

LEOPOLD – FRANZENS – UNIVERSITÄT INNSBRUCK

Institut für LehrerInnenbildung und Schulforschung

Evidenzbasiertes Entwicklungsprojekt: Bewusster Bewegen - körperliche Aktivitäten bewusst im Alltag integrieren



Lehrveranstaltung: PR Forschung im Bereich formaler Bildung und
Schulpraktikum IV, Gruppe 4

LV-Leitung: Mag. Mag. Dr. Sabrina Viktoria Bacher

Semester: Sommersemester 2026

Praktikumsschule: Mittel- und Sportmittelschule Königsweg Reutte

Betreuungsperson: Prof. Benedikt Guem, BEd, MEd

Eingereicht von: Luca Vinciguerra, BEd
Email: Luca.Vinciguerra@student.uibk.ac.at
Matrikelnummer: 12128937

Abgabedatum: 14.06.2026

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Methodik.....	6
2.1	Studiendesign und Proband:innen	6
2.2	Testverfahren.....	6
2.3	Statistik.....	7
2.3.1	Deskriptive Statistik	7
2.3.2	Schließende Statistik.....	8
3	Ergebnisse	9
3.1	Deskriptive Ergebnisse.....	9
3.2	Schließende Ergebnisse	11
3.2.1	Zusammenhänge	11
3.2.2	Unterschiede hinsichtlich Klassenform.....	12
3.2.3	Unterschiede hinsichtlich Sportvereinszugehörigkeit	13
4	Stundenbild und Übungssammlung „Brain Breaks“	14
	Literaturverzeichnis	20
	Anhang	23

1 Einleitung

Regelmäßige körperliche Aktivität bildet eine wesentliche Grundlage für einen nachhaltigen, gesunden Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen und spielt nicht nur eine zentrale Rolle in der motorischen, sondern auch in der kognitiven Entwicklung (WHO, 2020). Zudem bietet ausreichende Bewegung weitreichende Vorteile für die physische, psychische und soziale Gesundheit sowie für gesundheitsrelevante Faktoren wie Ernährung oder Schlaf (Kohake et al., 2025). So verringert körperliche Aktivität auf physischer Ebene das Körpergewicht, den Body-Mass-Index (BMI) oder die Prävalenz für Adipositas und verbessert die kardiorespiratorische sowie muskuläre Fitness oder das Muskel-Fett-Verhältnis bei Kindern und Jugendlichen (Kohake et al., 2025). Neben diesen körperlichen Aspekten ist der Einfluss körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit erheblich: Bewegung wirkt stressabbauend, verbessert das Wohlbefinden, die Resilienz oder die Lebensqualität und hilft in der Bewältigung von Angstzuständen oder Depressionen bei Kindern und Jugendlichen (Imboden et al., 2022; Kohake et al., 2025). Zudem führt Bewegung zu einer besseren Beziehung zu Peers oder Eltern und einem prosozialem Verhalten (Kohake et al., 2025).

Auch aus schulischer Perspektive wirken sich regelmäßige Bewegungseinheiten durch bspw. den Sportunterricht, bewegte Pausen oder aktive Unterrichtsphasen durchwegs positiv aus. Eine durch Bewegung gesteigerte Gehirndurchblutung, Neuro- und Synaptogenese sowie eine verstärkte Ausschüttung von Neurotrophinen (BDNF, IGF-1, VEGF, ...) führen zu strukturellen und funktionellen Anpassungen in bestimmten Gehirnarealen wie etwa dem Hippocampus und verbesserten kognitiv-exekutiven Funktionen (Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis, Flexibilität, ...) (Frühauf et al., 2016). Weiters kann die mit körperlicher Aktivität assoziierte, bessere Fitness die schulische Leistung steigern (Marques et al., 2018). Durch zusätzliche Bewegungseinheiten

(bspw. vor dem Unterricht) können außerdem signifikante Leistungssteigerungen in Mathematik und Sprachen erzielt werden (García-Hermoso et al., 2020).

Trotz der belegten positiven Auswirkungen erfüllen 71% der österreichischen Jungen und 85% der Mädchen im Alter von 5-17 Jahren die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 60 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag bei moderater bis intensiver Intensität nicht (Guthold et al., 2020).

Ein wesentlicher Faktor für diesen Bewegungsmangel ist der drastische Anstieg von Bildschirmzeiten und sitzenden Tätigkeiten im Alltag. So sitzen Tiroler Schüler:innen der ersten bis achten Schulstufe im Schnitt über zehn Stunden pro Tag, wohingegen die Sitzzeiten mit höherer Schulstufe zunehmen (Greier et al., 2023). Auch die Bildschirmzeiten steigen von $1,2 \pm 0,7$ Stunden in der ersten Schulstufe auf $3,6 \pm 1,0$ Stunden in der achten Schulstufe signifikant an (Greier et al., 2023). Vor allem Mädchen, übergewichtige sowie ältere Schüler:innen und jene, die an Schultagen keinen Sportunterricht haben, verbringen mehr Zeit in sitzenden Tätigkeiten, wodurch sich vor allem der Sportunterricht als wesentlicher Schutzfaktor ergibt (Da Costa et al., 2017). Zumal gemäß Mooses et al. (2017) Schüler:innen an Tagen mit Sportunterricht durchschnittlich ca. 13 Minuten mehr Bewegungszeit und 10 Minuten weniger Sitzzeit aufweisen. Längere Zeiten vor Fernsehern, Smartphones und Tablets sowie ein hoher Social-Media-Konsum korrelieren mit einer geringeren Fitness, einem niedrigeren Selbstwertgefühl und einem erhöhten Risiko für kardiometabolische Erkrankungen wie Adipositas oder Diabetes (Carson et al., 2016).

