

# Schule in Bewegung\*

\* Gesunde Ernährung und Bewegung  
Purzelbaum für Primarschulen

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

Pilotprojektstaffel,  
September 2013 – Juni 2015

Auftraggeber	Perspektive Thurgau Michèle Geissbühler Programmleiterin «Thurgau bewegt» Schützenstrasse 15 8570 Weinfelden
Berichtszeitpunkt	Juni 2015
Auftragnehmerin	RADIX Gesunde Schulen Cornelia Conrad Zschaber Seidenhofstrasse 10 6003 Luzern
Erstellungsdatum	4. August 2015 durch Claudia Hensler

## Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung und Zusammenfassung	3
2.	Projektablauf	5
2.1	Rekrutierung und Projektteilnahme	5
2.2	Projektelemente und –dauer	5
2.3	Weiterbildungen, Input- & Austauschtreffen, Hospitation	6
2.4	Umgestaltung und Umsetzung in den Schulen	7
2.5	Elternarbeit	8
2.6	Einbezug des Kollegiums	8
2.7	Einbezug von weiteren Projekten, Angeboten & Materialien	9
3.	Resultate, Diskussion und Empfehlungen	10
3.1	Rekrutierung und Projektteilnahme	10
3.2	Projektelemente und –dauer	11
3.3	Weiterbildungen, Input- & Austauschtreffen, Hospitation	13
3.4	Umgestaltung und Umsetzung in den Schulen	16
3.5	Elternarbeit	23
3.6	Einbezug des Kollegiums	24
3.7	Einbezug von weiteren Projekten, Angeboten und Materialien	25
4.	Qualitätssicherung und Verankerung	26
5.	Zielerreichungsbeitrag	28
6.	Beitrag zum Lehrplan 21	29
7.	Kostenbemerkung	29
8.	Fazit	30
9.	Ausblick	30
	Anhang: Resultate der Selbstevaluation	I

## 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 Projektinhalte 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.

Neben der Durchführung des Projekts Purzelbaum auf der Kita- und Kindergartenstufe, startete der Kanton Thurgau im September 2013 mit 10 Lehrpersonen im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Thurgau bewegt» in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Thurgau und mit Unterstützung des Bundesamts für Sport BASPO in das zweijährige Pilotprojekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“. Das Thurgauer Aktionsprogramm wird von der Perspektive Thurgau, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention mit finanzieller Unterstützung des Kantons Thurgau und Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt. Zeitgleich fand eine zweite Pilotstaffel „Schule in Bewegung“ im Kanton Basel-Stadt statt.

Zusammenfassend kann berichtet werden, dass das Pilotprojekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ im Kanton Thurgau erfolgreich durchgeführt werden konnte. Die zweijährige Pilotprojektphase „Schule in Bewegung“ wurde von allen 10 teilnehmenden Thurgauer Lehrpersonen gelungen umgesetzt und abgeschlossen. Die 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.

Die Ziele des Projekts „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“, vielseitige Bewegung und ausgewogene Ernährung in den Schulalltag zu integrieren, wurden erreicht. Die Lehrpersonen achten heute bewusster auf mehr Bewegung im Schulalltag und fördern ausgewogene Zwischenmahlzeiten. Sie wenden Bewegung vermehrt als didaktisches Prinzip bei der Unterrichtsgestaltung an und unterstützen damit die Motivation, Konzentration und Selbststeuerung der Schülerinnen und Schüler. Die Projekttinhalte leisten einen wertvollen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler und unterstützen die Umsetzung des Lehrplans 21.

Im Folgenden wird auf die Pilotprojektgruppe im Kanton Thurgau eingegangen. Für die Basler Pilotgruppe wird ein separater Schlussbericht erstellt.

## 2. Projektablauf

### 2.1 Rekrutierung und Projektteilnahme

Neben schriftlichen Informationen wurden die Thurgauer Lehrpersonen im Juni 2013 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 zweijährigen Projekt und die aktive Verbreitung des erworbenen Wissens zu den Themen Bewegung und Ernährung 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

Die Massnahmen wurden gemäss Pilotkonzept „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ von RADIX umgesetzt. Einzig die Inhalte der dritten und vierten Weiterbildung wurden vertauscht. So wurde im zweiten Projektjahr zuerst die ausgewogene Ernährung und in einem weiteren Schritt der Settingansatz thematisiert.

Das Pilotprojekt im Kanton Thurgau beinhaltete zur Implementierung und Verankerung vielseitiger Bewegung und ausgewogener Ernährung folgende Projektelemente:

- Kick-Off-Veranstaltung
- 4 Weiterbildungsveranstaltungen und 1 Hospitation
- 8 Input- und Austauschtreffen
- Bewegungsfreundliche Umgestaltung
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Einbezug des Kollegiums
- Verankerung im Schulalltag

Die Projektgruppe startete anfangs September 2013 ins Projekt und beendete die Projektphase im Juni 2015. Die Projektdauer betrug damit knapp zwei Jahre.

## 2.3 Weiterbildungen, Input- & Austauschtreffen, Hospitation

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

Die angemeldeten 10 Primarlehrpersonen starteten mit einer gemeinsamen Kick-Off-Veranstaltung am 4. September 2013 ins Projekt „Schule in Bewegung“. Die Kick-Off-Veranstaltung diente neben dem gegenseitigen Kennenlernen ebenfalls dazu, den Teilnehmenden die Inhalte und Ziele von „Schule in Bewegung“ näher zu bringen sowie organisatorische Belange und Fragen zu diskutieren.

Es folgten dann im ersten Projektjahr zwei Weiterbildungshalbtage zu den Themen „Bewegte Pausen im Unterricht“ (18. September 2013) und „Bewegtes Lernen“ (19. März 2014) mit vielen Praxisinputs und methodischen Tipps. Im zweiten Projektjahr wurde an einem Weiterbildungsnachmittag die „Ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Schulalltag“ (29. Oktober 2014) thematisiert. Die letzte Weiterbildung „Bewegung und Ernährung für die ganze Schule“ (14. Januar 2015) widmete sich dem Settingansatz. Neben dem Vermitteln von Fachwissen, wurde der Transfer in die eigene Schule unterstützt und das Schweizerische Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen vorgestellt. Die theoretischen Inputs wurden mit vielen Ideen, Tipps und Erfahrungen zur praktischen Umsetzung ergänzt.

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

#### 1. Projektjahr (September 2013 – Juni 2014)

1. Input- & Austauschtreffen, 23.10.2013: Bewegte Pausen
2. Input- & Austauschtreffen, 27.11.2013: Bewegungsfreundliches Klassenzimmer
3. Input- & Austauschtreffen, 12.02.2014: Sicherheit, Umgestaltung
4. Input- & Austauschtreffen, 07.05.2014: Bewegtes Lernen, Elternarbeit

## 2. Projektjahr (Juli 2014 – Juni 2015)

5. Input- & Austauschtreffen, 10.09.2014: Bewegtes Lernen, Reflexion 1. Projektjahr
6. Input- & Austauschtreffen, 03.12.2014: Ernährung im Schulalltag
7. Input- & Austauschtreffen, 18.03.2015: Settingansatz
8. Input- & Austauschtreffen, 03.06.2015: 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

Im ersten Projektjahr 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. Auf Wunsch der Lehrpersonen wurde am 26. März 2014 ein gemeinsamer, freiwilliger Hospitationsmorgen bei einer Primarschullehrperson in Biberist organisiert. Zudem wurde den Lehrpersonen eine Liste mit möglichen weiteren 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 gebe-

nenfalls 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 separaten 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 des Kollegiums

Damit möglichst viele Schülerinnen und Schüler von einem bewegten Schulalltag profitieren können, wurde im Projekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ zum Ziel gesetzt, das Kollegium miteinzubeziehen und die Projektthemen auf die gesamte Schule auszuweiten. An der letzten Weiterbildung „Bewegung und Ernährung für die ganze Schule“ vermittelten die Referenten Hintergrundwissen, Erfahrungen und Vorteile zum Settingansatz. Zusätzlich wurden an den Input- und Austauschtreffen



Erfolgsfaktoren und Stolpersteine eruiert sowie Massnahmen für den Einbezug des Kollegiums an der eigenen Schule definiert.

