

Inhaltsverzeichnis

Teil I Theorie: sitzender Lebensstil im Kindesalter sowie nationale und internationale Interventionsansätze

1	Begriffe, Belege, Belastung	3
1.1	Begrifflichkeiten zum sitzenden Lebensstil	4
1.2	Erfassungsmethoden sedentären Verhaltens bei Kindern	8
1.3	Aktuelle Daten zum sedentären Verhalten von Kindern	12
1.4	Risikofaktoren sedentären Verhaltens von Kindern	16
1.5	Determinanten sedentären Verhaltens von Kindern	19
1.6	Zwischenfazit	23
2	Bewegte Schule als nationale Konzeptionen zur Bewegungsintegration	27
2.1	Entwicklung und Konzeptionen einer Bewegten Schule	29
2.2	Inhalte und Umsetzung einer Bewegten Schule	40
2.2.1	Bewegter Unterricht als ausgewähltes Handlungsfeld der Bewegten Schule	45
2.2.2	Forschungsergebnisse im Handlungsfeld bewegter Unterricht	48
2.2.3	Lärmbelastung im bewegten Unterricht	58
2.3	Zwischenfazit des Forschungsstands	62
2.4	Kategorisierung eines bewegten Unterrichts nach der Nutzung der Lernzeit	64

3	Forschungsergebnisse ausgewählter Maßnahmen zur Sitzzeitenreduzierung und Bewegungsförderung im Unterricht	71
3.1	Ausgewählte Interventionsstrategien	73
3.1.1	Integration (höhenverstellbarer) Stehtische	74
3.1.2	Nutzung von dynamischen, aktivierenden Sitzmöbeln	75
3.1.3	Anwendung bewegungsaktivierender Maßnahmen	77
3.2	Effekte und Barrieren	79
3.2.1	Integration (höhenverstellbarer) Stehtische	81
3.2.2	Nutzung von dynamischen, aktivierenden Sitzmöbeln	84
3.2.3	Anwendung bewegungsaktivierender Maßnahmen	86
3.3	Durchführung der Studien	89
3.3.1	Integration (höhenverstellbarer) Stehtische	89
3.3.2	Nutzung von dynamischen, aktivierenden Sitzmöbeln	91
3.3.3	Anwendung bewegungsaktivierender Maßnahmen	92
3.4	Zwischenfazit	93
4	Zwischenfazit und Forschungsfragen	109

Teil II Empirie: Entwicklung und Evaluation der Interventionen von lernzeitwahrenden und lernzeitschonenden Maßnahmen

5	Methodologische Verfahren	123
5.1	Vorstellung der Interventionen lernzeitschonender Sitzunterbrechungen	123
5.1.1	Intervention A: Hokki	126
5.1.2	Intervention B: bewegungsaktivierende Methoden	130
5.2	Untersuchungsdesign	134
5.3	Messzeitpunkte	138
5.4	Stichprobe	140
5.5	Methoden	142
5.5.1	activPAL – objektive Erfassung körperlicher Aktivität	143
5.5.2	Soundometer – objektive Erfassung des Lärmpegels	153
5.5.3	Systematische Beobachtung – Protokoll zur Erfassung der unterrichtlichen Abläufe	156

5.6	Datenanalyse	158
5.6.1	activPAL®	160
5.6.2	Soundmeter	163
5.6.3	Beobachtungen	165
5.7	Studienablauf	165
5.7.1	Vorbereitung	166
5.7.2	Erhebungszeitraum	168
5.8	Evaluation der Befestigungsmethode	171
5.8.1	Methode	172
5.8.2	Ergebnis und Diskussion	173
6	Ergebnisse	175
6.1	Beobachtungen	176
6.1.1	Unterrichtsstrukturen während der Baseline-Erhebung	177
6.1.2	Integration der Hokkis®	178
6.1.3	Lernzeitschonende Methode	182
6.2	Deskriptive Statistik	185
6.2.1	Hypothese 1a: Sitzverhalten von Schüler*innen im Unterricht	186
6.2.2	Körperliche Aktivität der Schüler*innen während der Intervention	187
6.2.3	Hypothese 2a: Lärmbelastung in den Klassenzimmern	191
6.3	Induktive Statistik	193
6.3.1	Hypothese 1b & 1c: Veränderung des Sitzverhaltens durch die Interventionen	194
6.3.2	Hypothese 1d: Zusammenhang der Nutzungsdauer lernzeitschonender Methoden	202
6.3.3	Hypothese 2a & 2b: Veränderung der Lautstärke	203
6.3.4	Hypothese 2c & 2d: Einfluss der Lehrkraft und der Sitzzeiten auf die Lautstärke	206
 Teil III Diskussion und Schlussfolgerung		
7	Methodenkritik	213
7.1	Studiendesign	213
7.2	Erhebungsmethoden	216

8	Diskussion und Interpretation der empirischen Ergebnisse	221
8.1	Hypothese 1a: Sitzverhalten von Schüler*innen im Unterricht	223
8.2	Hypothese 1b und 1c: Veränderung des Sitzverhaltens durch die Integration der Hokkis®	225
8.3	Hypothese 1b und 1c: Veränderung des Sitzverhaltens durch die Nutzung lernzeitschonender Methoden	229
8.4	Hypothese 1d: Zusammenhang der Nutzungsdauer lernzeitschonender Methoden	234
8.5	Hypothese 2a, 2b, 2c & 2d: Lautstärke im Klassenzimmer	236
8.6	Zusammenfassung und Resümee für die schulische Praxis	240
9	Fazit	245
9.1	Kernaussagen	245
9.2	Ergänzende Erläuterungen	247
9.2.1	Nutzung der Hokkis®	247
9.2.2	Integration lernzeitschonender Methoden	249
10	Ausblick	253
	Literaturverzeichnis	257