Angesichts dieser Entwicklungen kommt der Schule eine Schlüsselrolle zu. Sie hat den Auftrag, körperliche Aktivität fest im Leben junger Menschen zu verankern und Freude an der Bewegung zu vermitteln, um ein gesundes und lebenslanges Bewegungsverhalten zu fördern. Demzufolge setzt das evidenzbasierte Entwicklungsprojekt „Bewusster Bewegen - körperliche Aktivitäten bewusst im Alltag

integrieren“ an der Mittel- und Sportmittelschule Königsweg Reutte an dieser Schnittstelle an. Gemäß des Schulentwicklungsplans 2.0 der Qualitätsentwicklungsperiode 2025/26 bis 2027/28 ist das Ziel dieses Projektes, dass Schüler:innen der Regelklassen 1c und 2c (2027/28: 3c und 4c) sowie der Sportklassen 1a und 2a (2027/28 3a und 4a) bis zum Ende des Schuljahres 2027/28 ein gesteigertes Bewusstsein für Bewegung aufweisen und körperliche Aktivitäten regelmäßig im inner- und außerschulischen Alltag integrieren. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden folgende Maßnahmen entwickelt:

- 1) Erweiterung und Ausbau des Bewegungsangebots in den Pausen
- 2) Kennenlernen außerschulischer Bewegungsangebote durch die Kooperation mit Sportvereinen und Projekten im Sportunterricht
- 3) Zusammenstellen eines Stundenbilds bzw. einer Übungssammlung zum Thema Bewegung und Gesundheit

Die Wirksamkeit dieser Maßnahmen wird mittels zweimaliger interner Schulevaluation (IQES-Schüler:innenfragebogen: März 2026 bzw. Ende des Schuljahres 2027/28) überprüft, wobei die letztgenannte Maßnahme den zentralen Teil dieser Arbeit darstellt. Die Ergebnisse der ersten Schulevaluation sowie das daraus resultierende Stundenbild bzw. die Übungssammlung sind auf den folgenden Seiten ersichtlich.

2 Methodik

2.1 Studiendesign und Proband:innen

Die Erhebung des Ist-Zustandes bzw. erste Schulevaluation im Rahmen des Projektes „Bewusster Bewegen“ erfolgte mittels eines eigens zusammengestellten online-Fragebogens. Der Untersuchungszeitraum erstreckte sich vom 24.03. bis 27.03.2026. Die zweite Schulevaluation zur Überprüfung der Zielerreichung ist für das Ende des Schuljahres 2027/28 geplant. Die Teilnahme an der Studie erfolgte für alle Proband:innen freiwillig und in anonymisierter Form. Es wurden ausschließlich vollständig ausgefüllte Fragebögen in die Auswertung miteinbezogen. Als Proband:innen wurden die Schüler:innen der Regelklassen 1c und 2c, sowie die Schüler:innen der Sportklassen 1a und 2a herangezogen.

2.2 Testverfahren

Als Erhebungsinstrument diente der online-Fragebogen über die Plattform Microsoft Forms. Der Fragebogen beinhaltete zunächst vier soziodemographische Fragen hinsichtlich des Geschlechts (männlich/weiblich/divers), des Alters, der Klasse (1a, 1c, 2a, 2c) und der Sportvereinszugehörigkeit (ja/nein).

Darauf folgten gesamt 31 Items verteilt auf sechs Subskalen. Die vier Subskalen körperliches Wohlbefinden, psychisches Wohlbefinden, Bewegung in der Schule und Bewegung und Lernen (= Lernkompetenz) beinhalteten jeweils fünf Items, die Subskala Bewegung außerhalb der Schule umfasste hingegen drei Items, welche alle

mithilfe einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = stimmt gar nicht...2 = stimmt eher nicht...3 = teils / teils...4 = stimmt eher...5 = stimmt genau) bewertet wurden.

Zwei weitere Items der Subskala Bewegung außerhalb der Schule wurden auf ebenso auf einer fünfstufigen Likert-Skala mit zeitlichen Antwortmöglichkeiten (1 = gar nicht...2 = weniger als 30min...3 = 30min bis 1h...4 = 1 bis 2h...5 = mehr als 2h) beantwortet.

Die fünf Items der Subskala Bildschirmzeiten außerhalb der Schule wurden wiederum auf einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = gar nicht...2 = weniger als 1h...3 = 1 bis 2h...4 = 2 bis 4h...5 = mehr als 4h) bewertet.

Für die jeweiligen Subskalen wurde ein Mittelwert über die Summe der Items gebildet.

2.3 Statistik

Für alle statistischen Berechnungen wurde das Statistikprogramm Jamovi Version 2.6.44 verwendet. Tabellen und Abbildungen wurden mit Microsoft Excel sowie Microsoft Word erstellt.

2.3.1 Deskriptive Statistik

Zur Beschreibung der Stichprobe wurden die soziodemographischen Daten als absolute [N] und relative [%] Häufigkeiten sowie als Mittelwerte $\pm$ Standardabweichungen angegeben.

2.3.2 Schließende Statistik

Die Daten wurden zunächst mittels Shapiro-Wilk-Test auf Normalverteilung geprüft. Bei vorliegender Normalverteilung wurde zur Überprüfung von Zusammenhängen eine Pearson-Korrelation und bei keiner Normalverteilung eine Spearman-Korrelation durchgeführt. Der Pearson-Korrelationskoeffizient (r) bzw. der Spearman-Korrelationskoeffizient (r_s) dient als Effektstärke bei Zusammenhängen. Ein Korrelationskoeffizient (r/r_s) von 0,1 bis $< 0,3$ gilt als schwacher Effekt, Werte im Bereich von $0,3 \leq r/r_s < 0,5$ entsprechen einem mittleren Effekt und Werte von $r/r_s \geq 0,5$ einem starken Effekt (Cohen, 2013).

