

# Schule in Bewegung\*

\* Gesunde Ernährung und Bewegung  
Purzelbaum für Primarschulen

## Schlussbericht Projekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“, Kanton Thurgau

2. Projektstaffel,  
November 2014 – November 2015

Auftraggeber	Perspektive Thurgau Kantonales Aktionsprogramm «Thurgau bewegt» Schützenstrasse 15 8570 Weinfelden
Berichtszeitpunkt Erstellungsdatum	Dezember 2015 11. Dezember 2015 durch Michèle Geissbühler

# Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung und Zusammenfassung	III
2.	Projektablauf	V
2.1	Rekrutierung und Projektteilnahme	V
2.2	Projektelemente und –dauer	V
2.3	Weiterbildungen, Input- & Austauschtreffen, Hospitation	VI
2.4	Umgestaltung und Umsetzung in den Schulen	VII
2.5	Elternarbeit	VII
2.6	Einbezug von weiteren Projekten, Angeboten & Materialien	VIII
3.	Resultate, Diskussion und Empfehlungen	IX

# 1. Einleitung und Zusammenfassung

Das Projekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ lehnt sich an das erfolgreiche Projekt Purzelbaum aus Basel-Stadt, welches bereits in 18 Kantonen sowie zahlreichen Gemeinden in Kindergärten, Kitas und Spielgruppen umgesetzt wird. Das im Kindergarten bewährte und erfolgreiche Projekt Purzelbaum lieferte geeignete Massnahmen und Materialien, um die Selbstverständlichkeit kindlicher Bewegung, gesunder Zwischenmahlzeiten sowie ausgewogener und genussvoller Mahlzeiten auch im Schulalltag zu fördern. Auf dieser Grundlage, den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie den Erfahrungen aus aktuellen Projekten und Angeboten zu Bewegung, Entspannung und Ernährung wurde das Konzept in Begleitung einer breit abgestützten Expertengruppe auf die Primarschulstufe adaptiert.

Das Projekt auf der Primarschulstufe integriert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung in den Schulalltag. Der Schwerpunkt des Projekts liegt bei der praxisorientierten Prozessbegleitung von Primarlehrpersonen. Die Projektphase beinhaltet Weiterbildungen, Input- und Austauschtreffen und vermittelt Inhalte und Angebote von bestehenden Projekten zu Bewegung, Entspannung und Ernährung. Im Weiteren erhalten die Projektteilnehmenden Beratung und finanzielle Unterstützung bei der Implementierung und langfristigen Verankerung der Projekteinhalte im Schulalltag. Die Einbettung des Konzepts in die Plattform Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> und die Anbindung an das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen ermöglichen eine Unterstützung und Verankerung während und nach der Projektphase.

Zusammenfassend kann berichtet werden, dass der 2. Weiterbildungskurs „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ im Kanton Thurgau erfolgreich durchgeführt werden konnte. Der Kurs wurde im Vergleich zum Pilotkurs um ein Jahr gekürzt und er Fokus lag vor allem auf dem Aspekt der Bewegung. Die 16 Lehrpersonen haben sich sehr engagiert am Projekt beteiligt und den Prozess als positiv bewertet. Die verschiedenen Projektelemente wurden von den Lehrpersonen mehrheitlich als sehr sinnvoll bis eher sinnvoll erachtet.

Das Ziel des Projekts „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“, vielseitige Bewegung in den Schulalltag zu integrieren, wurde erreicht. Die Lehrpersonen achten heute bewusster auf mehr Bewegung im Schulalltag. Sie wenden Bewegung vermehrt als didaktisches Prinzip bei der Unterrichtsgestaltung an und unterstützen damit

die Motivation, Konzentration und Selbststeuerung der Schülerinnen und Schüler. Die Projektinhalte leisten einen wertvollen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler und unterstützen die Umsetzung des Lehrplans 21.

## 2. Projektablauf

### 2.1 Rekrutierung und Projektteilnahme

Neben schriftlichen Informationen wurden die Thurgauer Lehrpersonen im Juni 2014 an eine Informationsveranstaltung zum Projekt „Schule in Bewegung“ eingeladen. An dieser Veranstaltung informierte die Projektleiterin über die Projektinhalte und die Rahmenbedingungen zur Teilnahme und beantwortete Fragen. Anschliessend konnten sich die Lehrpersonen über die Weiterbildungskurse der Pädagogischen Hochschule Thurgau online für das Projekt anmelden. Die jeweiligen Schulleitungen und die Lehrpersonen unterzeichneten die Verfügung für die Teilnahme am Projekt gemeinsam.

Mit der Zustimmung unterstützten die Schulleitungen und die Schulbehörden die Teilnahme der Lehrpersonen am einjährigen Projekt und die aktive Verbreitung des erworbenen Wissens zum Thema Bewegung in der gesamten Schule. Zudem waren sie damit einverstanden, dass das Klassenzimmer, gegebenenfalls auch Innen- und Aussenräume, in Absprache bewegungsfreundlich gestaltet werden und sie bei einem Lehrpersonenwechsel darum bemüht sind, eine andere ausgebildete Lehrperson für die Themen Bewegung und Ernährung zu finden. Mit dem Verfügungsformular wurde zudem kommuniziert, dass der Erhalt einer Projektteilnahmebestätigung eine 80%-ige Präsenz an den Projektveranstaltungen bedingt.

### 2.2 Projektelemente und –dauer

Der Weiterbildungskurs beinhaltete zur Implementierung und Verankerung vielseitiger Bewegung folgende Projektelemente:

- Kick-Off-Veranstaltung
- 2 Weiterbildungsveranstaltungen und 1 Hospitation
- 5 Input- und Austauschtreffen
- Bewegungsfreundliche Umgestaltung
- Zusammenarbeit mit den Eltern

Die Projektgruppe startete anfangs November 2014 ins Projekt und beendete die Projektphase im November 2015. Die Projektdauer betrug damit ein Jahr.

