**Selbstregulationsfähigkeit und exekutive Funktionen**

Die Selbstregulationsfähigkeit und deren Kernkomponenten - die exekutive Funktionen - sind für die Lernleistung von Kindern und Jugendlichen, aber auch für deren sozial-emotionale Entwicklung von zentraler Bedeutung. Sie können spielerisch, in Bewegung und im Sport gefördert werden. Dabei gilt es zu beachten, dass das Erlernen der Selbstregulation nicht von heute auf morgen und nicht allein aufgrund von Einsicht erfolgt. Da sich der präfrontale Kortex, in dem die exekutiven Funktionen schwerpunktmäßig präsentiert sind, langsam entwickelt und vergleichsweise langsam lernt, benötigen Kinder und Jugendliche im Laufe ihrer Entwicklung sehr viele Situationen, in denen sie selbstreguliertes Verhalten üben und auf diese Weise lernen können. Ein Sport- und Bewegungsangebot in Schulen, das auf die Förderung der exekutiven Funktionen und der Selbstregulation ausgerichtet ist, kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten (Kubesch, 2016).

Kubesch, S (2014). Der Sport macht‘s. In: S Kubesch  (Hrsg.). Exekutive Funktionen und Selbstregulation. Neurowissenschaftliche Grundlagen und Transfer in die pädagogische Praxis (121-144). Bern: Huber (erscheint 2016 in zweiter, überarbeiteter und erweiterter Auflage bei Hogrefe)