



Evaluationsbericht

Darstellung der quantitativen
Ergebnisse

(Fragebögen der 1., 2. und 3. Welle)

Inhalt

1 Projektbeschreibung.....	4
2 Methode.....	7
3 Ergebnisse der Schüler*innen	12
3.1. Zufriedenheit	12
3.2. Bewegungsverhalten	13
3.3. Ernährungsverhalten	16
3.4. Projektumsetzung (2. Welle)	18
3.4.1 Bewegung.....	18
3.4.2 Ernährung.....	22
3.5. Motivationale Anreize	23
3.6. Projektnachhaltigkeit (3. Welle)	26
3.7. Individuelles Feedback.....	29
4 Ergebnisse der Lehrkräfte.....	30
4.1. Zufriedenheit	30
4.2. Projektumsetzung (2. Welle)	32
4.2.1 Allgemein.....	32
4.2.2 Vorbereitung und Unterlagen.....	36
4.2.3 Support	39
4.2.4 Zeitraum	40
4.2.5 App und Webseite.....	40
4.2.6 Rückfragen.....	42
4.3. Einfluss und Wirksamkeit.....	44
4.4. Subjektive Bedeutsamkeit von Bewegung und Ernährung im Schulalltag	49
4.5. Projektnachhaltigkeit (3. Welle)	50

4.6. Persönliche Daten.....	51
4.7. Individuelles Feedback.....	52
5 Diskussion der Ergebnisse	55
6 Zusammenfassung und Ausblick.....	60
7 Literaturverzeichnis	64
8 Anhang	67
8.1 Fragebogen für Schüler*innen (2. Welle)	67
8.2 Fragebogen für Lehrkräfte (2. Welle).....	73

1 Projektbeschreibung

step kickt! ist ein interaktiver und schulübergreifender Schritte-Wettbewerb der fit4future foundation und der DFL Stiftung sowie der planero GmbH als Projektumsetzer. In Kooperation mit insgesamt 12 Proficlubs der Bundesliga und 2. Bundesliga richtet sich das Projekt an Schüler*innen der dritten und vierten Klasse. Das übergeordnete Ziel ist die Implementierung einer einzigartigen Motivationsplattform, welche die Kinder wieder mehr in Bewegung bringt und zu einem gesunden Lebensstil anregt. Dies ist von enormer Bedeutung, da nur etwa 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO erreichen und zudem 9-20 Prozent einen erhöhten Body-Mass-Index (BMI) haben und somit übergewichtig bzw. adipös sind¹. Um das Bewegungsverhalten durch einen ganzheitlichen und kindgerechten Ansatz nachhaltig zu verbessern, orientiert sich **step kickt!** dafür unmittelbar am Zeitgeist und an der Lebenswelt der jungen Generation und nutzt die digitalen Medien für motivierende Anreize. Der niederschwellige Wettbewerbscharakter stärkt den Teamgedanken innerhalb der Klasse. Neben der Bewegungsförderung werden die Kinder auch für eine gesunde und ausgewogene Ernährung sensibilisiert.

Die Schüler*innen werden zu Beginn der Projektphase mit einem Aktivitätsmesser in Form eines Fitnessarmbands ausgestattet, mit welchem sie anonymisiert Schritte für sich und für die gesamte Klasse sammeln. Die Fitnessarmbänder messen die körperliche Aktivität in Form zurückgelegter Schritte. Die **step**-App ermöglicht den Kindern das anonymisierte Hochladen und Abrufen der gesammelten Schritte. In dieser werden die gesammelten Schritte auf einem virtuellen Klassenschrittkonto zusammengetragen. Zudem können sie sich gemeinsam als Klasse mit den anderen Klassen in einem Ranking vergleichen. Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleineren Klassen dieselbe Siegeschance zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit von der Anzahl der Schüler*innen in einer Klasse mit einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet. Die Scoring-Punkte der Klassen werden in der Rangliste aufgeführt und bestimmen die Platzierung der Klassen. Nach Projektende wird die aktivste Klasse, also der **step kickt!**-Champion sowie die Clubchampion-Klassen, bei einem

¹ Active Healthy Kids Germany (2022)

Siegerevent für ihre Leistung mit einem Pokal, Urkunden und Preisen ausgezeichnet. Die Fitnessarmbänder verbleiben nach Ablauf des Projekts im Besitz der Kinder.

Um die gesamte Projektlaufzeit von zehn Wochen für die Zielgruppe spannend und motivierend zu gestalten, fanden verteilt drei Bewegungs-Challenges statt. Dabei agierten jeweils ein*e Profispieler*in als Motivator*in beziehungsweise Schirmherr*in und riefen ihre*seine Klassen beispielsweise auf, in einer Woche mehr Kilometer zu laufen als die gesamte Mannschaft in einem Fußballspiel. Außerdem erhielt jede Klasse Bewegungskarten („BEWEGEN WIE DIE PROFIS“), auf denen abwechslungsreiche Bewegungsübungen von den teilnehmenden Proficlubs abgebildet sind. Des Weiteren wurden von den Fußballclubs individuell zwei themenspezifische Aktionstage zu Bewegung und Ernährung durchgeführt, um die Schüler*innen zusätzlich zu motivieren. Dementsprechend wurde auch die Bedeutsamkeit einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise vermittelt. Dafür wurde eine zielgruppenspezifische Ernährungsbroschüre sowie ein Ernährungsquiz entwickelt.

Neben den Schüler*innen wurden ebenfalls wichtige Bezugspersonen wie die Erziehungsberechtigten der Schüler*innen und Lehrkräfte miteinbezogen. Demnach gab es für Erziehungsberechtigte einen von den Fußballclubs organisierten Elternabend und für die Lehrkräfte eine zweistündige digitale Infoveranstaltung zur Vorbereitung auf **step kickt!**. Zudem wurde eine digitale Qualifizierungsveranstaltung für Lehrkräfte zum Thema „Integration von Bewegung in den Schulalltag“ angeboten und eine entsprechende Lehrkräftebroschüre erstellt und versendet.

step kickt! ist ein Projekt der fit4future foundation und der DFL Stiftung und wird in Zusammenarbeit mit der planero GmbH (Projektumsetzer der fit4future foundation) umgesetzt. Die DFL Stiftung finanziert **step kickt!** und gewinnt Proficlubs und -spieler*innen für das Projekt. Die wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch die Denkfabrik fischimwasser GmbH. Einen Überblick über die exakten Zahlen und Daten der zurückliegenden Projektphase 2023 lassen sich in Tabelle 1 wiederfinden.

Tabelle 1: Allgemeine Zahlen und Daten zum **step kickt!**-Projekt

Projekt	step kickt!
step kickt!-Countdown-Phase	06. März – 17. März 2023
Durchführungszeitraum (aktive Phase)	20. März – 26. Mai 2023
Projektdauer (inklusive Countdown-Phase)	12 Wochen
Initiatoren	fit4future foundation & DFL Stiftung
Anzahl der teilnehmenden Schulen	22
Anzahl der teilnehmenden Klassen	91
Anzahl der teilnehmenden Schüler*innen	ca. 1.800
Anzahl der beteiligten Lehrkräfte	93
Evaluationsmethode	3 Querschnittsanalysen: Datenerhebungen vor Beginn der Intervention (1. Welle), nach Ablauf der Intervention (2. Welle) und 16 Wochen nach der Intervention (3. Welle)
Art der Daten	Subjektive Befragung der Schüler*innen und Lehrkräfte (Paper-Pencil-Befragung)
Zeitraum der Datenerhebung 1. Welle	27. Februar – 27. März 2023
Zeitraum der Datenerhebung 2. Welle	31. Mai – 24. Juli 2023
Zeitraum der Datenerhebung 3. Welle	18. September – 18. Oktober 2023
Auswertungszeitraum 1. Welle	17. April – 28. April 2023
Auswertungszeitraum 2. Welle	24. Juli – 18. August 2023
Auswertungszeitraum 3. Welle	23. Oktober 2023 – 13. November 2023

2 Methode

Für eine umfassende Analyse der Wirksamkeit und Beurteilung der Nachhaltigkeit von **step kickt!** wurden mehrere Querschnittsanalysen durchgeführt. Teilnehmende Schüler*innen und Lehrkräfte wurden vor Beginn des Projekts (1. Welle), direkt nach Projektende (2. Welle) und 16 Wochen nach dem Projekt (3. Welle) befragt. Mithilfe eines Pseudonymisierungscode konnten die drei Erhebungszeitpunkte im Sinne einer Längsschnittstudie inferenzstatistisch verglichen werden. Die Befragungen erfolgten mittels Fragebögen im Paper-Pencil-Format und auf freiwilliger Basis.

Schüler*innen und Lehrkräfte erhielten jeweils unterschiedliche Fragebögen. Des Weiteren wurde für jeden der drei Erhebungszeitpunkte ein individueller Fragebogen aufgesetzt. Diese wurden von der Denkfabrik fischimwasser GmbH inhaltlich ausgestaltet. Im Vergleich zum Vorjahr wurden diese optimiert und mit einem höheren Informationsgehalt versehen, indem beispielsweise Ja/Nein-Fragen durch Häufigkeitsskalen ersetzt wurden. Außerdem wurden die Skalen zur allgemeinen Zufriedenheit auf – in der Wissenschaft gängige – fünf Stufen verkürzt². Denn bei zu vielen Kategorien kann die Bedeutung der einzelnen Kategorien weniger klar sein, was die Schwierigkeit bei der Beantwortung erhöht³. Zudem wurden die Skalen für die Schüler*innen mit bildlichen Ankern in Form von Smileys veranschaulicht. Tabellen 2 und 3 liefern einen Überblick über die inhaltlichen Dimensionen sowie deren zugehörige Items in den Fragebögen für Schüler*innen und Lehrkräfte, gruppiert nach Erhebungszeitpunkt.

² Krosnick & Fabrigar (1997)

³ Menold & Bogner (2015)

Tabelle 2: Aufbau der Fragebögen für Schüler*innen

Welle	Dimensionen	Items
1	Bewegungsverhalten	1, 2, 4, 10, 11
	Ernährungsverhalten	6, 7, 8, 9
	Motivationale Anreize	3, 5
2	Zufriedenheit	1, 21
	Bewegungsverhalten und Projektumsetzung	2, 3, 5, 13, 20
	Ernährungsverhalten und Projektumsetzung	7, 8, 9, 10, 11, 12
	Motivationale Anreize	4, 6, 14, 19
	Fitnessarmband und App	15, 16, 17, 18
	Individuelles Feedback	22
3	Bewegungsverhalten	1, 2, 4, 10
	Ernährungsverhalten	6, 7, 8, 9
	Motivationale Anreize	3, 5
	Projektnachhaltigkeit	11, 12
	Individuelles Feedback	13

Tabelle 3: Aufbau der Fragebögen für Lehrkräfte

Welle	Dimensionen	Items
1	Bewegungsförderung	2, 3, 10
	Einfluss und Wirksamkeit	6
	Bedeutsamkeit von Gesundheit im Schulalltag	4, 5, 7, 8, 9
	Individuelle Daten	1, 11, 12, 13,
	Erwartungen und Hoffnungen	14
2	Zufriedenheit	1, 25, 29
	Projektumsetzung	4, 12, 13, 14, 15, 17
	Einfluss und Wirksamkeit	2, 3, 7, 8
	Vorbereitung und Unterlagen	9, 10, 11
	Support	24
	Zeitraum	16
	App & Webseite	18, 19, 20
	Rückfragen	21, 22, 23
	Bedeutsamkeit von Gesundheit im Schulalltag	5, 6
	Persönliche Daten	26, 27, 28
	Individuelles Feedback	30
3	Projektnachhaltigkeit	1, 2, 3, 6, 10
	Bedeutsamkeit von Gesundheit im Schulalltag	4, 5
	Persönliche Daten	7, 8, 9
	Individuelles Feedback	10, 11

Die Fragebögen der ersten Welle zielen hauptsächlich darauf ab, seitens der Schüler*innen den Status quo hinsichtlich des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens abzufragen. Seitens der Lehrkräfte soll die Rolle und Bedeutsamkeit von Bewegung und Ernährung im Schulalltag herausgefunden werden. Im Rahmen der zweiten Welle werden die Umsetzung und Nutzung des **step kickt!**-Projekts sowie dessen Einfluss und Wirkung untersucht. Zudem wird sowohl

von Schüler*innen als auch von den Lehrkräften ein offen abgefragtes Feedback eingeholt, um bestehende Inhalte und Materialien zu optimieren. Der dritte und letzte Fragebogen analysiert erneut das Bewegungs- und Ernährungsverhalten und überprüft, inwieweit Bewegung nachhaltig in den Schulalltag integriert wird und ob sich spezifische Verhaltensweisen bezüglich Bewegung und Ernährung bei den Teilnehmenden nachhaltig positiv verändert haben. Die vollständigen Fragebögen zum zweiten Erhebungszeitpunkt können beispielhaft dem Anhang entnommen werden.

Den Fragebogen der ersten Welle vor Beginn des Projekts füllten 819 Schüler*innen und 38 Lehrkräfte aus. In Bezug auf die Gesamtteilnehmeranzahl ergibt dies eine sehr gute Rücklaufquote des ersten Fragebogens bei den Schüler*innen von 45,5 % und bei den Lehrkräften von 40,8 %. Nach Abschluss des Projekts nahmen noch 418 Schüler*innen (23,2 %) sowie 27 Lehrkräfte (29 %) an der Befragung teil. Zum letzten Erhebungszeitpunkt konnten die Daten von insgesamt 117 Schüler*innen (6,5 %) und 8 Lehrkräften (8,6 %) herangezogen werden. Es wird deutlich, dass die Rücklaufquoten mit jedem weiteren Erhebungszeitpunkt drastisch gesunken sind. Zudem sind die Rücklaufquoten im Vergleich zum vergangenen Projektjahr gesunken. So betrugen diese bei den Schüler*innen zu Beginn 60,9 %, dann 36,9 % und abschließend 14,3 %. Bei den Lehrkräften waren die Rücklaufquoten mit 78,1 %, 39,1 % und 17,2 % ebenfalls höher als dieses Jahr.

Alle erhobenen Daten wurden vollständig anonymisiert ausgewertet. Die Datenübertragung wurde von der planero GmbH durchgeführt. Eine Datensäuberung sowie die daran anschließende Analyse und Interpretation erfolgte seitens der Denkfabrik fischimwasser GmbH. In diesem Evaluationsbericht werden sowohl deskriptive Ergebnisse dargestellt als auch mithilfe von inferenzstatistischen Analysen Vergleiche zwischen den drei Erhebungswellen angestellt. Mithilfe des Pseudonymisierungscode konnten die Daten von allen drei Erhebungszeitpunkten von 42 Schüler*innen und fünf Lehrkräften zusammengeführt werden. Statistische Berechnungen, welche die Ergebnisse aller drei Erhebungszeitpunkte vergleichen, werden an ausgewählten Stellen im Ergebnisbericht präsentiert. Alle Berechnungen wurden mit der Software *IBM SPSS Statistics 28* durchgeführt. Bei ordinal skalierten Daten wurde der Wilcoxon Test durchgeführt. Bei nominal skalierten Daten wurde je nach Anzahl der Antwortkategorien bei zwei Antworten der Pearson Chi-

Quadrat Test und bei mehr als zwei der McNemar Test gewählt. Für alle Berechnungen wurde das Signifikanzniveau auf $\alpha = 0.05$ festgelegt.

Im abschließenden Teil dieses Evaluationsberichts werden die dargestellten Ergebnisse interpretiert und zusätzlich mit den Ergebnissen aus der qualitativen Datenerhebung mit den Eltern der Schüler*innen in Verbindung gesetzt. Genauere Informationen zu Inhalt und Methodik der qualitativen Datenerhebung können dem entsprechenden Evaluationsbericht zur qualitativen Datenerhebung entnommen werden.

3 Ergebnisse der Schüler*innen

3.1. Zufriedenheit

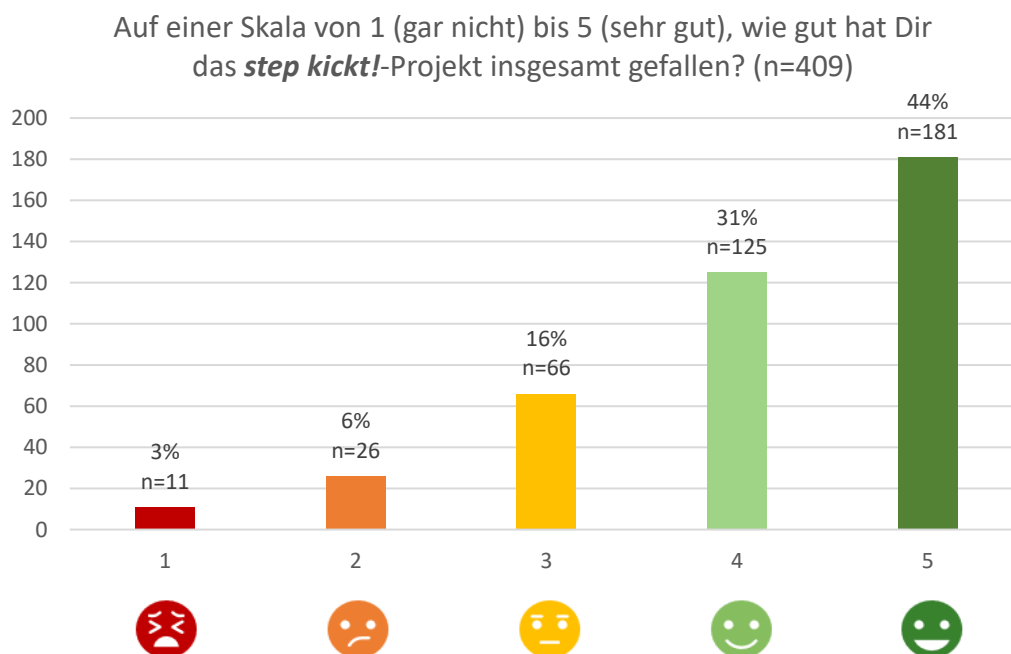


Abbildung 1: Allgemeine Zufriedenheit der Schüler*innen (2. Welle)

Fast allen Schüler*innen hat das **step kickt!**-Projekt gut gefallen. So bewerteten insgesamt 75 % das Projekt mit einer 4 oder 5. Ungefähr die Hälfte der Schüler*innen gab dem Projekt die Bestnote. Im Durchschnitt wurde das Projekt mit einer 4 bewertet.

Würdest Du noch einmal beim **step kickt!**-Projekt mitmachen?
(n=388)

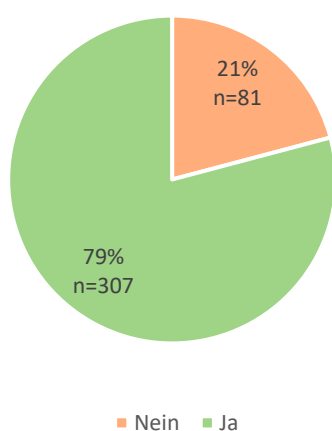


Abbildung 2: Erneute Teilnahmebereitschaft der Schüler*innen (2. Welle)

Die Frage nach einer erneuten Teilnahme zum zweiten Erhebungszeitpunkt bestätigt die hohe Zufriedenheit der Schüler*innen. 79 % der Schüler*innen würden gerne erneut an **step kickt!** teilnehmen. Zwischen der Gesamtbewertung des Projekts und der erneuten Teilnahmebereitschaft besteht eine hohe Korrelation und damit ein sehr großer Zusammenhang. Demnach ist die Teilnahmebereitschaft höher, je besser das Projekt bewertet wurde.

3.2. Bewegungsverhalten

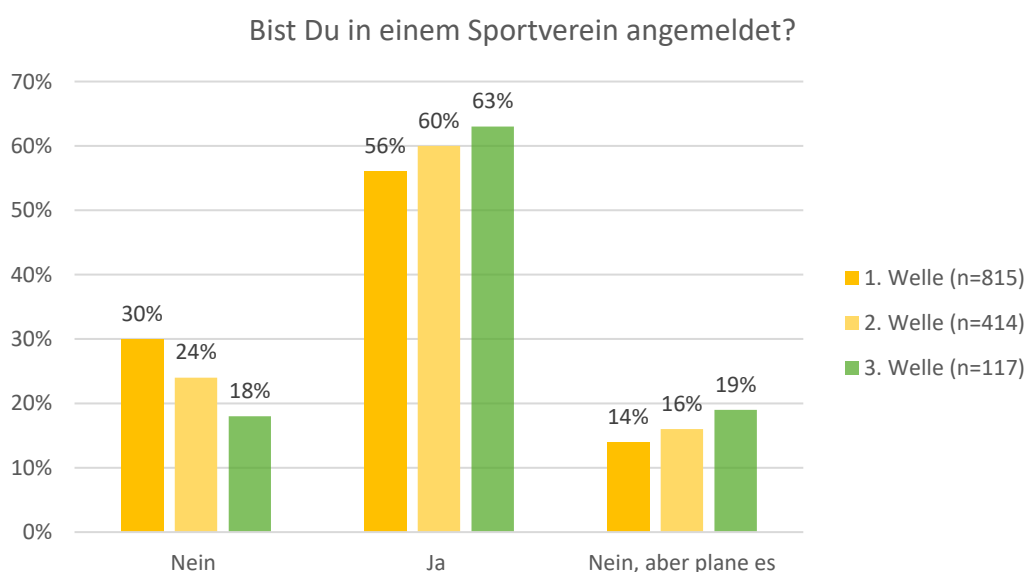


Abbildung 3: Sportverein Tätigkeit (Vergleich 1., 2. Und 3. Welle)

Im Laufe der Zeit zeigt sich eine positive Entwicklung hinsichtlich der Tätigkeit in einem Sportverein. Demnach nahm der Anteil der Schüler*innen, die in einem Sportverein angemeldet sind oder vorhaben sich anzumelden, sowohl nach Abschluss von **step kickt!** als auch 16 Wochen später kontinuierlich zu. Insgesamt haben vor dem Projekt 118 Schüler*innen angegeben, eine Anmeldung zu planen. Von den Schüler*innen, die auch den zweiten Fragebogen ausgefüllt haben, haben sich 34 % nach **step kickt!** in einem Sportverein angemeldet. Von den Schüler*innen, die direkt nach dem Projekt angaben, eine Anmeldung zu planen, waren 33 % 16 Wochen später auch in einem Sportverein tätig.

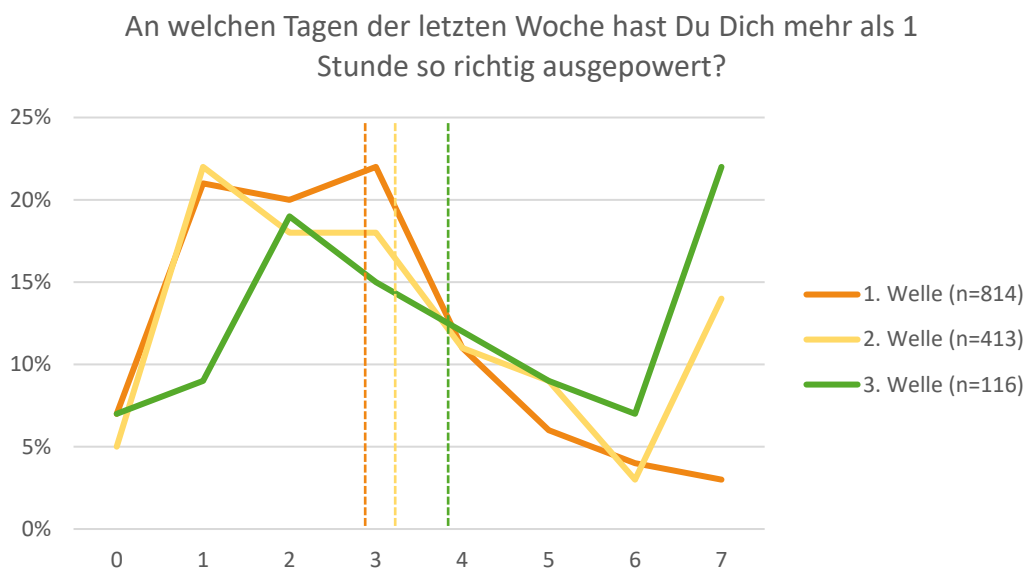


Abbildung 4: Bewegungsumfang (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Die Schüler*innen wurden zu allen Testzeitpunkten gefragt, an wie vielen Wochentagen diese sich so richtig ausgepowert haben. Vor dem Projekt sowie direkt nach dem Projekt wurde am häufigsten ein bis drei Tage angegeben. 16 Wochen nach dem Projekt waren die Antworten sieben Tage und dann zwei Tage am häufigsten. Dies verdeutlichen die Mittelwerte von 2,9 Tagen (1. Welle), 3,2 Tagen (2. Welle) und 3,8 Tagen (3. Welle). Werden nur die Daten der 42 Schüler*innen betrachtet, die an allen drei Befragungen teilgenommen haben, so steigt zwar deskriptiv gesehen das durchschnittliche Bewegungspensum, allerdings ist dieser Unterschied statistisch nicht signifikant.