## 2.3 Weiterbildungen, Input- & Austauschtreffen, Hospitation

### 2.3.1 Schulung und Begleitung der Lehrpersonen durch Fachreferenten/-innen und die Projektleitung

Die angemeldeten 16 Primarlehrpersonen starteten mit dem Kick-Off-Veranstaltung und der 1. Weiterbildung zu den Themen „Bewegte Pausen im Unterricht“ (Pädi Fust) am 12. November 2014 ins Projekt „Schule in Bewegung“. Die 2. Weiterbildung folgte am 25. März 2015 zum Thema „Bewegtes Lernen“ (Samira Spiegel).

Begleitend dazu fanden pro Projektjahr je vier Input- und Austauschtreffen zu folgenden Themenschwerpunkten statt:

1. Austauschtreffen, 26.11.2014: Bewegte Pausen
2. Austauschtreffen, 11.02.2015: Bewegungsfreundliche Umgestaltung
3. Austauschtreffen, 06.05.2015: Bewegtes Lernen, Elternarbeit
4. Austauschtreffen, 09.09.2015: Bewegtes Lernen, Sicherheit, Znüni
5. Austauschtreffen, 25.11.2015: Projektabschluss, langfristige Verankerung

An diesen Input- und Austauschtreffen wurden einerseits neue Themen mit den entsprechenden Anregungen und Hilfestellungen für die Umsetzung der Massnahmen eingeführt und andererseits dienten diese Treffen als Gefäss, in welchen die Lehrpersonen in einen Austausch treten und somit der Prozess hin zu mehr Bewegung und ausgewogenen Zwischenmahlzeiten im Schulalltag begleitet und reflektiert werden konnte.

Die durchgeführten Weiterbildungen und die moderierten Input- und Austauschtreffen waren inhaltlich so aufeinander abgestimmt, dass die Lehrpersonen eine bewusste Haltung zum Thema Bewegung entwickeln und sich theoretisches und praktisches Wissen aneignen konnten, welches sie später an die Schülerinnen und Schüler, deren Eltern und an das Kollegium weiterzugeben wussten.

### 2.3.2 Hospitation

Während des Kursjahres führten die Lehrpersonen eine Hospitation in einer bewegten Schule durch. Ziel der Hospitation war es, einen Einblick in eine bewegte Schule sowie gute Praxisbeispiele, didaktische Anregungen und Ideen für die Umgestaltung zu erhalten. Den Lehrpersonen wurde eine Liste mit möglichen Hospitationsorten abgegeben.

## 2.4 Umgestaltung und Umsetzung in den Schulen

Ein bewegungsfreundliches Klassenzimmer und gegebenenfalls weitere Schulinnen- und Aussenräume zu schaffen, ist Bestandteil des Projekts. Ziel der bewegungsfreundlichen Umgestaltung ist es, allen Schülerinnen und Schülern mehr Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen zu ermöglichen und damit das Lernen sowie das Schulklima zu unterstützen. Durch das Schaffen von Ruheorten soll auch der Entspannung genügend Raum gewährt werden. Die Primarlehrpersonen erhielten im Rahmen der Projektteilnahme CHF 1000.-, um die Räumlichkeiten im Klassenzimmer und gegebenenfalls in der Schule umzugestalten und Material anzuschaffen, welches zu Bewegung motiviert.

Zuallererst nahmen die Lehrpersonen eine Situationsanalyse vor und eruierten, welche Angebote und Materialien im Klassenzimmer bzw. auf dem Schulareal bereits vorhanden sind. Dabei interessierte, welche Bewegungsbedürfnisse damit schon gedeckt werden können bzw. wo noch Lücken bestehen. Zusammen mit den vielen Anregungen und Ideen aus den Weiterbildungen sowie den Input- und Austauschtreffen starteten die Lehrpersonen mit der Beschaffung von Materialien für Bewegungspausen, bewegtes Lernen und dynamische Arbeitspositionen. Die bewegungsfreundliche Umgestaltung war ein laufender Prozess, welcher gemäss den Schwerpunktthemen während der gesamten Projektphase weiterentwickelt wurde.

## 2.5 Elternarbeit

Im Projekt „Schule in Bewegung“ kommt der Elternarbeit eine wichtige Bedeutung zu, denn die aktive Zusammenarbeit mit den Eltern ist für den langfristigen Projekterfolg entscheidend. Ziel ist es, die Leistungen und Bemühungen der Eltern anzuerkennen und positiv zu verstärken. Die Eltern sollen sensibilisiert werden und sich der wichtigen Bedeutung von regelmässiger Bewegung und ausgewogener Ernährung für die Entwicklung und das Lernen bewusst(er) werden.

Das Thema Elternzusammenarbeit wurde an einem Input- und Austauschtreffen abgehandelt. Zusätzlich wurden Projektflyer und weitere Unterlagen zur Verfügung gestellt, welche die Lehrpersonen im Austausch mit den Eltern einsetzten und teilweise mit eigenen Fotos ergänzten. Die Lehrpersonen informierten die Eltern an den Elternabenden über das Projekt und die Umsetzung in ihrer Klasse. An weiteren Elternveranstaltungen thematisierten sie die Themen Bewegung und Ernährung und zogen die Eltern aktiv ins Projekt mit ein.

## 2.6 Einbezug von weiteren Projekten, Angeboten & Materialien

Eine Vielzahl von empfohlenen und bewährten Projekten, Lehrmitteln und Materialien stehen den Schulen zur Verfügung. Im Rahmen des Projekts „Schule in Bewegung“ wurden passend zu den jeweiligen Fokusthemen ergänzende Materialien, Angebote oder Projekte vorgestellt mit dem Ziel, die Lehrpersonen in der Umsetzung und Verankerung zu unterstützen und ihnen eine praxisorientierte Entscheidungsgrundlage für die freiwillige Umsetzung weiterer Angebote zu bieten.