## 2.7 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. Resultate, Diskussion und Empfehlungen

Um das Pilotprojektkonzept „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ optimieren und für die weitere Multiplikation anpassen zu können, wurden Rückmeldungen der Projektteilnehmenden während und am Ende der Projektphase erfragt. 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 10 Lehrpersonen teil, was einer Rücklaufquote von 100% 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 werden die wichtigsten Resultate vorgestellt, diskutiert und Empfehlungen zur weiteren Multiplikation des Projekts „Schule in Bewegung“ abgegeben. Einen Überblick über sämtliche Resultate findet sich im Anhang.

### 3.1 Rekrutierung und Projektteilnahme

In einer ersten Phase gestaltete sich die Rekrutierung der Projektteilnehmenden etwas verhalten. An der im Juni 2013 durchgeführten Informationsveranstaltung nahmen lediglich vier Lehrpersonen teil. Nachdem für die Rekrutierung weitere Kanäle wie telefonische Kontakte, Newsletter etc. genutzt wurden, meldeten sich bis zu Projektstart insgesamt 10 Lehrpersonen für das Projekt an. In den beiden Schuljahren 2013/14 und 2014/15 konnten insgesamt je ca. 179 Schülerinnen und Schüler erreicht werden.

### 3.1.1 Motivation zur Projektteilnahme

Bei der Kick-Off-Veranstaltung wurde die Motivation für die Projektanmeldung erfragt. Schwermüchtig gaben die Lehrpersonen an, sich aufgrund des Themenbereichs Bewegung für das Projekt angemeldet zu haben. Bei vielen Lehrpersonen hatte die Bewegung im Unterricht bereits vor dem Projektstart einen wichtigen Stellenwert. Durch die Projektteilnahme erhofften sie sich ergänzendes Fachwissen, praktische Inputs sowie weitere Idee und methodische Tipps, um dem Bewegungsdrang der Schülerinnen und Schüler im Alltag gerecht zu werden. Die meisten Lehrpersonen gaben an, bereits mit Bewegungspausen zu experimentieren und wünschten sich eine Fokussierung der Thematik des bewegten Lernens.

## 3.2 Projektelemente und –dauer

### 3.2.1 Projektelemente

Die unterschiedlichen Projektelemente wurden von den Lehrpersonen mehrheitlich als sehr sinnvoll bis eher sinnvoll erachtet (siehe Abbildung 1) und können deshalb für die Multiplikation unter Berücksichtigung der im Kapitel 3 gemachten Hinweise empfohlen werden.

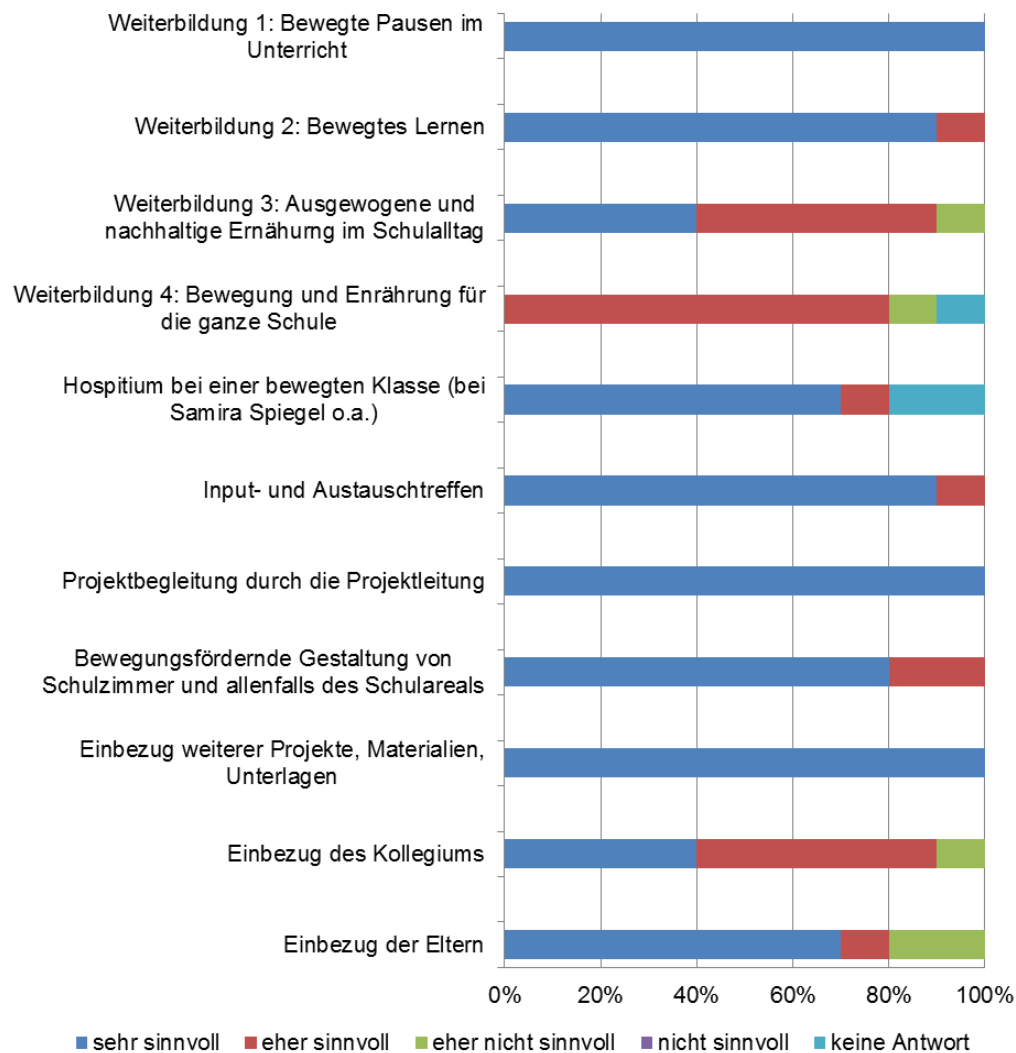


Abbildung 1: Beurteilung der verschiedenen Projektelemente

### 3.2.2 Projektdauer

Nachdem bereits das Anmeldeverfahren zur Pilotstaffel zu Beginn etwas zurückhaltend verlief, gestaltete sich die Rekrutierung für die zweite Thurgauer Projektstaffel im Sommer 2014 ebenfalls nicht ganz einfach und es konnten nicht genügend Anmeldungen für einen Projektstart verzeichnet werden. Durch Gespräche mit verschiedenen Lehrpersonen stellte sich heraus, dass die Projektdauer von zwei Jahren für viele Interessierte eine zu lange Verpflichtung darstellt. Das Projekt wurde aus diesem Grund nochmals mit verkürzter einjähriger Projektdauer ausgeschrieben, was eine sehr hohe Anmeldezahl zur Folge hatte, sodass sogar einige Lehrpersonen auf die Warteliste gesetzt werden mussten.

Da der durch das Projekt entstandene Zusatzaufwand von der Hälfte (50%) der Lehrpersonen als problemlos machbar bzw. von der anderen Hälfte (50%) als eher machbar eingestuft und während der Umsetzung der zweijährige Prozess sehr geschätzt wurde, lässt sich schlussfolgern, dass die zweijährige Projektphase für die langfristige Verankerung sinnvoll ist, aber einer klaren und guten Kommunikation bedarf.