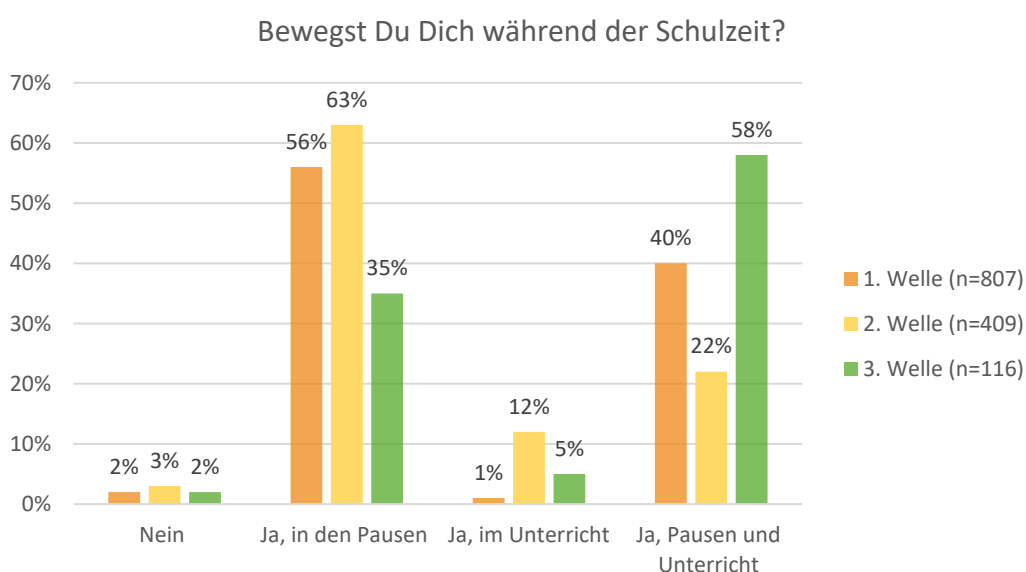


Abbildung 5: Bewegungspensum im Schulalltag (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Fast alle Schüler*innen gaben zu jedem Befragungszeitpunkt an, sich während der Schulzeit zu bewegen. Sowohl vor als auch direkt nach **step kickt!** bewegten sich die meisten Kinder nur in den Pausen. 16 Wochen nach dem Projekt gaben über die Hälfte der Schüler*innen (58 %) an sich sowohl in den Pausen als auch im Unterricht zu bewegen.

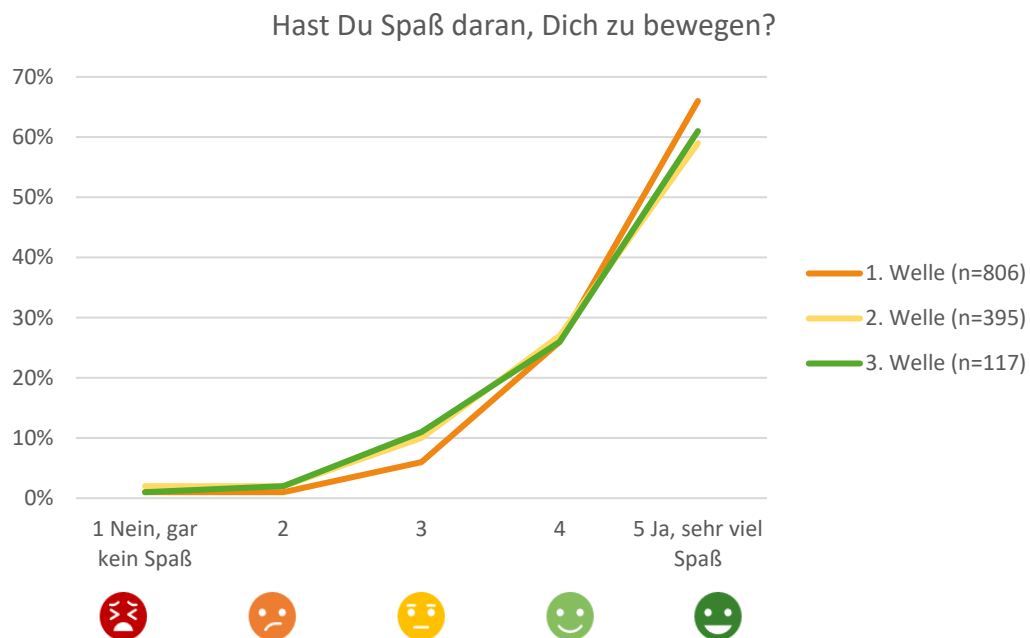


Abbildung 6: Spaß an Bewegung (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Zu allen Erhebungszeitpunkten gaben mindestens 84 % der Schüler*innen an, viel Spaß an Bewegung zu haben und beantworteten diese Frage mit einer 4 oder 5. Das Antwortverhalten veränderte sich über die Zeit nicht. Die durchschnittliche Antwort lag vor dem Projekt bei 4,6, und sowohl direkt nach dem **step kickt!** als auch 16 Wochen später bei 4,4. Demnach gab es diesbezüglich über die Zeit hinweg keinen signifikanten Unterschied.

3.3. Ernährungsverhalten

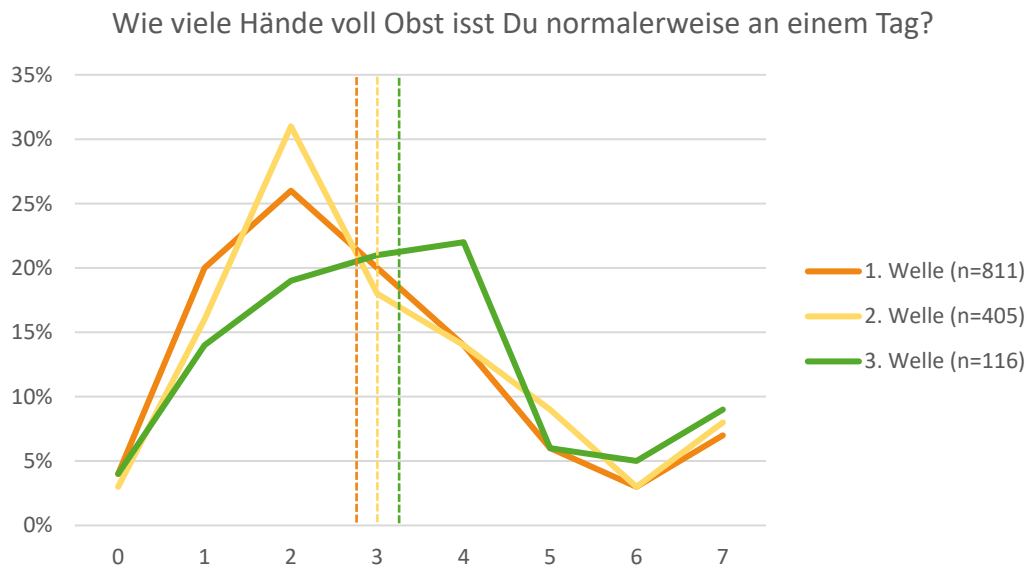


Abbildung 7: Konsumiertes Obst (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

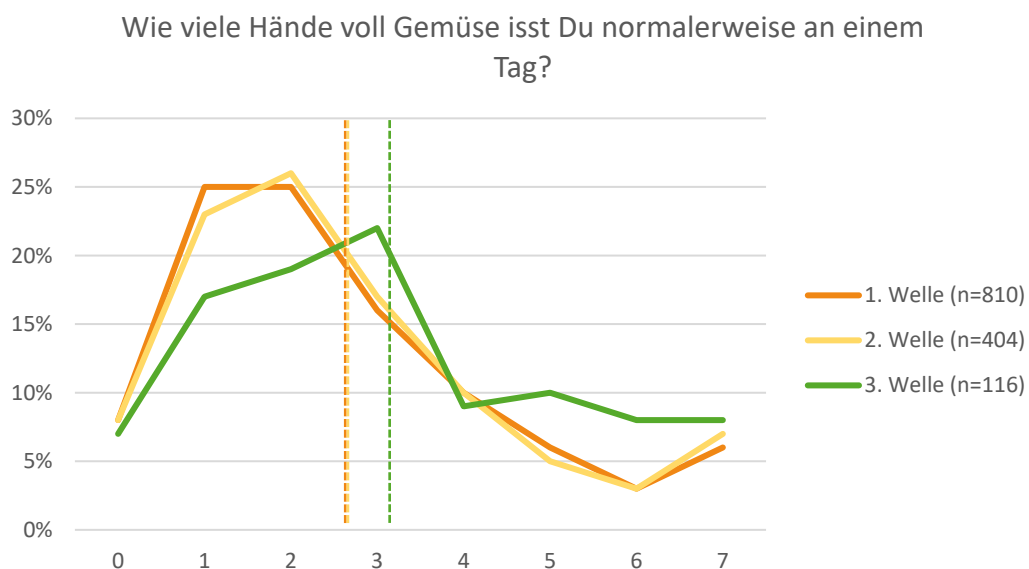


Abbildung 8: Konsumiertes Gemüse (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Die Schüler*innen wurden zu allen Testzeitpunkten gefragt, wie viele Portionen Obst und Gemüse sie durchschnittlich am Tag essen. Sowohl bei der ersten als auch bei der zweiten Erhebungswelle lagen die häufigsten Angaben bei ein bis zwei Händen voll Obst bzw. Gemüse. Hier gibt es große Ähnlichkeiten des Antwortverhaltens. Bei der dritten Erhebungswelle jedoch wurde am häufigsten vier Hände voll Obst und drei Hände voll Gemüse angegeben. Die durchschnittliche Menge Obst war bei der ersten Welle 2,8 Hände voll, bei der zweiten Welle

3,0 und bei der dritten Welle 3,2. Hinsichtlich des Konsums von Gemüse betrugen die durchschnittlichen Angaben zum ersten und zweiten Zeitpunkt 2,6 und zum dritten 3,1 Hände voll. Zwar zeigt sich in beiden Kategorien eine deskriptive Steigerung, allerdings besteht bei allen vollständig ausgefüllten Fragebögen zu jedem Zeitpunkt kein signifikanter Unterschied.

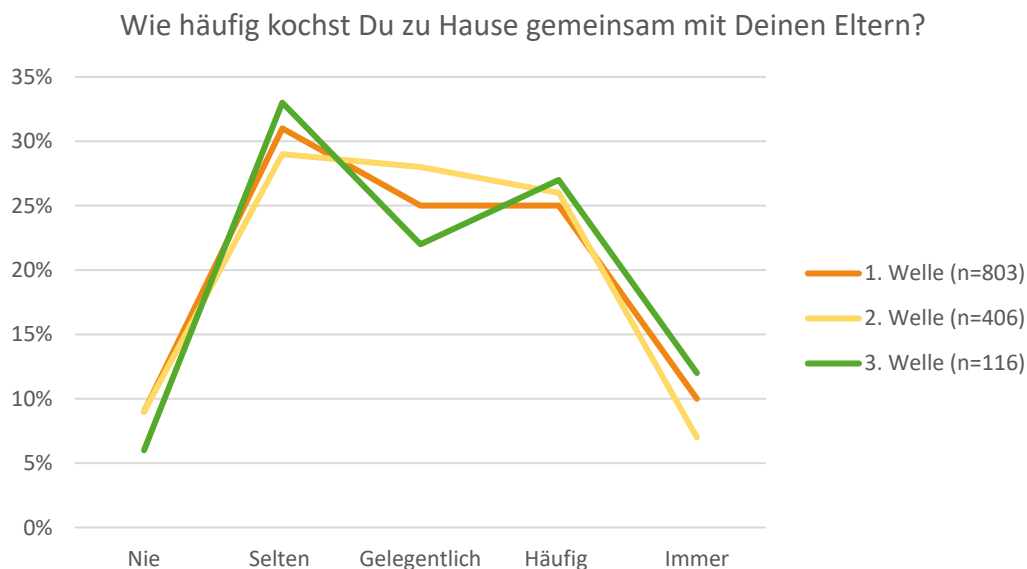


Abbildung 9: Häufigkeit von gemeinsamem Kochen (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Bezüglich der Frage, ob in den Familien der Schüler*innen gemeinsam gekocht wird, zeigt sich ein sehr homogenes Bild über die Zeit hinweg. Zu allen Befragungszeitpunkten wurde am häufigsten „Selten“ und danach „Häufig“ angegeben. Dabei zeigen sich keine signifikanten Abweichungen zwischen den drei Erhebungszeitpunkten.

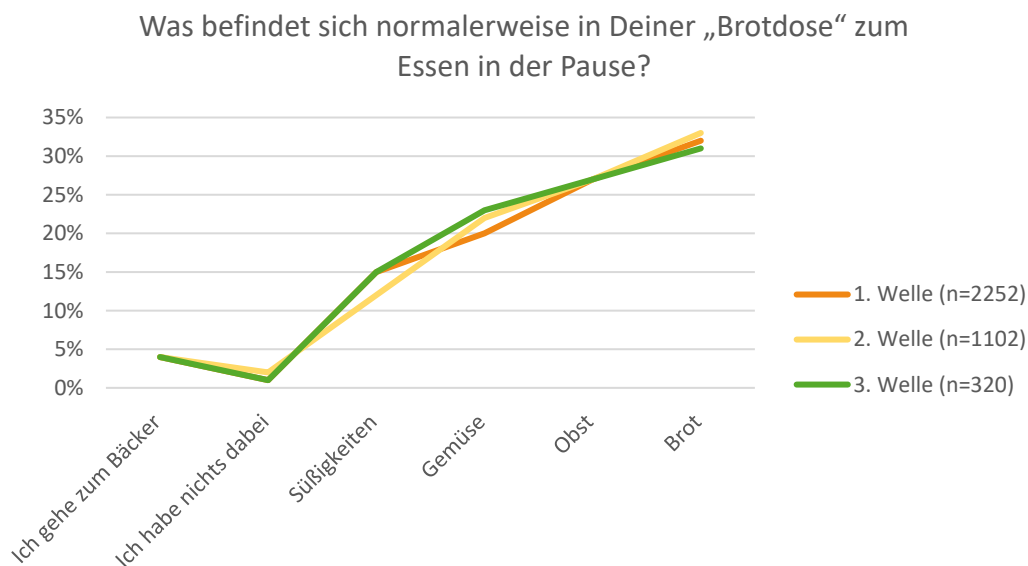


Abbildung 10: Inhalt der Brotdose (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Die Frage, wie normalerweise die Brotdose gefüllt ist, wurde von den Schüler*innen über die Zeit hinweg sehr ähnlich beantwortet. Dementsprechend essen die meisten Schüler*innen in der Pause Brot, Obst und Gemüse.

3.4. Projektumsetzung (2. Welle)

3.4.1 Bewegung

Hast Du die Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“ ausprobiert? (n=401)

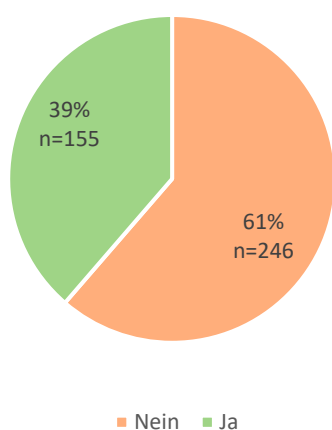


Abbildung 11: Nutzung der Bewegungskarten (2. Welle)

Nach Abschluss von **step kickt!** gaben 39 % der befragten Schüler*innen an, die Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“ genutzt zu haben. Die Mehrheit der

Teilnehmenden hat die Karten während dem Projekt dementsprechend nicht genutzt. Diese Ergebnisse gleichen sich mit denen zum Vorjahr, in dem ebenfalls 40 % der Teilnehmenden die Bewegungskarten genutzt haben.

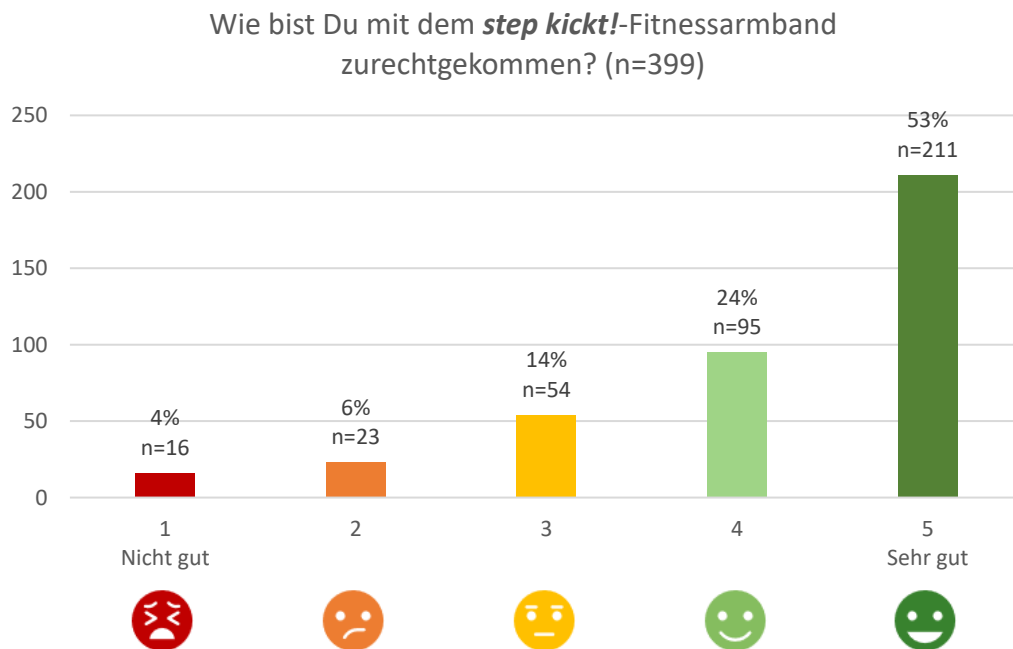


Abbildung 12: Bewertung des Fitnessarmbands (2. Welle)

Mit dem Fitnessarmband sind ungefähr drei Viertel der Schüler*innen gut zurechtgekommen. Die Hälfte der Befragten (53 %) bewerteten den Umgang mit dem Fitnessarmband mit der Bestnote. Im Durchschnitt beantworteten die Teilnehmenden das Fitnessarmband mit einer 4,2 und damit gut.

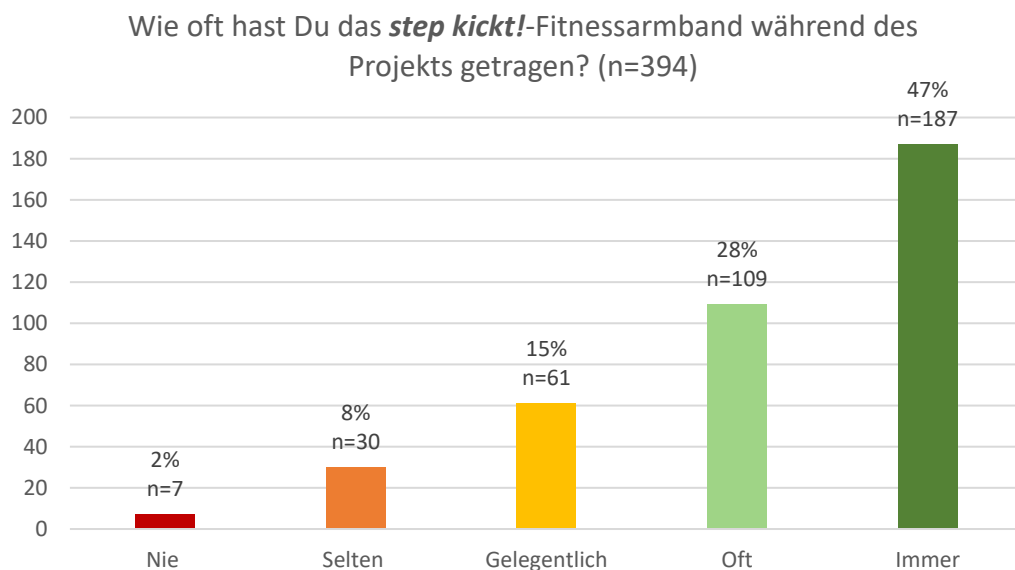


Abbildung 13: Nutzungshäufigkeit des Fitnessarmbands

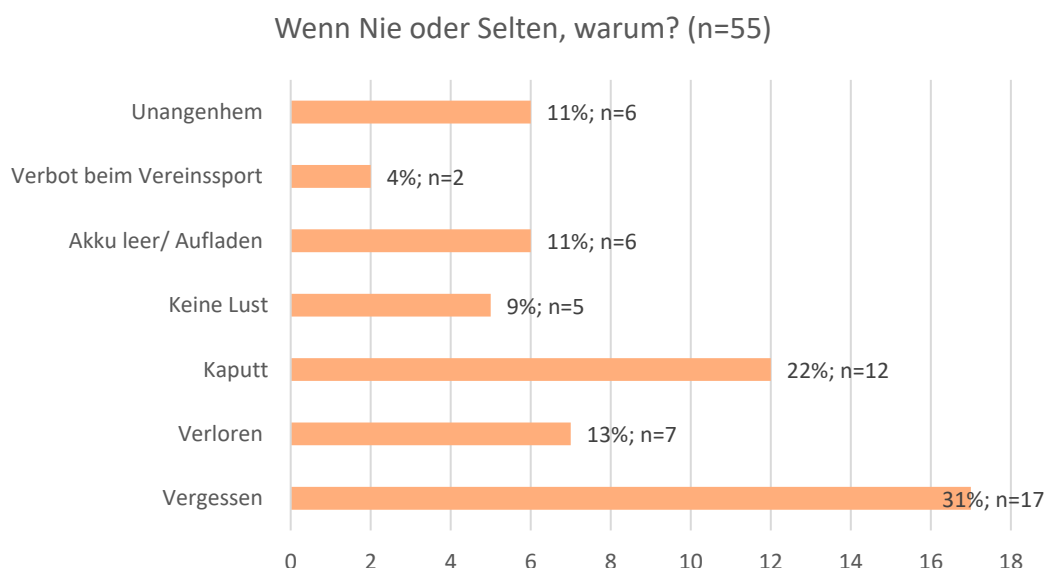


Abbildung 14: Gründe für die Nicht-Nutzung des Fitnessarmbands (2. Welle)

Während **step kickt!** wurde das Fitnessarmband von ungefähr der Hälfte der Schüler*innen (47 %) immer getragen. Insgesamt 43 % trugen es oft oder gelegentlich. Nur 10 % gaben an, das Fitnessarmband nie oder selten zu tragen. Diese Ergebnisse spiegeln die positive Resonanz zu dem Projekt und die Zufriedenheit mit den Fitnessarmbändern wider. Von den wenigen Kindern, die das Fitnessarmband nie oder selten getragen haben, gaben die meisten Schüler*innen an, dass sie es vergessen haben und das Fitnessarmband kaputt oder verloren gegangen ist. Weitere Gründe waren Probleme beim Aufladen oder mit dem Komfort, sowie keine Lust zu haben oder das Fitnessarmband nicht beim Vereinssport tragen zu dürfen.