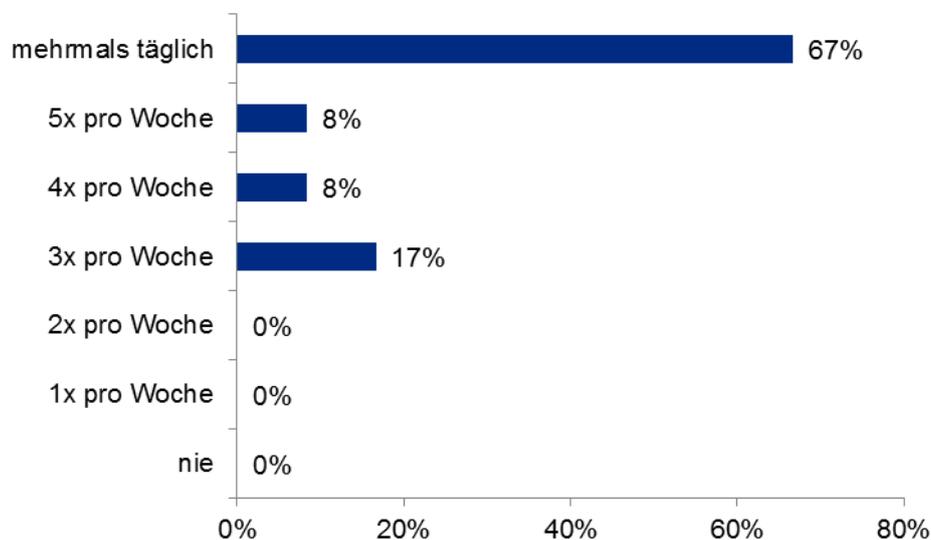
### 3. Auswertung Selbstevaluation

Am letzten Input- und Austauschtreffen füllten die Lehrpersonen eine Selbstevaluation aus, die folgende Themenbereiche umfasste: Angaben zur Lehrperson bzw. zur Schule, Umsetzung von Bewegung und Ernährung im Schulalltag, durch die Lehrpersonen beobachtete Veränderungen durch das Projekt, Einbezug der Eltern bzw. des Kollegiums sowie Beurteilung des Projektverlaufs. Die Teilnehmenden konnten zudem ihre Bemerkungen, Anregungen, Wünsche, weiteren Ziele und Verbesserungsvorschläge auf dem Fragebogen platzieren.

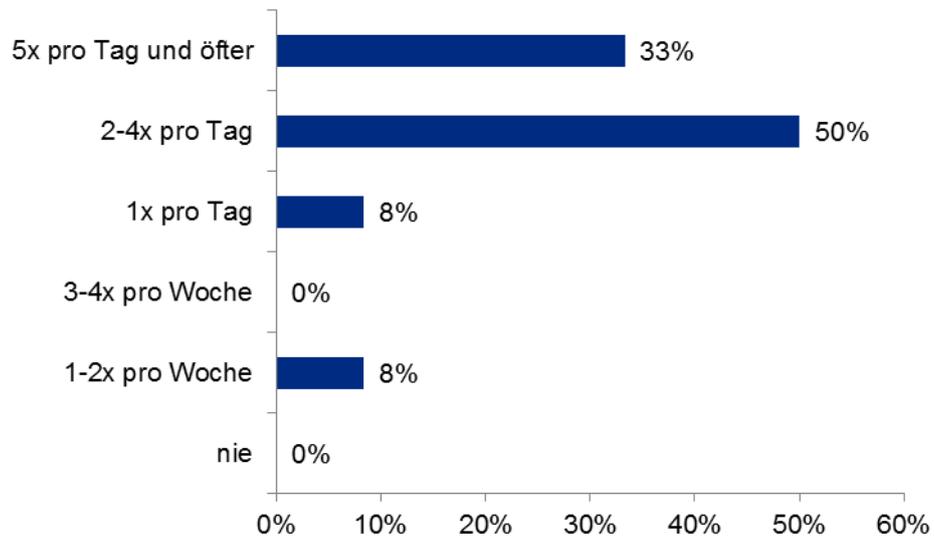
An der Abschlussbefragung nahmen 12 Lehrpersonen teil, was einer Rücklaufquote von 75% entspricht. Neben der Selbstevaluation, welche auf der Beobachtung und Einschätzung der Lehrpersonen basiert, lieferten ebenso mündliche Rückmeldungen und Diskussionen, Weiterbildungs-evaluationen sowie die Beurteilung der Projektleiterin die Grundlagen für diesen Schlussbericht.

Im Folgenden sind die Resultate grafisch dargestellt.

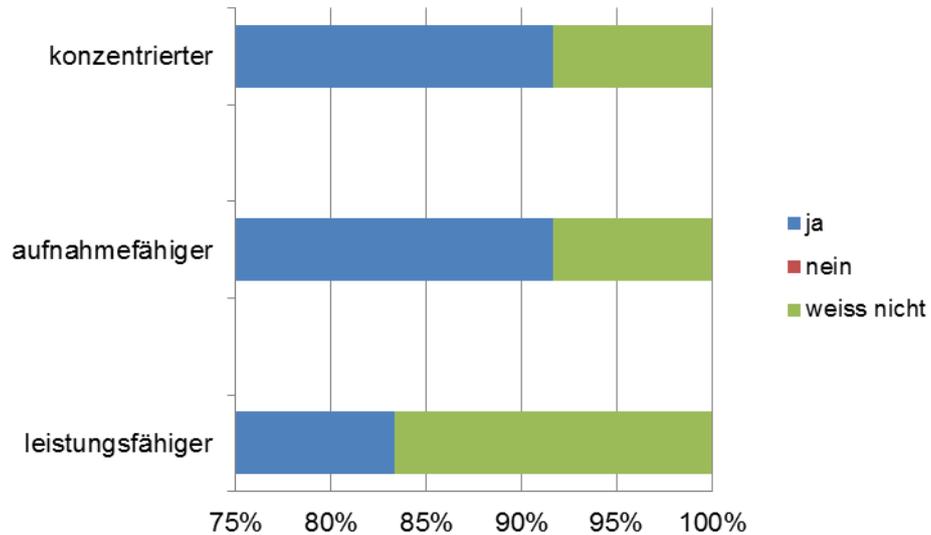
Wie oft pro Woche findet heute in deinem Unterricht bewegtes Lernen statt?



