

Inhalt

Seite

1	Vorwort / Einführung	4–5
2	Veränderte Kindheit: vom Schwinden der Sinne	6–7
2.1	Basissinne und sensorische Nahrung	7
3	Bewegung ist Nahrung für das Gehirn	8–9
4	Lernen und Schulerfolg durch Bewegung fördern	10–16
4.1	Hinter jedem Buchstaben, jeder Zahl steht Bewegung	12–13
4.2	Multisensorisch lernen	13–15
4.3	Bewegung verankert Gedanken und Gelerntes	15–16
5	Bewegte Schule – rhythmatisierter Schultag	17–18
6	Aktiv-dynamisches Sitzen – Sitzpositionen verändern	19–23
	„Schüler zum dynamischen Körperverhalten animieren“	
6.1	Rückengerecht sitzen.....	21
6.2	Veränderung der Sitzposition	22
6.3	Aufsatztisch – Bauanleitung.....	23
7	Bewegungspausen im Unterricht	24–29
	„Kleine Pausen mit großer Wirkung“	
7.1	Bewegung an und mit Stühlen – 7 Übungen.....	27–28
7.2	Bewegung ohne Geräte – 7 Übungen.....	28–29
7.3	Atmung intensivieren.....	29
8	Bewegtes Lernen: bewegter/handlungsorientierter Unterricht	30–62
	„Schüler erfahren den Unterricht sinnesaktiv und handelnd.“	
8.1	Rituale mit Bewegung unterstützen	33–35
8.2	Bewegung mit und durch Methodenwechsel	36–41
8.3	Lerninhalte mit Bewegung unterstützen/erschließen	42–62
	Deutsch	45–51
	Mathematik.....	51–57
	Biologie/Sachunterricht	58–59
	Erdkunde/Sachunterricht.....	59–62

THEORIE

PRAXIS