Konntest Du Deine Schritte in der App hochladen? (n=396)

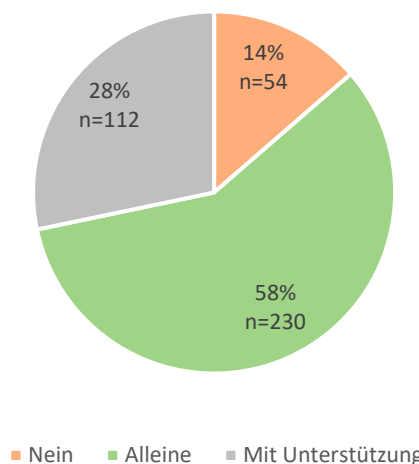


Abbildung 15: Eigenständigkeit des Schritte Hochladens (2. Welle)

Der Großteil der Schüler*innen (58 %) konnte ihre Schritte selbstständig in der **step!**-App hochladen. Im Vergleich zum Vorjahr sind das fast doppelt so viele Schüler*innen. Dementsprechend haben letztes Jahr nur 37 % der Schüler*innen ihre Schritte selbstständig hochladen können und 17 % konnten dies nicht bzw. haben die App nicht genutzt. Dieses Ergebnis unterstreicht die technische Weiterentwicklung des Fitnessarmbandes und der App von Jahr zu Jahr. 28 % benötigten die Hilfe der Eltern, der Lehrkräfte oder Mitschüler*innen. Insgesamt gaben 14 % an, dass sie die Schritte nicht hochladen konnten.

Haben Dir die Bewegungs-Challenges Deines Clubs gefallen?
(n=370)

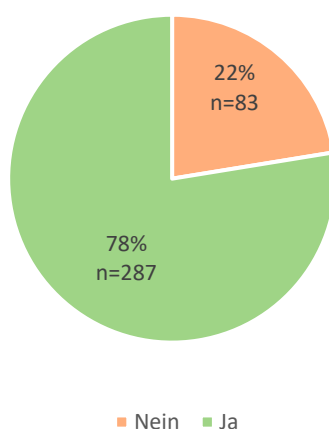


Abbildung 16: Bewertung der Bewegungs-Challenges (2. Welle)

Die Bewegungs-Challenges kamen bei den Schüler*innen sehr gut an. Mit 78 % gab die große Mehrheit der Befragten an, dass ihnen die Challenges gut gefallen haben.

3.4.2 Ernährung

Hast Du Dir die Ernährungsbroschüre durchgelesen, die Du von Deiner Lehrkraft erhalten hast? (n=402)

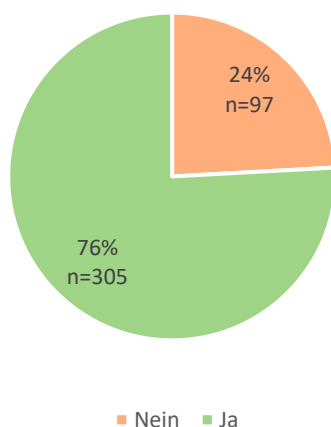


Abbildung 17: Nutzung der Ernährungsbroschüre (2. Welle)

Wenn Nein, warum nicht? (n=69)

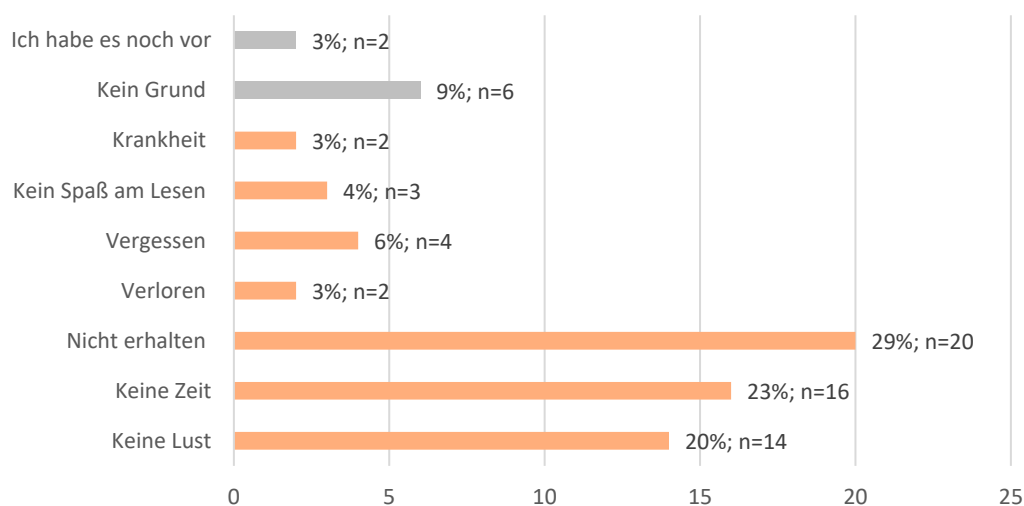


Abbildung 18: Gründe für die Nicht-Nutzung der Ernährungsbroschüre (2. Welle)

Ungefähr drei Viertel der Schüler*innen, und damit 9 % mehr als im Vorjahr, haben sich mit der Ernährungsbroschüre beschäftigt. Von den restlichen Personen gaben 29 % an, die Ernährungsbroschüre nicht erhalten zu haben. Weitere häufige Gründe, weshalb die Ernährungsbroschüre nicht gelesen wurde, waren fehlende Zeit oder keine Lust. Andere

Schüler*innen gaben an, die Materialien verloren zu haben, keinen Spaß am Lesen zu haben oder krank gewesen zu sein.

(Falls die Ernährungsbroschüre gelesen wurde) Wurden bei Euch zu Hause die **step kickt!**-Rezepte ausprobiert? (n=302)

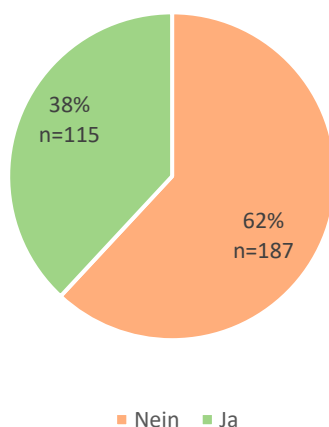


Abbildung 19: Nutzung der **step kickt!**-Rezepte, falls die Ernährungsbroschüre gelesen wurde (2. Welle)

Von den Schüler*innen, die die Ernährungsbroschüre erhalten und gelesen haben, haben etwas mehr als ein Drittel (38 %) die **step kickt!**-Rezepte ausprobiert. Im Vergleich zum Vorjahr sind dies 9 % mehr.

3.5. Motivationale Anreize

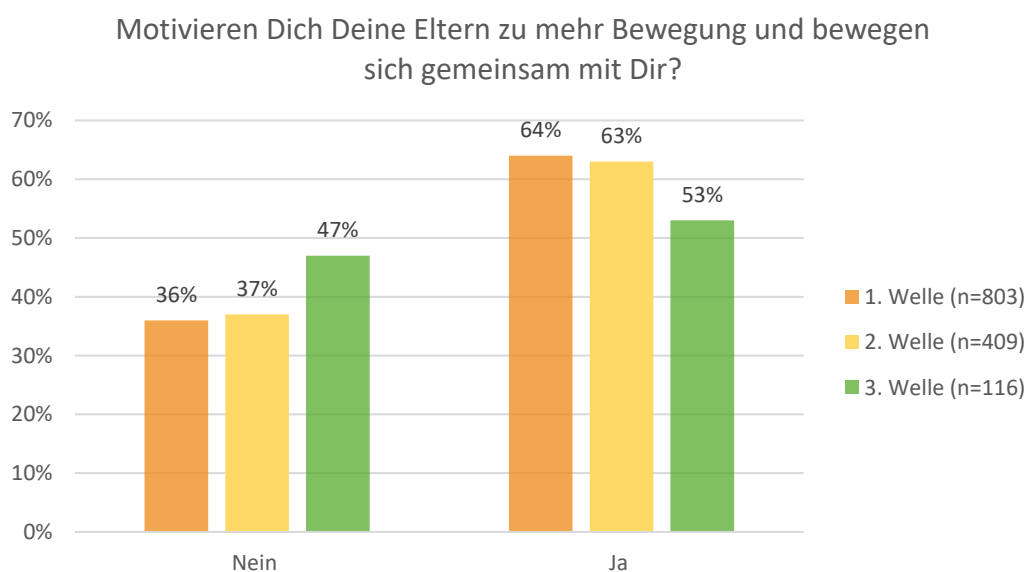


Abbildung 20: Motivationaler Anreiz durch die Eltern (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Die Schüler*innen wurden vor, nach **step kickt!** und 16 Wochen nach dem Projekt gefragt, ob ihre Eltern sie zu mehr Bewegung motiviert haben. Allgemein ergab sich ein sehr positives Bild, indem die Mehrheit der Eltern die Schüler*innen zu allen Zeitpunkten zu mehr Bewegung motiviert haben. Allerdings hatte dies 16 Wochen nach dem Projekt etwas nachgelassen. Einen statistisch signifikanten Unterschied zwischen den drei Erhebungszeitpunkten gab es jedoch nicht.

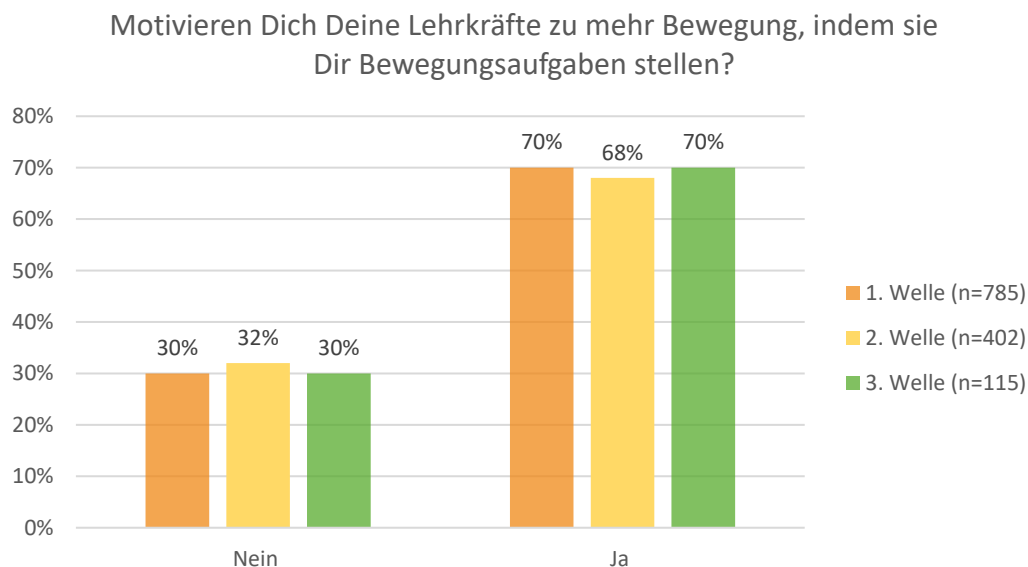


Abbildung 21: Motivationaler Anreiz durch die Lehrkräfte (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Über alle Zeitpunkte hinweg zeigte sich eine ebenso positive Rückmeldung zur Motivierung durch die Lehrkräfte. Mehr als zwei Drittel der Schüler*innen hatten durchgängig das Gefühl, durch Bewegungsaufgaben motiviert worden zu sein. Dies deckt sich mit der Rückmeldung der Lehrkräfte, von denen die große Mehrheit bemüht war, Bewegungsaufgaben umzusetzen.

Hat Dich das Fitnessarmband zu mehr Bewegung motiviert?
(n=400)

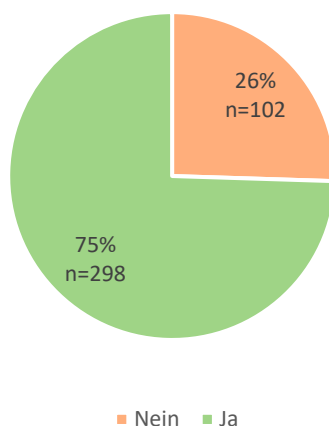


Abbildung 22: Motivationaler Anreiz durch das Fitnessarmband (2. Welle)

Auch das -Fitnessarmband hat die Schüler*innen gemäß den Angaben nach Abschluss des Projekts stark motiviert, sich mehr zu bewegen. Die große Mehrheit von 75 % gab an, durch das Fitnessarmband zusätzliche Motivation verspürt zu haben. Dieses Ergebnis deckt sich mit dem individuellen Feedback der Teilnehmenden, von denen sehr viele das Fitnessarmband als Mittelpunkt des Projekts angesehen haben. Dies war auch bereits in den vergangenen Jahren der Fall, sodass letztes Jahr sogar 88 % der Schüler*innen angaben, von dem Fitnessarmband motiviert worden zu sein.

Haben Dich die Bewegungs-Challenges Deines Clubs zu mehr Bewegung motiviert? (n=370)

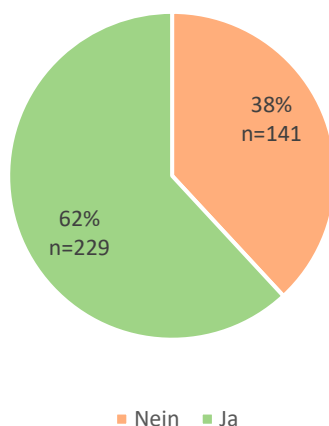


Abbildung 23: Motivationaler Anreiz durch die Bewegungs-Challenges (2. Welle)

Auch die Bewegungs-Challenges konnten positiv zur Motivation der Schüler*innen beitragen. Hier gaben 62 % an, zusätzlich zum Schritte Sammeln durch die Bewegungs-Challenges motiviert worden zu sein. Wie bereits im vergangenen Projektjahr, in dem 76 % diese Frage bejahten, haben die Bewegungs-Challenges einen beachtlichen Anteil zur Motivationssteigerung beigetragen.

3.6. Projektnachhaltigkeit (3. Welle)

Nutzt Du weiterhin Dein Fitnessarmband? (n=115)

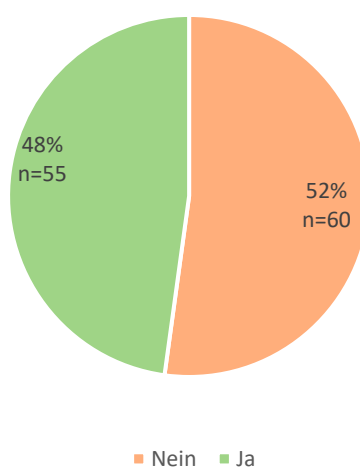


Abbildung 24: Nutzung des Fitnessarmbands nach Projektabschluss (3. Welle)

Wenn Nein, warum nicht? (n=50)

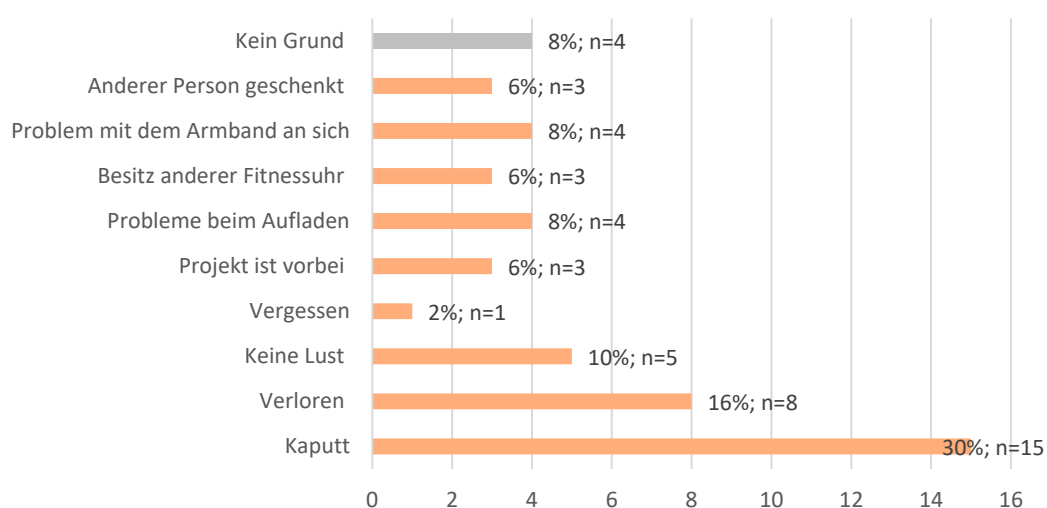


Abbildung 25: Gründe für die Nicht-Nutzung des Fitnessarmbands nach Projektabschluss (3. Welle)

16 Wochen nach Projektabschluss gab die Hälfte der Schüler*innen an, ihr-Fitnessarmband weiterhin zu nutzen. Im Projektjahr zuvor waren es nur 29 % der Teilnehmenden, die ihr Fitnessarmband nachhaltig genutzt haben. 30 % der Schüler*innen, die ihr Fitnessarmband nicht mehr verwendet haben, gaben als Grund an, dass es kaputt oder verloren gegangen ist. Weiterhin erklärten einige, dass sie Probleme beim Aufladen oder bereits im Besitz eines anderen Fitnessarmbands sind. Andere Teilnehmende hatten keine Lust und sahen das Projekt als beendet an. Hier zeigt sich die starke Verknüpfung zwischen dem Projekt und dem Fitnessarmband bzw. dem Schritte Sammeln.

Hast Du an der **step**-Championship teilgenommen oder nimmst Du noch daran teil? (n=117)

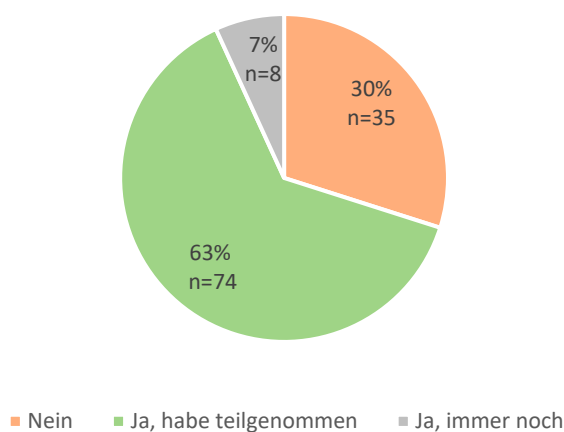


Abbildung 26: Teilnahme an der **step**-Championship (3. Welle)

Wenn Nein, warum nicht? (n=26)

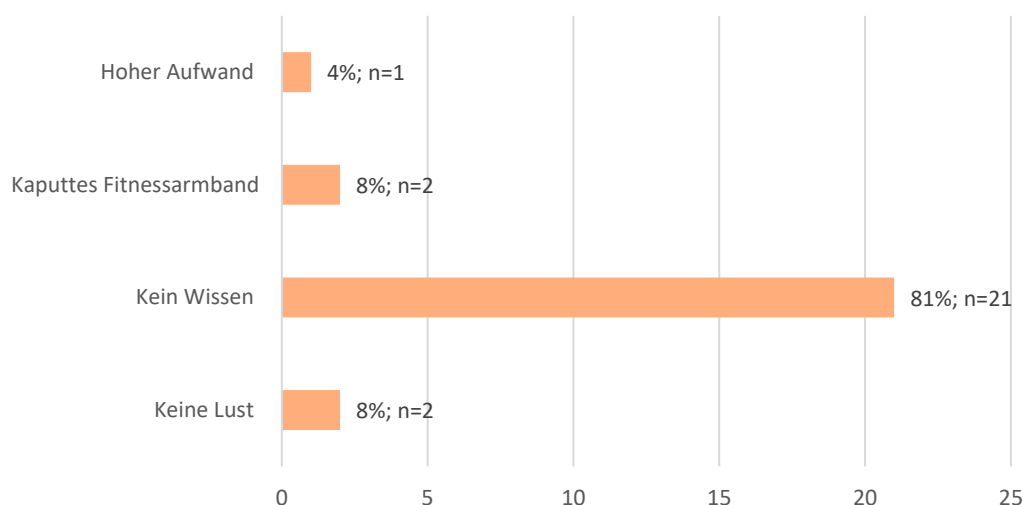


Abbildung 27: Begründung der Nicht-Teilnahme an der **step**-Championship (3. Welle)

Bei der Mehrheit der Schüler*innen kam die Fortführung des Projekts durch die **step**-Championship gut an. So gaben 63 % der Befragten an, an dieser teilgenommen zu haben. Zwar sind das im Vergleich zum Vorjahr 9 % weniger, trotzdem ist durchaus positiv zu sehen, dass 16 Wochen nach Abschluss des Projekts 4 % aller Teilnehmenden immer noch an der **step**-Championship teilnehmen und Schritte Sammeln. Von den 30 % der Schüler*innen, welche nicht an der **step**-Championship teilgenommen haben, gab der Großteil an, nichts von dieser gewusst zu haben. Andere Gründe waren fehlendes Interesse, Probleme mit dem Fitnessarmband oder zu hoher Aufwand.

Konntest Du während der **step**-Championship Deine Schritte in der **step**-App hochladen? (n=96)

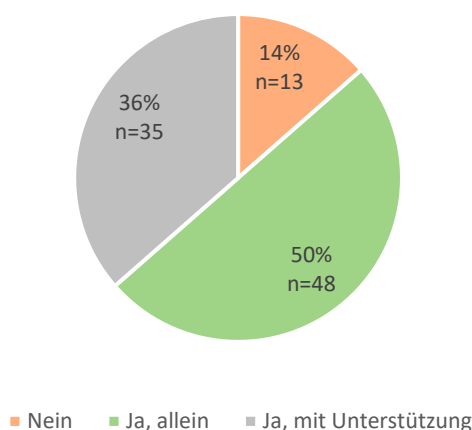


Abbildung 28: Hochladen der Schritte während der **step**-Championship

Hinsichtlich des Hochladens der Schritte während der **step**-Championship zeigt sich ein ähnliches Bild, wie während des Projekts. Die Hälfte der Schüler*innen konnte die Schritte selbstständig hochladen. Die meisten anderen benötigten die Unterstützung der Eltern oder der Lehrkräfte. Zudem gab es bei 14 % Probleme, sodass diese die Schritte nicht hochladen konnten.

3.7. Individuelles Feedback

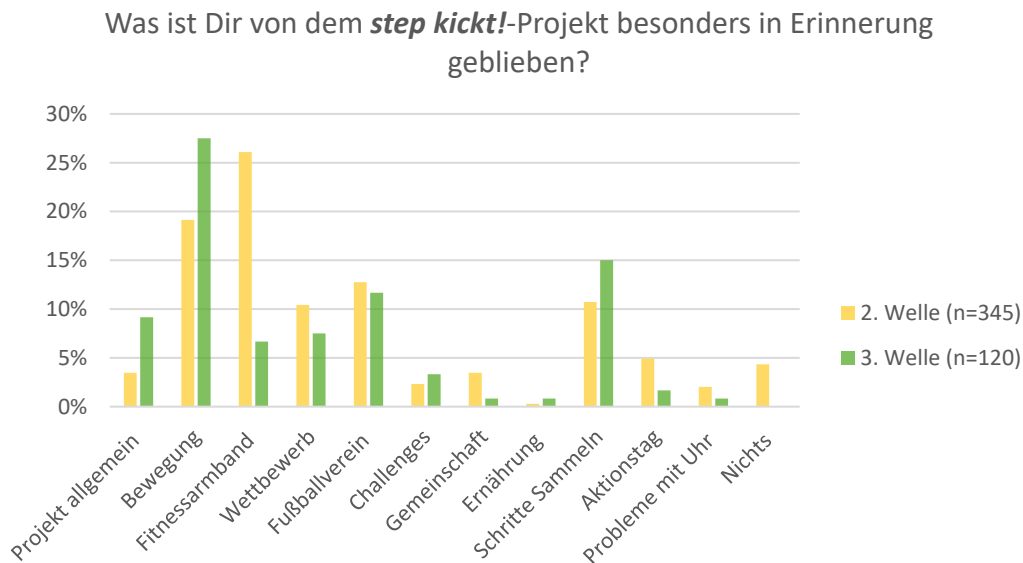


Abbildung 29: Individuelles Feedback der Schüler*innen (Vergleich 2. Welle und 3. Welle)

Die Schüler*innen wurden direkt nach Projektabschluss und 16 Wochen später gefragt, was ihnen vom **step kickt!**-Projekt besonders in Erinnerung geblieben ist. Direkt nach dem Projekt war das meist genannte das Fitnessarmband sowie ein erhöhtes Bewegungspensum und verschiedene Bewegungsanreize während des Projekts. Auch das Schritte Sammeln und der damit einhergehende Wettbewerb sowie die Einbindung des Fußballvereins sind den Teilnehmenden in Erinnerung geblieben. 16 Wochen nach **step kickt!** wurde am häufigsten Bewegung und Schritte Sammeln genannt. Weitere Punkte, die aufgeführt wurden, waren die Challenges, das Gemeinschaftsgefühl, Ernährung und der Aktionstag.