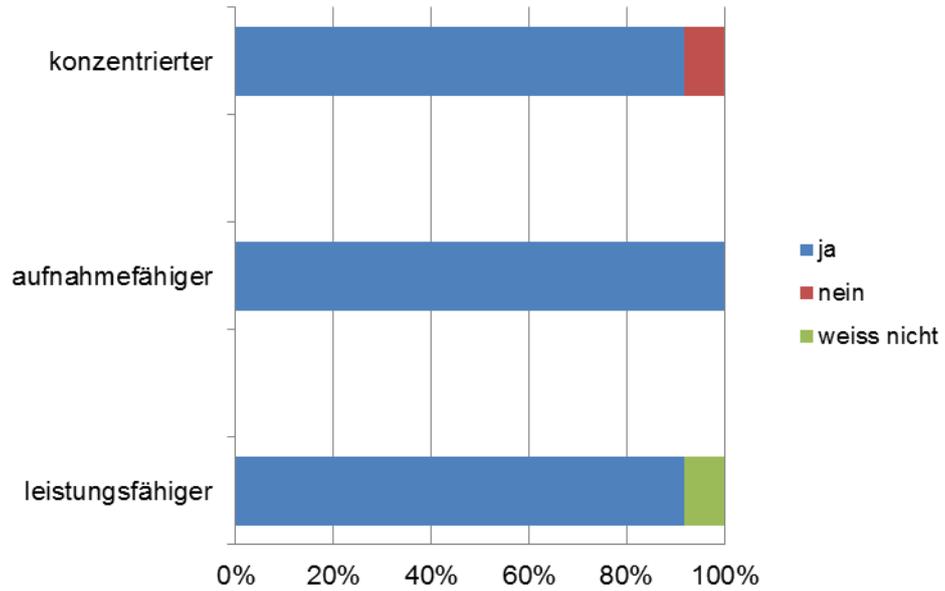
Wie oft bietest du heute während des Unterrichts Pausen (ausserhalb der grossen Pause) für Bewegung und Entspannung an (sog. Bewegungspausen)?



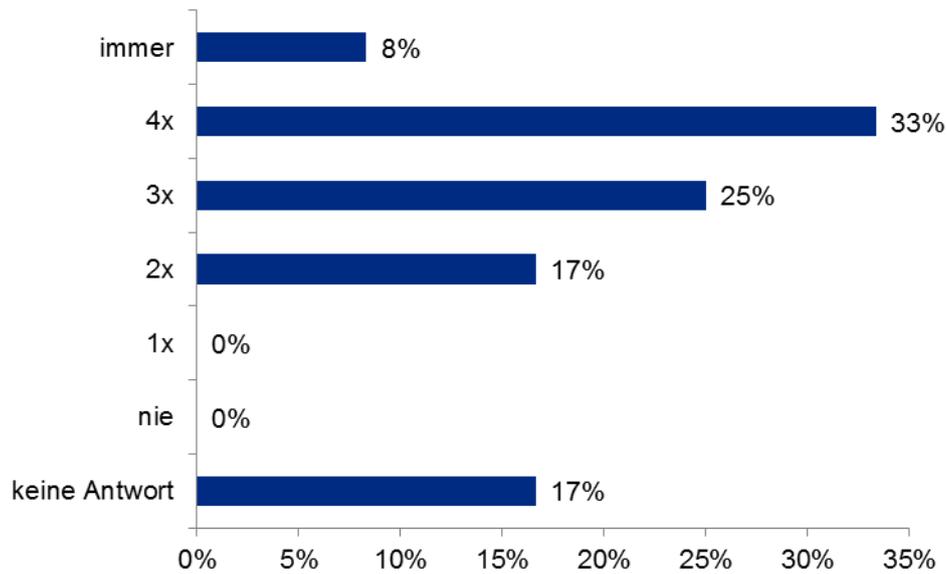
Erlebst du die Schülerinnen und Schüler heute während bewegtem Lernen...?