Für die Multiplikation des Projekts soll aber je nach Ausgangslage ebenfalls die Möglichkeit eines verkürzten, einjährigen Projektangebots bestehen. Dabei ist der thematische Fokus auf Bewegungspausen und auf das bewegte Lernen zu richten. Das verkürzte Projektangebot erfordert jedoch nach der Projektphase zwingend weiterführende Veranstaltungen und Massnahmen für eine optimale langfristige Verankerung.

### 3.3 Weiterbildungen, Input- & Austauschtreffen, Hospitation

#### 3.3.1 Weiterbildungen

Die Teilnehmerquote an den Weiterbildungen lag bei rund 98%. Die Rückmeldungen zu den Weiterbildungen zeigten, dass alle Teilnehmenden durch die Weiterbildungen einen Gewinn für die Umsetzung erzielten und diese die Erwartungen mehrheitlich erfüllten (86% Erwartungen erfüllt, 14% Erwartungen teilweise erfüllt). Durch die Weiterbildungen erlangten die Lehrpersonen fundiertes Wissen, viele Praxisbeispiele sowie diverse Informationen zur bewussteren Umsetzung der Projekthalte. Die Teilnehmenden schätzten vor allem die vielen praxisnahen Inputs und methodischen Tipps. Für die Multiplikation des Projekts empfiehlt sich ein ähnliches Weiterbildungsangebot unter Berücksichtigung der im Folgenden eruierten Verbesserungspotentiale und aufgelisteten Anpassungsvorschläge:

- Weiterbildung 1 – „Bewegte Pausen im Unterricht“:  
Da die Weiterbildung alle Erwartungen erfüllt hat und von 100% der Lehrpersonen als sehr sinnvoll bewertet wurde, kann sie uneingeschränkt für die Multiplikation empfohlen werden (siehe Abbildung 1).
- Weiterbildung 2 – „Bewegtes Lernen“:  
Die Rückmeldungen direkt nach der Veranstaltung zeigten, dass die zweite Weiterbildung die Erwartungen bei 50% der Lehrpersonen erfüllen bzw. bei 50% nur teilweise erfüllen konnte. Als Gründe nannten die Lehrpersonen vor allem eine mangelnde Zielgruppenorientierung sowie fehlende konkrete Umsetzungsbeispiele. Zu Projektende wurde die Weiterbildung von 90% der Lehrpersonen als sehr sinnvoll und von weiteren 10% als sinnvoll eingestuft (siehe Abbildung 1). Dieses Resultat

zeigt, dass die Weiterbildungsinhalte zum bewegten Lernen von den Lehrpersonen gewünscht werden und unbedingt weiterhin Teil des Projekts darstellen sollen. Für die Multiplikation wird empfohlen, im Rahmen dieser Weiterbildungsveranstaltung den Fokus auf stufengerechte Beispiele zu legen. Zusätzlich sollen diese Beispiele mit methodischen und didaktischen Tipps zur Einführung, Umsetzung und Weiterentwicklung vermittelt werden, sodass auch Lehrpersonen abgeholt werden können, die noch keine Erfahrungen mit bewegtem Lernen gesammelt haben. Zudem sollen Inputs sowohl zu Lernen in Bewegung sowie auch zu Lernen durch Bewegung vermittelt werden. Bei der Planung der Basler Pilotstaffel und der zweiten Thurgauer Staffel wurden diese Empfehlungen bereits berücksichtigt und die Veranstaltungen sehr erfolgreich umgesetzt.

- Weiterbildung 3 – „Ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Schulalltag“:  
Die Lehrpersonen stufen die Weiterbildungsinhalte direkt nach der Veranstaltung als interessant ein, jedoch schätzten sie die Verwendbarkeit für ihre Arbeit nicht hoch ein, was sich dann auch bei der Selbstevaluation zu Projektabschluss wieder spiegelte (40% sinnvoll, 50% eher sinnvoll und 10% eher nicht sinnvoll, siehe Abbildung 1). Grund für dieses Resultat dürfte die Tatsache sein, dass der Fokus hauptsächlich auf den Grundlagen und dem Einfluss einer ausgewogenen Ernährung auf die Gesamtentwicklung von Kindern lag. Der Bezug zur Schule mit Tipps für Schulprojekte, der Einbezug der gesamten Schule und die nachhaltige Entwicklung wurden nur ansatzmässig thematisiert. Damit die ausgewogene, nachhaltige Ernährung im Rahmen des Projekts behandelt und umgesetzt werden kann, ist ein Weiterbildungsangebot zu dieser Thematik sinnvoll. Bei der Multiplikation soll der Bezug zur Schule mit vielen Ideen und methodischen Tipps zur Umsetzung in den Vordergrund rücken.
- Weiterbildung 4 – „Bewegung und Ernährung für die ganze Schule“:  
Die vierte Weiterbildung wurde von 80% der Lehrpersonen als eher sinnvoll und von 10% als eher nicht sinnvoll erachtet (siehe Abbildung 1). Während 60% der Lehrpersonen die Inhalte für ihren Berufsalltag als relevant einstufen, wurden sie von 30% als nur teilweise relevant beziffert. Geschätzt wurden vor allem die vielseitigen Praxisbeispiele und unterschiedlichen Inputs und Erfahrungsberichte zum Einbezug der gesamten Schule. Die Weiterbildungsinhalte waren jedoch für einige Teilnehmende auch etwas frustrierend und wenig zielführend, da sie bei der Umsetzung erfahrungsgemäss an Grenzen (Team, Behörden etc.) stossen. Für die Multiplikation empfiehlt sich, den theoretischen Teil zum Settingansatz zu verkürzen

und dem Übertrag auf die eigene Schule mehr Zeit einzuräumen. Dabei sollen auch Stolpersteine sowie Chancen eruiert und Lösungsansätze besprochen werden. Sinnvoll wäre zudem, wenn künftig auch das Kollegium bzw. die Schulleitungen zu dieser Weiterbildung eingeladen werden, damit sie die Verbreitung als wichtige Schlüsselpersonen mitplanen und -unterstützen können. Für die Vorstellung des Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen empfiehlt sich, die im Kanton verantwortliche Person für eine Kurzpräsentation einzuladen. Damit kann sichergestellt werden, dass das im Kanton vorhandene Angebot mit seinen spezifischen Rahmenbedingungen bekannt ist und die Teilnehmenden sich im Zuge der Ausweitung der Thematik auf die gesamte Schule Gedanken über einen allfälligen Beitritt machen können.

### 3.3.2 Input- und Austauschtreffen

Die Input- und Austauschtreffen wurden von den Lehrpersonen als sehr sinnvoll (90%) bis eher sinnvoll (10%) beurteilt (siehe Abbildung 1). Am meisten wurden die neuen Inputs, der Austausch mit weiteren Lehrpersonen sowie das Besichtigen anderer Schulen und Klassenzimmer geschätzt. Die Teilnahmequote an den Austauschtreffen lag bei 93%.

Für die Multiplikation lässt sich die Anzahl und Inhalte der Treffen vollauf weiterempfehlen. Während der Themenbereich Sicherheit und Umgestaltung (Bewegungsmaterialien) nicht mehr so viel Raum einnimmt wie auf der Kindergartenstufe, muss dem Bereich des bewegten Lernens im Primarschulprojekt unbedingt viel Zeit eingeräumt werden. Wichtig ist, dass die Thematik nach der Fokussierung im ersten Projektjahr auch im zweiten Projektjahr laufend aufgegriffen wird. Ebenso soll Wert auf die Ganzheitlichkeit gelegt werden. Die Lehrpersonen sollen darin unterstützt und angeleitet werden, die verschiedenen Teile zu einem bewegten Unterricht zusammenzufügen, welcher die ganzheitliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler unterstützt.