4 Ergebnisse der Lehrkräfte

4.1. Zufriedenheit

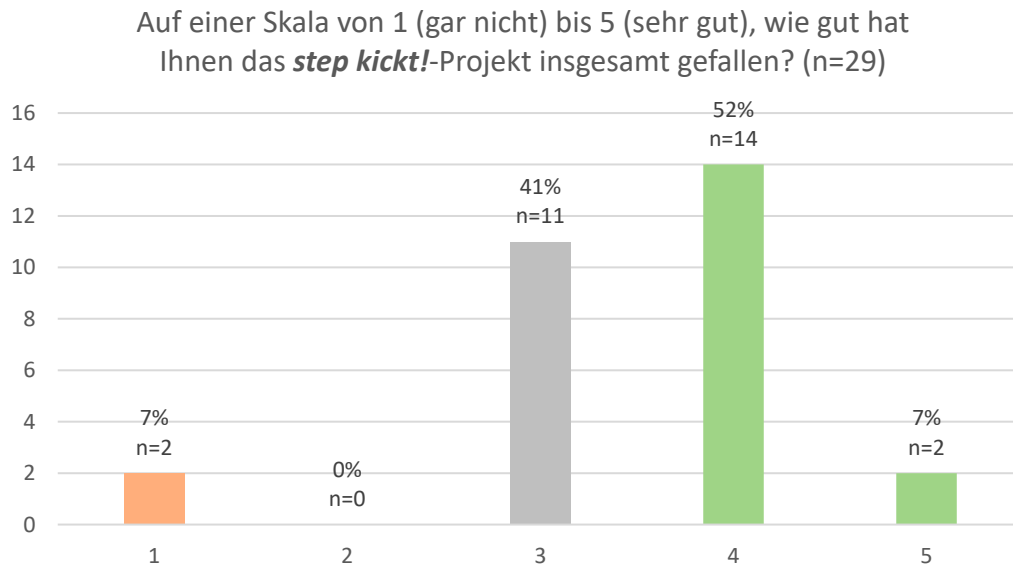


Abbildung 30: Allgemeine Zufriedenheit der Lehrkräfte (2. Welle)

Wie auch die Schüler*innen wurden die Lehrkräfte direkt nach Projektabschluss nach einer Gesamtbewertung von **step kickt!** befragt. Hier zeigt sich ebenfalls eine positive Zufriedenheit. Die Mehrheit der befragten Lehrkräfte war zufrieden, sodass die meisten von Ihnen das Projekt mit einer 4 oder einer 3 bewerteten. 7 % der Lehrkräfte gaben dem Projekt die Bestnote. Weitere 7 % bewerteten das Projekt mit einer 1. Mit einem Mittelwert von 3,6 bewerteten die Lehrkräfte das Projekt im Durchschnitt als gut.

Würden Sie noch einmal am **step kickt!**-Projekt teilnehmen?
(n=26)

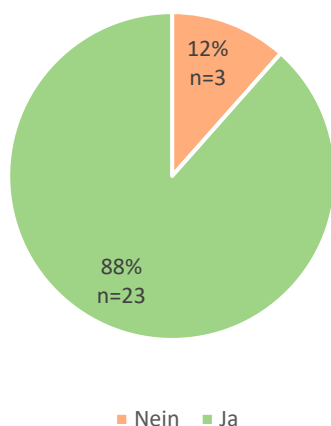


Abbildung 31: Erneute Teilnahmebereitschaft der Lehrkräfte (2. Welle)

Das Ergebnis der erneuten Teilnahmebereitschaft deckt sich mit der Aussage der Lehrkräfte zu der Zufriedenheit. Fast alle der befragten Lehrkräfte – und damit 6 % mehr als im Vorjahr – würden erneut an **step kickt!** teilnehmen. Nur drei Lehrkräfte haben diese Frage verneint.

Welche Erwartungen und Hoffnungen haben Sie an das **step kickt!**-Projekt? (n=60)

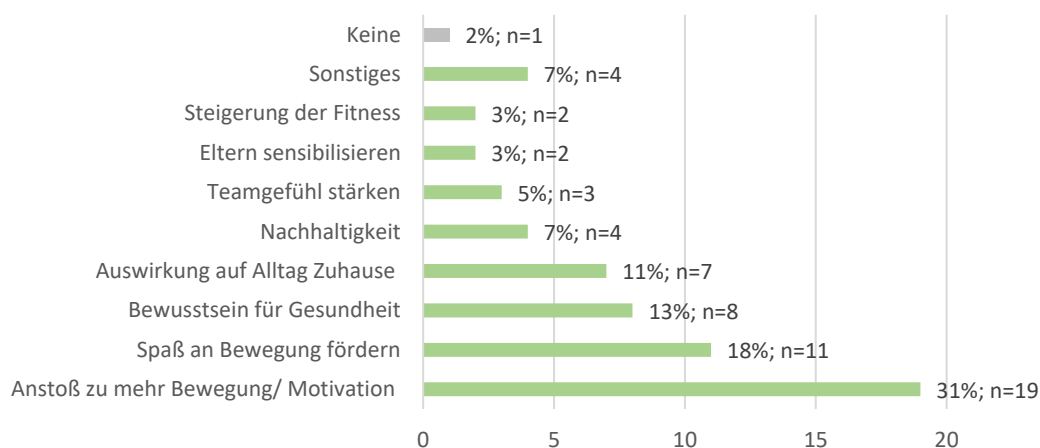


Abbildung 32: Erwartungen der Lehrkräfte (1. Welle)

Vor **step kickt!** wurden die Lehrkräfte nach Ihren Erwartungen und Hoffnungen an und in das Projekt befragt. Ein Drittel der Lehrkräfte erwartete einen Anstoß für mehr Bewegung zu bekommen und damit die Motivation der Schüler*innen für Bewegung und den Spaß daran zu erhöhen. Des Weiteren hatten sie die Hoffnung, ein Bewusstsein für Gesundheit zu schaffen sowie Auswirkungen auf den Alltag der Teilnehmenden zuhause zu haben. Unter

Sonstiges fielen Punkte wie leichte Rezepte, mehr Konzentration im Unterricht und einen Fußballclub besuchen.

Wurden Ihre Erwartungen und Hoffnungen an das **step kickt!**-Projekt erfüllt? (n=25)

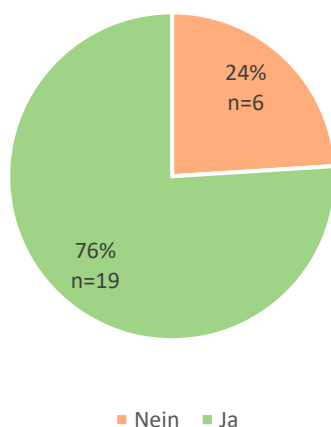


Abbildung 33: Erfüllung der Erwartungen (2. Welle)

Die große Mehrheit der Lehrkräfte konnte bestätigen, dass ihre Erwartungen zu Beginn des Projekts erfüllt worden sind.

4.2. Projektumsetzung (2. Welle)

4.2.1 Allgemein

Wie häufig haben Sie die Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“ genutzt? (n=21)

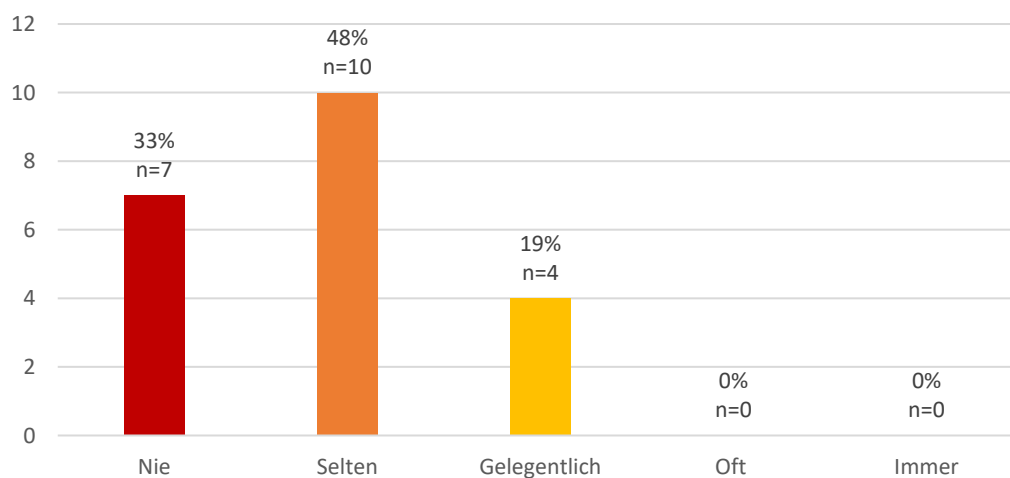


Abbildung 34: Nutzung der Bewegungskarten (2. Welle)

Während **step kickt!** gaben die Lehrkräfte überwiegend an, die Bewegungskarten selten genutzt zu haben. Ein Drittel der Lehrkräfte haben die Karten nie genutzt und 19 % gelegentlich. Als Hauptgrund, warum die Bewegungskarten „Nie“ oder „Selten“ benutzt wurden, wurde fehlende Zeit aufgeführt. Eine andere Lehrkraft gab an, nur mit ihren Kindern gelaufen zu sein und eine weitere Lehrkraft berichtete, dass die Bewegungskarten nur im Sportunterricht verwendet wurden. Im vergangenen Projektjahr haben die Lehrkräfte die Bewegungskarten etwas häufiger genutzt. Demnach gaben letztes Jahr insgesamt 46 % der Lehrkräfte an die Bewegungskarten oft und manchmal genutzt zu haben und nur 13 % hatten diese Frage mit „Nie“ beantwortet.

Haben Sie die Inhalte der Lehrkräftebroschüre im Schulalltag umgesetzt? (n=24)

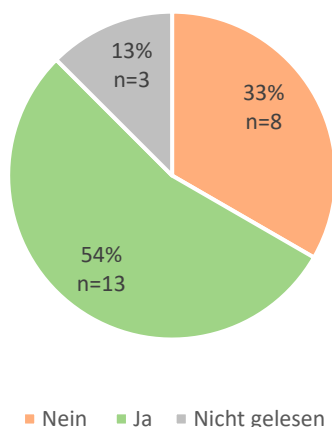


Abbildung 35: Nutzung der Lehrkräftebroschüre (2. Welle)

Etwas mehr als die Hälfte der Lehrkräfte (53 %) gab an, die Inhalte der Lehrkräftebroschüre im Schulalltag umgesetzt zu haben. Von den restlichen Lehrkräften, die dies nicht umgesetzt haben, hatten 13 % die Lehrkräftebroschüre nicht gelesen.

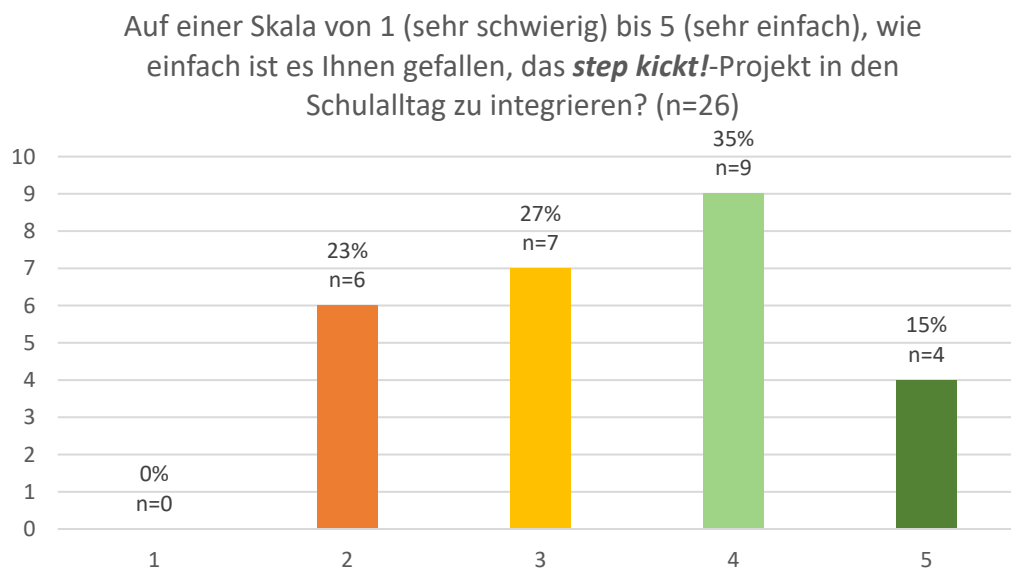


Abbildung 36: Bewertung der Umsetzung im Schulalltag (2. Welle)

Direkt nach Projektabschluss wurden die Lehrkräfte nach der Schwierigkeit der Umsetzung gefragt. Hier zeigt sich ein sehr heterogenes Bild, wonach die Hälfte der Lehrkräfte keine Probleme hatte, **step kickt!** in den Schulalltag zu integrieren und die andere Hälfte eher Schwierigkeiten hatte, sowohl das Projekt als auch den Schulalltag gleichzeitig zu bewältigen. Im Durchschnitt beantworteten die Lehrkräfte diese Frage mit einer 3,4.

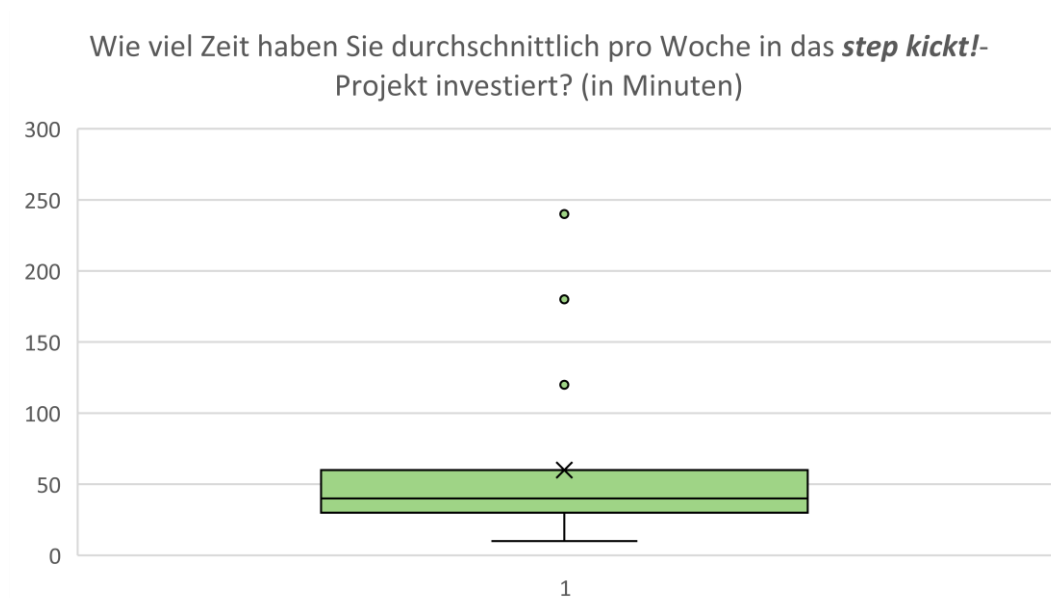


Abbildung 37: Durchschnittlich investierte Zeit (2. Welle)

Die Lehrkräfte investierten im Durchschnitt ungefähr 60 Minuten pro Woche in **step kickt!**. Allerdings gab eine Lehrkraft an, wöchentlich 240 Minuten in das Projekt zu investieren.

Zudem wurden zwei weitere sogenannte Ausreißer identifiziert, die sehr weit weg vom Mittelwert liegen. Daher sollte der Median als Maßstab genommen werden. Demnach investierten die eine Hälfte der Lehrkräfte weniger als 40 Minuten und die andere Hälfte mehr als 40 Minuten pro Woche in das Projekt.

Falls der Aktionstag/die Aktionstage des Partnerclubs bei Ihnen bereits stattgefunden hat/haben: Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr gut), wie gut ist aus Ihrer Sicht der/die Aktionstag(e) bei den Schüler*innen angekommen? (n=20)

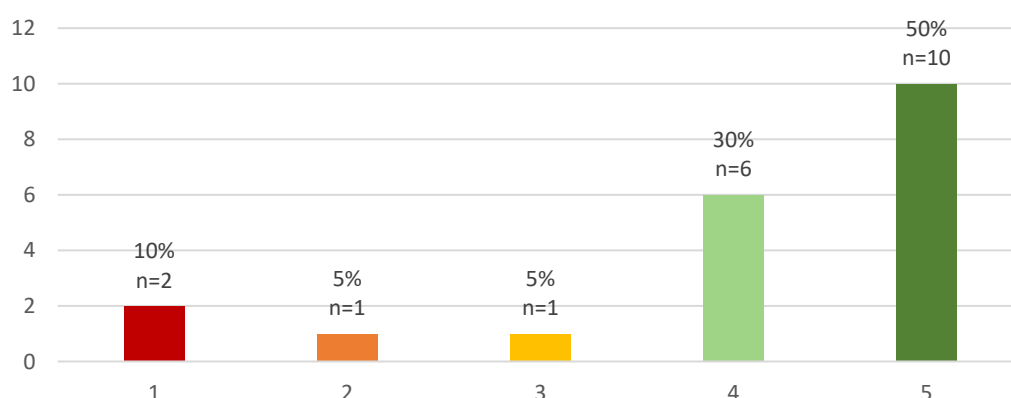


Abbildung 38: Bewertung der Aktionstage (2. Welle)

Bitte begründen Sie kurz Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld. (n=20)

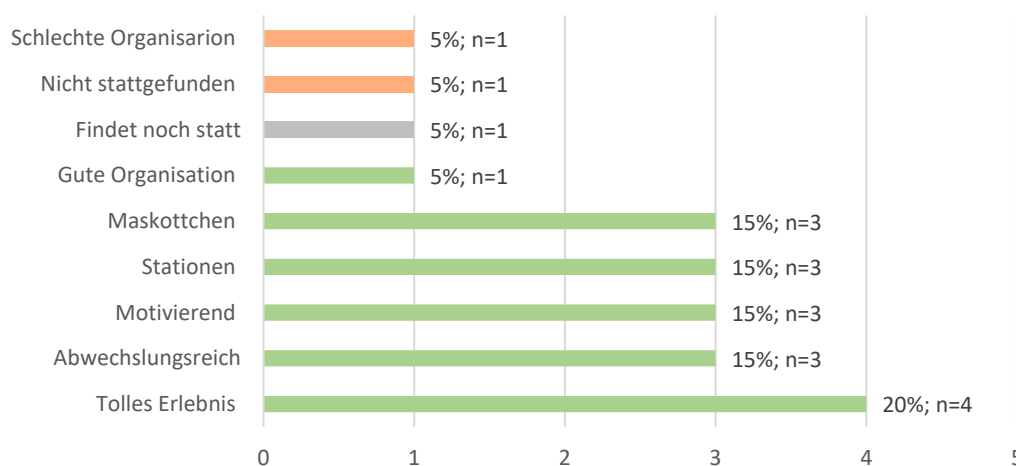


Abbildung 39: Ergänzung und Feedback zu den Aktionstagen (2. Welle)

Aus Sicht der Lehrkräfte kam der Aktionstag bei den Schüler*innen sehr gut an, sodass eine große Mehrheit der Befragten (80 %) diesen mit einer 4 oder 5 bewerteten. Im Durchschnitt beurteilten die Lehrkräfte diese Frage mit einer 4,1 und damit gut. Als häufigste Begründung für die hohe Zufriedenheit wurde der Aktionstag als ein tolles Erlebnis für die teilnehmenden

Kinder geschildert. Außerdem wurde positiv wahrgenommen, dass der Aktionstag abwechslungsreich und motivierend war. Die Stationen und das Maskottchen kamen ebenfalls gut an. Die Organisation wurde teils gut und teils schlecht bewertet. Jeweils eine Lehrkraft gab an, dass der Aktionstag nicht stattgefunden hat und dass er noch stattfinden wird. Allerdings ist zu beachten, dass die Bewertung von den jeweiligen Clubs abhängig ist und an jeder Schule der Aktionstag inhaltlich unterschiedlich ausgearbeitet und durchgeführt wurde.

4.2.2 Vorbereitung und Unterlagen

Haben Sie sich auf **step kickt!** gut vorbereitet gefühlt? (n=25)

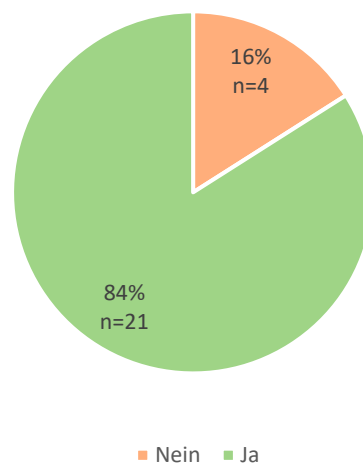


Abbildung 40: Bewertung der Vorbereitung im Allgemeinen (2. Welle)

84 % der befragten Lehrkräfte gaben nach Abschluss des Projekts an, dass sie sich im Allgemeinen gut auf **step kickt!** vorbereitet gefühlt haben.

Erachten Sie die Informationsworkshops vor Projektbeginn als sinnvoll? (n=26)

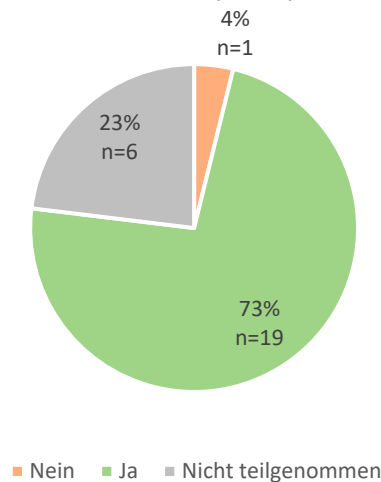


Abbildung 41: Bewertung des Informationsworkshops (2. Welle)

Den Informationsworkshop hielten die Lehrkräfte zum zweiten Erhebungszeitpunkt überwiegend für sinnvoll (73 %). Eine Person verneinte diese Frage. Insgesamt 23 % der Lehrkräfte haben an dem Informationsworkshop nicht teilgenommen. Zwei von diesen sechs Lehrkräften, die an dem Informationsworkshop nicht teilgenommen haben, nannten als Begründung, dass sie von Kolleg*innen informiert worden sind.

Hat Sie das "Handbuch für den **step kickt!**-Coach" ausreichend auf das Projekt vorbereitet? (n=26)

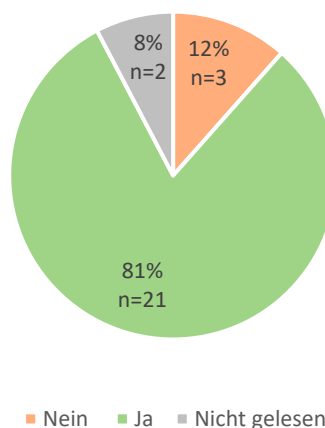


Abbildung 42: Bewertung des Handbuchs (2. Welle)

Durch das Handbuch fühlten sich fast alle Lehrkräfte gut auf das Projekt vorbereitet. Zwei Lehrkräfte haben das Handbuch nicht gelesen und drei Lehrkräfte verneinten diese Frage. Als

Erklärung wurde unter anderem angegeben, dass der Aufwand zunächst nicht ersichtlich war. Eine andere Lehrkraft berichtete, dass sie erst während der Projektzeit einen Überblick erhalten hat und eine weitere Lehrkraft beschrieb praktische Probleme in der Umsetzung, auf die man nicht vorbereitet wurde. Als Beispiel nannte die Lehrkraft das Problem, die Zeit zu finden, um die Schritte gemeinsam in der Klasse hochzuladen.