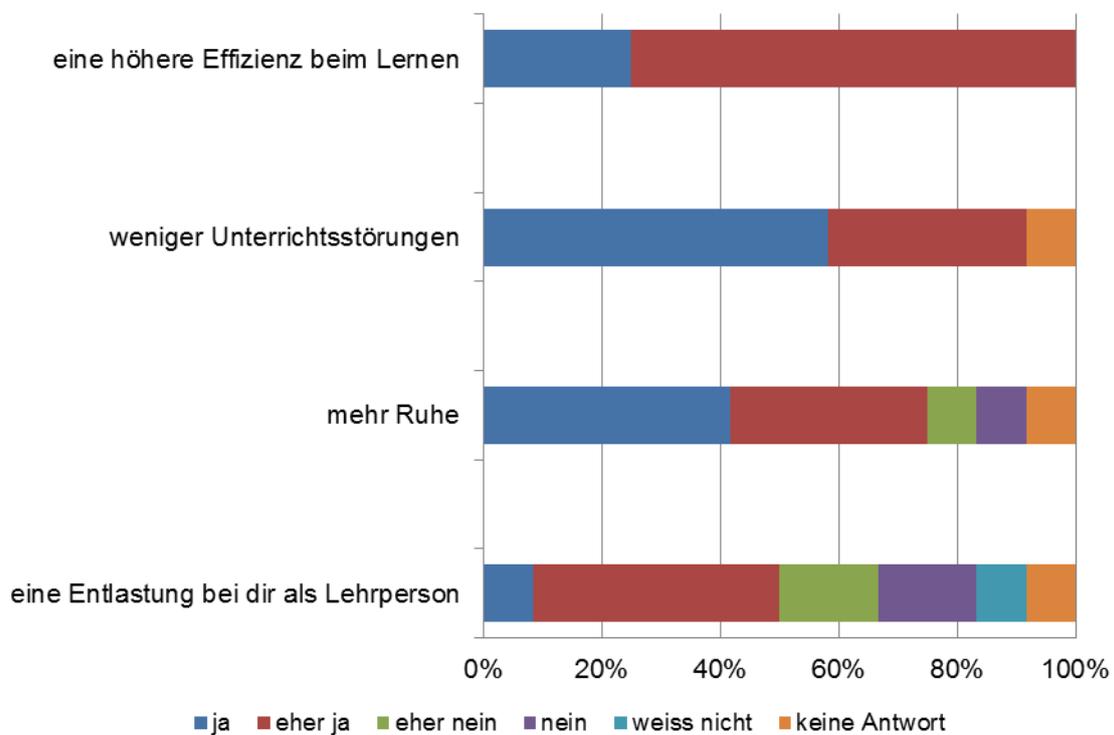
Hast du den Eindruck, die Schülerinnen und Schüler sind heute nach  
Bewegungspausen im Unterricht...?



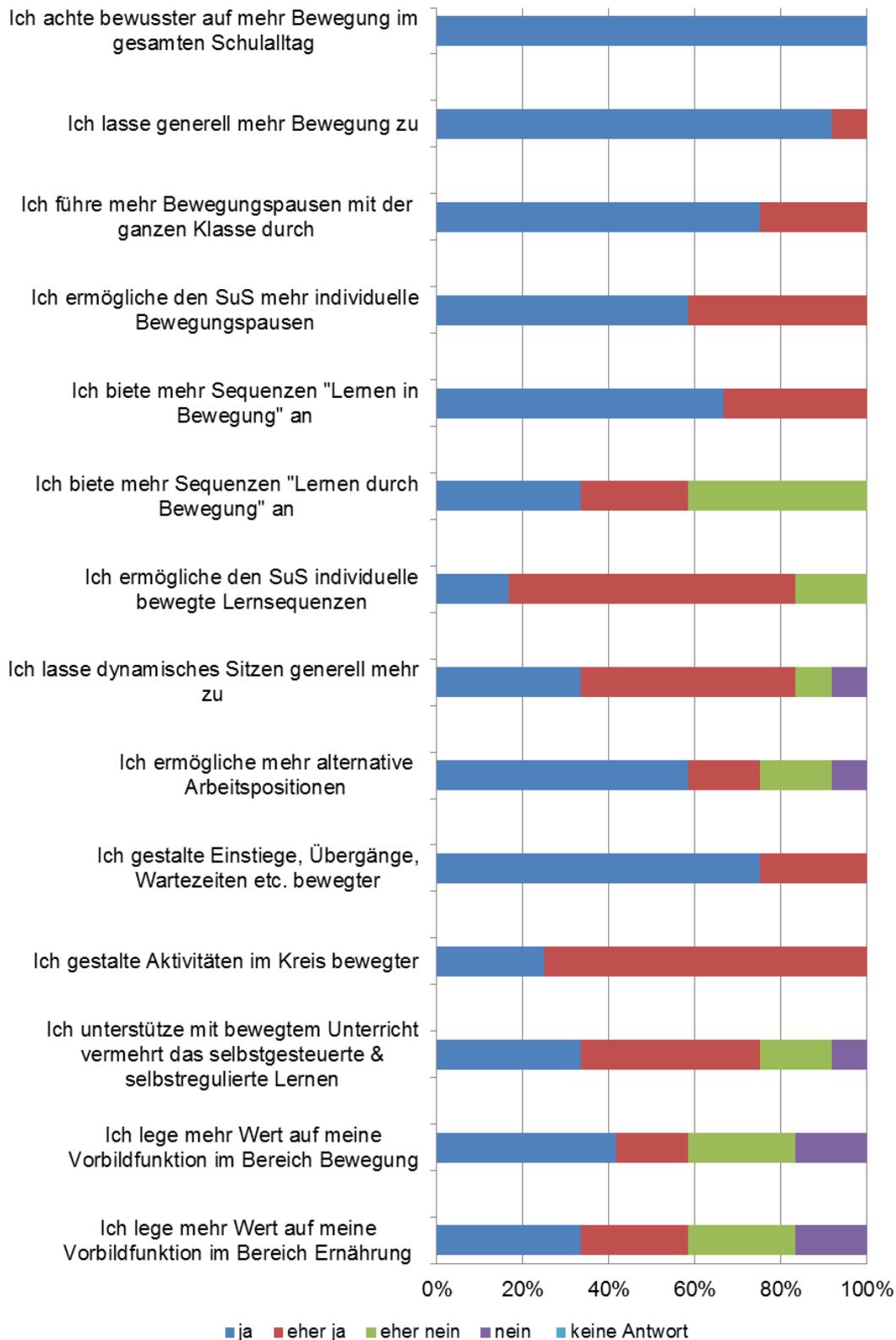
Wie häufig pro Woche essen die Schülerinnen und Schüler heute nach deiner möglichen Einschätzung ein Znüni, das zur ausgewogenen Ernährung beiträgt?