Zur Untersuchung von Unterschieden hinsichtlich der Klassenform und Sportvereinszugehörigkeit wurden die ordinalen Likert-Skalen als quasimetrisch angesehen, um Mittelwerte und Standardabweichungen berechnen zu können. Die Normalverteilung wurde wiederum mittels Shapiro-Wilk-Test geprüft. Bei normalverteilten Daten wurde der t-Test für unabhängige Stichproben, ansonsten der Mann-Whitney-U-Test verwendet. Bei Verwendung des t-Tests für unabhängige Stichproben wurde Cohen's d berechnet, während bei Verwendung des Mann-Whitney-U-Tests die Effektstärke r angegeben wurde. Die Interpretation der Effektstärken erfolgte laut Cohen (2013): $d < 0,2$ klein, $d \geq 0,2$ bis $< 0,5$ mittel, $d \geq 0,5$ groß, beziehungsweise $r \geq 0,1$ bis $< 0,3$ niedrig, $r \geq 0,3$ bis $< 0,5$ mittel, $r \geq 0,5$ bis $< 1,0$. Das Signifikanzniveau wurde auf $p \leq 0,05$ festgelegt.

3 Ergebnisse

3.1 Deskriptive Ergebnisse

Insgesamt nahmen 78 Schüler:innen im Durchschnittsalter von $11,4 \pm 0,9$ Jahren der Mittel- und Sportmittelschule Reutte an der Befragung teil. Davon waren 44 (56,4%) Personen männlichen und 34 (43,6%) weiblichen Geschlechts. Bezüglich der Klassenform besuchten 40 (51,3%) Schüler:innen eine Sportklasse und 38 (48,7%) Schüler:innen eine Regelklasse. Zudem gaben 50 (64,1%) Schüler:innen an, Mitglied in einem Sportverein zu sein.

Hinsichtlich der körperlichen Aktivität berichteten 62 (79,4%) Schüler:innen, sich durchschnittlich für mindestens eine Stunde nach der Schule zu bewegen. Wiederum 13 (16,7%) Schüler:innen bewegen sich zwischen 30 Minuten und einer Stunde und 3 (3,8%) weniger als 30 Minuten.

Am Wochenende bewegen sich 68 (87,1) Schüler:innen für mindestens eine Stunde am Tag. Hingegen bewegen sich 8 (10,3%) Schüler:innen zwischen 30 Minuten und einer Stunde an einem Wochenendtag und 2 (2,6%) für weniger als 30 Minuten.

In Bezug auf die Bildschirmzeiten verbringen 64 (82,1%) der Schüler:innen durchschnittlich mehr als eine Stunde nach der Schule am Bildschirm. Wobei 11 (14,1%) Schüler:innen davon eine Bildschirmzeit von mehr als vier Stunden aufweisen. Eine Bildschirmzeit von unter einer Stunde nach der Schule wurde von 14 (17,9%) Schüler:innen angegeben.

An einem Wochenendtag verbringen hingegen 65 (83,3%) Schüler:innen mehr als eine Stunde am Bildschirm, wobei 14 (17,9%) Schüler:innen mehr als vier Stunden Bildschirmzeit aufweisen. Eine durchschnittliche Bildschirmzeit von unter einer Stunde wurde wiederum von 14 (17,9%) Schüler:innen angegeben, wobei 1 (1,3%) Person gar keine Bildschirmzeit am Wochenende aufweist.

Hinsichtlich der durchschnittlichen Social-Media-Nutzung pro Tag gaben 37 (47,4%) Schüler:innen an, mehr als eine Stunde täglich auf Social-Media-Kanälen aktiv zu sein. Dabei nutzen 12 (15,4%) Social-Media für zwei bis vier Stunden täglich und 6 (7,7%) für mehr als vier Stunden. Eine Social-Media-Nutzung von unter einer Stunde wurde von 34 (43,6%) angeführt. 7 (9,0%) nutzen kein Social-Media.

47 (60,3%) Schüler:innen berichten darüber, über eine Stunde täglich Videos (bspw. YouTube, Serien, Fernsehen) zu schauen. Davon schauen 17 (21,8%) Schüler:innen Videos zwischen zwei und vier Stunden und 5 (6,4%) über vier Stunden pro Tag. Hingegen schauen 30 (38,5%) Schüler:innen Videos für weniger als eine Stunde täglich und 1 (1,3%) gar keine Videos.

In Bezug auf das Spielen von Videospielen pro Tag berichten 37 (47,4%) Schüler:innen, über eine Stunde zu spielen. Davon spielen 11 (14,1%) Videospiele für zwei bis vier Stunden und 7 (9,0%) Schüler:innen für mehr als vier Stunden. 26 (33,3%) Schüler:innen verbringen weniger als eine Stunde mit Videospielen, wohingegen 15 (19,2%) gar keine Videospiele spielen.

3.2 Schließende Ergebnisse

3.2.1 Zusammenhänge

Es zeigte sich ein statistisch signifikanter, starker, positiver Zusammenhang zwischen dem körperlichen und dem psychischen Wohlbefinden ($r_s = 0,581$, $p < 0,001$). Je höher das körperliche Wohlbefinden der Schüler:innen, desto höher auch das psychische Wohlbefinden.

Ebenso zeigten sich statistisch signifikante, mittlere, positive Zusammenhänge zwischen der Bewegung in der Schule und dem körperlichen Wohlbefinden ($r_s = 0,44$; $p < 0,001$) sowie dem psychischen Wohlbefinden ($r_s = 0,33$; $p = 0,003$). Außerdem besteht ein signifikanter, starker, positiver Zusammenhang zwischen der Bewegung in der Schule und der Lernkompetenz ($r_s = 0,52$; $p < 0,001$). Je höher die Bewegung in der Schule, desto höher auch das körperliche und psychische Wohlbefinden sowie die Lernkompetenz der Schüler:innen.