4.2.3 Support

Haben Sie den **step kickt!**-Support kontaktiert? (n=26)

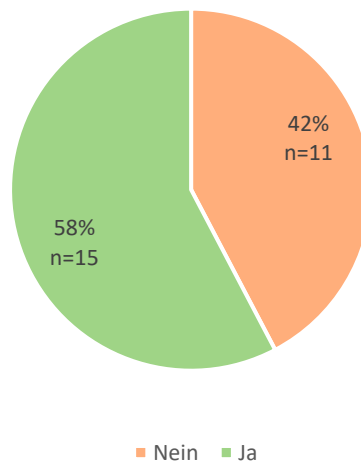


Abbildung 43: Nutzung des Supports (2. Welle)

Wenn „Ja“, haben Sie bestimmte Anregungen, Lob oder Verbesserungsvorschläge für den Support? (n=18)

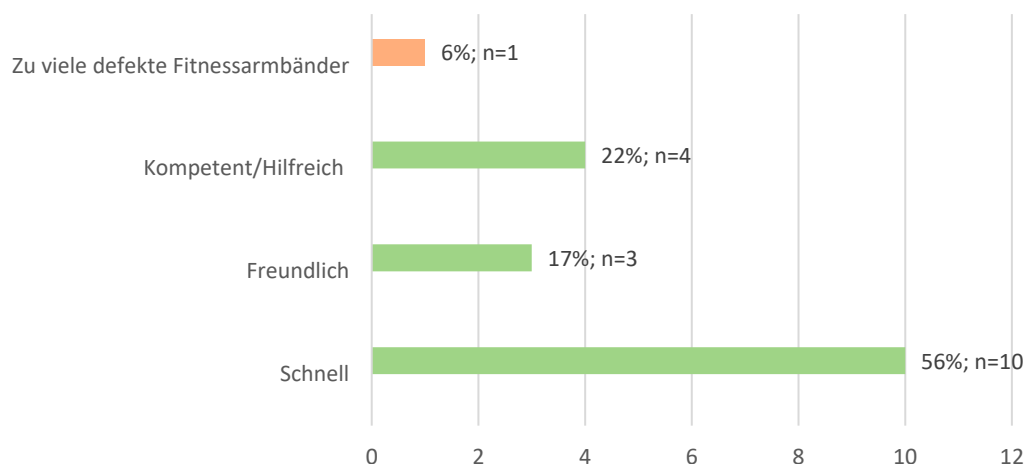


Abbildung 44: Feedback zum Support (2. Welle)

Ungefähr 58 % der befragten Lehrkräfte gaben an, den Support mindestens einmal kontaktiert zu haben. Viele Lehrkräfte äußerten weiterhin sehr viel Lob und bedankten sich für die schnelle und kompetente Unterstützung und betonten die Freundlichkeit der Mitarbeiter*innen. Dieses positive Bild wird dadurch bestätigt, dass keinerlei Kritik geäußert

wurde. Eine Lehrkraft äußerte, dass aufgrund von zu vielen defekten Fitnessarmbändern der Support kontaktiert werden musste.

4.2.4 Zeitraum

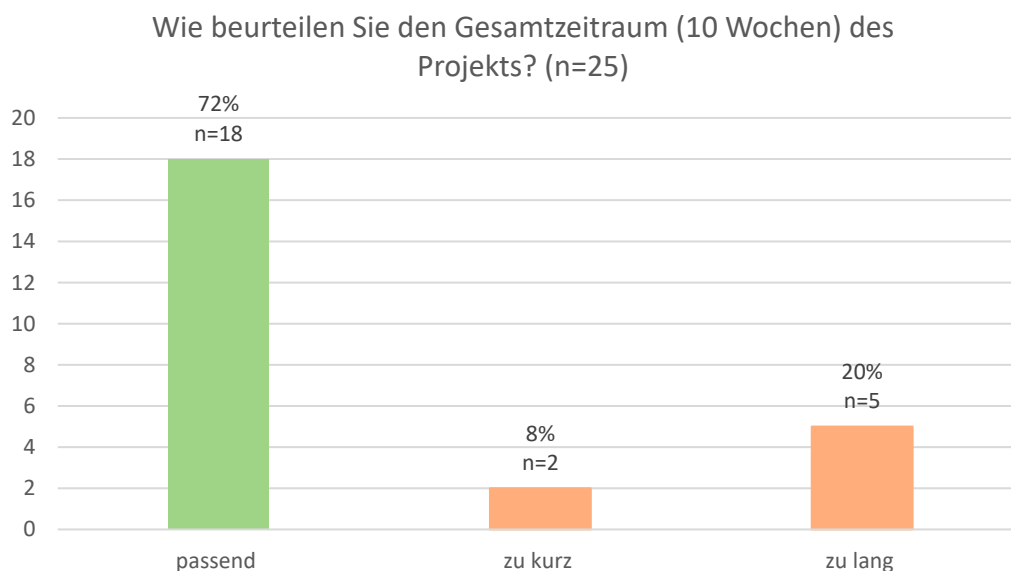


Abbildung 45: Beurteilung des Gesamtzeitraumes (2. Welle)

Der Gesamtzeitraum des Projekts von insgesamt 10 Wochen wurde von 72% der Lehrkräfte als absolut passend beurteilt. Für 20 % der Lehrkräfte war dieser Zeitraum etwas zu lang. Zwei Personen gaben zudem an, den Zeitraum als zu kurz empfunden zu haben.

4.2.5 App und Webseite

Haben Sie den Klassenfortschritt Ihrer Schüler*innen gemeinsam mit diesen in der App oder auf der Website verfolgt? (n=26)

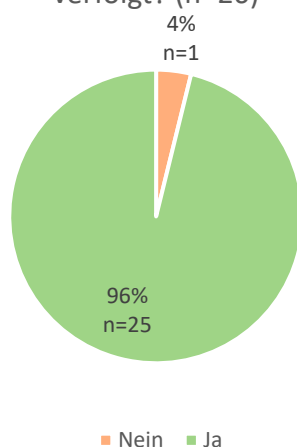


Abbildung 46: Verfolgung des Klassenfortschrittes (2. Welle)

Den Klassenfortschritt der Schüler*innen haben so gut wie alle Lehrkräfte auf der Website verfolgt. Nur eine befragte Lehrkraft gab an, dies nicht zu tun. Dies unterstreicht das hohe Engagement der Lehrkräfte.

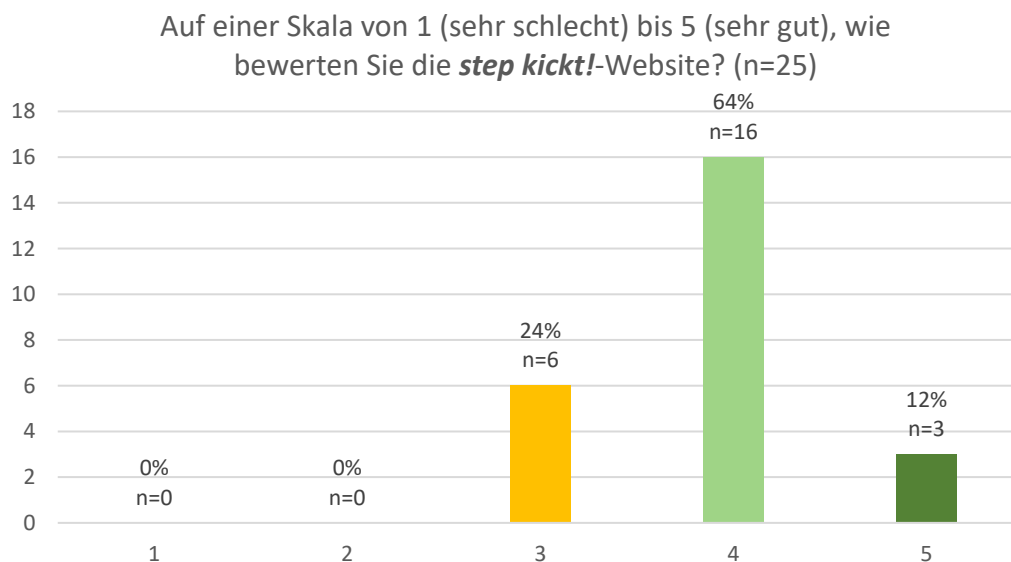


Abbildung 47: Bewertung der Website (2. Welle)

Die **step kickt!**-Website wurde direkt nach Projektabschluss von den Lehrkräften sehr positiv bewertet. Durchschnittlich antworteten die Befragten auf diese Frage mit einer 3,8. Demnach haben 76 % die **step kickt!**-Website mit einer 4 oder 5 bewertet. Keine der Lehrkräfte gab eine Bewertung schlechter als 3 ab.

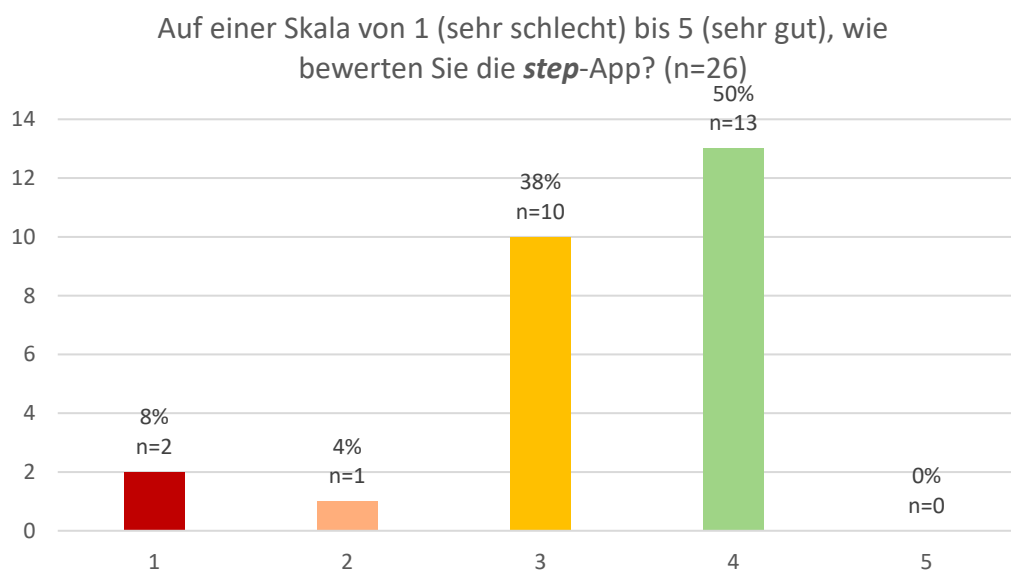


Abbildung 48: Bewertung der App (2. Welle)

Die **step**-App hingegen wurde etwas schlechter bewertet. Im Durchschnitt wurde eine Antwort von 3,3 gegeben und die Hälfte der Lehrkräfte bewertete die **step**-App mit einer 4.

4.2.6 Rückfragen

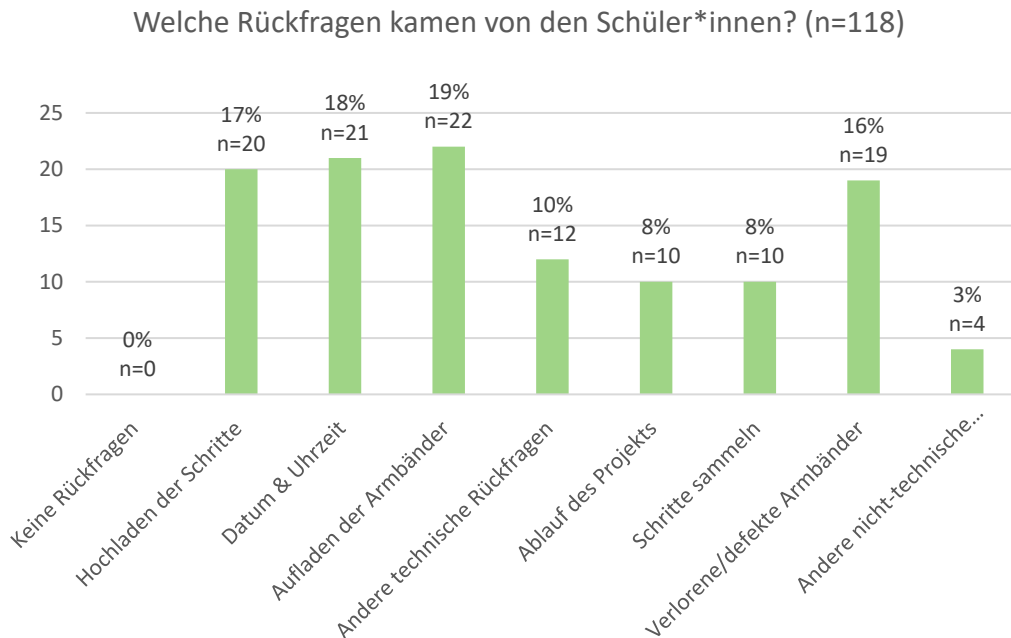


Abbildung 49: Art der Rückfragen von den Schüler*innen (2. Welle)

Die meisten Rückfragen von den Schüler*innen drehten sich rund um die Fitnessarmbänder wie beispielsweise das Aufladen, Datum und Uhrzeit oder verlorene oder defekte Fitnessarmbänder. Ebenso gab es einige Rückfragen zum Hochladen der Schritte, sowie zum Schritte Sammeln oder zum Ablauf des Projekts.

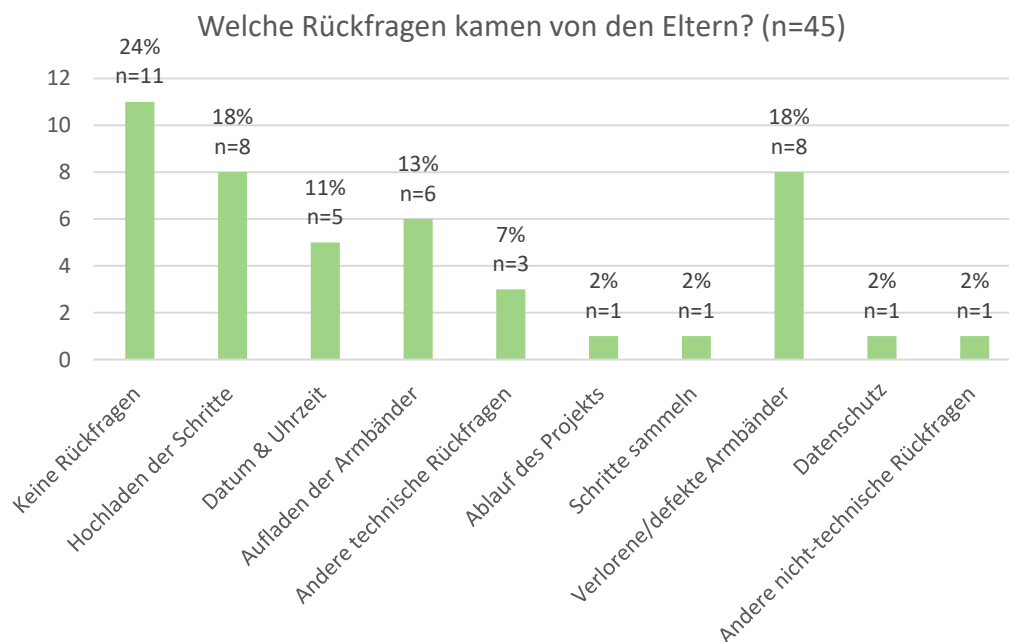


Abbildung 50: Art der Rückfragen von den Eltern (2. Welle)

Wie auch bei den Schüler*innen stellten die Eltern am häufigsten Rückfragen zu den Fitnessarmbändern beziehungsweise dem Hochladen der Schritte. Auch hier gab es vereinzelte Rückfragen zu anderen Bereichen. Allerdings gab ein Viertel der Lehrkräfte an, dass die Eltern keine Rückfragen gestellt haben. Außerdem zeigt sich im Vergleich zum Vorjahr ein Rückgang von 15 % bezüglich Rückfragen zu defekten Fitnessarmbändern, was die positive Weiterentwicklung dieser unterstreicht.

Waren Sie in der Lage, die Rückfragen zu beantworten? (n=25)

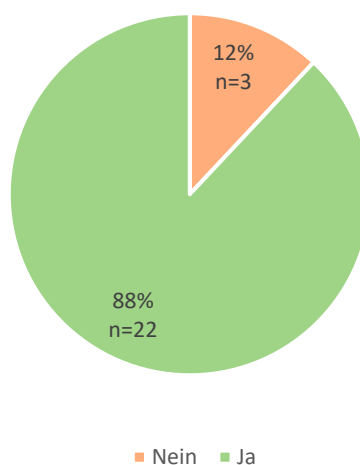


Abbildung 51: Kompetenz zur Beantwortung der Rückfragen (2. Welle)

Fast alle Lehrkräfte (88 %) konnten die Rückfragen der Schüler*innen und der Eltern beantworten. Dies lässt auf eine gute Informationsvermittlung und somit auch eine hohe projektbezogene Kompetenz der Lehrkräfte schließen.

4.3. Einfluss und Wirksamkeit

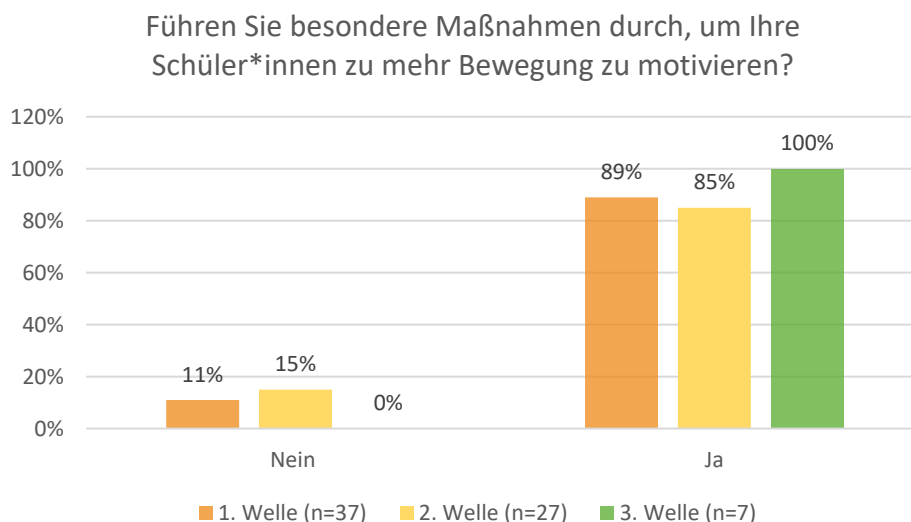


Abbildung 52: Durchführung von Bewegungs-Maßnahmen (Vergleich 1, 2. und 3. Welle)

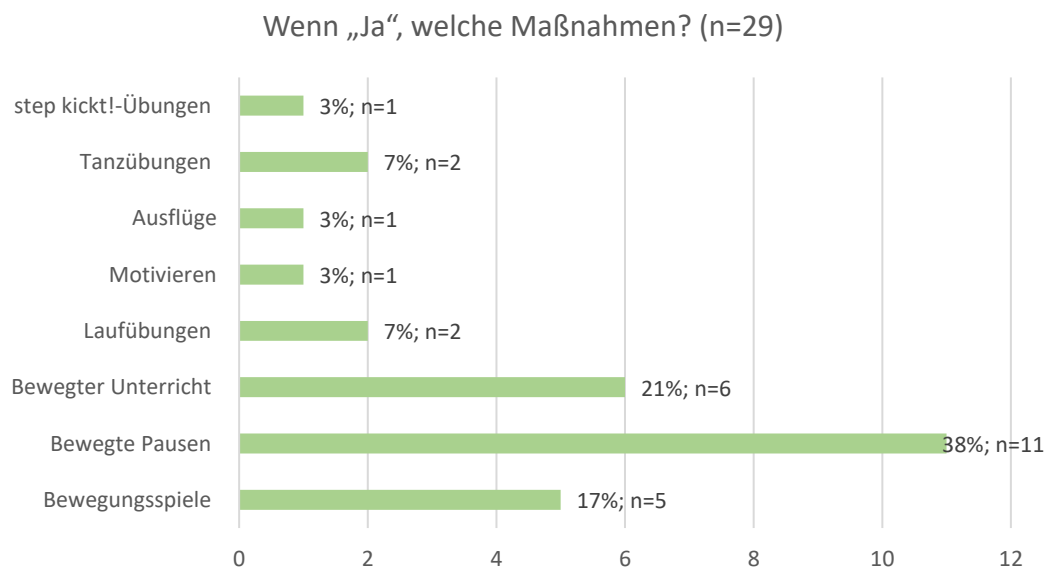


Abbildung 53: Spezifizierung der Bewegungs-Maßnahmen (2. Welle)

Fast alle befragten Lehrkräfte gaben an, durch verschiedene Maßnahmen die Schüler*innen zu mehr Bewegung zu motivieren. 16 Wochen nach **step kickt!** bestätigten dies sogar alle der befragten Lehrkräfte. Dieses Ergebnis ist besonders erfreulich, da die Lehrkräfte auch ohne das Projekt nachhaltig bewegungsfördernde Maßnahmen ergreifen. Die fünf Lehrkräfte, die

zu allen Zeitpunkten an der Befragung teilgenommen hatten, gaben zu jedem der drei Erhebungszeitpunkte an, Maßnahmen durchzuführen. Daher gibt es zwischen den drei Erhebungszeitpunkten keinen signifikanten Unterschied.

Die am häufigsten genannte Bewegungsmaßnahme nach Abschluss des Projekts waren Bewegungspausen im Unterricht. Ebenso berichteten einige Lehrkräfte, dass sie mithilfe von Bewegungsspielen versuchten, Bewegung in den Unterricht zu integrieren. Weitere Maßnahmen waren Laufübungen, Tanzübungen und Ausflüge. Eine Lehrkraft gab an, die **step kickt!**-Übungen genutzt zu haben und eine weitere Lehrkraft versuchte, die Schüler*innen zu motivieren.

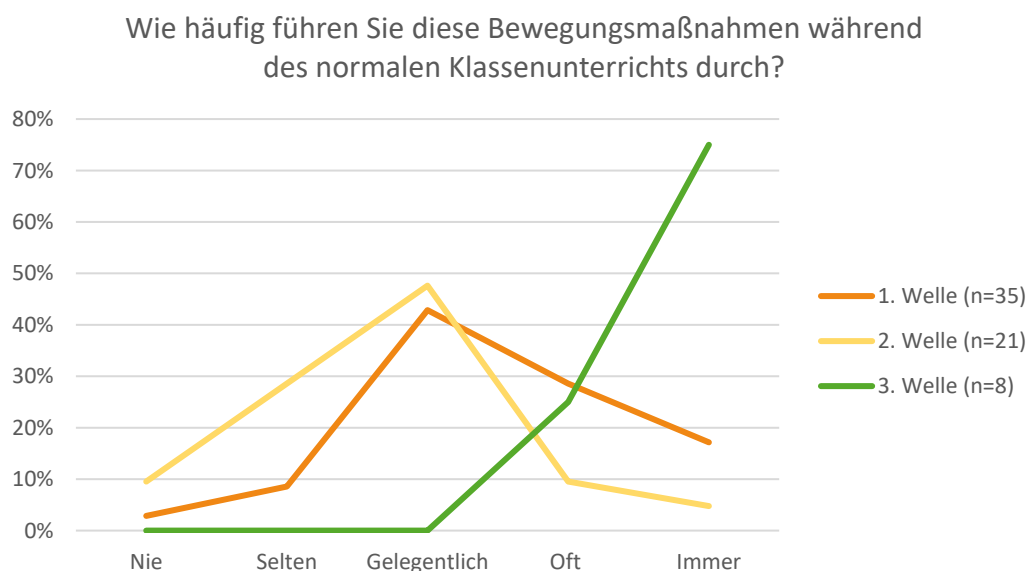


Abbildung 54: Häufigkeit der Bewegungsmaßnahmen (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Vor und direkt nach **step kickt!** haben die Lehrkräfte ähnlich häufig die Bewegungsübungen während des Unterrichts umgesetzt. Die häufigste Antwort war hier jeweils „Gelegentlich“. Bei der dritten Erhebungswellen gaben alle Lehrkräfte an, die Bewegungsmaßnahmen häufig oder immer durchzuführen. Allerdings muss an dieser Stelle beachtet werden, dass der dritte Fragebogen nur noch von acht Lehrkräften ausgefüllt wurde. Es ist davon auszugehen, dass diese Lehrkräfte ohnehin sehr engagiert sind.