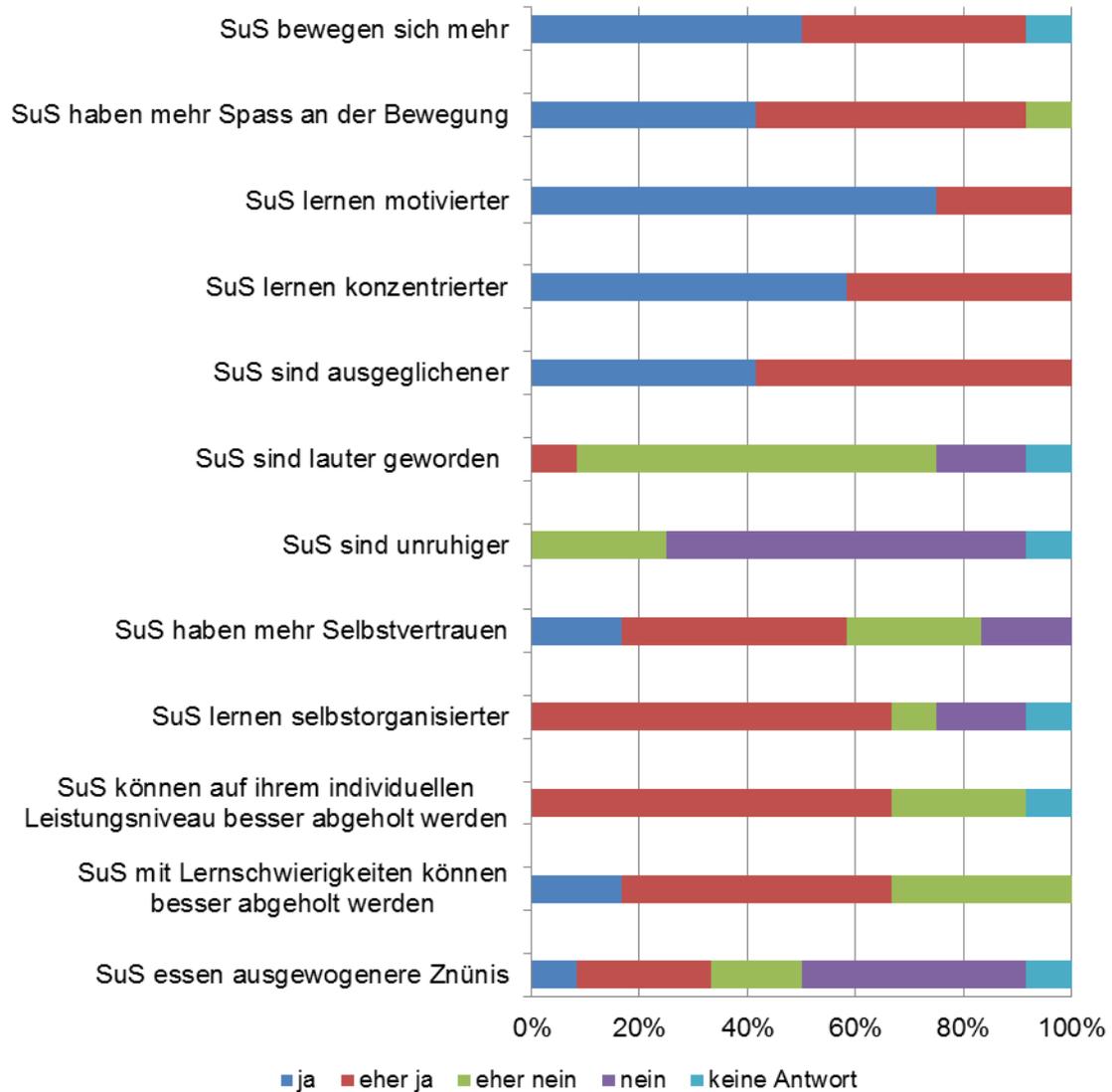
Gibt es deiner Meinung nach seit Projektbeginn durch eingespielte und verankerte Organisationsformen und Methoden des bewegten Schulalltags nach der Einführungsphase (langfristig)...



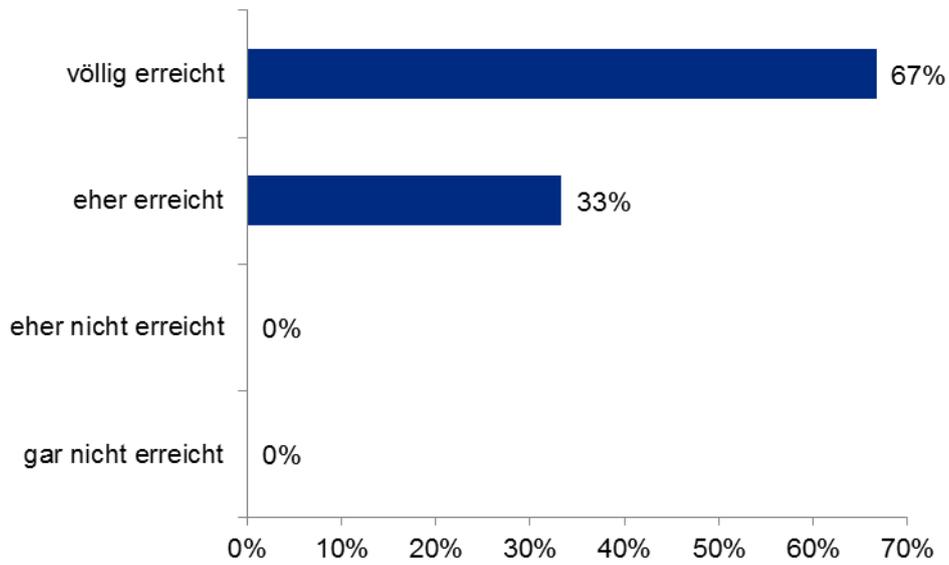
Welche konkreten Veränderungen stellst du in deiner Unterrichtsgestaltung seit Projektbeginn fest?