Abbildung 2: Input- und Austauschtreffen in verschiedenen Schulen

### 3.3.3 Hospitation

Der Besuch in einer bewegten Klasse wurde als sehr sinnvoll (70%) bis eher sinnvoll (10%) eingestuft, wobei sich 20% der Lehrpersonen einer Antwort enthielten, da sie keine Hospitation durchführten (siehe Abbildung 1).

Da es sich im Kanton Thurgau um die erste Projektstaffel handelte, gab es noch wenige bekannte regionale Hospitationsmöglichkeiten. Auf Wunsch der Lehrpersonen wurde deshalb eine gemeinsame, jedoch freiwillige Hospitation in einer bewegten Klasse in Biberist im Kanton Solothurn organisiert. Die Lehrpersonen schätzten an der Hospitation vor allem, dass sie viele didaktische Tipps und Praxisideen für ihren eigenen Unterricht mitnehmen konnten. Zudem unterstützte der gemeinsame Anlass die Vernetzung in der Projektgruppe. Im Verlaufe des Projekts hospitierten die Lehrpersonen teilweise auch untereinander innerhalb der Projektgruppe, was für den weiteren Austausch und Projekterfolg sehr wertvoll war.

Bei der Multiplikation des Projekts soll die Hospitation unbedingt als fester Bestandteil beibehalten werden. Es empfiehlt sich, die Hospitation im ersten Projektjahr durchzuführen, damit die Lehrpersonen erste Vorstellungen und Ideen für den eigenen Unterricht mitnehmen können. Sinnvoll ist, den Hospitationsort gemäss der Lücken im eigenen Unterricht aussuchen zu können. Es ist deshalb wichtig, dass die Projektleitung die Spezifitäten der verschiedenen möglichen Hospitationsorte kennt und die Lehrpersonen beraten kann. Für die weiteren Staffeln anbietet sich die Hospitation bei einer „Schule in Bewegung“-Lehrperson.

## 3.4 Umgestaltung und Umsetzung in den Schulen

### 3.4.1 Bewegung

Alle teilnehmenden Lehrpersonen haben Anschaffungen vorgenommen und hauptsächlich das Klassenzimmer, teilweise aber auch weitere Schulräumlichkeiten wie Flure oder separate Bewegungszimmer bewegungsfreundlich eingerichtet bzw. ausgestattet. Die Lehrpersonen schafften Platz für Bewegung, indem sie Pulte neu anordneten, Stühle durch Bänke ersetzten oder den Flur, die Aula oder weitere Räume vermehrt für Bewegungssequenzen nutzten.

Die Mehrheit der Lehrpersonen setzten die für die Umgestaltung zur Verfügung stehenden CHF 1000 vor allem für den Kauf von mobilen Materialien ein. Dabei wurde wenig vorgefertigtes Bewegungsmaterial angeschafft. Häufig brauchten die Lehrpersonen schon Vorhandenes oder entschieden sich für einfache Utensilien wie Bretter,



Wippen, Schaumstoffunterlagen etc., welche sie für alternative Arbeitsplätze wie Stehtische (siehe Abbildung 5), Wanderpulte, Liegeplätze sowie für Bewegungspausen, bewegtes Lernen, bewegte Kreisspiele und Übergänge einsetzen.

Alle Lehrpersonen haben vom Beitrag des Kantons Gebrauch gemacht, bis zu Projektende teilweise jedoch noch nicht vollumfänglich, und meldeten dankbar zurück, dass die finanzielle Unterstützung viele neue Möglichkeiten eröffnet habe. Die Höhe des finanziellen Beitrags kann gemäss einzelner Rückmeldungen sowie nach Einschätzung der Projektleiterin problemlos auf CHF 500 -800.- pro teilnehmende Lehrperson reduziert werden. Diese Herabsetzung des Umgestaltungskredits wird möglich, da im Vergleich zur Umgestaltung in Kindergärten und Kitas hauptsächlich mobile Kleinmaterialien eingesetzt werden, die bedeutend günstiger erworben werden können als Festinstallationen. Ebenfalls sind viele Materialien bereits in den Schulen vorhanden. Es wird davon ausgegangen, dass dieser reduzierte Beitrag dennoch einen genügend hohen Anreiz setzt und als wertschätzende Unterstützung empfunden wird.

Gemäss den Resultaten auf Abbildung 6, gaben alle Lehrpersonen (100%) an, dass sie seit Projektstart bewusster auf mehr Bewegung im gesamten Schulalltag achten und generell mehr Bewegung zulassen (90% ja, 10% eher ja). Während sich bei fast allen Lehrpersonen (90% ja, 10% eher ja) das Angebot an Bewegungspausen vergrössert hat, bieten alle Lehrpersonen (100%) seit Projektstart ebenfalls mehr Sequenzen zu Lernen in Bewegung an. Zu Projektende fanden bei allen Lehrpersonen 2-4x pro Tag und öfter Bewegungspausen sowie bei 80% der Teilnehmenden täglich oder sogar mehrmals täglich bewegtes Lernen statt (siehe Abbildungen 3 und 4). Auch die alternative Methodik zu bewegtem Lernen „Lernen durch Bewegung“ wurde von insgesamt 90% der Lehrpersonen vermehrt angeboten, wobei hier einige Teilnehmende darauf hingewiesen haben, dass sie diese Methodik noch am Vertiefen sind. Ausserdem hat sich das Angebot an individuellen Bewegungspausen (50% ja, 50% eher ja) und individuellem bewegtem Lernen (50% ja, 30% eher ja, 20% eher nein) gesteigert. Neben den bewegten Sequenzen für die ganze Klasse, entscheiden Schülerinnen und Schüler in diesen Klassen selber, wann und welches bewegte Angebot sie in der Aufrechterhaltung der Konzentration und Leistungsfähigkeit unterstützt.

Ebenso meldeten die Lehrpersonen zurück, dass sie dynamisches Sitzen häufiger zulassen (90% ja, 10% eher ja) und vermehrt alternative Arbeitspositionen wie Stehplätze, Wanderpulte und anderes mehr anbieten (80% ja, 20% eher ja). Zudem werden Einstiege, Übergänge und Wartezeiten (50% ja, 40% eher ja, 10% eher nein) sowie Ak-

tivitäten im Kreis (40% ja, 50% eher ja, 10% eher nein) bewegter gestaltet. Erfreulicherweise legen seit Projektstart 90% der Lehrpersonen mehr Wert auf ihre Vorbildfunktion im Bereich Bewegung (50% ja, 40% eher ja).