Haben Sie das Gefühl, dass sich durch das **step kickt!**-Projekt die Motivation der Schüler*innen hinsichtlich Bewegung erhöht hat?

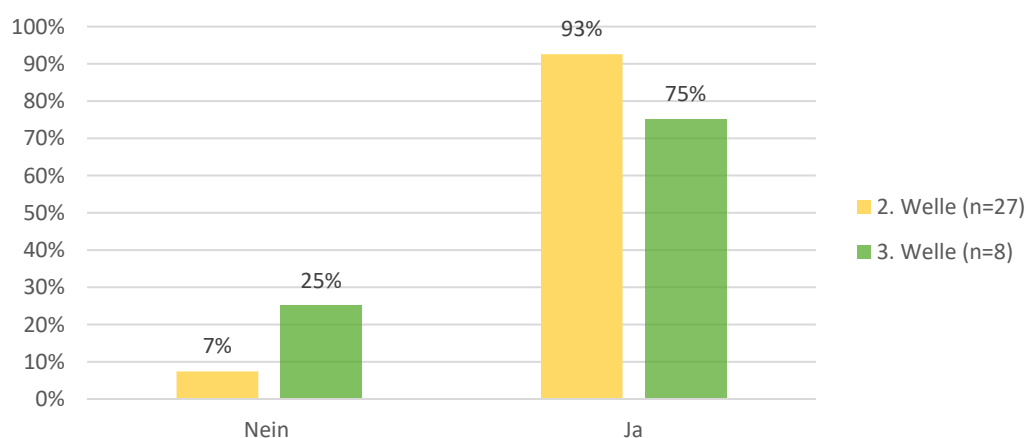


Abbildung 55: Wirksamkeit bezüglich der Motivation (Vergleich 2. und 3. Welle)

Haben Sie das Gefühl, dass sich die Schüler*innen durch das **step kickt!**-Projekt selbstständig mehr bewegen?

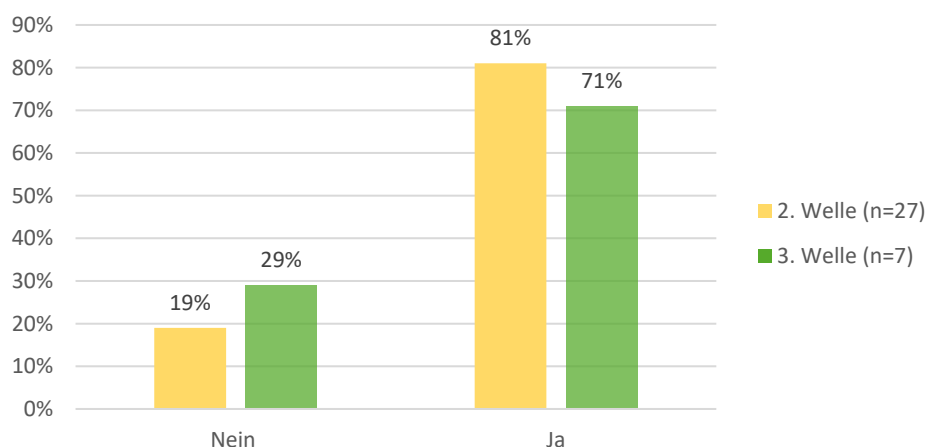


Abbildung 56: Wirksamkeit bezüglich des Bewegungsverhaltens (Vergleich 2. und 3. Welle)

Um die Wirksamkeit des Projekts zu untersuchen, wurden die Lehrkräfte gefragt, inwiefern die Schüler*innen motiviert waren, sich zu bewegen und dies auch selbständig getan haben. Bezüglich der Motivation als auch der tatsächlichen Bewegungsumsetzung zeigen sich ähnliche Ergebnisse. Fast alle Lehrkräfte hatten das Gefühl, dass durch **step kickt!** die Schüler*innen motivierter waren und sich selbstständig bewegten. Zwar scheint dies auf deskriptiver Ebene 16 Wochen nach Projektabschluss abzunehmen, allerdings sind es immer noch mehr als zwei Drittel der Lehrkräfte, die die Wirksamkeit von **step kickt!** bestätigen.

Hat das **step kickt!**-Projekt dazu geführt, dass Bewegung und/oder Ernährung eine verstärkte Rolle im Schulalltag spielen?
(n=25)

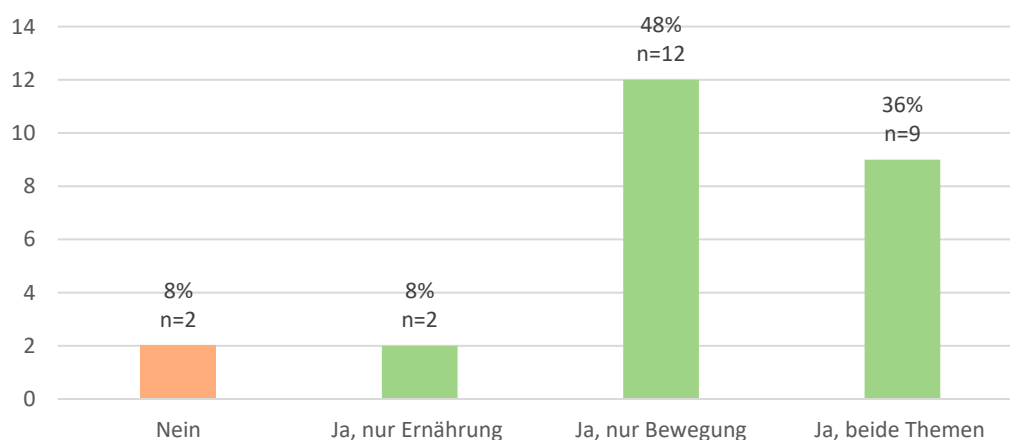


Abbildung 57: Wirksamkeit bezüglich der Bedeutsamkeit von Bewegung und Ernährung (2. Welle)

Die Wirksamkeit von **step kickt!** kann ebenfalls insofern bestätigt werden, dass 92 % der Lehrkräfte bekräftigten, dass Bewegung und/ oder Ernährung während der Projektphase eine verstärkte Rolle im Schulalltag gespielt haben. Die Hälfte der Lehrkräfte (48 %) konnte dies nur im Bereich Bewegung wahrnehmen und weitere 36 % in beiden Bereichen. Im Projektjahr zuvor hatten 17 % der Lehrkräfte keine Veränderungen wahrnehmen können und nur 25 % hatten einen verstärkten Fokus auf beide Themen feststellen können.

Hatte das **step kickt!**-Projekt einen positiven Einfluss auf bestimmte Aspekte im Unterricht? (n=24)

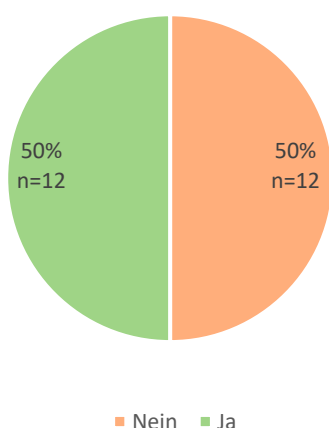


Abbildung 58: Wirksamkeit auf den Unterricht (2. Welle)

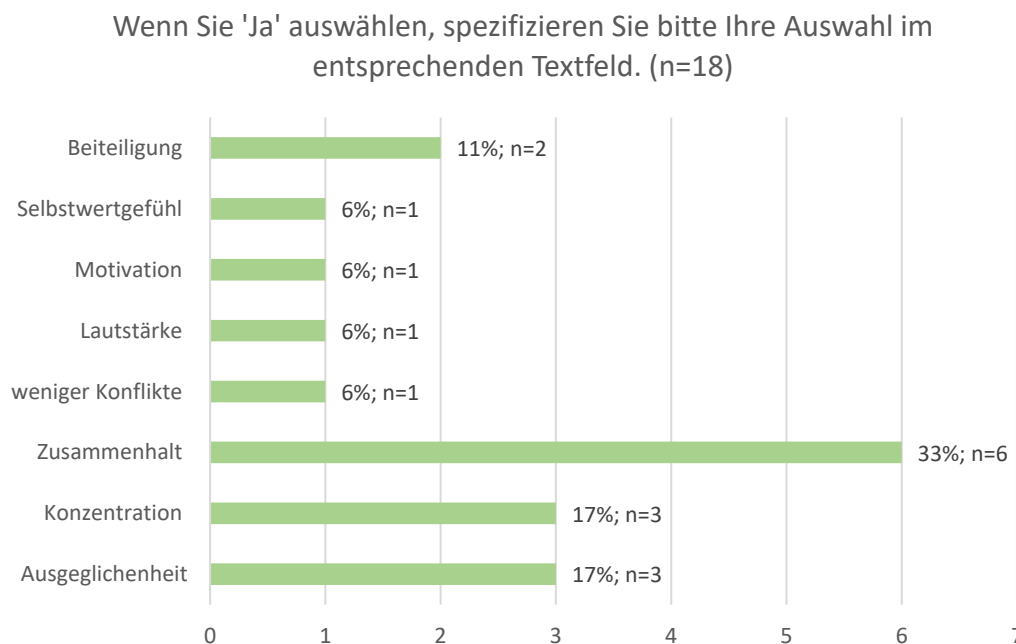


Abbildung 59: Spezifizierung der Aspekte im Unterricht (2. Welle)

Bezüglich der Auswirkungen von **step kickt!** auf bestimmte Aspekte im Unterricht waren sich die Lehrkräfte nach Projektabschluss uneinig. 50 % gaben an, bestimmte Veränderungen wahrgenommen zu haben. Die andere Hälfte verneinte dies. Aspekte, die durch das Projekt im Unterricht verbessert wurden, waren vor allem der Klassenzusammenhalt sowie die Konzentration und Ausgeglichenheit der Schüler*innen. Zwei Lehrkräfte nannten zusätzlich die Beteiligung im Unterricht. Weitere Punkte waren weniger Konflikte, eine geringere Lautstärke sowie ein gestärktes Selbstwertgefühl der Teilnehmenden.

4.4. Subjektive Bedeutsamkeit von Bewegung und Ernährung im Schulalltag

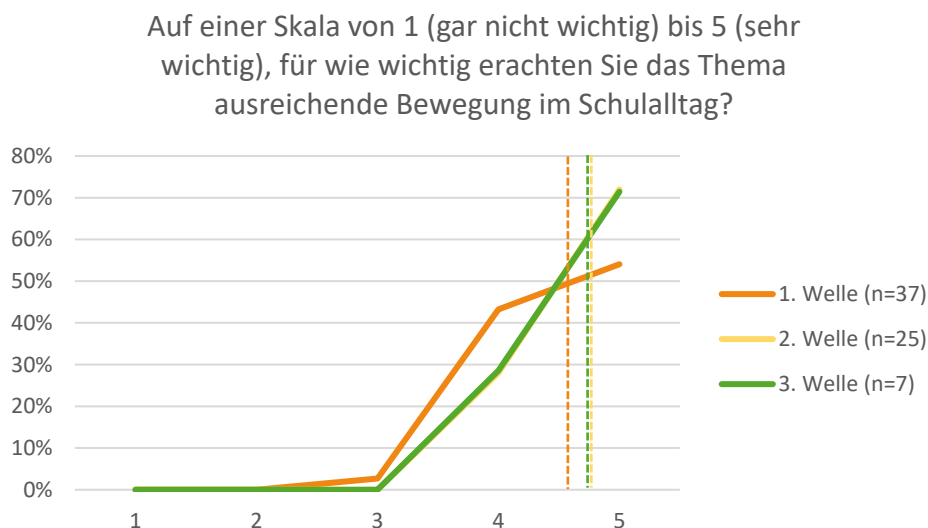


Abbildung 60: Persönliche Bedeutsamkeit von Bewegung im Schulalltag (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

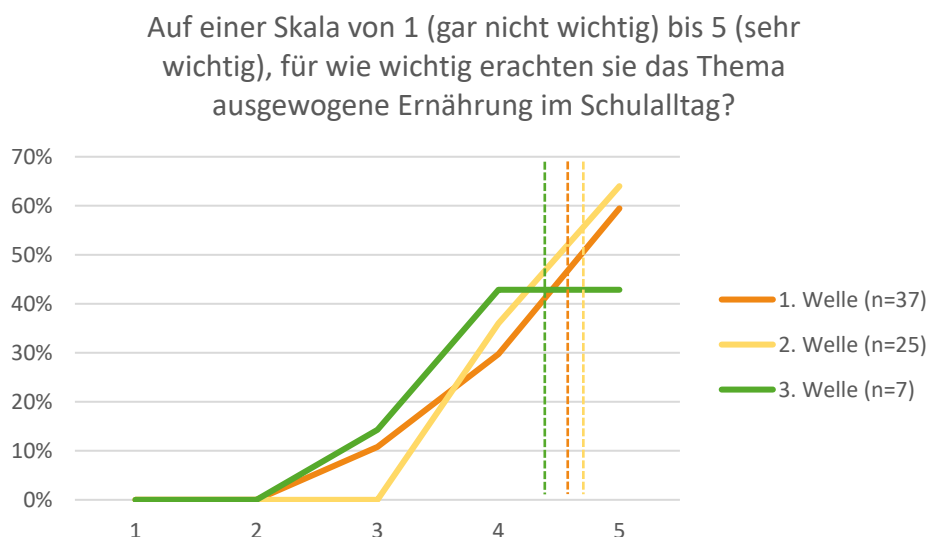


Abbildung 61: Persönliche Bedeutsamkeit von Ernährung im Schulalltag (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Bei der Bedeutsamkeit von Bewegung und Ernährung im Schulalltag zeigt sich ein sehr positives Bild. Ungefähr die Hälfte der befragten Lehrkräfte gaben zu jedem Erhebungszeitpunkt an, dass Ihnen Bewegung und Ernährung sehr wichtig ist. Keine Lehrkraft beantwortete die Fragen mit einer 1 oder einer 2. Bezüglich Bewegung betrug die Durchschnittsantwort bei der ersten Welle 4,5, bei der zweiten 4,7 und bei der dritten 4,7. Hinsichtlich Ernährung waren die Durchschnittswerte bei der ersten Welle 4,5, bei der zweiten 4,6 und bei der dritten 4,3. Gemäß den Durchschnittswerten scheint Bewegung von größerer

Bedeutung zu sein als Ernährung. Zwischen den verschiedenen Erhebungszeitpunkten gibt es keinen statistisch signifikanten Unterschied.

4.5. Projektnachhaltigkeit (3. Welle)

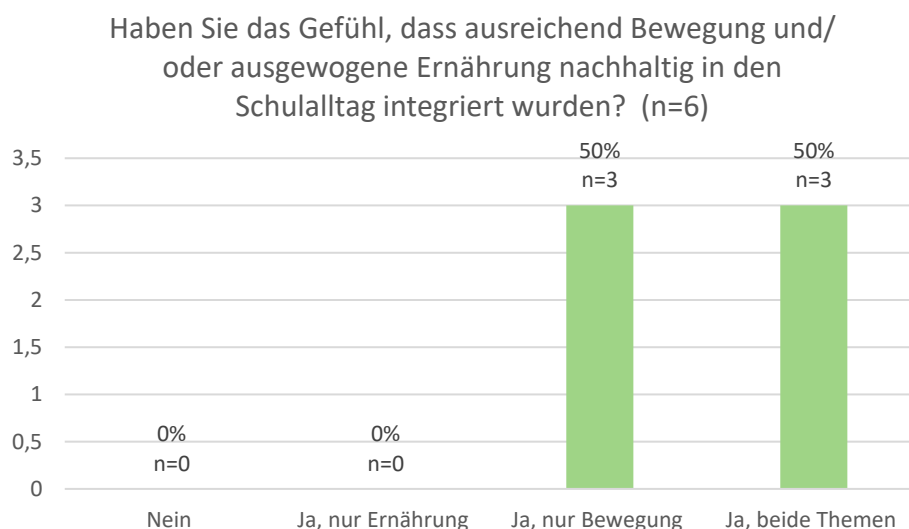


Abbildung 62: Nachhaltige Projektintegration (3. Welle)

Zur Evaluierung der Projektnachhaltigkeit wurden die Lehrkräfte zum dritten Erhebungszeitpunkt gefragt, inwiefern ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung in den Schulalltag integriert wurden. Die Hälfte der Lehrkräfte bestätigten, dass sowohl Bewegung als auch Ernährung 16 Wochen nach Projektabschluss noch Bestandteil des Schulalltags sind. Die andere Hälfte hatte das Gefühl, dass dies nur bei Bewegung der Fall war. Mit Rücksichtnahme darauf, dass der Hauptschwerpunkt von **step kickt!** auf dem Schritte Sammeln liegt, sind dies sehr positive Ergebnisse und untermauern die Projektnachhaltigkeit. Zusätzlich wurden die Lehrkräfte im Rahmen einer offenen Frage gefragt, wie das **step kickt!**-Projekt gestaltet werden kann, sodass die positiven Aspekte/ Auswirkungen langfristig in den Schulalltag integriert werden und bei den Schüler*innen bestehen bleiben. Eine Lehrkraft wünschte sich Bewegungs-Video-Clips, die zum Mitmachen einladen und die man im Klassenzimmer durchführen kann. Zwei weitere Lehrkräfte betonten die Rolle der Lehrkraft als elementarer Bestandteil, sodass diese die Schüler*innen erinnern und auffordern und selbst als Vorbild fungieren sollen. Eine Lehrkraft wünschte sich zudem einen Austausch mit Lehrkräften von anderen Schulen und eine entsprechende Plattform hierfür. Zudem kam zu Sprache, dass sich die Schüler*innen mehr Kontakt zum Fußballverein gewünscht haben. Eine

Lehrkraft schlug in diesem Sinne auch eine längere Projektlaufzeit vor, sowie einen erneuten Input der Fußballprofis 16 Wochen nach dem Projekt.

4.6. Persönliche Daten

Das durchschnittliche Alter der 38 befragten Lehrkräfte betrug bei der ersten Welle 42,6 Jahre. Des Weiteren hatten die Lehrkräfte zum ersten Erhebungszeitpunkt durchschnittlich 21,6 Schüler*innen in ihrer Klasse.

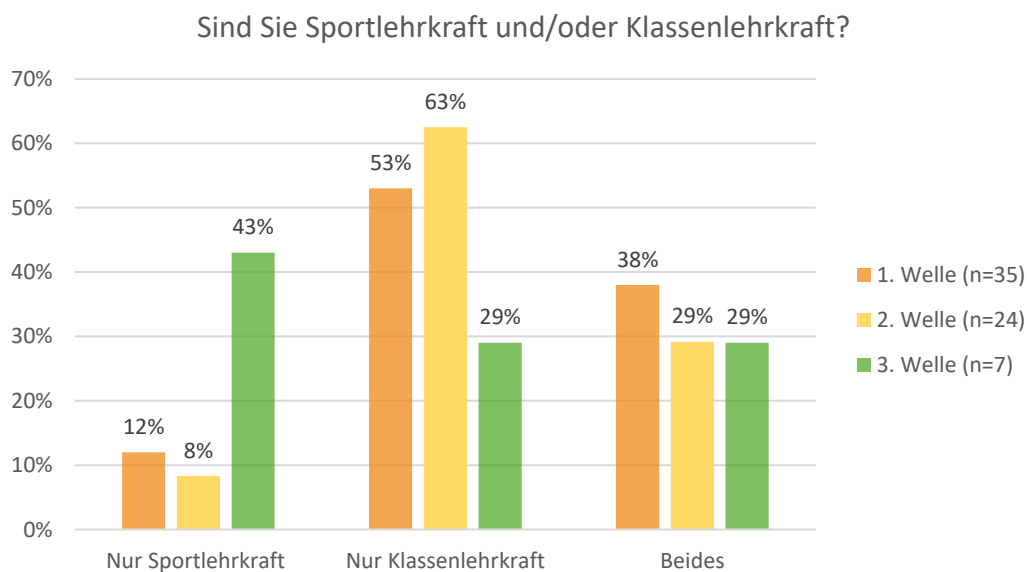


Abbildung 63: Art der Lehrkraft (Vergleich 1., 2. und 3. Welle)

Es zeigt sich, dass bei allen Befragungen ungefähr ein Drittel der Lehrkräfte sowohl Klassen- als auch Sportlehrkraft waren. Zusätzlich fällt auf, dass zum zweiten Erhebungszeitpunkt überaus viele Klassenlehrkräfte und zum dritten Erhebungszeitpunkt relativ viele Sportlehrkräfte an den Befragungen teilgenommen haben. Diese Ergebnisse sollten bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden.

4.7. Individuelles Feedback

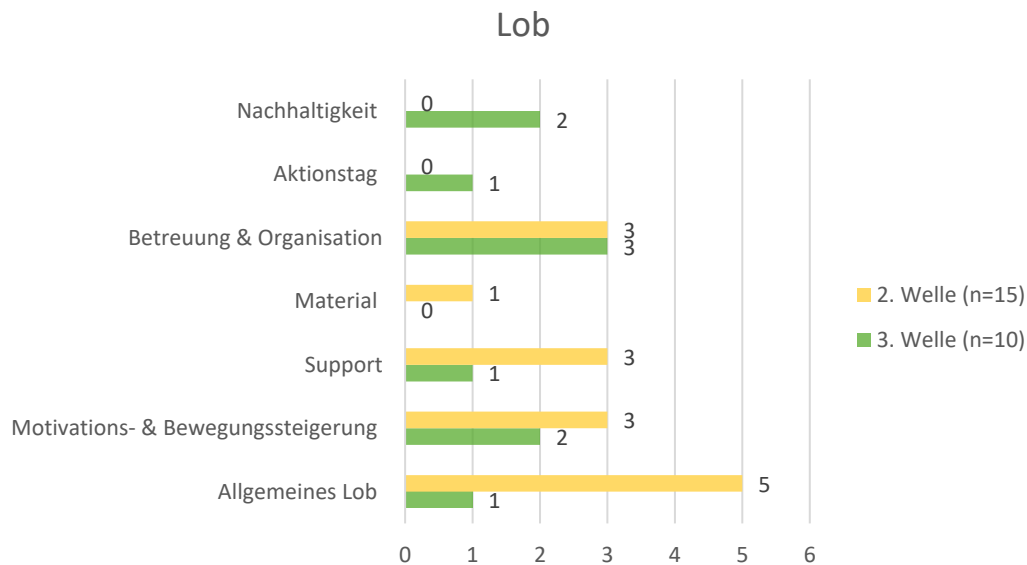


Abbildung 64: Lob der Lehrkräfte (Vergleich 2. und 3. Welle)

Sowohl direkt nach Abschluss von **step kickt!** als auch 16 Wochen später wurden die Lehrkräfte im Rahmen einer offenen Frage gebeten, individuelles Feedback zu geben. Dieses enthielt sehr viel Lob, sowohl für das gesamte Projekt als auch spezifisch für den Support, die freundliche Betreuung und die Organisation. Drei Lehrkräfte betonten erneut, dass sie sich sehr über die Motivations- und Bewegungssteigerung der Schüler*innen gefreut haben. Zudem erwähnte eine Lehrkraft bei der dritten Erhebung, dass die Schüler*innen das Fitnessarmband weiterhin tragen würden und eine Weitere lobte die Nachhaltigkeit des Projekts. Ebenso bestätigte eine befragte Lehrkraft, dass die Bewegungsförderung ein fester Bestandteil des Unterrichts geworden ist und dies wiederum zu einer erhöhten Konzentration und verbesserten Lernerfolgen führen würde.