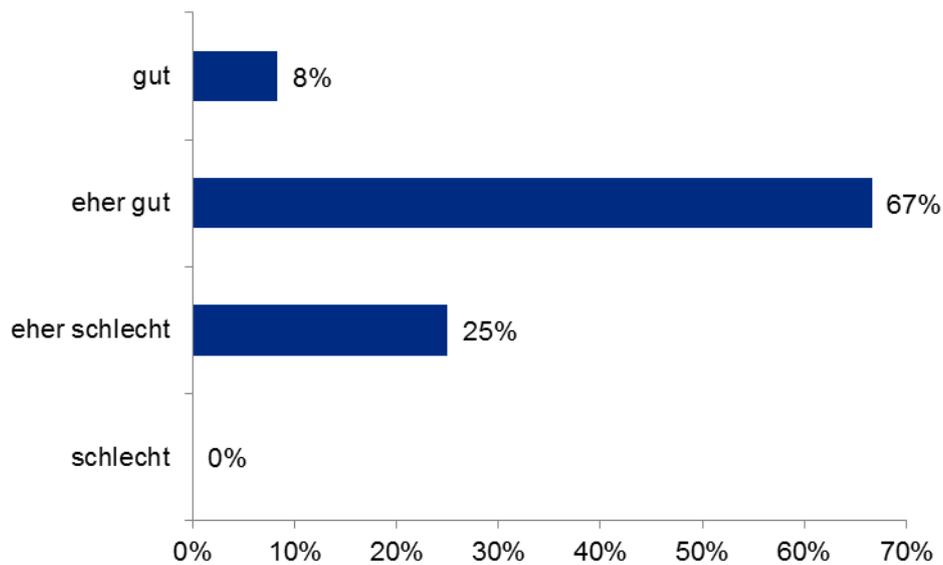
Welche konkreten Veränderungen stellst du bei den Schülerinnen und Schülern seit Projektbeginn fest?



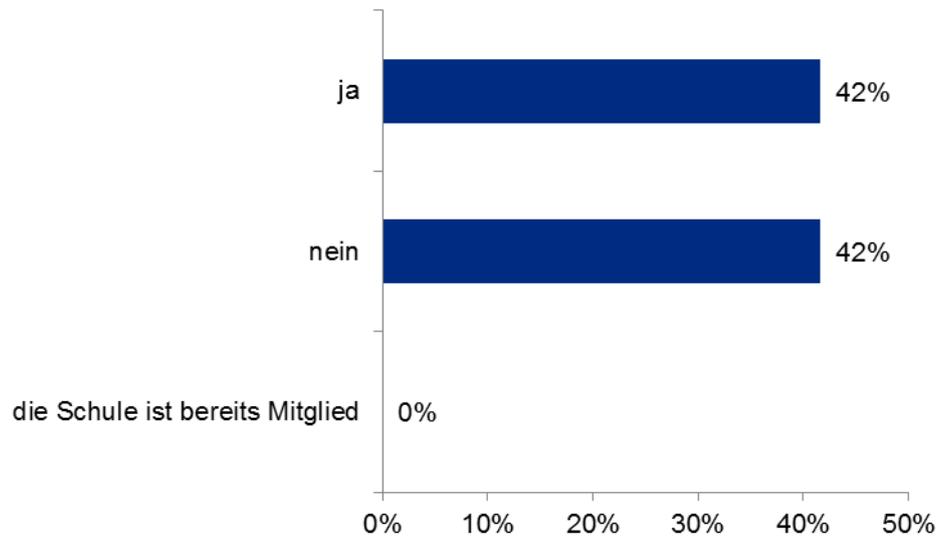
Ist gemäss deiner Einschätzung das Ziel, dass stufengerechtes bewegtes Lernen und adäquate Bewegung ein integraler Bestandteil in deinem Schulalltag wird, erreicht?



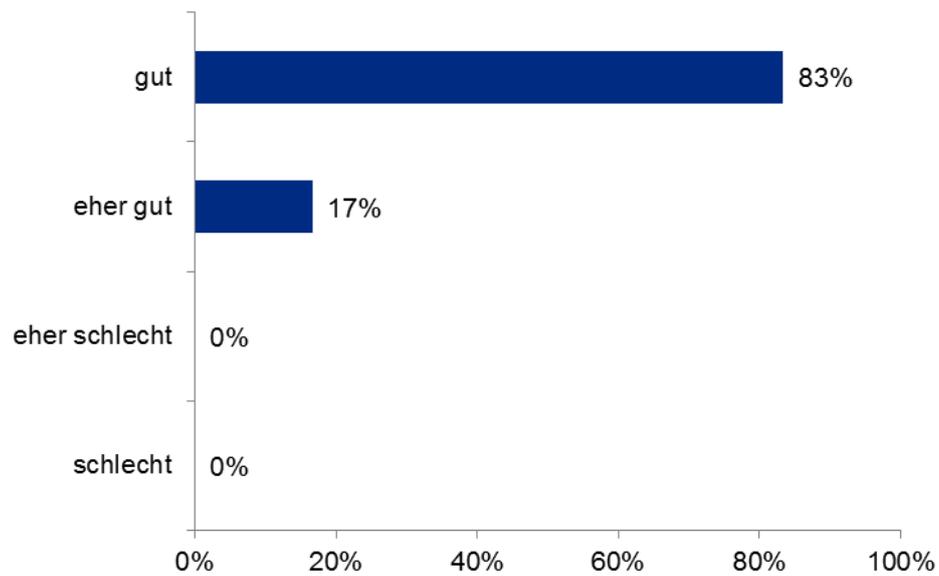
Wie gut hast du die Eltern über das Projekt und seine Inhalte informiert?



