

# Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

## Sachinformation

Schulen haben die Aufgabe, Kinder und Jugendliche zu bilden und zu erziehen<sup>1</sup>. Dabei sollten sie die Schülerinnen und Schüler (SuS) in der Entfaltung und Stärkung ihrer *gesamten* Person fördern. Das bedeutet, dass sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit oder Fitness der SuS entwickelt, gefördert und gestärkt werden soll.

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit stellen bedeutende Ressourcen im gesamten Lebensverlauf dar. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird u. a. von physischen Komponenten wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit bzw. koordinativen Fähigkeiten, von psychischer wie mentaler Stärke und von sozialen Faktoren wie sozialer Kompetenz oder einer gesunden Lebensführung bestimmt.

Zur geistigen oder kognitiven Leistungsfähigkeit zählen u. a. die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, das Erinnern, das Lernen, das Problemlösen, der Wille und die Emotionen.

Für die Förderung der physischen Leistungsfähigkeit hat vorrangig das Fach *Sport* einen Auftrag<sup>2</sup>. Es soll den SuS Gelegenheiten bieten, durch aktive Auseinandersetzung mit vielfältigen sportlichen Handlungssituationen ihre individuelle sportliche Leistungsfähigkeit zu entwickeln. Es soll aber neben den motorischen Kompetenzen auch kognitive, reflexive, personale und soziale Kompetenzen ansprechen, indem die SuS z. B. miteinander spielen und wetteifern.

Bewegung, Spiel und Sport bieten ein geeignetes Feld eine positive Einstellung zur Anstrengung zu entwickeln, die Lern- und Leistungsbereitschaft zu fördern, sich Leistungsanforderungen zu stellen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern<sup>3</sup>.

Die kognitive Leistungsfähigkeit kann u. a. durch Entspannung in allen Fächern effektiv verbessert werden. Bewegung und Entspannung bewirken positive Veränderungen beispielsweise bei der Herzfähigkeit, bei hormonellen und immunologischen Prozessen<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Schulgesetz für Baden-Württemberg §1

<sup>2</sup> Bildungspläne 2016, Fach Sport

<sup>3</sup> Bildungspläne 2016, Fach Sport, I. Leitgedanken zum Kompetenzerwerb, I.I Bildungswert des Faches Sport

<sup>4</sup> Dordel, S. & Breithecker, D. (2003). Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit. *Haltung und Bewegung*, 23(2), 5-15. Online verfügbar unter [http://dms-portal.bildung.hessen.de/zfs/bewegungsfoerdernde\\_schule/links/dordelbreithecker.pdf](http://dms-portal.bildung.hessen.de/zfs/bewegungsfoerdernde_schule/links/dordelbreithecker.pdf) (Abruf am 15.03.2018)

## Anregungen zur Stärkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

### Denkanstöße

- Bei welchen Gelegenheiten können Ihre SuS die positiven Effekte von Bewegungsaktivitäten und Entspannung für ihre Leistungsfähigkeit und-bereitschaft spüren?
- Welche Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten bzw. -angebote bietet die Schule bzw. Sie im Unterricht Ihren SuS?
- Wann und wie oft fördern Sie mit geeigneten Angeboten die Selbstregulation der SuS?
- Wie motivieren Sie Ihre SuS, ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu verbessern?
- Welche Anlässe nutzen Sie, um mit Ihren SuS über ihre körperlichen Aktivitäten in ihrer Freizeit zu reflektieren?
- Bei welcher Gelegenheit sprechen Sie mit Ihren SuS über zielgerichtete Aktivitäten, die sie zum einen entlasten, zum anderen aktivieren?

### Ideen für die Umsetzung

#### Programme und Projekte:

- AOK Baden-Württemberg (Hrsg.) (2017). Science Kids. Hamp Media: Stuttgart. Verfügbar unter <http://www.lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/ScienceKids> (Abruf am 13.03.2018)
- Initiative „Schule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ in Baden-Württemberg (GSB und WSB). Zugriff am 06.12.2016. Verfügbar unter <http://www.lis-in-bw.de/,Lde/Startseite/Schulsport/Initiative+Bewegungsfreundliche+Schule>

### Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen? (Indikatoren)

SuS...