Auch die Bewegung außerhalb der Schule steht in einem signifikanten, mittleren, positiven Zusammenhang mit der Lernkompetenz ($r_s = 0,42$; $p < 0,001$). Je höher die Bewegung außerhalb der Schule, desto höher die Lernkompetenz der Schüler:innen.

Die Bildschirmzeit außerhalb der Schule steht hingegen in einem signifikanten, mittleren, negativen Zusammenhang mit dem psychischen Wohlbefinden ($r_s = -0,40$; $p < 0,001$) sowie der Lernkompetenz ($r_s = -0,42$; $p < 0,001$). Eine höhere Bildschirmzeit außerhalb der Schule führt demnach zu einem geringeren psychischen Wohlbefinden und einer geringeren Lernkompetenz bei den Schüler:innen.

3.2.2 Unterschiede hinsichtlich Klassenform

In den vier Subskalen körperliches Wohlbefinden, psychisches Wohlbefinden, Bewegung in der Schule und Bildschirmzeiten außerhalb der Schule zeigten sich signifikante Unterschiede zu Gunsten der Sportklasse. Schüler:innen mit Sportschwerpunkt weisen somit ein signifikant höheres körperliches und psychisches Wohlbefinden, eine höhere Bewegung in der Schule sowie niedrigere Bildschirmzeiten außerhalb der Schule auf als Schüler:innen in Regelklassen. In den Subskalen Bewegung außerhalb der Schule sowie Bewegung und Lernen (Lernkompetenz) konnten keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden (Abbildung 1).

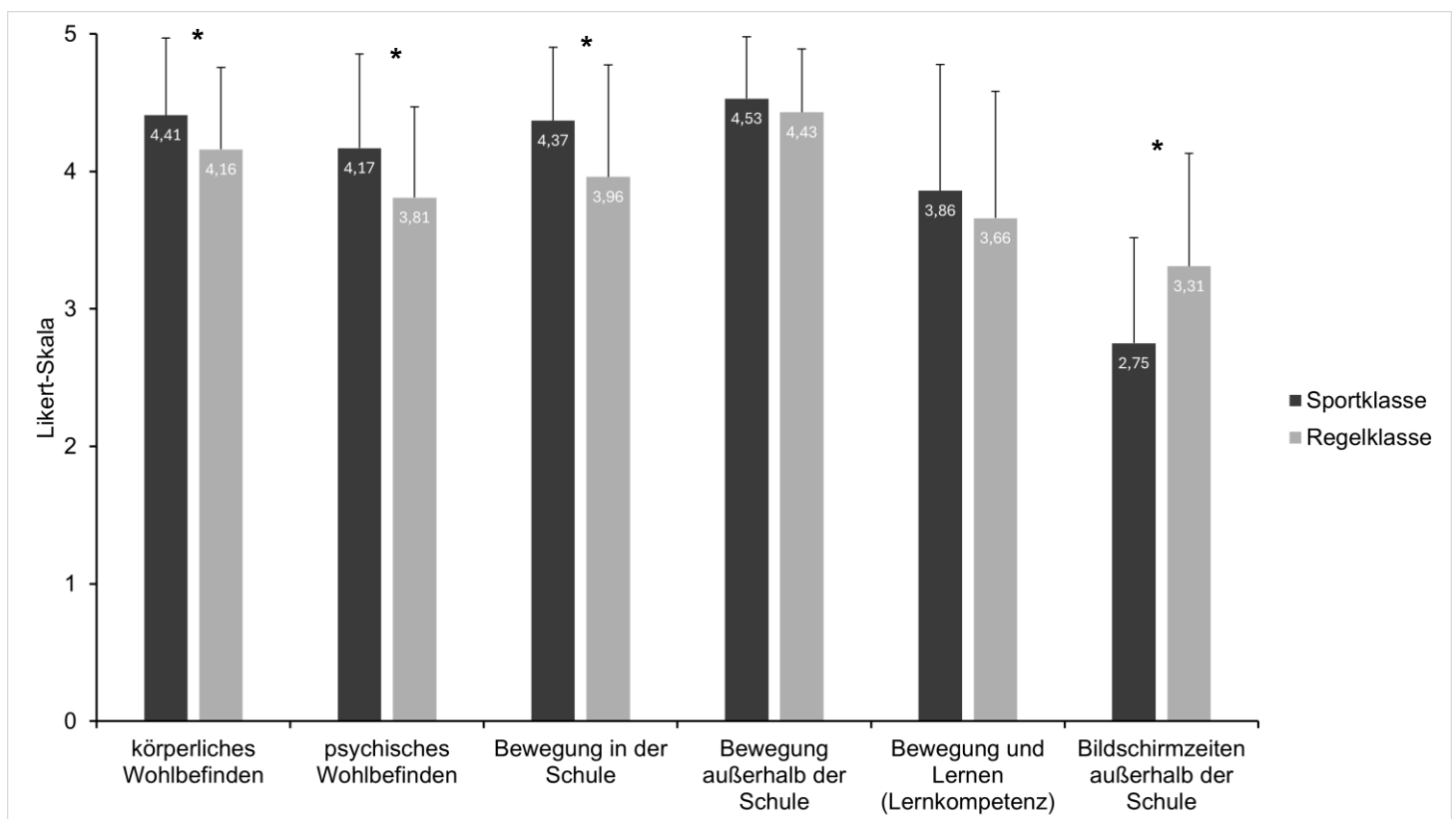


Abbildung 1. Mittelwerte der Subskalen getrennt nach Klassenform. Signifikante Unterschiede ($p < 0,05$) sind mit einem * gekennzeichnet. Fehlerbalken indizieren die Standardabweichung.