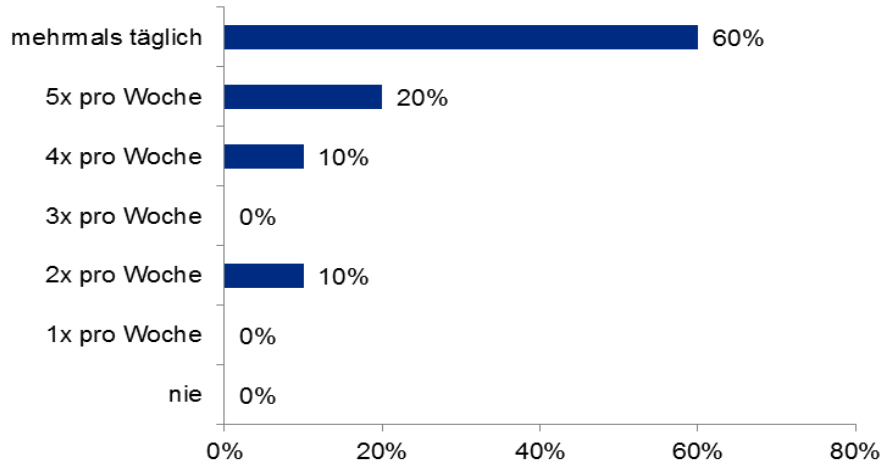


Abbildung 3: Häufigkeit Sequenzen bewegtes Lernen

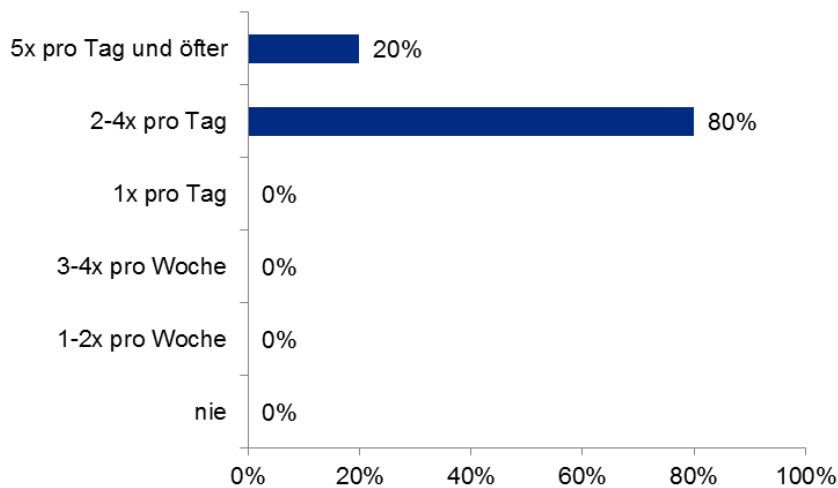


Abbildung 4: Häufigkeit Bewegungspausen



Abbildung 5: Bewegtes Lernen und alternative Arbeitspositionen

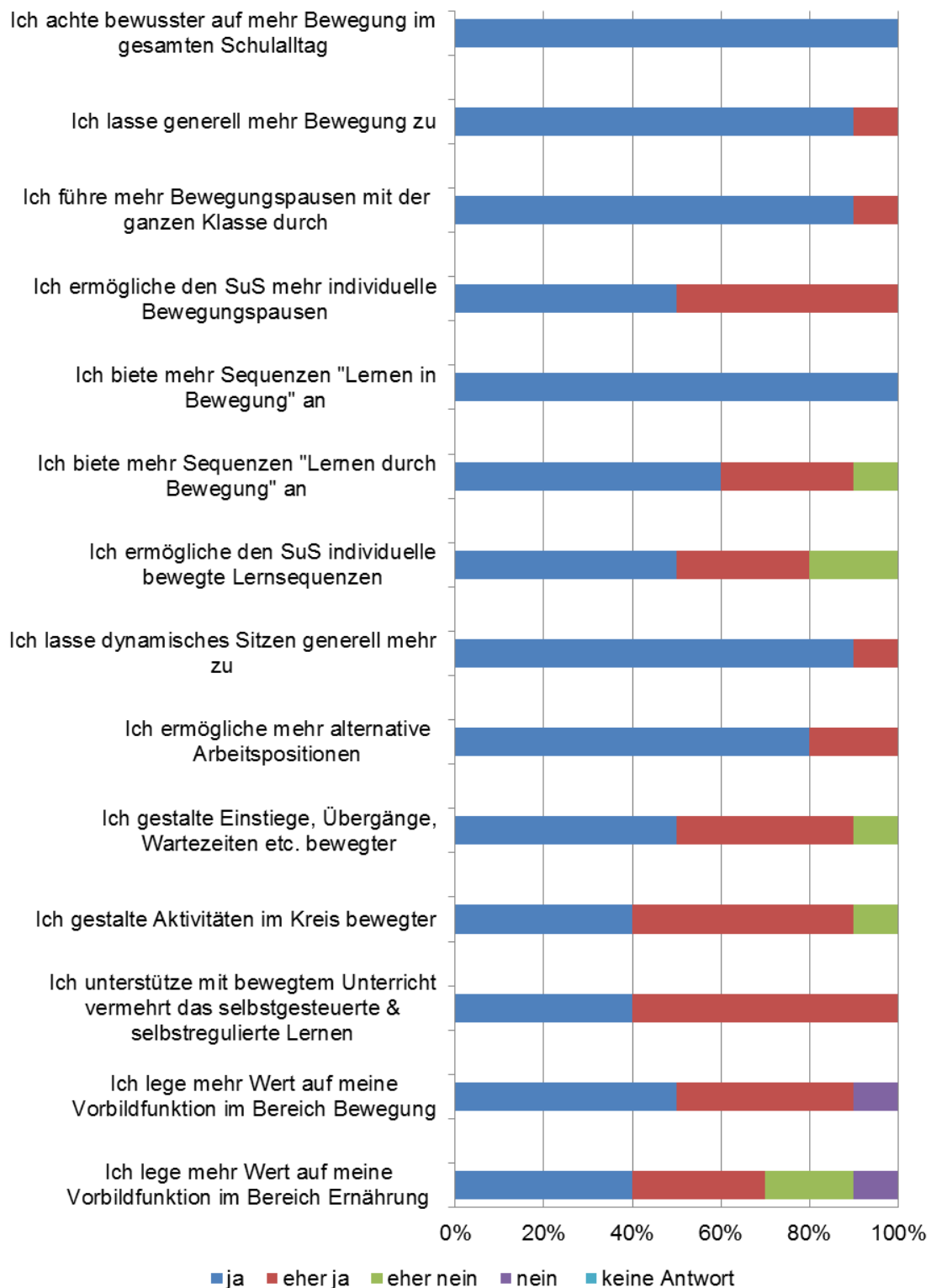


Abbildung 6: Veränderungen in der Unterrichtsgestaltung

Diese obengenannten Anpassungen in der Unterrichtsgestaltung zogen konkrete Veränderungen im Verhalten der Schülerinnen und Schüler mit sich (siehe Abbildung 8). So waren alle Lehrpersonen der Meinung, dass die Schülerinnen und Schüler durch

das ergänzte Angebot seit Projektstart motivierter (70% ja, 30% eher ja) und konzentrierter (60% ja, 30% eher ja) lernen, sich mehr bewegen (70% ja, 30% eher ja) und grösstenteils mehr Spass an der Bewegung haben (60% ja, 30% eher ja, 10% nein). Die Mehrheit der Lehrpersonen berichtete zudem, dass sie die Schülerinnen und Schüler auf ihrem individuellen Leistungsniveau (10% ja, 70% eher, 10% eher nein) bzw. sogar Kinder mit Lernschwierigkeiten besser abholen können (10% ja, 70% eher ja, 10% eher nein, 10% nein), beobachteten bei den Schülerinnen und Schüler selbstorganisierteres Lernen (10% ja, 60% eher ja, 20% eher nein) sowie mehr Selbstvertrauen (80% eher ja, 10% eher nein). Generell schätzten die Lehrpersonen ein, seit Projektstart vermehrt das selbstregulierte und selbstgesteuerte Lernen (40% ja, 60% eher ja) zu unterstützen, was unter anderem einen wichtig Beitrag zur Umsetzung des Lehrplans 21 zusteuert. Sehr erfreulich war ebenfalls die Rückmeldung aller Lehrpersonen, dass die eingespielten und verankerten Organisationsformen und Methoden des bewegten Schulalltags langfristig zu einer höheren Effizienz beim Lernen führen (20% ja, 80% eher ja). Ebenso waren rund die Hälfte der Lehrpersonen der Meinung, dass es dadurch langfristig weniger Unterrichtsstörungen (30% ja, 30% eher ja, 30% eher nein), im Allgemeinen mehr Ruhe (60% eher ja, 30% eher nein, 10% nein) und somit eine Entlastung der Lehrpersonen gibt (10% ja, 30% eher ja, 40% eher nein, 10% nein, siehe Abbildung 7). Die Lehrpersonen erwarten, dass im Zuge der weiteren Verankerung eine Verstärkung dieser Resultate stattfindet und sich der anfängliche Mehraufwand für die Einführung und Verankerung des bewegten Unterrichts im Arbeitsalltag mit einem angenehmeren Schulklima und einer längerfristigen Entlastung der Lehrperson auszahlt.