- spüren, dass regelmäßige körperliche Aktivitäten und Entspannung ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bzw. -bereitschaft fördern.
- nutzen Bewegungsaktivitäten, um eine positive Einstellung zur Anstrengung zu entwickeln.
- setzen sich das Ziel, ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch Bewegung und Entspannung zu erhalten.
- fördern durch körperliche Aktivitäten ihre selbstregulatorischen Kompetenzen.
- reflektieren ihre körperlichen Aktivitäten in der Freizeit aus Sicht ihrer aktuellen körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und -bereitschaft.

## Literatur mit Beispielen für die Praxis

- Anrich, C. (Hrsg.) (2003). *Bewegte Schule - Bewegtes Lernen* (Bd. 1- 3). Leipzig: Klett.
- Fessler, N. (2013): *Rasant entspannt*. Stuttgart: Trias.
- Fit für Lernen und Leben (Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel. Zugriff am 06.12.2016. Verfügbar unter <http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/>
- Kunz, R. (2010). *Schule braucht Rhythmus und Bewegung. Stiftung Sport in der Schule in Baden-Württemberg*. Stuttgart: Landesinstitut für Schulsport.
- Wehr, H. (2002). *Wege einer Erziehung zur Stille*. Donauwörth: Auer.

## ...in Verbindung mit dem Fach Sport

### Denkanstöße

- Ist Ihr Sportunterricht mehrperspektivisch ausgerichtet?
- Schaffen Sie in Ihrem Unterricht vielfältige Handlungssituationen bzw. Bewegungsaufgaben für Ihre SuS?
- Achten Sie auf eine motorische Grundlagenausbildung?
  
- Fördern Sie in Ihrem Unterricht nicht nur die motorische und körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die kognitive bzw. mentale?
- Setzen Sie in Ihrem Unterricht regelmäßig Rituale und Übungen zur Förderung der exekutiven Funktionen bzw. der Selbstregulation um?
- Setzen Sie in Ihrem Unterricht Entspannungs-, Stille- und Achtsamkeitsübungen um?
- Schaffen Sie im Unterricht Situationen, in denen Ihre SuS nach intensiver körperlicher Anstrengung ihre Erfahrungen reflektieren können?
- Wie berücksichtigen Sie in Ihrem Unterricht die Bedürfnisse und Interessen Ihrer SuS?
- Geben Sie Ihren SuS Hinweise, wie diese ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit in Freizeit /im Beruf erhalten/verbessern können?

### Ideen für die Umsetzung

- tägliche Sportstunde
- vielfältige sportliche Handlungssituationen schaffen
- motorische Grundlagen ausbilden und verbessern, um eine individuelle sportliche Leistungsfähigkeit erwerben zu können
- mit vielfältigen Bewegungsaufgaben alle Sinne ansprechen, um die allgemeine Lernfähigkeit zu verbessern
- Übungen und Rituale zur Förderung der Selbstregulation und der exekutiven Funktionen im Unterricht
- Leisten erfahren und reflektieren
- Entspannungs-, Stille- und Aufmerksamkeitsübungen
- mehrperspektivisch angelegter Sportunterricht
- unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen der SuS berücksichtigen
- Hinweise zur Erhaltung bzw. Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness in der Freizeit bzw. im Berufsleben

### Praxisbeispiel

- „Brettball-Varianten“

## Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen? (Indikatoren)

SuS...

- erkennen, dass sie ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch körperliches Üben und Trainieren verbessern können.
- stärken ihre soziale und personale Kompetenz im Spiel und sportlichen Wettkampf.
- verbessern durch Entspannungsübungen im Unterricht ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit.
- reflektieren und analysieren ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit nach sportlichen Wettkämpfen.
- artikulieren ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen bei körperlicher Leistung, Sport und Spiel.
- entwickeln eine positive Einstellung zur Anstrengung sowie zur Lern- und Leistungsbereitschaft.
- verbessern und erhalten in ihrer Freizeit durch regelmäßige körperliche und entspannende Aktivitäten ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

## Literatur für die Praxis

- Fit für Lernen und Leben (Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel). Zugriff am 06.12.2016. Verfügbar unter [http://www-fit-lernen-leben.ssids.de/](http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/)
- Hottenrott, K. & Gronwald, T. (2009). *Ausdauertraining in Schule und Verein*. Schorndorf: Hofmann.
- Hottenrott, K. & Gronwald, T. (2010). Praxisideen für ein Ausdauertraining mit Schülern. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 59, 1-7. Schorndorf: Hofmann.
- Kubesch, S. (2011). Training exekutiver Funktionen in kleinen und großen Sportspielen. Teil 1 – Grundschule. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 60, 7-13. Schorndorf: Hofmann.
- Kubesch, S. (2013). *Förderung exekutiver Funktionen und der Selbstregulation im Sport*. Heidelberg: Verlag Bildung plus.