3.2.3 Unterschiede hinsichtlich Sportvereinszugehörigkeit

Hinsichtlich der Sportvereinszugehörigkeit konnte ebenso signifikante Unterschiede zu Gunsten sportvereinsaktiver Schüler:innen nachgewiesen werden. Sportvereinsaktive Schüler:innen bewegen sich demnach sowohl in der Schule als auch außerhalb der Schule signifikant mehr als Schüler:innen ohne Sportvereinszugehörigkeit. In den anderen vier Subskalen körperliches bzw. psychisches Wohlbefinden, Bewegung und Lernen (Lernkompetenz) sowie Bildschirmzeiten außerhalb der Schule konnten keine signifikanten Unterschiede festgestellt werden (Abbildung 2).

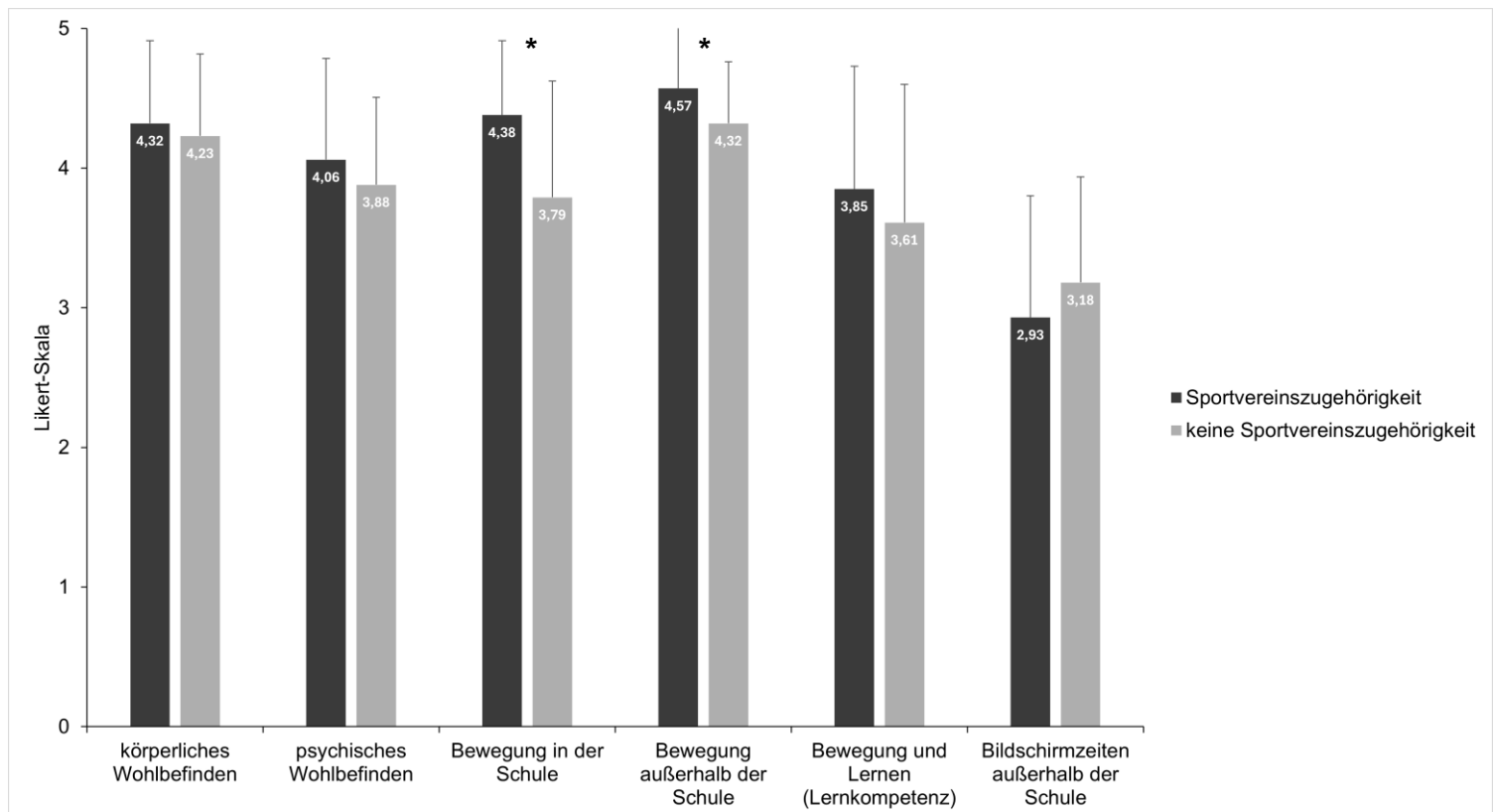


Abbildung 2. Mittelwerte der Subskalen getrennt nach Klassenform. Signifikante Unterschiede ($p < 0,05$) sind mit einem * gekennzeichnet. Fehlerbalken indizieren die Standardabweichung.

4 Stundenbild und Übungssammlung „Brain Breaks“

Im Folgenden sind das eigens erstellte Stundenbild „Auswirkungen einer Bewegungsintervention auf die kognitive Leistung“ sowie die Übungssammlung „Brain Breaks“ zum Thema Bewegung und Gesundheit ersichtlich. Damit soll den Schüler:innen die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität und Bewegung auf gesundheitliche sowie kognitive und schulische Faktoren bewusst gemacht werden.