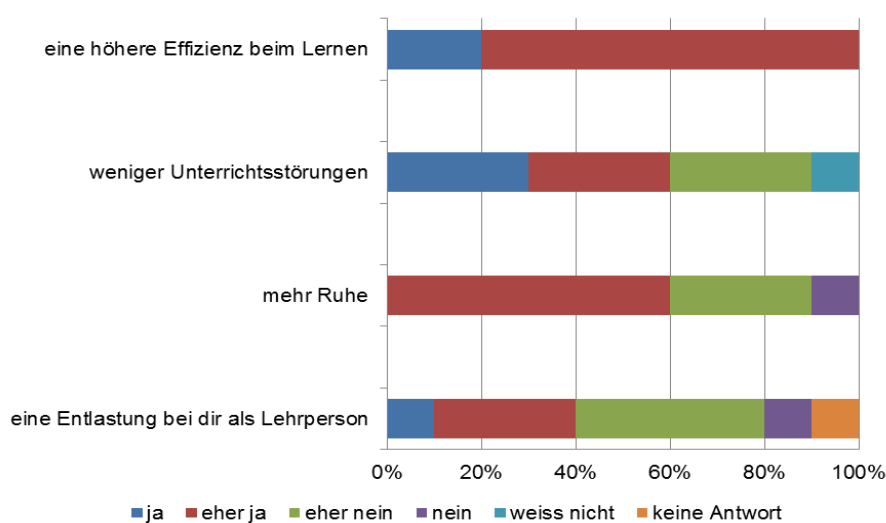


Abbildung 7: Langfristige Veränderungen im Unterrichtsalltag

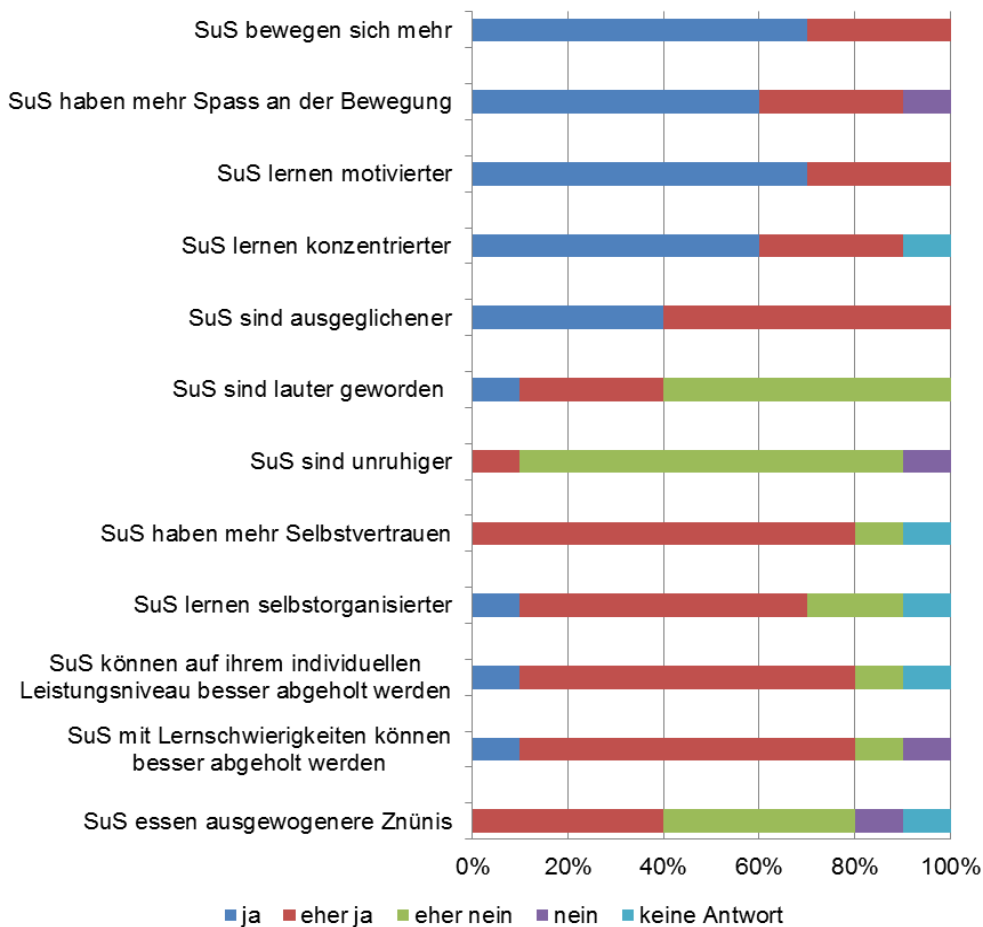


Abbildung 8: Veränderungen im Verhalten der Schülerinnen und Schüler

Alle Lehrpersonen (100%) gaben an, dass ihnen das Projekt gut gefallen hat und sie das Ziel, dass stufengerecht bewegtes Lernen und adäquate Bewegung ein integraler Bestandteil ihres Schulalltags wird, erreicht haben (30% ja, 70% eher ja).

Das Konzept bietet in der Umsetzung viel Raum für individuelle Anpassungen, so dass „Schule in Bewegung“ von den Lehrpersonen gemäss den Ausgangslagen in den unterschiedlichen Schulklassen integriert werden konnte, ohne dass Spezifitäten verloren gingen. Es empfiehlt sich, diesem Aspekt für die langfristige Verankerung der Projektthemen weiterhin Rechnung zu tragen und den Lehrpersonen in der Umsetzung genügend Freiräume und Zeit zu gewähren und wo nötig Hilfestellungen zu bieten.

Die Resultate der Umsetzung zeigen, dass mit den durchgeführten Projektelementen die gesetzten Ziele im Bereich Bewegung erreicht werden konnten und diese deshalb mit den in diesem Kapitel diskutierten Anpassungen für die Multiplikation empfohlen werden können.

### 3.4.2 Ernährung

Die Ernährungsweiterbildung in der zweiten Projektphase bildete den Startschuss für die Auseinandersetzung mit der Umsetzung des Themas Ernährung im Schulalltag.

Nur gerade bei 40% (eher ja) der am Projekt „Schule in Bewegung“ teilnehmenden Lehrpersonen zeigte sich, dass die Schülerinnen und Schüler seit Projektstart ausgewogenere Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, weitere 50% können dies nicht beobachten (40% eher nein, 10% nein). Die Hälfte der Lehrpersonen schätzte, dass ihre Schülerinnen und Schüler nach Projektende durchschnittlich dreimal pro Woche ein Znüni essen, das zur ausgewogenen Ernährung beiträgt. Weitere 30% bzw. 10% der Lehrpersonen geben an, dass dies zweimal bzw. lediglich einmal pro Woche der Fall ist.