## Literatur zur Vertiefung des Sachwissens

- Weineck, J. (2010). *Sportbiologie*. Balingen: Spitta.
- Psychoregulation im Sport. Zugriff am 06.12.2016. Verfügbar unter <http://www.sportunterricht.de/lksport/psychoreg.html>

## ...in Verbindung mit dem Fach Musik

### Denkanstöße

- Welche Übungen bieten Sie Ihren SuS an, um das Aufeinander-Hören zu schulen?
- Setzen Sie regelmäßig Übungen aus dem Bereich Stimmbildung und Körperarbeit ein, um die Selbstwahrnehmung der SuS zu schulen?
- Haben Ihre SuS Gelegenheit, in Ruhe etwas zu üben? (hier: am Instrument)

### Ideen für die Umsetzung

- Gemeinsam singen und musizieren, darüber reflektieren
- Call and response – hören und nachmachen
- Stimmbildungsübungen
- Körperarbeit zu Haltung und Atmung
- Instrumentalspiel erlernen
- Rhythmisch-musikalische Erziehung

### Praxisbeispiel

- „Ich spiel für dich“

### Projekte

- Gesangsklassen etablieren. Zugriff am 14.03.2018. Verfügbar unter <http://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/musische-faecher/musik/sekundarstufe1/geklass>

## Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen? (Indikatoren)

SuS...

- erleben, dass gegenseitige Wahrnehmung und Aufeinander hören Voraussetzungen für das gemeinsame Singen und Musizieren sind.
- lernen sich selbst und ihren Körper immer besser kennen.
- erfahren, dass Übung zur Leistungssteigerung beiträgt.
- verbessern durch das gemeinsame Singen und Musizieren ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft.

## Literatur für die Praxis

- Filz, R. und Moritz, U. (2011). *BodyGroove Kids 2: Bodypercussion für Kinder und Jugendliche von 9-13 Jahren*. Esslingen: Helbling Verlag.
- Filz, R. (2011). *Body Percussion Sounds and Rhythms: Das Umfassende Trainingsprogramm mit DVD*. Köln: Alfred Music Publishing.
- Hirler, S. (2012). *Wahrnehmungsförderung durch Rhythmik und Musik*. Freiburg: Verlag Herder GmbH.
- Trüün, F. (2004). *Sing Sang Song. Praktische Stimmbildung für 4 – 8-jährige Kinder in 10 Geschichten*. Stuttgart: Carus-Verlag.
- Trüün, F. (2008). *Sing Sang Song II: Praktische Stimmbildung für 4-12-jährige Kinder in 15 Geschichten*. Stuttgart: Carus-Verlag.
- Mohr, A. (2008). *Lieder, Spiele, Kanons*. Mainz: Schott Music GmbH & Co KG.

## ...in Verbindung mit dem Fach Kunst

### Denkanstöße

- Welche Sequenzen und Aufgaben im Kunstunterricht bieten sich an, um gemeinsame Arbeitsprozesse/Gestaltungsprozesse zu initiieren?
- Welche Übungen können die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung Anderer schulen?
- Haben Ihre SuS Gelegenheit ihre Ausdrucksfähigkeit zu üben?

### Ideen für die Umsetzung

#### Praxisbeispiel

- „Zeig mir, was du gerade bist“

## Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen? (Indikatoren)

SuS...

- erfahren, dass Absprachen, eigene Vorstellungen formulieren und die anderer wahrnehmen sowie sich einigen für gemeinsame Gestaltungsaufgaben von Bedeutung sind.
- erleben, dass Voraussetzungen für Projekte und gemeinsame Gestaltungsaufgaben das gegenseitige Wahrnehmen und Aufeinander achten sind.
- lernen sich selbst und ihre darstellerischen Fähigkeiten besser kennen.
- lernen, sich durch Gestik und Mimik auszudrücken und ihre Bedürfnisse deutlich zu formulieren.
- stärken ihre soziale und personale Kompetenz im darstellenden Spiel.
- artikulieren ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen.

### Literatur für die Praxis

- Czerny, G. (2010). *Theater-Safari*. Braunschweig: Westermann Schulbuch.
- Reinhofer, B. (Hrsg.) (2006). *Mensch, Natur, Kultur*. Braunschweig: Westermann Schulbuch.