STUNDENBILD – Auswirkungen einer Bewegungsintervention auf die kognitive Leistung

DAUER	INHALT UND METHODISCHE HINWEISE	MATERIALIEN	MEDIEN	ORGANISATIONSFORM
10Min	Einführung: Gemeinsames Brainstorming Die LP überlegt und bespricht gemeinsam mit der Klasse, welche Vorteile körperliche Aktivität und Bewegung für die Gesundheit und den allgemeinen Lebensstil bietet. Dabei werden folgende Themenpunkte besprochen: - Physische Vorteile (BMI, Körpergewicht, Fitness, kardiometabolische Erkrankungen, Adipositas, ...) - Psychische Vorteile (Angst, Depression, Stress, Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit, Resilienz, ...) - Soziale (Peer-Beziehungen, Beziehungen zu Eltern, elterliche Unterstützung, prosoziales Verhalten) - Gesundheitsrelevante Faktoren (Ernährung, Schlaf, ...) - Kognitive/schulische Leistungsfähigkeit (Konzentration, Aufmerksamkeit, Flexibilität, Gedächtnis, ...)	/	Evtl. Tafel	Gruppe/Klasse
35min (10min)	Hauptteil: Auswirkungen einer Bewegungsintervention auf die kognitive Leistung - Die SuS verwenden das Tablet und besuchen die folgende Seite: https://www.mental-aktiv.de/gehirnleistungstests/ .		Tablet	Einzel

(15min)	Auf dieser Seite kann zwischen 4 verschiedenen Tests (Logik, Gedächtnis, Sprache und Konzentration) gewählt werden, wodurch die Intervention mehrmals mit unterschiedlichen Tests durchgeführt werden kann. Die LP gibt den durchzuführenden Test vor, wobei jeder Test ca. 5 Minuten dauert. Am Ende des Tests notieren sich die SuS das Testergebnis oder machen einen Screenshot . - Im Anschluss an den Test führt die LP mit den SuS eine 10-20minütige Bewegungsintervention durch. Diese Intervention kann aus mehreren Übungen/Spielen aus der beiliegenden Übungs-/Spielesammlung „Brain Breaks“ oder aus einem eigenen Programm bestehen. Da sich Bewegungsinterventionen an der frischen Luft bzw. in der Natur positiver auswirken können, bietet sich ein Verlassen des Klassenzimmer an. Die Übungen/Spiele sollten kurz, (hoch)intensiv, koordinativ, fertigkeitenorientiert, variantenreich und motivierend sein. Eine Bewegungsintervention könnte wie folgt ablaufen: ✓ Warm-Up: Hütchenduell mit Geschichte, Lauf-ABC ✓ Hauptteil: Staffel-, Lauf- oder Fangenspiele (mit unterschiedlichen Bewegungsformen, Kleingeräten, Denkaufgaben) zB: ABC-Staffel, Zeitschätzlauf, ... ✓ Cool-Down: Menschenmemory, Dirigent, ...	Kleingeräte, Hütchen, Schleifen, ...		Gruppe/Klasse
(10min)	- Die SuS führen den zuvor absolvierten Test erneut durch und vergleichen das vorige Testergebnis mit dem Testergebnis nach der Bewegungsintervention.		Tablet	Einzel
5min	Schluss: Gemeinsame Besprechung und Ergebnissicherung Die Ergebnisse der Vor- und Nachtests und die Auswirkungen der Bewegungsintervention werden mit den SuS besprochen.			Gruppe/Klasse

„BRAIN BREAKS“ – 10 kurze, koordinative und intensive Bewegungseinheiten für den Schulalltag

DAUER	INHALT UND METHODISCHE HINWEISE	MATERIALIEN	MEDIEN	ORGANISATIONSFORM
5min	1) „Hütchenduell“ mit Geschichte Die SuS stellen sich paarweise jeweils ca. einen Meter voneinander entfernt gegenüber auf. Zwischen jedem Paar wird ein Objekt (Hütchen, Trinkflasche, Federpenal, ...) auf platziert (auf dem Boden, Tisch, Stuhl, ...). Ausgangsstellung für das Spiel ist eine leicht nach vorne gebeugte Körperhaltung, sowie gebeugte Knie und Skippings. Die LP erzählt die Geschichte „Koordination im Schulalltag“ (siehe Anhang). In der Geschichte sind Körperteile, die Richtungen „links“ und „rechts“ sowie das Kommando „Hopp(ala)“ enthalten. Die Hände der SuS berühren so schnell wie möglich das in der Geschichte genannte Körperteil. Wird „links“ bzw. „rechts“ in der Geschichte genannt, wechselt man zum nächsten Objekt in die jeweilige Richtung. Beim Kommando „Hopp(ala)“ wird nach dem Hütchen gegriffen, bei welchem man sich gerade befindet. Jene SuS bekommen einen Punkt. Es werden 5 Runden gespielt.	1 gut greifbares Objekt (Hütchen, Trinkflasche, Federpenal, ...) pro Paar	/	Paare
2min pro Runde	2) Dirigent Ein Schüler/eine Schülerin wird von der LP als Detektiv auserwählt und verlässt kurz den Raum. Die anderen SuS einigen sich auf einen Dirigenten. Die SuS stellen sich im Kreis auf. Der Dirigent hat die Aufgabe, der Gruppe heimlich Bewegungen vorzugeben, die SuS machen diese nach. Ziel des Detektivs ist es, herauszufinden, wer der Dirigent ist. Der Dirigent muss also möglichst unauffällig vorgehen. Die SuS versuchen die Bewegungen schnell und raffiniert nachzumachen, sodass der Detektiv den Dirigenten nicht ausfindig machen kann. Der Detektiv hat 3 Rateversuche.	/	/	Kreis

