

Themenliste – Bewegter Unterricht

1. Pädagogisch-didaktische Grundlagen

1. Was versteht man unter „bewegtem Unterricht“ und wie unterscheidet er sich vom klassischen Unterricht?
2. Welche theoretischen Konzepte stützen die Idee des bewegten Unterrichts (z. B. Ganzheitliches Lernen, Embodiment, Neurodidaktik)?
3. Welche pädagogischen Ziele werden mit bewegtem Unterricht verfolgt?
4. Welche Lernprozesse (kognitiv, emotional, sozial) werden durch Bewegung besonders gefördert?
5. Welche Bedeutung hat bewegter Unterricht im Kontext ganzheitlicher Bildung?

2. Bewegung und Lernen - Wirkmechanismen

1. Wie wirkt sich Bewegung auf die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit im Unterricht aus?
2. Welche neurobiologischen Prozesse werden im Gehirn durch Bewegung aktiviert?
3. Inwiefern verbessert Bewegung die Merkfähigkeit und das Langzeitgedächtnis im Unterricht?
4. Welche Rolle spielt Bewegung bei der Stressreduktion und Emotionsregulation im Lernprozess?
5. Wie kann Bewegung zur Förderung von Motivation, Lernfreude und Selbstwirksamkeit beitragen?

3. Umsetzung in der Unterrichtspraxis

1. Wie kann bewegter Unterricht im regulären Klassenzimmer praktisch umgesetzt werden – auch ohne spezielle Räume oder Ausstattung?
2. Welche einfachen Bewegungsimpulse lassen sich in fachtheoretischen Stunden integrieren (z. B. BWL, Elektrotechnik, Pflege)?

3. Welche Rolle spielen ritualisierte Bewegungsphasen im Stundenverlauf (z. B. Einstieg, Übergang, Aktivierung, Abschluss)?
4. Wie können Bewegung und fachdidaktische Ziele miteinander verknüpft werden, ohne Ablenkung zu erzeugen?
5. Welche Möglichkeiten bestehen für bewegten Unterricht in Werkstätten, EDV-Räumen oder Lernbüros?

4. Differenzierung und Individualisierung

1. Wie lässt sich bewegter Unterricht an unterschiedliche Lerntypen (visuell, auditiv, kinästhetisch) anpassen?
2. Welche Differenzierungsmöglichkeiten gibt es für Lernende mit Einschränkungen oder besonderem Förderbedarf?
3. Wie können Lehrpersonen Bewegung in heterogenen Lerngruppen sinnvoll einsetzen, ohne Überforderung oder Unruhe zu erzeugen?

5. Digitalisierung & hybride Modelle

1. Wie können digitale Medien mit bewegtem Unterricht kombiniert werden (z. B. QR-Rallyes, interaktive Stationen)?
2. Welche Potenziale bieten Lern-Apps, digitale Quizformate oder Online-Tools zur Integration von Bewegung?

6. Evaluation und Reflexion

1. Wie lässt sich die Wirksamkeit bewegter Unterrichtsphasen messen oder evaluieren?
2. Welche qualitativen und quantitativen Instrumente stehen zur Verfügung, um Lernerfolge durch Bewegung sichtbar zu machen?
3. Wie kann bewegter Unterricht langfristig in das schulinterne Curriculum oder QMS integriert werden?

7. Persönliche & professionelle Perspektiven

1. Welche persönlichen Erfahrungen habe ich mit bewegtem Unterricht gemacht - als Lernender oder Lehrender?
2. Welche Chancen und Grenzen sehe ich für den Einsatz bewegter Unterrichtsmethoden in meinem Fachbereich oder in der Berufsbildung allgemein?

8. Methodenentwicklung & Variation

1. Wie lässt sich Bewegung nicht nur zur Aktivierung, sondern auch zur Wissensvertiefung einsetzen?
2. Welche Methoden des bewegten Lernens eignen sich besonders für Projektunterricht oder fächerübergreifende Settings?
3. Wie kann ich durch Bewegung nachhaltige Wiederholungsphasen gestalten, die mehrdimensional wirken?

9. Organisation & Schulkultur

1. Welche Rahmenbedingungen müssen geschaffen werden, damit bewegter Unterricht Teil einer lernförderlichen Schulkultur wird?
2. Wie kann ein Kollegium für das Thema sensibilisiert und in die Umsetzung einbezogen werden?
3. Welche Rolle spielen Leitungsteam und Schulentwicklung bei der Verankerung bewegter Elemente im Alltag?

10. Bildungspolitik & Gesellschaft

1. Wie ist das Thema „Bewegung und Lernen“ in aktuellen Lehrplänen und Bildungsstandards verankert?
2. Welche gesellschaftlichen Entwicklungen (z. B. Digitalisierung, Bewegungsmangel, Stressbelastung) machen bewegten Unterricht besonders relevant?



3. Welche gesundheitspolitischen Argumente lassen sich für die Einführung bewegter Unterrichtselemente heranziehen?

11. Lernen über Bewegung hinausdenken

1. Welche Rolle spielen Körperhaltung, Atmung und Pausen im Sinne eines erweiterten Konzepts von „bewegtem Lernen“?
2. Wie können achtsame Bewegungsformen (z. B. Yoga, bewusste Atmung, Dehnung) ins Lernen integriert werden?