

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	9
	Einleitung	11
1	Pädagogisches Konzept zur bewegten Schule	14
1.1	Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Heranwachsenden	14
1.2	Begriffsverständnis und Ziele	24
1.3	Stufenspezifische Schwerpunktsetzungen	29
1.4	Bereiche und Teilbereiche	33
1.5	Schule in Bewegung bringen – Möglichkeiten und Grenzen	35
2	Bewegter Unterricht	41
2.1	Bewegtes Lernen	41
2.2	Dynamisches Sitzen	69
2.2.1	Befähigung zum bewegten Sitzverhalten	70
2.2.2	Veränderung der Sitzbedingungen	76
2.2.3	Bewegung in das Sitzen bringen	82
2.3	Auflockerungsminuten	84
2.3.1	Auflockerungsgymnastik	86
2.3.2	Spielerische Bewegung	96
2.3.2.1	Bewegungsgeschichten und (-lieder)	96
2.3.3.2	Bewegungsspiele	99
2.3.3	Rhythmisch-musikalische Bewegungsformen	100
2.3.3.1	Rhythmusübungen	100
2.3.3.2	Bewegen nach Musik	107
2.3.4.	Darstellendes Spiel	110
2.4	Entspannungsphasen	116
2.4.1	Kennlern- und Kontaktspiele	119
2.4.2	Entspannende Spiele	124

2.4.2.1	Spiele mit der Ruhe	124
2.4.2.2	Konzentrationsspiele	128
2.4.3	Entspannungsübungen	131
2.4.3.1	Atemübungen	131
2.4.3.2	Anspannung und Entspannung	135
2.4.3.3	Massageformen	141
2.4.3.4	Mentale Entspannungsübungen	148
2.4.3.5	Yogaübungen für die Schule	154
2.5	Bewegungsorientierte Projekte	158
2.6	Individuelle Bewegungszeiten	170
2.6.1	Möglichkeiten und Grenzen	170
2.6.2	Bewegungsübungen zur Stressbewältigung	174
3	Weitere Teilbereiche der bewegten Schule	180
3.1	Bewegte Pause	180
3.1.1	Bewegte Pausen im Schulhaus	182
3.1.2	Bewegte Pausen auf dem Schulhof	187
3.1.3	Bewegte Pausen in der „offenen“ Turnhalle	192
3.2	Bewegtes Schulleben	194
3.2.1	Spiel- und Sportfeste	196
3.2.2	Wandertage und Klassenfahrten	204
3.3	Bewegte Freizeit	217
3.3.1	Die Schüler zur bewegten Freizeit anregen	217
3.3.2	Zusammenarbeit mit den Eltern	218
4	Evaluation	221
4.1	Vorbemerkungen zum Input	221
4.2	Forschungsmethodisches Vorgehen	223
4.2.1	Forschungsansatz	223
4.2.2	Untersuchungsverfahren	226
4.2.3	Stichprobenbeschreibung	229
4.2.4	Auswertungsverfahren	231

5	Detaillierte Ergebnisdarstellung	233
5.1	Schülerperspektive	233
5.1.1	Kognitive Entwicklung	233
5.1.1.1	Konzentrationsfähigkeit	234
5.1.1.2	Schulleistung	240
5.1.2	Soziale Entwicklung	244
5.1.3	Emotionale Entwicklung	249
5.1.4	Körperlich-motorische Entwicklung	252
5.1.4.1	Körperliche Entwicklung	253
5.1.4.2	Motorische Fähigkeiten	256
5.1.4.3	Entwicklung des Unfallgeschehens	268
5.1.5	Fazit Schülerperspektive	269
5.2	Lehrerperspektive	271
5.2.1	Persönliche Perspektive der Lehrer	274
5.2.2	Schülerperspektive (aus Sicht der Lehrer)	277
5.2.3	Elternperspektive (aus Sicht der Lehrer)	280
5.2.4	Fazit Lehrerperspektive	284
5.3	Elternperspektive	285
5.3.1	Informationen für die Eltern über das Projekt	287
5.3.2	Erwartung und Wirkung des Projekts aus der Elternsicht	291
5.3.3	Projektdurchführung aus der Elternsicht	293
5.4	Kontext	295
5.4.1	Soziale Beziehungen	295
5.4.2	Pädagogisches Konzept	301
5.4.2.1	Bewährung einzelner Bereiche und Teilbereiche	305
5.4.2.2	Bewährung des Teilbereiches: Bewegtes Lernen	308
5.4.2.3	Verbreitung des Konzeptes	311
5.4.3	Inner- und außerschulische Bedingungen	312
5.4.3.1	Innerschulische Bedingungen	314
5.4.3.2	Außerschulische Bedingungen	315
5.5	Zusammenfassung Ergebnisdarstellung	321

6	Resümee	322
	Literatur	323
	Anhang	
	Anlage 1: Kriterienkatalog	332
	Anlage 2: Elternbriefe	337
	Sachwortregister	345
	Bildnachweis	350