DAUER	INHALT UND METHODISCHE HINWEISE	MATERIALIEN	MEDIEN	ORGANISATIONSFORM
5min	3) Menschenmemory Zwei SuS werden von der LP ausgewählt, die Rolle der Memory-Spieler:innen übernehmen. Diese beiden verlassen kurz den Raum. Die übrigen SuS bilden anschließend Paare. Jedes Paar überlegt sich eine kurze Bewegung aus dem Lauf-ABC (Kniehebelauf, Anfersen, Hopserlauf, Armkreisen, ...). Sobald alle Paare ihre Bewegung festgelegt haben, verteilen sich alle SuS durcheinander im Raum. Nun werden die beiden zuvor bestimmten Memory-Spieler:innen wieder hereingeholt. Ihre Aufgabe ist es, ähnlich wie beim Memory-Spiel, die passenden Paare zu finden. Spieler:in A beginnt und wählt zwei Schüler:innen aus. Diese führen ihre jeweilige Bewegung für 5 Sekunden vor und setzen sich danach wieder hin. Stimmen die Bewegungen überein, stellen sich die beiden hinter Spieler:in A. Kann Spieler:in A. Spieler:in A darf anschließend erneut zwei Personen auswählen. Sind die Bewegungen jedoch unterschiedlich, ist Spieler*in B an der Reihe. Das Spiel endet, sobald alle Paare gefunden wurden. Gewonnen hat die Person, die am meisten Paare gefunden hat.	/	/	Gruppe
5-7min	4) 3x3x3-Methode Die LP erklärt die 3x3x3-Methode bestehend aus 3 Dehnübungen, 3 Mobilisationsübungen und 3 Kräftigungsübungen. Es werden 3 SuS ausgewählt, die als Experten in ihrer jeweiligen Übungsform gelten. Die SuS haben 1 Minute Zeit um sich die Übungen zu überlegen. Die Experten führen anschließend die Übungen mit der restlichen Klasse durch. Jede Übung sollte dabei 30 Sekunden dauern.	/	/	Gruppe

DAUER	INHALT UND METHODISCHE HINWEISE	MATERIALIEN	MEDIEN	ORGANISATIONSFORM
3min	5) Schere-Stein-Papier-Marathon Alle SuS starten an ihren Plätzen. Auf das Kommando „Los“ oder bei Start der Musik gehen/laufen die SuS durch den Raum und fordern einen Mitschüler/eine Mitschülerin zu einer Runde Schere-Stein-Papier auf. Es wird einmal gespielt, der Gewinner/die Gewinnerin darf sofort weitergehen und sich ein neues Duell suchen. Der Verlierer/die Verliererin bleibt stehen und muss eine sportliche Aufgabe (bspw. 5 Hampelmänner, 3 Kniebeugen, ...) erledigen, bevor er/sie das nächste Duell sucht. Am Ende gewinnt die Person mit den meisten gewonnenen Duellen.	/	Musik	Paare
5-7min	6) Wahr-oder-Falsch-Quiz-1 Es werden 2 Teams gebildet. Jedes Team stellt sich in einer Reihe auf. Die SuS haben die Augen geschlossen und halten sich an den Händen, bis auf die vorderste Person jedes Teams, welche die Augen offen hat. Die LP zeigt den beiden vordersten Personen eine Aussage zum jeweiligen Thema. Wird die Aussage von der Person als korrekt erachtet, drückt sie die Hand der nächsten Person im Team. Der Händedruck muss bis zum letzten Teammitglied weitergegeben werden. Erhält das letzte Teammitglied den Händedruck muss sie zu einem Objekt (Hütchen, Trinkflasche, Federpenal, ...) greifen und dieses ergattern. Die Mannschaft, die bei einer korrekten Antwort das Hütchen schneller ergattert bekommt einen Punkt. Ist die Antwort nicht korrekt und das Hütchen wird von einem Team ergattert, bekommt das gegnerische Team einen Punkt. Die Fragen und Antworten werden mit den SuS im Anschluss besprochen.	1 gut greifbares Objekt (Hütchen, Trinkflasche, Federpenal, ...)		2 Teams

DAUER	INHALT UND METHODISCHE HINWEISE	MATERIALIEN	MEDIEN	ORGANISATIONSFORM
5min	7) Wahr-oder-Falsch-Quiz- 2 Die SuS stellen sich mit Blick zur LP hintereinander auf. Die SuS stehen auf einem Bein. Die LP liest einen Satz zum jeweiligen Thema vor und zählt anschließend bis 3 („1, 2, 3). Auf „3“ hüpfen die SuS sichtbar nach links, wenn die Antwort falsch ist bzw. nach rechts, wenn die Antwort richtig ist. Wurde in die korrekte Richtung gesprungen, bekommt man einen Punkt. Am Ende des Spiels gewinnt der Schüler/die Schüler:in mit den meisten Punkten.		Evtl. Tablet bzw. Laptop	Gruppe
3min	8) Reaktionskönig:in Die SuS gehen paarweise zusammen. Person A hält ein Objekt (bspw. Stift, Lineal, ...) in der Hand. Person B hält die Hände hinter dem Rücken oder auf den Händen von Person A. Person A lässt das Objekt los – Person B muss das Objekt greifen, bevor dieses auf den Boden fällt. Wer von 10 Versuchen öfter das Objekt fängt gewinnt.	1 gut greifbares, kleines Objekt (Stift, Lineal, ...)	/	Paare
2min	9) Schatten-Spiel Die SuS bilden Paare. Person A ist der "Leader" und macht Bewegungen vor (z. B. Arme kreisen, Knie heben, ...). Person B ist der "Schatten" und muss die Bewegungen exakt spiegeln. Nach 60 Sekunden wird gewechselt.	/	/	Paare
5-10min	10) Klassen-Bingo Die SuS bekommen von der LP einen Zettel (siehe Anhang). Die SuS bewegen sich durch den Raum und befragen eine andere Person zu einem Bingo-Feld. Erfüllt die Person die Bedingung, wird der Name notiert. Dann wird nach einer anderen Person gesucht. Es gewinnt jene Person, die eine komplette vertikale, diagonale oder horizontale Bingo-Reihe mit unterschiedlichen Namen komplettiert hat.	Bingo-Zettel (siehe Anhang) + Stift	/	Gruppe