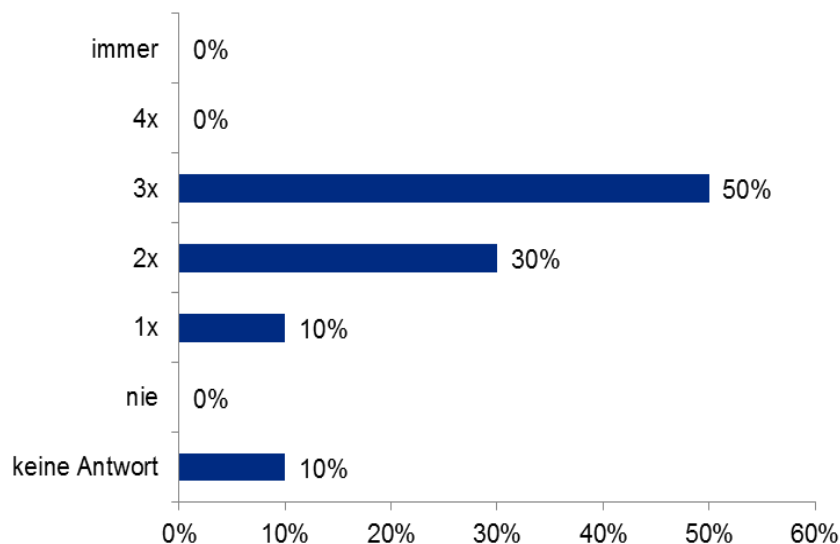


Abbildung 9: Häufigkeit ausgewogenes Znüni pro Woche

Im Austausch mit den Lehrpersonen zeigte sich, dass während des Projekts diverse Aktivitäten im Bereich Ernährung durchgeführt wurden, wie beispielsweise die Zubereitung eines ausgewogenen Znünibuffets für die ganze Schule, das Tee-Adventsritual, das zeitlich zur grossen Pause vorgelagerte gemeinsame Znüniritual sowie gemeinsames Kochen am Mittag und anderes mehr. Erfreulicherweise berichteten 70% der Lehrpersonen, dass sie seit Projektstart vermehrt auf ihre Vorbildfunktion im Bereich Ernährung achten (40% ja 30% eher ja, 20% eher nein, 10% nein). Trotz dieser Bemühungen und Anstrengungen meldeten die Lehrpersonen zurück, dass sie nur sehr bedingt Einfluss auf die Zwischenmahlzeiten ihrer Schülerinnen und Schüler nehmen können und die Verpflegung ausserhalb ihres Verantwortungsbereichs liege. Es ist hier

zu beachten, dass der Nutzen dieser Anstrengungen nicht alleine mit der Häufigkeit des ausgewogenen Znünis beurteilt werden kann und dies bei einer späteren Auswertung mit ergänzenden Fragestellungen berücksichtigt werden soll.

Auch wenn beim Projekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ der Fokus auf dem Bereich Bewegung liegt, soll die ausgewogene Ernährung weiterhin ein wichtiges Projektelement darstellen, damit die Anstrengungen der Lehrpersonen zur Verstärkung der bisherigen positiven Tendenzen weiterhin unterstützt werden können. Die Koppelung der beiden Themen Bewegung und Ernährung wird auch von der Wissenschaft gestützt. Die wissenschaftliche Literatur und die Experten und Expertinnen gehen darin einig, dass es in der Prävention weiterhin kombinierte Ansätze zwischen ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung braucht (Steiger, D.; Baumgartner Perren, S. (2014). «Gesundes Körpergewicht» bei Kindern und Jugendlichen. Aktualisierung der wissenschaftlichen Grundlagen. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 28, Bern und Lausanne).

Um künftig eine bessere Wirkung zu erzielen, soll die Weiterbildung zum Themenbereich Ernährung einen grösseren Schulbezug aufzeigen und dem Ideenaustausch in der Projektgruppe allenfalls mit einer kleinen Umsetzungsaufgabe mehr Zeit eingeräumt werden. Die Ernährung soll auch in der langfristigen Verankerung wieder aufgegriffen werden. .

### 3.5 Elternarbeit

Die Lehrpersonen gaben an, die Eltern gut (50%) bis eher gut (40%) über das Projekt und seine Inhalte informiert zu haben. Nur eine Lehrperson beurteilte ihre bisherige Elterninformation als eher schlecht (10%), da sie diese bewusst erst nach der Verankerungsphase vertieft in Angriff nehmen möchte.

Alle Lehrpersonen informierten die Eltern am regulären Elternabend über das Projekt. Die durch die Projektleiterin abgegebenen Materialien und Unterlagen wurden eingesetzt und von den Lehrpersonen sehr geschätzt. Zudem zogen die Lehrpersonen die Eltern mit weiteren Massnahmen aktiv ins Projekt mit ein: die Schülerinnen und Schüler nahmen bewegte Hausaufgaben mit nach Hause, es wurden Bewegungstage mit den Eltern organisiert, Bewegungspausen sorgten für Auflockerung am Elternabend, die Eltern bekamen an Veranstaltungen selber die Möglichkeit, Elemente des bewegten Unterrichts auszuprobieren, sie unterstützten aktiv die Zubereitung eines ausgewogenen Znü nibuffets und erhielten am Schulbesuchsmorgen einen praxisnahen Einblick. Es

wurde rückgemeldet, dass die Eltern begeistert von der Umsetzung des Projekts sind. In einzelnen Fällen wurde berichtet, dass bei der Schulanmeldung sogar explizit eine „Schule in Bewegung“-Lehrpersonen gewünscht wurde. Eine weitere Lehrperson hat geschildert, dass die Eltern wegen der entstehenden Unruhen beim bewegten Unterricht auch schon etwas Skepsis entgegengebracht haben, diese aber mit entsprechender Information zunichte gemacht werden konnte.

Im Projekt „Schule in Bewegung“ entscheiden die Lehrpersonen aufgrund des Inputs und Austausches eigenständig, in welchem Ausmass und wie sie die Eltern über das Projekt informieren und miteinbeziehen möchten. Im Vergleich zu den Projekten auf Kindergarten- und Kitastufe stellt dies eine offenerere und weniger geregelte Vorgehensweise dar, die gemäss den Auswertungen sinnvoll scheint.

Um bei der Multiplikation eine gleichbleibende oder allenfalls noch grössere Wirkung zu entfalten, muss die gemeinsame Erarbeitung der Elternarbeit unbedingt weiterhin an den Input- und Austauschtreffen erfolgen. Dabei soll einem stetigen Ideenaustausch und Feedbackrunden an den Treffen noch etwas mehr Raum gegeben werden. Ziel ist es, die Lehrpersonen in ihrer Haltung zu stärken und allfällige Barrieren bei der Umsetzung der Elternarbeit abzubauen.

### 3.6 Einbezug des Kollegiums

Die Hälfte der Lehrpersonen (50%) erlebte eine gute Akzeptanz ihres Kollegiums für das Projekt und dessen Inhalte. Weitere 30% bzw. 20% stellten eine eher gute bzw. eher schlechte Akzeptanz fest.

Die meisten Lehrpersonen zogen das Kollegium in das Projekt mit ein, in dem sie an den Teamsitzungen ein festes Zeitfenster für einen Input bekamen. Darin vermittelten sie Wissen und direkt umsetzbare Praxisideen, welche jeweils als auflockernde Bewegungspause von den Lehrpersonen durchgeführt wurde. Ebenfalls wurden anstehende Events oder Veranstaltungen im Zeichen des bewegten Unterrichts geplant und durchgeführt. Weitere Lehrpersonen stellten eine Kiste mit Bewegungsmaterialien zusammen und liessen diese im Schulhaus zirkulieren oder setzten die Kinder im Förderunterricht als Multiplikatoren von Bewegungsideen für ihre ganze Klasse ein.

Auch wenn der Einbezug des Kollegiums aufgrund unterschiedlicher Interessen und Ausgangslagen bzw. teilweise mangelnder Unterstützung der Schulleitung nicht überall gemäss den Vorstellungen erfolgen konnten, stellte dieser für 90% der Lehrpersonen einen sinnvollen und wichtigen Projektbestandteil dar (40% sinnvoll, 50% eher sinnvoll,



10% eher nicht sinnvoll, siehe Abbildung 1). Als wichtiger Erfolgsfaktor stellte sich die Verankerung der Themen im Leitbild bzw. im Jahresziel der Schule heraus.