## Praxisbeispiele

### „Brettball-Varianten“

- Sek I und II
- Material: 1 Volleyball, Parteibänder
- Ziel: Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit durch die Förderung der Selbstregulation bzw. der exekutiven Funktionen
- Vorbereitung: Zwei Mannschaften werden gebildet
- Verlauf:

#### - Grundübung

Auf einem Basketballfeld spielen zwei Mannschaften mit einem Volleyball gegeneinander.

Die Lehrperson gibt die Regeln bekannt: Es darf mit dem Ball nicht geprellt bzw. gedribbelt und nicht mehr als zwei Schritte gelaufen werden. Es gibt einen

Punkt, wenn das gegnerische Basketballbrett von vorne durch einen Ballwurf getroffen wird.

Hinweis: Es muss geklärt werden, ob ein Treffer auch dann zählt, wenn der Ball gegen die Brett-kante geht oder den Korb (Ring, Gestänge, Netz) berührt.

#### - Schwierigkeitsstufe 1

Die Lehrperson gibt während des Spiels durch Zahlen wechselweise bekannt, welche Regeln (s. unten „Varianten“) für einen gültigen Treffer ab sofort für das weitere Spiel gültig sind.

Beispiel: Ruft die Lehrperson die Zahl „Eins“, findet das Grundspiel statt, bei „Zwei“ die Variante 1 und bei „Drei“ die Variante 2.

#### - Schwierigkeitsstufe 2

Die Lehrperson ruft nicht Zahlen, sondern zeigt am Spielfeldrand mit den Armen wechselweise an, welche Regeln für einen gültigen Treffer ab sofort für das weitere Spiel gültig sind.

Beispiel: Beide Arme oben = Grundspiel, beide Arme zur Seite = Variante 1 und beide Arme unten = Variante 2.

#### - Schwierigkeitsstufe 3

Wie die Schwierigkeitsstufen 1 und 2, aber die Lehrperson nennt in beliebiger Reihenfolge entweder eine Zahl von "Eins" bis "Drei" oder zeigt mit den Armen an, welche Regeln für einen gültigen Treffer ab sofort für das weitere Spiel gültig sind.

#### - Variante 1

Ein Treffer wird nicht gewertet, wenn der vom Brett abprallende Ball von einem Mitglied der in der Defensive befindlichen Mannschaft, ohne dass er zuvor den Boden berührt hat, gefangen wird.

- Variante 2

Ein Treffer wird nur gewertet, wenn der vom Brett abprallende Ball von einem Mitglied der in der Offensive befindlichen Mannschaft, ohne dass er zuvor den Boden berührt hat, gefangen wird.

Beispiel erstellt von: F. Platz (2014)

Quelle: Fit für Lernen und Leben (Förderung der Lern- und Sozialkompetenz durch Bewegung, Sport und Spiel). Zugriff am 06.12.2016. Verfügbar unter <http://www.fit-lernen-leben.ssids.de/>

## „Ich spiel für dich“

- Grundschule Klasse 3/4, Sek I und II
- Dauer 20 Minuten
- Verlauf:

Ein SuS spielt mit Mäppchen-Instrumenten (z. B. Stifte, Lineal) einem anderen SuS der Klasse eine improvisierte Mäppchen-Musik vor. Die Klasse hört mit geschlossenen Augen zu und versucht zu erkennen, mit welcher Spieltechnik und mit welchem Gegenstand gespielt wurde. Die vermutete Lösung kann mit geöffneten Augen anschließend durch Nachspielen demonstriert oder/und verbalisiert werden.

- Mögliche Vorübung:

Die SuS experimentieren mit ihrem Mäppcheninhalt, erzeugen dabei verschiedene Klänge, Geräusche und Rhythmen, sammeln Klangerfahrungen.

Einzelne Beispiele werden vorgespielt, nachgeahmt (dadurch erweitert sich das aktive Repertoire), benannt und Zusammenhänge zwischen Material, Spielweise und Klang werden erkannt und benannt.

- Variante:

Die SuS spielen mit Instrumenten wie Handtrommeln und lernen dabei abwechslungsreiche Spieltechniken kennen.

„Ich spiel Rhythmen für dich“: Das vorspielende Kind spielt Rhythmen im Call-Response-Prinzip vor. Zusätzlich zum Erkennen von Spieltechnik und Gegenstand müssen jetzt auch Rhythmen hörend erkannt, memoriert und reproduziert werden.