Literaturverzeichnis

- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H. & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 41(6 Suppl 3), S240-65.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Cohen, J. (2013). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Da Costa, B. G. G., Da Silva, K. S., George, A. M. & Assis, M. A. A. de (2017). Sedentary behavior during school-time: Sociodemographic, weight status, physical education class, and school performance correlates in Brazilian schoolchildren. *Journal of science and medicine in sport*, 20(1), 70–74.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.06.004>
- Frühauf, A., Ruedl, G [G.], Kirschner, W., Schott, N. & Kopp, M. (2016). Körperliche Aktivität und kognitive Fähigkeiten: im Kindes- und Jugendalter – Wissen wir schon genug? *bewegung und sport*(4), 5–11.
- García-Hermoso, A., Hormazábal-Aguayo, I., Fernández-Vergara, O., González-Calderón, N., Russell-Guzmán, J., Vicencio-Rojas, F., Chacana-Cañas, C. & Ramírez-Vélez, R. (2020). A before-school physical activity intervention to improve cognitive parameters in children: The Active-Start study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(1), 108–116.
<https://doi.org/10.1111/sms.13537>

- Greier, K., Drenowatz, C., Greier, C., Haas, E., Posch, M., Ruedl, G [Gerhard] & Riechelmann, H. (2023). Correlates of sedentary behaviors in Austrian children and adolescents. *AIMS Medical Science*, 10(4), 291–303. <https://doi.org/10.3934/medsci.2023022>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30323-2)
- Imboden, C., Claussen, M. C., Seifritz, E. & Gerber, M. (2022). Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit [The Importance of Physical Activity for Mental Health]. *Praxis*, 110(4), 186–191. <https://doi.org/10.1024/1661-8157/a003831>
- Kohake, K., Henning, L., Dahl, S., Neuber, N. & Dreiskämper, D. (2025). Associations between physical activity and health-related factors in childhood and adolescence during COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 43(15), 1499–1522. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2508041>
- Marques, A., Santos, D. A., Hillman, C. H. & Sardinha, L. B. (2018). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6-18 years. *British journal of sports medicine*, 52(16), 1039. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097361>
- Mooses, K., Pihu, M., Riso, E.-M., Hannus, A., Kaasik, P. & Kull, M. (2017). Physical Education Increases Daily Moderate to Vigorous Physical Activity and Reduces Sedentary Time. *The Journal of school health*, 87(8), 602–607. <https://doi.org/10.1111/josh.12530>

WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (1st ed.).

World

Health

Organization.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=30477813>

Anhang

1) „Hütchenduell“ mit Geschichte

1. Es war ein normaler Dienstagvormittag in der 7b-Klasse, bis der Mathelehrer Professor Müller plötzlich versuchte, ein bisschen Schwung in seinen langweiligen Unterricht zu bringen. „Gute Koordination ist das A und O!“, rief er und tippte sich gegen den **Kopf**. Die Schüler verdrehten die **Augen**, einer putzte sich die **Nase**, ein anderer hatte Kopfhörer in den **Ohren**. Herr Müller klopfte sich auf die **Schultern** und rief „Alle aufstehen!“. Die Schüler trauten ihren **Ohren** und **Augen** nicht. Er stand auf, stieß mit den **Knien** und **Zehen** gegen den Tisch, fiel auf seinen **Arsch**, stieß sich den **Kopf**. „Hoppala!“ schrie er.

2. Herr Müller stand auf, rieb sich die **Nase**. Sein **Kopf** schmerzte. Er schwankte kurz und sagte: „Wir gehen nach **rechts**. „Und jetzt nach **links** und wieder **links**.“ Ein Schüler stieß sich das **Knie**, ein anderer den **Kopf**, die **Knie** und die **Ohren**, ein Schüler **links** daneben hatte schon eine blutige **Nase**. „Hoppala!“ schrie Herr Müller wieder.

3. „Nicht schlappmachen! Zieht die **Schultern** hoch, geht in die **Knie**, neigt den **Kopf**, macht die **Augen** auf und spitzt die **Ohren**!“ Herr Müller gab die Schritte vor: „**Rechts** und nochmal **rechts** und **links** und **links** und **links**.“ „Die **Augen** auf, die **Knie** gebeugt, und „Hopp“.

4. Herr Müller hüpfte hoch, schlug sich den **Kopf** am Beamer an, die Brille rutschte von der **Nase**, er landete auf den **Zehen**, fiel auf die **Knie** und dann auf seinen **Arsch**. Alle Schüler, von **links** bis **rechts** und von **rechts** bis **links** lachten. „Hoppala“ schrie Herr Müller.

5. Jetzt war es Herr Müller zu blöd. Er stand auf und ging, nach **rechts**, dann nach **links**, wieder nach **links** und schrie: „**Augen**, **Ohren**, **Schultern**, **Knie** und **Zehen**, für Mathe brauch man den **Kopf** – Hefte raus Hopp Hopp!“

10) Klassen-Bingo

... ist Mitglied in einem Sportverein	... spielt ein Instrument	... hat mehr als 2 Geschwister	... war schon in Italien im Urlaub	... hat einen Hund	... hat Angst vor Schlangen
... war auf einem anderen Kontinent	... spricht 2 oder mehr Sprachen	... war schon mal im Fußballstadion	... hatte kürzlich Geburtstag	... isst gerne Erdbeeren	... hat im Winter Geburtstag
... isst gerne Pizza	... hat blonde Haare	... hat braune Augen	... schreibt mit der linken Hand	... trägt eine Brille	... hat einen zweiten Vornamen
... schaut häufig YouTube-Videos	... hat Angst vor Spinnen	... liest gerne Bücher	... hat einen Bruder	... kann einen Handstand	... geht gerne schwimmen
... spielt gerne Videospiele	... hat im Sommer Geburtstag	... isst gerne Schokolade	... hat eine Katze	... war schon mal im Freizeitpark	... zeichnet gerne.
... hat blaue Augen	... ist auf Instagram aktiv	... hat dieselbe Sockenfarbe	... kennt alle Bezirke Tirols	... fährt gerne Ski	... schaut gerne Fußball