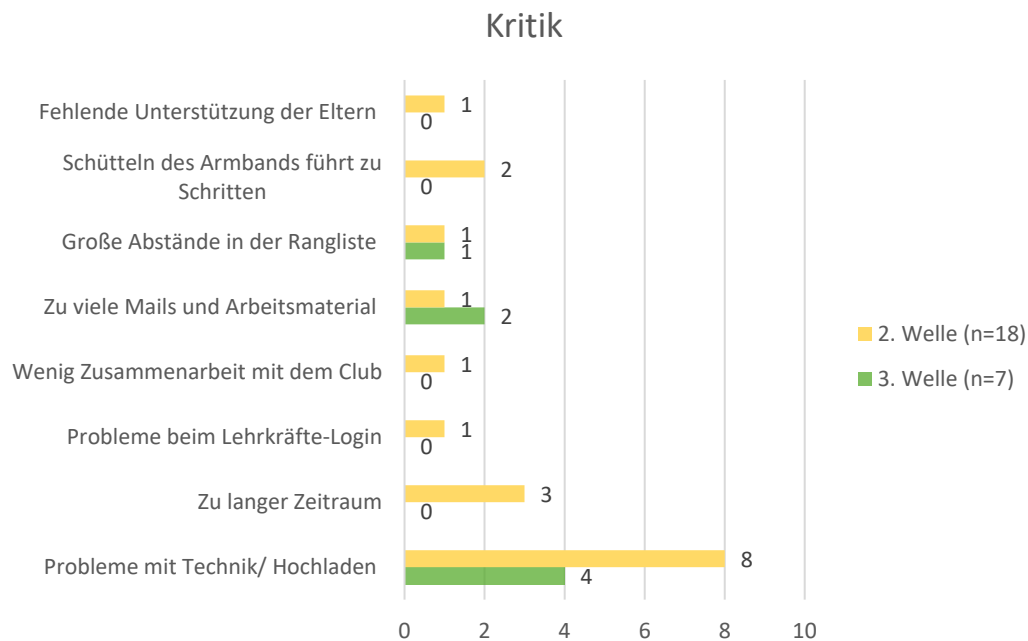


Abbildung 65: Kritik der Lehrkräfte (Vergleich 2. und 3. Welle)

Die Hauptkritikpunkte der Lehrkräfte umfassten Probleme mit den Fitnessarmbändern und mit der Technik beim Schritte Hochladen. Drei weitere Lehrkräfte erwähnten zum zweiten Erhebungszeitpunkt, dass die Motivation der Schüler*innen gegen Ende hin nachließ, weshalb ihnen der Zeitraum zu lang vorkam. Eine Lehrkraft bemängelte die Zusammenarbeit mit dem Club und eine andere kritisierte die Anzahl der E-Mails und die Menge an Arbeitsmaterial (zum Ausdrucken). Dies wurde beim dritten Erhebungszeitpunkt erneut zweimal genannt. Insgesamt drei Lehrkräfte wünschten sich anspruchsvollere und abwechslungsreichere Challenges. Weitere zwei Personen erwähnten die Problematik, dass durch Schütteln des Fitnessarmbandes Schritte gesammelt wurden, was wiederum für Unruhe sorgte und zu Motivationsverlust führte. Jeweils eine Lehrkraft erwähnte zu beiden Zeitpunkten, dass der Abstand in der Rangliste bereits in den ersten Wochen schon zu groß war, was bei den Kindern ebenfalls zu einem Motivationsverlust führte. Anscheinend schien es unmöglich, mit den ersten Plätzen Schritt zu halten. Eine Lehrkraft betonte, dass einige Eltern nicht hinter dem Projekt standen und beispielsweise die App nicht herunterladen wollten, was dazu führte, dass die Schritte von vielen Schüler*innen in der Klasse ausgelesen werden mussten.

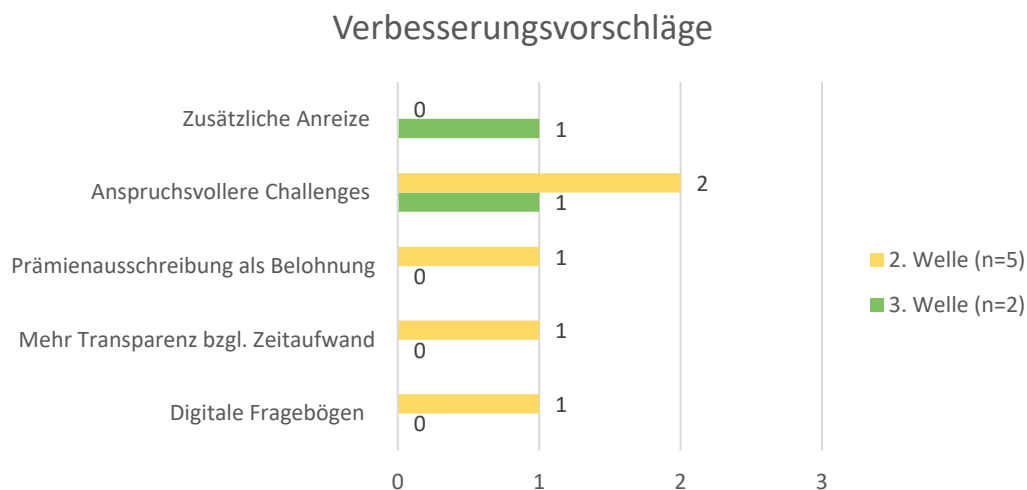


Abbildung 66: Verbesserungsvorschläge der Lehrkräfte (Vergleich 2. und 3. Welle)

Zuletzt wurden einige Verbesserungsvorschläge getätigt. Zum zweiten Erhebungszeitpunkt wünschten sich die meisten Lehrkräfte besseres Material bei den Fitnessarmbändern, da bei einigen beispielsweise das Display abgefallen war. Des Weiteren führten Probleme beim Hochladen der Schritte zu einem höheren Zeitaufwand. Eine Lehrkraft wünschte sich digitale Fragebögen und eine Person wünschte sich neben der Urkunde mehr Anerkennung für die Schüler*innen und schlug eine Prämienausschreibung vor. Ebenso wurde erwähnt, dass anspruchsvollere und vielfältigere Challenges – vor allem in den Videos der Fußballprofis – gut sein könnten. Eine Lehrkraft nannte zusätzliche Anreize, wie beispielsweise weitere Aufgaben für mehr Bewegung, als Verbesserungsvorschlag.

5 Diskussion der Ergebnisse

Im nachfolgenden Abschnitt werden die zentralen Ergebnisse der drei Befragungen zusammengefasst und erörtert. Zudem werden Aspekte der qualitativen Datenerhebung aus den Elterninterviews berücksichtigt. Dabei werden thematisch die Schwerpunkte allgemeine Zufriedenheit, Projektumsetzung, Bewertung der Materialien, Wirksamkeit und Projektnachhaltigkeit diskutiert.

Die teilnehmenden Schüler*innen bewerteten **step kickt!** äußerst positiv. Und auch die überwiegende Mehrheit der Lehrkräfte zeigte eine positive Resonanz auf das Projekt. Nahezu 80 % der Schüler*innen und 88 % der Lehrkräfte würden gerne erneut an dem Projekt teilnehmen wollen. Bei den Eltern ist das Projekt ebenfalls auf breite Zustimmung und Begeisterung gestoßen.

Allgemein berichteten die Eltern von einer sehr hohen Eigenmotivation und großem Engagement seitens ihrer Kinder. Im Mittelpunkt des Projekts stand für die Schüler*innen vor allem das Fitnessarmband und das damit verbundene Schritte Sammeln. Ein Großteil der Schüler*innen berichtete, dass das Fitnessarmband ein großer Motivationsfaktor war und sie dieses während **step kickt!** häufig getragen haben. Dies wurde auch von den Eltern bestätigt, welche erzählten, dass ihre Kinder das Fitnessarmband regelmäßig trugen und das Schritte Sammeln von höchster Priorität war. Dies wiederum stimmt mit neuesten Forschungsergebnissen überein, die zeigen, dass Programme, die auf Aktivitätsmessgeräten für Kinder und Jugendliche basieren, sich positiv auf die Gesamtanzahl der täglichen Schritte und das objektiv gemessene tägliche Bewegungsmaß auswirken⁴. Ein wichtiger Motivationsfaktor war auch der Wettbewerbscharakter von **step kickt!** und somit der Konkurrenzkampf mit den anderen Klassen. Dies ist nicht verwunderlich, da wettkampforientierte Formate besonders effektive Strategien darstellen, um Schüler*innen zu mehr Bewegung zu motivieren⁵. Allerdings gaben einige Lehrkräfte und Eltern zu bedenken, dass die Abstände zu den erstplatzierten Klassen teilweise unerreichbar groß waren, was wiederum für Motivationseinbußen bei den Schüler*innen gesorgt hatte. Weiterführend

⁴ Danković et al. (2023)

⁵ Casado-Robles et al. (2022)

wurde von allen Parteien berichtet, dass der Aktionstag ein großes Highlight für die Schüler*innen gewesen ist und die Integration des lokalen Fußballvereins sehr positiv wahrgenommen wurde.

Das **step kickt!**-Material wurde als zufriedenstellend bewertet. Sowohl einige Eltern als auch ein paar Lehrkräfte berichteten von technischen Problemen mit dem Fitnessarmband selbst sowie mit dem Hochladen der Schritte. Allerdings gaben 58 % der Teilnehmenden – und damit 21 % mehr als im Vorjahr – an, ihre Schritte eigenständig ohne Unterstützung hochladen zu können. Des Weiteren wurde von den Eltern und Lehrkräften vereinzelt bekräftigt, dass im Vergleich zum Vorjahr Verbesserungen der Technik wahrgenommen wurden. Zudem betonten sehr viele Eltern und Lehrkräfte die kompetente Hilfe und freundliche Unterstützung durch den Support. So wurden beispielsweise technisch-defekte Fitnessarmbänder sehr schnell und einfach ausgetauscht. Die Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“ wurden sowohl von den Schüler*innen als auch von Lehrkräften – wie auch bereits im Vorjahr – selten genutzt. Die Inhalte aus der Lehrkräftebroschüre wurden nur von 54 % der Lehrkräfte umgesetzt. Die Ergebnisse zeigen, dass ungefähr die Hälfte der Lehrkräfte Schwierigkeiten hatte, die Projekthinhalte – neben den normalen Tätigkeiten – in den Schulalltag zu integrieren. Es ist zu vermuten, dass dies vor allem aufgrund von zeitlichen Gründen der Fall war. Jedoch wurde deutlich, dass die Lehrkräfte selbst sehr kreativ sind und durch viele verschiedene Maßnahmen versucht haben, Bewegung in den Schulalltag zu integrieren. An dieser Stelle war es voraussichtlich von Vorteil, dass viele Lehrkräfte teilweise oder ausschließlich als Sportlehrkraft tätig sind. Am meisten wurden Bewegungspausen durchgeführt, was durch Aussagen der Schüler*innen insofern bestätigt wurde, dass diese bekräftigten, sich hauptsächlich in den Pausen zu bewegen. Überaus erfreulich ist, dass 16 Wochen nach Projektabschluss immer noch ungefähr 60 % der Schüler*innen angaben, sich sowohl in den Pausen als auch im Unterricht zu bewegen. Aktuelle Studien zeigen, dass aktive Pausen dazu verhelfen, die Bewegung, das soziale Miteinander und das Denken der Schüler*innen im Unterricht zu verbessern⁶. Das Engagement der Lehrkräfte spiegelte sich zusätzlich darin wider, dass fast alle Befragten den Klassenfortschritt mit Ihren Schüler*innen auf der Website verfolgt haben, insgesamt 13 % mehr als im vergangenen Projektjahr.

⁶ Jiménez-Parra et al. (2022)

Das Thema Ernährung war – basierend auf Erzählungen von Eltern – für die Kinder eher zweitrangig. Zwar haben im Vergleich zum Vorjahr nahezu 10 % mehr Schüler*innen die Ernährungsbroschüre gelesen, allerdings scheint es, dass die Inhalte wenig Anwendung und Integration im Alltag gefunden haben – wie beispielsweise die Umsetzung der **step kickt!**-Rezepte. Allerdings sollte auch angemerkt werden, dass es sich bei **step kickt!** vorrangig um einen Schritte-Wettbewerb handelt und bei den Lehrkräften Ernährung – im Vergleich zu Bewegung – eine kleinere Rolle im Schulalltag spielt. Das Informationsmaterial und der Informationsworkshop zur Vorbereitung für die Lehrkräfte wurden weitestgehend positiv bewertet. Die einzige Kritik, die geäußert wurde, war die Menge an E-Mails und Dokumenten.

Die Wirksamkeit von **step kickt!** kann in vielen Punkten bestätigt werden. Zwar gab es nach dem Projekt keine statistisch signifikante Zunahme an Anmeldungen in einem Sportverein, allerdings ist als positiver Punkt anzumerken, dass nach dem Projekt 60 % der Schüler*innen in einem Sportverein angemeldet waren. Dies entspricht den aktuellen Entwicklungen der Mitgliedschaftszahlen von 7- bis 14-Jährigen in Landessportbünden, die seit 2021 wieder steigen⁷. Zudem konnte eine Studie des Robert-Koch-Instituts feststellen, dass der Anteil an Kindern und Jugendlichen, die freiwillig an Vereins- und kommerziellen Sportangeboten teilnehmen nach dem pandemiebedingten Rückgang wieder steigt⁸. Weiterhin gab es keine signifikante Veränderung des selbstberichteten Bewegungspensums der Teilnehmenden. Demnach bewegten sich die Kinder über alle Befragungszeitpunkte hinweg im Durchschnitt zwischen 2,9 und 3,8 Tagen. Nach Aussagen der Eltern haben die Kinder sich während des Projekts viel bewegt und waren sehr engagiert, im Alltag zusätzliche Schritte zu sammeln. Auch die Mehrheit der Lehrkräfte gab an, dass die Schüler*innen durch das **step kickt!**-Projekt motivierter waren und sich selbstständig mehr bewegten. Und auch aus den eigenen Aussagen der Schüler*innen geht hervor, dass sich bei vielen ein gesteigertes Bewusstsein für Bewegung eingestellt hat. So nannten 16 Wochen nach Projektabschluss fast ein Drittel der Schüler*innen, dass ihnen im Rahmen von **step kickt!** vor allem die gesteigerte Bewegung sowie verschiedene Bewegungsinhalte und -anreize in Erinnerung geblieben sind. Analog dazu beschrieben einige Eltern, dass sie bei ihren Kindern ein gesteigertes Bewusstsein für das

⁷ DOSB (2023)

⁸ RKI (2023)

alltägliche Schritte Pensum und eine höhere Aufmerksamkeit für Ernährung feststellen konnten. Es ist also davon auszugehen, dass **step kickt!** vor allem die Motivation und das Bewusstsein für mehr Bewegung im Alltag erhöht hat. Genau diese eigenständige Motivation und Intention ist nötig, um Verhaltensänderungen nachhaltig hervorzurufen⁹.

Die Ergebnisse hinsichtlich des Konsums von Obst und Gemüse zeigen, dass sich das Essverhalten über die Zeit nicht verändert hat. Im Schnitt aßen die Schüler*innen über die Zeit hinweg ungefähr 3,0 Portionen Obst und 2,8 Portionen Gemüse am Tag. In Summe entspricht dies den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung¹⁰. In Anbetracht, dass – vor allem auch bei Kindern und Jugendlichen – Ernährung ein wichtiger Bestandteil von einem gesunden Lebensstil ist¹¹, sind dies sehr erfreuliche Ergebnisse. Dies spiegelt sich auch in den von den Schüler*innen angegebenen Inhalten der täglichen Brotdose wider. Hier ist besonders erfreulich, dass hauptsächlich Brot, Obst und Gemüse konsumiert werden und nur ungefähr 5 % regelmäßig zum Bäcker gehen und unter 10 % Süßigkeiten dabei haben. Basierend auf den Berichten der Lehrkräfte ist davon auszugehen, dass **step kickt!** dazu geführt hat, dass sowohl Bewegung als auch Ernährung eine größere Rolle im Schulalltag spielen. Zusätzlich konnte die Hälfte der Lehrkräfte auch positive Auswirkungen auf verschiedene Aspekte im Unterricht wahrnehmen, wie beispielsweise ein verbesserter Klassenzusammenhalt, eine gesteigerte Konzentration und eine höhere Beteiligung der Schüler*innen am Unterricht. Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass Bewegung sich positiv auf die Aufmerksamkeit von Schüler*innen auswirkt¹². Ein Elternteil erzählte zusätzlich von einer höheren Verantwortungsbereitschaft durch das Projekt.

step kickt! weist insgesamt eine gute Projektnachhaltigkeit auf. Ungefähr die Hälfte der Schüler*innen hat nach Beendigung des Projekts weiterhin regelmäßig das Fitnessarmband getragen. Im Vergleich zum Vorjahr sind dies 19 % mehr, was besonders erfreulich ist. Die Ergebnisse aus den Elterninterviews konnten diese positive Entwicklung bestätigen, indem die Hälfte von einer nachhaltigen Nutzung des Fitnessarmbands berichtete. Fortführend hatte

⁹ Kalajas-Tilga et al. (2022)

¹⁰ DGE (2018)

¹¹ Manzano-Sánchez et al. (2022)

¹² Kubesch (2009)

mehr als die Hälfte der Teilnehmenden an der **step**-Championship teilgenommen. Auch die Lehrkräfte berichteten, dass die Gesundheitsthemen Bewegung und Ernährung nachhaltig in den Schulalltag integriert wurden. Alle befragten Lehrkräfte gaben 16 Wochen nach dem Projekt an, Maßnahmen durchzuführen, um die Schüler*innen zu mehr Bewegung zu motivieren. Es ist also davon auszugehen, dass **step kickt!** bei den Schüler*innen, Lehrkräften und im Schulalltag einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen hat.

Allgemein müssen die eben genannten Ergebnisse mit Vorsicht interpretiert werden, da es einige Limitationen gibt. Zum einen handelt es sich bei der Evaluation um ein Feldexperiment und nicht um ein klassisches Laborexperiment. Das bedeutet, dass es während den Befragungen Störvariablen gegeben haben könnte, die sich auf das Antwortverhalten der Schüler*innen und Lehrkräfte ausgewirkt haben. Zum anderen muss beachtet werden, dass es sich – vor allem bei der Befragung der dritten Welle nur noch sehr wenige Schüler*innen und Lehrkräfte an der Evaluation teilgenommen haben. Mithilfe der Pseudonymisierungs-codes konnten aus allen drei Befragungen nur die Daten von 42 Schüler*innen und fünf Lehrkräften in die statistischen Berechnungen einbezogen werden. Es handelt sich daher nur um kleine Teilstichproben und damit um 2,3 % aller teilnehmenden Schüler*innen und 5,1 % aller teilnehmenden Lehrkräfte. Ebenso müssen die Ergebnisse der Elterninterviews unter der Annahme betrachtet werden, dass es sich bei den befragten Eltern um gesundheitsaffine Familien gehandelt hatte, die sich bereits vor dem Projekt hinsichtlich Bewegung und Ernährung auf einem hohen Niveau befanden.

6 Zusammenfassung und Ausblick

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass **step kickt!** erfolgreich war. Es wurde sehr viel Lob ausgesprochen und fast alle Beteiligten würden erneut an dem Projekt teilnehmen und freuen sich über eine Weiterführung. Die Fitnessarmbänder, das Schritte Sammeln und der Wettbewerbscharakter haben die Schüler*innen sehr motiviert und dazu geführt, dass Bewegung ein fester Bestandteil in der Freizeit und im Schulalltag eingenommen hat. Zudem waren der Aktionstag und die Einbindung lokaler Fußballclubs für die meisten Schüler*innen sehr besonders. Fortführend scheint das Thema Ernährung im Hintergrund zu bleiben, allerdings wurde die Ernährungsbroschüre häufiger gelesen als im Vorjahr und Lehrkräfte beschrieben, dass auch Ernährung durch das Projekt einen höheren Stellenwert zugeschrieben wurde. Insgesamt hat **step kickt!** nicht nur wirksam die Motivation und das Bewegungsverhalten während des Projekts gesteigert, sondern konnte auch nachhaltig Gesundheitsthemen wie ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung in den Schulalltag integrieren. Zudem wurden die Fitnessarmbänder nachhaltig weitergenutzt und es zeigte sich bei den Schüler*innen ein höheres Bewusstsein für Bewegung.

Trotz hoher Zufriedenheit und Lob äußerten Lehrkräfte und Eltern verschiedene Kritikpunkte und Verbesserungsvorschläge. Diese stellen ein hohes Potenzial dar, **step kickt!** weiterzuentwickeln und zu optimieren. Der Hauptkritikpunkt waren technische Probleme mit dem Fitnessarmband und mit dem Hochladen der Schritte. Allerdings ist anzumerken, dass sowohl die Fitnessarmbänder als auch die **step**-App fortführend weiterentwickelt werden. Erfreulicherweise wurde dies auch von einigen Lehrkräften und Eltern wahrgenommen. Weitere Verbesserungen der Technik zielen darauf ab, Probleme zu minimieren und die Nutzung zu vereinfachen. Indem beispielsweise die Schüler*innen häufiger selbstständig ihre Schritte hochladen können, würde für die Lehrkräfte diesbezüglich ein geringerer Zeitaufwand zukommen.

Hinsichtlich der geringen Nutzung der Bewegungskarten, wäre es im Rahmen einer zukünftigen Evaluation wichtig, herauszufinden, aus welchen Gründen diese nicht verwendet werden und welche möglichen Probleme oder Hindernisse ausschlaggebend sein könnten. Basierend auf den vorliegenden Ergebnissen kann allerdings in Betracht gezogen werden, die Bewegungsübungen stärker auf Bewegungspausen auszulegen und – gemäß dem Wunsch

nach anspruchsvolleren Challenges – die Übungen zu überarbeiten und neue herausfordernde Bewegungskarten zu entwickeln.

Ein weiterer Kritikpunkt bezog sich auf Motivationseinbußen aufgrund einer zu hohen Distanz zu den erstplatzierten Klassen. An dieser Stelle ist eine Verbesserungsoption, die teilnehmenden Klassen in kleinere Untergruppen aufzuteilen, wie beispielsweise in Abhängigkeit des begleitenden Clubs. Demnach würden sich alle Klassen eines Clubs innerhalb eines Rankings untereinander vergleichen. Dies ist für zukünftige Projektphasen geplant.

Um das Thema Ernährung stärker in das Projekt zu integrieren, wird in der kommenden Projektphase ein Ernährungspodcast entwickelt und in das Projekt eingebunden. Zusätzlich wäre es denkbar, eine Verknüpfung zum Schritte sammeln beziehungsweise zum Ranking herzustellen. Entsprechend könnte gemeinsam mit den Bewegungs-Challenges auch Ernährungs-Challenges eingeführt werden. So könnte die hohe Motivation der Schüler*innen zum Schritte Sammeln genutzt werden, um die Beschäftigung und das Interesse mit dem Thema Ernährung zu steigern. Gegebenenfalls könnte auch eine separate Rangliste erstellt werden, auf der spezifisch Ernährungspunkte gesammelt werden.

Eine Möglichkeit, um die Projektnachhaltigkeit weiterhin zu fördern, können sogenannte Booster-Sessions sein, wie beispielsweise ein **step kickt!** Rückblick oder ein einmaliger Projekttag mehrere Monate nach Projektabschluss. Auch hier könnten die positiven Assoziationen mit den Fußballclubs genutzt werden und beispielsweise Videoclips von Spieler*innen integriert werden. Damit könnten Erinnerungen an das Projekt und damit verbundene Erfahrungen und Emotionen geweckt werden. Im Rahmen anderer Gesundheitsinterventionen wurde bereits ein positiver Effekt derartiger Booster-Sessions festgestellt¹³.