- Vorübung:

Rhythmische Bausteine erarbeiten, die Lehrerin kann hierzu Abbildungen von Gegenständen (z. B. aus einem Memoryspiel) bereithalten, diese werden mit Körperhaltungen dargestellt, gleichzeitig rhythmisiert gesprochen und anschließend gespielt. Der rhythmisiert gesprochene Begriff (z. B. Feuerwehrschauch) hilft den Kindern, den Rhythmus zu erkennen und ihn sich zu merken, die Darstellung mit dem Körper lockert die Konzentrationsübung mit einer Bewegungsphase auf.

Beispiel erstellt von: S. Dentler (2016)

## „Zeig mir, was du gerade bist“

- Grundschule Klasse 1/2, 3/4
- Dauer 20 Minuten
- Vorbemerkung:  
Die Durchführung dieser Übung kann, je nach veranschlagter Zeit im Klassenraum, auf dem Schulhof oder in der Turnhalle erfolgen. Für die Durchführung werden Wortkarten oder Bildkarten benötigt.
- Regeln für den Ablauf:  
Die Kinder sollen sich ohne sich zu berühren im Raum bewegen.
- Vorschläge für die Wort-Themenkarten:
  - a.) Gefühlszustände: entspannt, wütend, ängstlich, traurig, glücklich, verlassen fühlen, stark, schwach, groß, klein etc.
  - b.) Figuren/Märchenfiguren: Ritter, Königin, Superman, Prinzessin, Gespenst, Monster, Zwerg, Riese etc. (diese Karten können auch als Bild dargestellt werden - VKL-Klassen)
  - c.) Kunstwerke nachstellen: ausgewählte Kunstwerke mit Figurendarstellungen (z.B. aus Internetrecherche, Meisterwerke der Kunst)
  - d.) Tiere: Frosch, Maus, Elefant, Löwe, Libelle, Hahn/Henne etc. (diese Karten können auch als Bild dargestellt werden - VKL-Klassen)
  - e.) Ziffern 1 - 8
  - f.) Bewegungen: schleichen, kriechen, rennen, hinken, hüpfen, trampeln etc.
  - g.) Symbole: Kreis, Quadrat, Dreieck, Blitz, Ausrufezeichen, Fragezeichen, (Farben) etc.
- Ablauf:

Variante 1: Die Kinder bewegen sich frei in einem vereinbarten Spielfeld nach Musik.

Nach Stoppen der Musik zeigt die Lehrperson eine Wort-Themenkarte.

Die Kinder finden sich in die Rolle (Figur, Emotion, Kunstwerk, Tier, Anzahl in einer Gruppe) ein und stellen diese dar (mehrere Wiederholungen).

Variante 2: Ein Teil der Kinder bewegt sich frei in einem vereinbarten Spielfeld nach Musik, der andere Teil der Kinder sitzt auf dem Boden (Kinositz) im Rücken der Lehrperson.

Nach Stoppen der Musik zeigt die Lehrperson eine Wort-Themenkarte. Die Kinder finden sich in die Rolle ein und stellen diese dar. Die sitzenden Kinder müssen die dargestellte Rolle erraten (Wechsel der Gruppen nach erfolgreichem Raten).

Variante 3: Die Kinder bewegen sich frei in einem vereinbarten Spielfeld nach Musik.

Nach Stoppen der Musik zeigt die Lehrperson eine Wort-Themenkarte. Die Kinder finden sich in die Rolle ein und stellen diese dar. Die Musik wird weiter gespielt und die Kinder bewegen sich in ihrer Rolle weiter, bis die Musik stoppt und eine neue Wort-Themenkarte gezeigt wird (mehrere Wiederholungen).

Variante 4: Die Kinder bewegen sich frei in einem vereinbarten Spielfeld nach Musik.

Die Lehrperson zeigt einem Kind eine Wort-Themenkarte. Dieses Kind findet in die Rolle (hier eignen sich die Wortkarten zu Tieren, Bewegungen, Gefühlszustände besonders) und bewegt sich wie es die Rolle vorgibt. Die anderen Kinder versuchen sich in dieselbe Rolle einzufinden.

Variante 5: Die Kinder und die Lehrperson bewegen sich nach Musik.

Die Lehrperson tippt ein Kind an, das einen Wechsel der Bewegungsart einleitet. Die anderen Kinder reagieren und finden sich in die neue Bewegung ein.

Beispiel erstellt von: D. Scholler (2016)