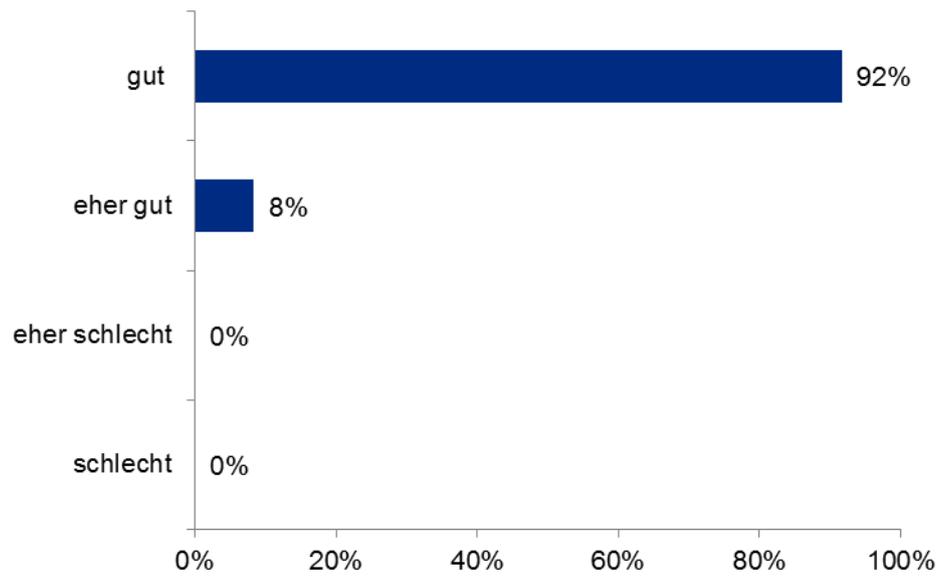
Kannst du dir eine Mitgliedschaft deiner Schule am erläuterten Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen vorstellen?



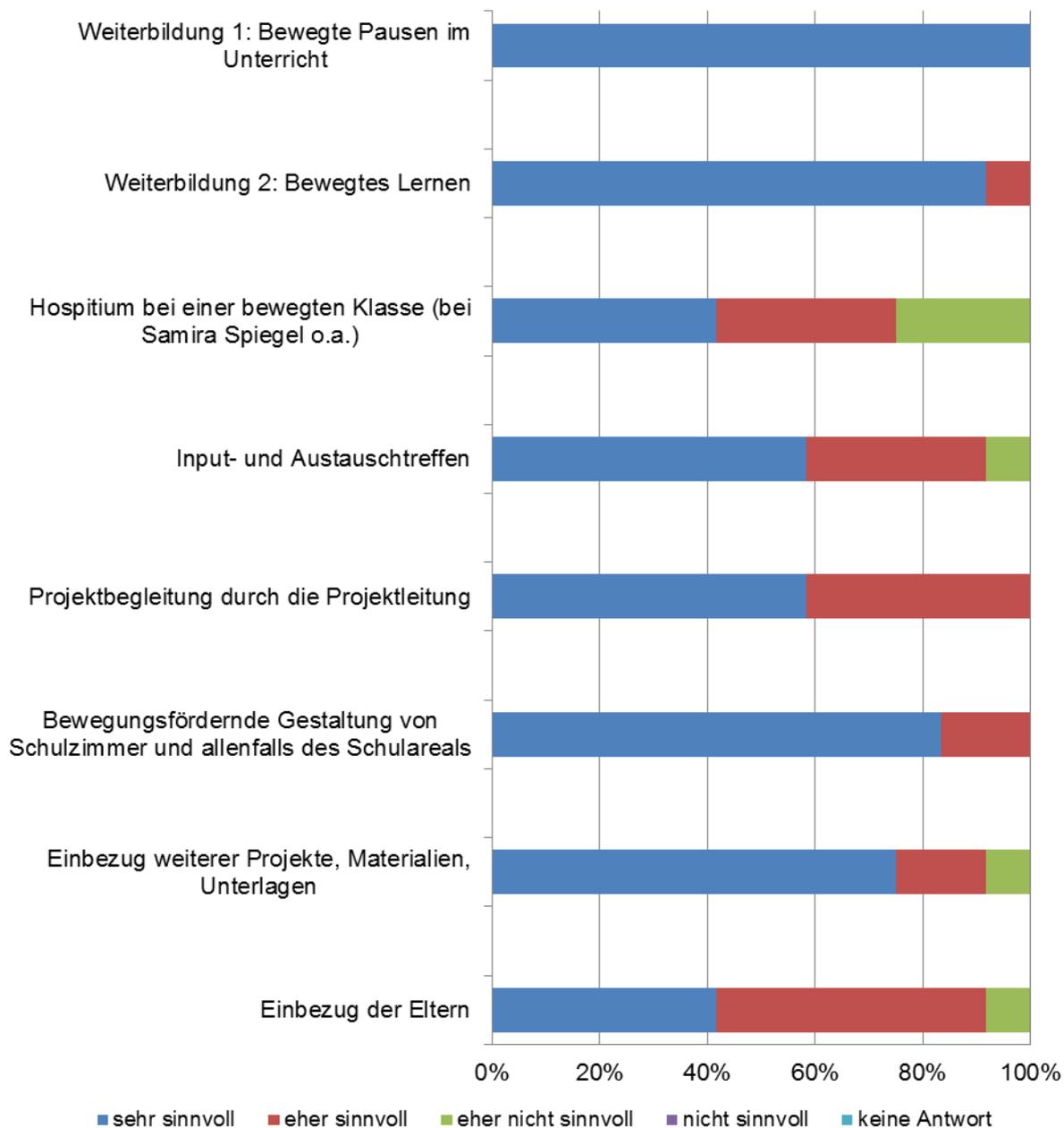
Wie hat dir das Projekt „Schule in Bewegung“ insgesamt gefallen?



Wie bist du mit der Projektleitung insgesamt zufrieden?



Das Projekt „Schule in Bewegung“ baut auf unterschiedlichen Elementen auf.  
Wie sinnvoll waren für dich die einzelnen Elemente?



## Wie beurteilst du die Zusatzbelastung durch das Projekt?