Zuletzt gab es – so wie auch in diesem Jahr wieder – jährlich aufkommende Kritikpunkte von Lehrkräften und Eltern, die zwar nachvollziehbar sind, allerdings aus gegebenen Gründen nicht realistisch optimierbar sind. Beispielsweise besteht die Problematik, dass durch Schütteln des Fitnessarmbands Schritte gesammelt werden können. Da es sich aus datenschutzrechtlichen Gründen allerdings um einen Schrittzähler(3D Pedometer) ohne GPS-

¹³ Woo et al. (2022)

Ortung handelt, kann diese Problematik nicht gelöst werden. Zudem wurde häufig der Wunsch geäußert, Schritte bei anderen Sportarten sammeln zu können. Allerdings ist **step kickt!** ein Projekt, welches sich auf das Schritte Sammeln spezialisiert hat und somit vor allem die alltägliche, körperliche Aktivität sowohl in der Schule als auch in der Freizeit fördern möchte. Weiterhin wurde von einigen Lehrkräften die Anzahl der E-Mails und die Menge an Arbeitsmaterial kritisiert. Da es sich bei **step kickt!** jedoch um ein sehr umfassendes Projekt handelt, soll sichergestellt sein, dass die Lehrkräfte ausreichend informiert sind und über die gesamte Projektlaufzeit begleitende Unterstützung erhalten. Zudem wird ein Informationsworkshop durchgeführt, um die Lehrkräfte neben den schriftlichen Informationen zu unterstützen. Zuletzt wurde aufgrund nachlassender Motivation der Schüler*innen die Länge des Zeitraumes hinterfragt. An dieser Stelle muss jedoch aufgeführt werden, dass dieser Zeitraum für eine derartige Schulintervention angemessen ist, um einerseits eine potenzielle Verhaltensänderung bei den Kindern zu erreichen und andererseits eine Projektnachhaltigkeit zu erzielen¹⁴. Eine kürzere Projektlaufzeit ist daher nicht zu empfehlen. Insgesamt könnten all diese Kritikpunkte und Verbesserungsvorschläge, welche jedoch nicht realisierbar sind, im Rahmen der Evaluation mithilfe eines Anschreibens an die Lehrkräfte vermittelt werden.

Um die methodischen Limitationen der Evaluation zu verringern, müssten die Rücklaufquoten der Fragebögen erhöht werden. Um dies zu erreichen, könnten einerseits digitale Fragebögen verwendet werden – wie es sich eine Lehrkraft wünschte – oder zusätzliche Anreize für die Lehrkräfte geschaffen werden. Beispielsweise könnten die Lehrkräfte – in Kooperation mit den begleitenden Fußballclubs – eine Karte für ein Fußballspiel gewinnen, sollten sie mit ihrer Klasse alle Fragebögen bearbeitet haben.

Abschließend kann, basierend auf der vorliegenden Evaluation, behauptet werden, dass **step kickt!** ein erfolgreiches Projekt war und ist. Vor allem vor dem Hintergrund, dass in den vergangenen Jahrzehnten bei Kindern und Jugendlichen ein Rückgang von Bewegung festgestellt wurde¹⁵ und diese Werte unter der Empfehlung der World Health Organization

¹⁴ Kriemler et al. (2011)

¹⁵ Joisten et al. (2022)

(WHO) liegen¹⁶. Bewegungsmangel gilt als einer der bedeutendsten gesundheitlichen Risikofaktoren, welcher zu einer erheblichen Verringerung der Lebenserwartung und der Lebensqualität führen kann¹⁷. Regelmäßige körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen steht dementsprechend in positivem Zusammenhang mit physiologischen und psychologischen Gesundheitsvorteilen¹⁸. Daher ist es als besonders positiv zu bewerten, dass durch das **step kickt**-Projekt Bewegung erfolgreich in den Schulalltag integriert wurde und die Schüler*innen ein höheres Bewusstsein für Bewegung erlangt haben. Daher wird das Projekt **step kickt!** zielführend dabei helfen, dass sich Kinder und Jugendliche sowohl im Schulkontext als auch im Allgemeinen mehr bewegen und häufiger die Mindestempfehlungen für körperliche Aktivität erreichen.

¹⁶ Active Healthy Kids Germany (2022)

¹⁷ Tiemann (2021)

¹⁸ Masini et al. (2022)

7 Literaturverzeichnis

- Active Healthy Kids Germany (2022). Bewegungs-Zeugnis 2022 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Villingen-Schwenningen, Deutschland: vivida bkk/Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“
- Casado-Robles, C., Viciano, J., Guijarro-Romero, S., & Mayorga-Vega, D. (2022). Effects of Consumer-Wearable Activity Tracker-Based Programs on Objectively Measured Daily Physical Activity and Sedentary Behavior Among School-Aged Children: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(1), 18.
<https://doi.org/10.1186/s40798-021-00407-6>
- Danković, G., Stantić, T., Herodek, R., Stamenković, S., Stojiljković, N., Jelenković, B., & Sporiš, G. (2023). Effects of Commercially Available Wearable Devices on Physical Activity Promotion and Health in Children and Adolescents: Systematic Review. *Applied Sciences*, 13(12), 7194. <https://doi.org/10.3390/app13127194>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). (2018). Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn.
- Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (DOSB). (2023). Bestandserhebung 2023. Abgerufen unter <https://www.dosb.de/medienservice/statistiken>
- Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Enhancing physical activity in the classroom with active breaks: A mixed methods study. *Apunts. Educació Física i Esports*(147), 84-94.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.09)
- Joisten, C. (2022). Bewegungsmangel und mögliche gesundheitliche Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf Kinder und Jugendliche. In *Forum Kinder-und Jugendsport* (S. 107-112). Wiesbaden: Springer.
- Kalajas-Tilga, H., Hein, V., Koka, A., Tilga, H., Raudsepp, L., & Hagger, M. S. (2022). Application of the trans-contextual model to predict change in leisure time physical activity. *Psychology & Health*, 37(1), 62-86.
<https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1869741>

- Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., & Martin, B. W. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 923-930. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090186>
- Krosnick, J. A. & Fabrigar L. R. (1997). Designing rating scales for effective measurement in surveys. In L. Lyberg, P. Biemer, M. Collins, E. de Leeuw, C. Dippo, N. Schwarz, & D. Trewin (Hrsg.). *Survey measurement and process quality* (S. 141-164). New York: John Wiley & Sons, Inc
- Kubesch, S., Walk, L., Spitzer, M., Kammer, T., Lainburg, A., Heim, R., & Hille, K. (2009). A 30-minute physical education program improves students' executive attention. *Mind, Brain, and Education*, 3(4), 235-242.
- Manzano-Sánchez, D., Palop-Montoro, M. V., Arteaga-Checa, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Analysis of Adolescent Physical Activity Levels and Their Relationship with Body Image and Nutritional Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 3064
- Masini, A., Cecilian, A., Dallolio, L., Gori, D., & Marini, S. (2022). Evaluation of feasibility, effectiveness, and sustainability of school-based physical activity “active break” interventions in pre-adolescent and adolescent students: a systematic review. *Canadian Journal of Public Health*, 113(5), 713-725.
- Menold, N., & Bogner, K. (2015). Gestaltung von Ratingskalen in Fragebögen. Mannheim, GESIS–Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften (SDM Survey Guidelines).
- Robert Koch-Institut (RKI). (2023) 4. Quartalsbericht – Kindergesundheit in Deutschland aktuell (KIDA): Monitoring der Kindergesundheit in (und nach) der COVID-19-Pandemie. Teil 2 – Aktuelle Ergebnisse zur Entwicklung von Indikatoren der Kindergesundheit bei hochfrequenter Beobachtung im KIDA-Erhebungszeitraum.
- Tiemann, M. (2021). Mangelnde körperliche Aktivität–Prävalenz, Bedeutung und Implikationen für die Prävention und Gesundheitsförderung. In Prävention und Gesundheitsförderung (pp. 401-410). Springer, Berlin, Heidelberg.

Woo, S., Ju, Y. S., Seo, Y. G., Kim, Y. M., Lim, H., & Park, K. H. (2022). Additive Effects of Exercise or Nutrition Intervention in a 24-Month Multidisciplinary Treatment with a Booster Intervention for Children and Adolescents with Overweight or Obesity: The ICAAN Study. *Nutrients*, 14(2), 387.

8 Anhang

8.1 Fragebogen für Schüler*innen (2. Welle)



Deine Meinung ist uns wichtig!

Hallo! Vielen Dank, dass Du beim **step kickt!**-Projekt mitgemacht hast! In diesem Fragebogen würden wir Dir gerne ein paar Fragen über **step kickt!**, Dein Bewegungsverhalten und Deine Ernährung stellen, damit wir **step kickt!** auch in Zukunft weiter verbessern können.

Bitte denke daran

- Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – dies ist kein Test
- Bitte beantworte alle Fragen so ehrlich und so genau wie möglich – das ist sehr wichtig
- Deine Antworten werden ohne Angabe Deines Namens ausgewertet
- Dafür musst Du ein geheimes Codewort erstellen

Erstellung Deines geheimen Codewortes

- Trage die jeweilige Information in die Kästchen daneben ein, und übertrage dann sorgfältig die rot umrandeten Buchstaben und Zahlen erneut in die rechte rote Spalte.
- Trage das erstellte Codewort nochmal auf der nächsten Seite ein.
- Trenne dann diese erste Titelseite von dem restlichen Fragebogen ab. Die Titelseite behältst Du selbst bei Dir, den Fragebogen gibst Du am Ende ab.

Los geht's – Beachte folgende Regeln

- Schreibe bitte in GROSSBUCHSTABEN
- Verwende keine Umlaute (AE statt Ä, OE statt Ö und UE statt Ü)
- Benutze SS statt ß
- Es gibt keine Bindestriche oder Leerzeichen (z. B. bei Anna-Lena, schreibe ANNALENA und bei Jan Luca schreibe JANLUCA)

Dein Vorname	1 2	1 2
Dein Nachname	3 4	3 4
Dein Geburtstag	5 / 6 / Tag Monat Jahr	5 6



Trage nun hier nochmal Dein geheimes Codewort ein:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1. Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr gut), wie gut hat Dir das *step kickt!*-Projekt insgesamt gefallen?

	0	0	0	0	0	
Gar nicht gefallen	1	2	3	4	5	Sehr gut gefallen

2. Bist Du in einem Sportverein angemeldet?

- ☐ Ja
☐ Nein, aber ich plane mich anzumelden
☐ Nein

3. An welchen Tagen der letzten Woche hast Du Dich mehr als 1 Stunde so richtig ausgepowert?

Hier kannst Du mehrere Kreuze setzen.

- ☐ Montag
☐ Dienstag
☐ Mittwoch
☐ Donnerstag
☐ Freitag
☐ Samstag
☐ Sonntag
☐ An keinem Tag

4. Motivieren Dich Deine Eltern zu mehr Bewegung und bewegen sich gemeinsam mit Dir?

- ☐ Ja
☐ Nein



5. Bewegst Du Dich während der Schulzeit?

- ☐ Ja, in den Pausen
- ☐ Ja, während dem Unterricht
- ☐ Ja, in den Pausen und während dem Unterricht
- ☐ Nein

6. Motivieren Dich Deine Lehrkräfte zu mehr Bewegung, indem sie Dir Bewegungsaufgaben stellen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

7. Wie viele Hände voll Obst isst Du normalerweise an einem Tag?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus.

- ☐ Keine
- ☐ 1 Hand voll
- ☐ 2 Hände voll
- ☐ 3 Hände voll
- ☐ 4 Hände voll
- ☐ 5 Hände voll
- ☐ 6 Hände voll
- ☐ 7 Hände voll



8. Wie viele Hände voll Gemüse isst Du normalerweise an einem Tag?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus.

- ☐ Keine
- ☐ 1 Hand voll
- ☐ 2 Hände voll
- ☐ 3 Hände voll
- ☐ 4 Hände voll
- ☐ 5 Hände voll
- ☐ 6 Hände voll
- ☐ 7 Hände voll





9. Wie häufig kochst Du zu Hause gemeinsam mit Deinen Eltern?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus.

- ☐ Nie
 ☐ Selten
 ☐ Gelegentlich
 ☐ Oft
 ☐ Immer

10. Was befindet sich normalerweise in Deiner „Brotdose“ zum Essen in der Pause?

Hier kannst Du mehrere Kreuze setzen.

- ☐ Brot
☐ Obst
☐ Gemüse
☐ Süßigkeiten
☐ Ich habe nichts dabei
☐ Ich gehe zum Bäcker

11. Hast Du Dir die Ernährungsbroschüre durchgelesen, die Du von Deiner Lehrkraft erhalten hast?

- ☐ Ja
☐ Nein: Warum nicht? _____

12. Wurden bei Euch zu Hause die *step kickt!*-Rezepte ausprobiert?

- ☐ Ja
☐ Nein

13. Hast Du die Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“ ausprobiert?

- ☐ Ja
☐ Nein

14. Hat Dich das *step kickt!*-Fitnessarmband zu mehr Bewegung motiviert?

- ☐ Ja
☐ Nein



15. Wie bist Du mit dem *step kickt!*-Fitnessarmband zurechtgekommen?

	0	0	0	0	0	
	1	2	3	4	5	
Nicht gut						Sehr gut

16. Wie oft hast Du das *step kickt!*-Fitnessarmband während des Projekts getragen?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus.

Falls Du 'Nie' oder 'Selten' angekreuzt, schreibe bitte darunter auf, was Dich daran gehindert hat, Dein *step-kickt!*-Fitnessarmband zu tragen.

0	0	0	0	0
Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer
↓	↓			

Warum? _____

17. Konntest Du Deine Schritte in der App hochladen?

- ☐ Ja, ich konnte meine Schritte allein hochladen
- ☐ Ja, mithilfe der Unterstützung von anderen Personen (zum Beispiel von Deinen Eltern, Deiner Lehrkraft oder Deinen Mitschüler*innen)
- ☐ Nein, ich konnte meine Schritte nicht hochladen

18. Haben Dir die Bewegungs-Challenges Deines Clubs gefallen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

19. Haben Dich die Bewegungs-Challenges Deines Clubs zu mehr Bewegung motiviert?

- ☐ Ja
- ☐ Nein



20. Hast Du Spaß daran, Dich zu bewegen?

	0	0	0	0	0	
Nein, gar kein Spaß	1	2	3	4	5	Ja, sehr viel Spaß

21. Würdest Du noch einmal beim *step kickt!*-Projekt mitmachen?

0 Ja
0 Nein

22. Nenne eine Sache, die Dir von dem *step kickt!*-Projekt besonders in Erinnerung geblieben ist.

Geschafft! Vielen Dank, dass Du die Fragen beantwortet hast.
Wir hoffen, dass Du auch nach dem *step kickt!*-Projekt weiterhin in
Bewegung bleibst und Dich gesund ernährst.

8.2 Fragebogen für Lehrkräfte (2. Welle)



Ihre Meinung als *step kickt!*-Coach ist uns wichtig!

Vielen Dank, dass Sie in den vergangenen Monaten an der Umsetzung des *step kickt!*-Projekts mitgewirkt haben. Durch Ihren Einsatz haben Sie den Alltag von Ihren Schüler*innen mit einer gesunden Portion Bewegung bereichert und sie für eine ausgewogene Ernährung sensibilisiert. Mit der Beantwortung des folgenden Fragebogens helfen Sie uns, das Projekt noch weiter zu verbessern und nachfolgenden *step kickt!*-Coaches den Einstieg zu erleichtern.

Allgemeine Hinweise

- Die Dauer für die Bearbeitung des Fragebogens beträgt ungefähr 15 Minuten
- Wählen Sie bitte pro Frage eine oder mehrere Antwortmöglichkeiten aus
- Antworten Sie bitte intuitiv und spontan
- Antworten Sie bitte so ehrlich wie möglich
- Die Bearbeitung des Fragebogens ist freiwillig
- Die Auswertung wird vollständig anonym behandelt
- Generieren Sie sich bitte nachfolgend einen Pseudonymisierungscode

Erstellen des Pseudonymisierungscodes

- Tragen Sie die jeweilige Information in die nebenstehenden Kästchen ein und übertragen Sie dann die rot markierten Felder in die rechte Spalte ein
- Beachten Sie dabei bitte die folgenden Regeln:
 - Schreiben Sie bitte in GROSSBUCHSTABEN
 - Keine Umlaute (AE statt Ä, OE statt Ö und UE statt Ü)
 - SS statt ß
 - Keine Bindestriche oder Leerzeichen
- Übertragen Sie den generierten Code auf nachfolgender Seite ein
- Trennen Sie die erste Titelseite von dem restlichen Fragebogen ab. Den Fragebogen geben Sie ohne diese Titelseite ab.

Vorname	1	2								1	
Nachname		3	4								2
											3
Geburts- tag		5	/		6	/				4	
										5	
										6	
	Tag		Monat				Jahr				



Bitte tragen Sie hier erneut Ihren Pseudonymisierungscode ein:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

1. Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr gut), wie gut hat Ihnen das *step kickt!*-Projekt insgesamt gefallen?

Gar nicht	0	0	0	0	0	Sehr gut
gefallen	1	2	3	4	5	gefallen

2. Haben Sie das Gefühl, dass sich durch das *step kickt!*-Projekt die Motivation der Schüler*innen hinsichtlich Bewegung erhöht hat?

☐ Ja
☐ Nein

3. Haben Sie das Gefühl, dass sich die Schüler*innen durch das *step kickt!*-Projekt selbstständig mehr bewegen?

☐ Ja
☐ Nein

4. Führen Sie besondere Maßnahmen durch, um Ihre Schüler*innen zu mehr Bewegung zu motivieren? Wenn „Ja“, welche Maßnahmen und wie oft?

Wenn Sie 'Ja' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld und geben Sie an, wie häufig Sie diese Maßnahmen im normalen Klassenunterricht durchführen.

☐ Ja
☐ Nein

0	0	0	0	0
Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer



5. Auf einer Skala von 1 (gar nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig), für wie wichtig erachten Sie das Thema ausreichende Bewegung im Schulalltag?

Gar nicht	0	0	0	0	0	Sehr
wichtig	1	2	3	4	5	wichtig

6. Auf einer Skala von 1 (gar nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig), für wie wichtig erachten Sie das Thema ausgewogene Ernährung im Schulalltag?

Gar nicht	0	0	0	0	0	Sehr
wichtig	1	2	3	4	5	wichtig

7. Hat das *step kickt!*-Projekt dazu geführt, dass Bewegung und/oder Ernährung eine verstärkte Rolle im Schulalltag spielen?

- ☐ Ja, beides
☐ Ja, nur Bewegung
☐ Ja, nur Ernährung
☐ Nein, keines der beiden Themen

8. Hatte das *step kickt!*-Projekt einen positiven Einfluss auf bestimmte Aspekte im Unterricht?

Wenn Sie 'Ja' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld. Beispielhafte Aspekte können Lautstärke, Konflikte, Konzentration, Beteiligung, Zusammenhalt, etc. sein.

- ☐ Ja
☐ Nein

9. Haben Sie sich auf *step kickt!* gut vorbereitet gefühlt?

- ☐ Ja
☐ Nein



10. Erachten Sie die Informationsworkshops vor Projektbeginn als sinnvoll?

Wenn Sie 'Nein' oder 'Nicht teilgenommen' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

- ☐ Ja
☐ Nein
☐ Ich habe nicht teilgenommen

11. Hat Sie das "Handbuch für den *step kickt!*-Coach" ausreichend auf das Projekt vorbereitet? Wenn "Nein", was hat Ihnen gefehlt?

Wenn Sie 'Nein' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

- ☐ Ja
☐ Nein
☐ Ich habe es nicht gelesen

12. Wie häufig haben Sie die Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“ genutzt?

Wenn Sie 'Nie' oder 'Selten' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

- ☐ Nie ☐ Selten ☐ Gelegentlich ☐ Oft ☐ Immer

13. Haben Sie die Inhalte der Lehrkräftebroschüre im Schulalltag umgesetzt?

- ☐ Ja
☐ Nein
☐ Ich habe sie nicht gelesen



14. Auf einer Skala von 1 (sehr schwierig) bis 5 (sehr einfach), wie einfach ist es Ihnen gefallen, das *step kickt!*-Projekt in den Schulalltag zu integrieren?

Sehr schwierig	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	Sehr einfach
-------------------	--------	--------	--------	--------	--------	-----------------

15. Wie viel Zeit haben Sie durchschnittlich pro Woche in das *step kickt!*-Projekt investiert?

Bitte geben Sie die ungefähre Dauer (in Minuten) an.

_____ Minuten

16. Wie beurteilen Sie den Gesamtzeitraum (10 Wochen) des Projekts?

- ☐ Die Dauer des Projekts ist passend
☐ Die Dauer des Projekts ist zu kurz
☐ Die Dauer des Projekts ist zu lang

17. Falls der Aktionstag/die Aktionstage des Partnerclubs bei Ihnen bereits stattgefunden hat/haben: Auf einer Skala von 1 (gar nicht) bis 5 (sehr gut), wie gut ist aus Ihrer Sicht der/die Aktionstag(e) bei den Schüler*innen angekommen?

Bitte begründen Sie kurz Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

Gar nicht	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	Sehr gut
-----------	--------	--------	--------	--------	--------	----------

18. Haben Sie den Klassenfortschritt Ihrer Schüler*innen gemeinsam mit diesen in der App oder auf der Webseite verfolgt?

- ☐ Ja
☐ Nein

19. Auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 5 (sehr gut), wie bewerten Sie die *step kickt!*-Webseite?

Sehr schlecht	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	Sehr gut
------------------	--------	--------	--------	--------	--------	-------------



20. Auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 5 (sehr gut), wie bewerten Sie die *step kickt!*-App?

Sehr schlecht	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	Sehr gut
------------------	--------	--------	--------	--------	--------	-------------

21. Welche Rückfragen kamen von den Schüler*innen?

Bitte wählen Sie die zutreffenden Antworten aus (Mehrfachantworten möglich).

- ☐ Rückfragen zum Hochladen der Schritte
- ☐ Rückfragen zum Umstellen von Uhrzeit und Datum
- ☐ Rückfragen zum Aufladen der Armbänder
- ☐ Andere technische Rückfragen
- ☐ Rückfragen zum konkreten Ablauf des Projekts
- ☐ Rückfragen zum Schritte sammeln (z.B. Welche Aktivitäten eignen sich?)
- ☐ Rückfragen zu verlorenen oder defekten Armbändern
- ☐ Andere nicht-technische Rückfragen
- ☐ Keine

22. Welche Rückfragen kamen von den Eltern?

Bitte wählen Sie die zutreffenden Antworten aus (Mehrfachantworten möglich).

- ☐ Rückfragen zum Hochladen der Schritte
- ☐ Rückfragen zum Umstellen von Uhrzeit und Datum
- ☐ Rückfragen zum Aufladen der Armbänder
- ☐ Andere technische Rückfragen
- ☐ Rückfragen zum konkreten Ablauf des Projekts
- ☐ Rückfragen zum Schritte sammeln (z.B. Welche Aktivitäten eignen sich?)
- ☐ Rückfragen zu verlorenen oder defekten Armbändern
- ☐ Rückfragen zum Datenschutz
- ☐ Andere nicht-technische Rückfragen
- ☐ Keine

23. Waren Sie in der Lage die Rückfragen zu beantworten?

- ☐ Ja
- ☐ Nein



24. Haben Sie den *step kickt!*-Support kontaktiert? Wenn „Ja“, haben Sie bestimmte Anregungen, Lob oder Verbesserungsvorschläge für den Support?
 Wenn Sie 'Ja' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

- ☐ Ja
☐ Nein

25. Würden Sie noch einmal am *step kickt!*-Projekt teilnehmen?

- ☐ Ja
☐ Nein

26. Wie alt sind Sie?

_____ Jahre

27. Wie groß ist Ihre Klasse?

Bitte geben Sie die Anzahl der Schüler*innen in Ihrer Klasse an.

_____ Schüler*innen

28. Sind Sie Sportlehrkraft und/oder Klassenlehrkraft?

- ☐ Nur Sportlehrkraft
☐ Nur Klassenlehrkraft
☐ Sowohl Sportlehrkraft als auch Klassenlehrkraft

29. Wurden Ihre Erwartungen und Hoffnungen an das *step kickt!*-Projekt erfüllt?

- ☐ Ja
☐ Nein



30. Im folgenden Textfeld haben Sie die Möglichkeit, uns Ihre individuellen Anregungen, Lob, Kritik oder Verbesserungswünsche mitzuteilen.

Wir bedanken uns recht herzlich für Ihre Teilnahme.