Für die Multiplikation empfiehlt sich, den Einbezug des Kollegiums weiterhin zu unterstützen, indem dem Bezug der verschiedenen Projektthemen auf die eigene Schule, der Rollendefinition der „Schule in Bewegung“-Lehrpersonen in diesem Prozess und dem Ideenaustausch während der gesamten Projektdauer genügend Zeit eingeräumt wird. Ebenfalls soll künftig mehr Wert darauf gelegt werden, dass einzelne Weiterbildungen auch von der Schulleitung bzw. vom Kollegium mitbesucht werden.

### 3.7 Einbezug von weiteren Projekten, Angeboten und Materialien

Alle Lehrpersonen (100%) bewerteten den Einbezug weiterer Projekte, Materialien und Unterlagen als sinnvoll (siehe Abbildung 1). Sie schätzten dabei vor allem den erhaltenen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten und nutzten die vorgestellten Angebote und Unterlagen passend zu ihren Anliegen, Bedürfnissen und Fokusthemen.

Der Einbezug von Projekten, Angeboten und Materialien kann für die Multiplikation des Projekts empfohlen werden. Dabei ist es wichtig, ebenfalls die regionalen Angebote und Produkte miteinzubeziehen und die Angebote thematisch passend gemäss den Ausgangslagen und Bedürfnissen an die Lehrpersonen zu bringen.



Abbildung 10: Stundenplanentwicklung während des Projekts „Schule in Bewegung“ mit Ausblick

## 4. Qualitätssicherung und Verankerung

Die Auszeichnung „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ für den erfolgreichen Abschluss des Projekts wurde den 10 Thurgauer Primarlehrpersonen nach der zweijährigen Projektphase zusammen mit einer persönlichen Projektteilnahmebestätigung am 10. Juni 2015 in festlichem Rahmen übergeben. Die Auszeichnung ist an



keine Gültigkeitsdauer gebunden, da aufgrund der grossen Eigenmotivation der einzelnen Lehrpersonen davon ausgegangen wird, dass Massnahmen der Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung auch freiwillig in Anspruch genommen werden.

Abbildung 11: Pilotprojektgruppe aus dem Kanton Thurgau mit den Auszeichnungen

Nach Abschluss der Projektphase führen die Lehrpersonen die erarbeiteten Inhalte selbstständig ohne engmaschige Begleitung durch die Projektleitung weiter. Um dies zu erreichen, wurde im letzten Quartal des Projekts die langfristige Verankerung intensiv thematisiert. Dabei wurden der Nutzen der Projektinhalte und die Entwicklungen im Schulalltag reflektiert. Auf der Basis der daraus gewonnen Erkenntnisse definierten die Lehrpersonen individuelle Massnahmen, um die Qualität der Umsetzung in ihrem Schulalltag langfristig gewährleisten zu können und weiterführende Ziele zu erreichen.

Neben diesen individuellen Massnahmen bedarf es ebenso Massnahmen auf kantonaler bzw. nationaler Ebene. Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> hat im Jahr 2014 in Zusammenarbeit mit den kantonalen und kommunalen Fachstellen Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung von Purzelbaum verfasst (Konzeptvorlage Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung von Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Kindergarten bzw. „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“, 2014). Der Kanton Thurgau setzt bereits Aktivitäten zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung des Projekts Purzelbaum auf Kindergarten- und Kitastufe gemäss diesen Empfehlungen um.

Damit auch das Projekt „Schule in Bewegung“ auf der Primarschulstufe nach Abschluss weiterhin aktiv in den Schulen umgesetzt und der Erfahrungsaustausch und die Vernetzung unter den teilnehmenden Lehrpersonen stattfinden kann, werden den Lehrpersonen folgende kantonale Massnahmen zur langfristigen Verankerung angeboten:

- Kantonale Ansprechperson bei der Perspektive Thurgau
- Austauschtreffen mit Fachinput ca. alle zwei Jahre
- Kostenlose Bestellung von Informationsmaterialien für Eltern

Zusätzlich zu diesen kantonalen Massnahmen besteht eine Angebotspalette von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>. Diese Massnahmen richten sich unter anderen auch direkt an die Zielgruppe der Lehrpersonen und unterstützen die langfristige Verankerung. Dies sind hauptsächlich folgende Massnahmen:

- Newsletter Ernährung & Bewegung
- Jährliche Purzelbaum-Tagung
- Online Praxisideensammlung
- Kantonale Weiterbildungen

Zu Projektende wurden von den Lehrpersonen der Thurgauer Pilotstaffel folgende Unterstützungsangebote gewünscht, damit die Projektinhalte und die damit verbundenen Strukturen und Prozesse längerfristig im Schulalltag verankert bleiben:

- Infomails mit Aktualitäten und Umsetzungsideen
- Tipps zu Materialien und Weiterbildungen im Bereich Bewegung und Ernährung in der Primarschule
- 1x jährlich ein Treffen innerhalb der Projektgruppe
- Thematische Weiterbildungen
- Gegenseitige Hospitationen
- Dropbox für den Ideenaustausch

Die gewünschten Angebote werden mehrheitlich durch die kantonalen Massnahmen zur langfristigen Verankerung gedeckt. Es ist abzuklären, welche weiteren Massnahmen zusätzlich angeboten werden können.

## 5. Zielerreichungsbeitrag

Die Lehrpersonen haben sich mit viel Engagement für die Förderung von regelmässiger Bewegung und ausgewogener Ernährung im Schulalltag eingesetzt und die Ziele des Projekts „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ gemäss den Rückmeldungen und Besuchen vor Ort erreicht:

- Die Lehrperson kennt die umfassende Bedeutung von vielseitiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung auf die Gesamtentwicklung, das Lernen und das Verhalten der Schülerinnen und Schüler.
- Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich in der Schule oft und vielseitig und werden zu einem bewegten Lebensstil motiviert.
- Die Lehrperson wendet Bewegung als didaktisches Prinzip beim Gestalten des Unterrichts an. Gezielte Bewegungsangebote wie Bewegungspausen und bewegtes Lernen begleiten das tägliche Lernen und Lehren, unterstützen das Wohlbefinden und den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler.
- Bei der Integration von Bewegung in den Unterricht werden die individuellen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt und die Selbststeuerung gefördert ganz im Sinne der im Lehrplan 21 geforderten Kompetenzorientierung.
- Das Klassenzimmer und gegebenenfalls das Schulareal sind bewegungsfreundlich gestaltet.
- Die Schülerinnen und Schüler essen ausgewogene Zwischenmahlzeiten und trinken Wasser.
- Die Lehrperson gibt Impulse an das Kollegium weiter und unterstützt die Verbreitung der Themen Bewegung und Ernährung in der gesamten Schule.
- Die Eltern sind informiert und in das Projekt einbezogen. Sie erhalten von der Schule die zentralen Botschaften bezüglich Bewegungsförderung und ausgewogener Ernährung sowie konkrete Umsetzungsanregungen.

## 6. Beitrag zum Lehrplan 21

Der Lehrplan 21 legt die Ziele für den Unterricht aller Stufen der Volksschule fest und orientiert sich dabei an Kompetenzen. Gesundheit ist im Lehrplan 21 als fächerübergreifendes Thema unter der Leitidee Nachhaltiger Entwicklung gesetzt. In den einzelnen Fächern finden sich entsprechend Querverweise dazu. Während Bewegung hauptsächlich in den Fachbereichen Bewegung und Sport, Musik sowie Natur-Mensch-Gesellschaft aufgenommen ist, ist das Thema Ernährung im Fachbereich Natur-Mensch-Gesellschaft verankert.

Im Rahmen von „Schule in Bewegung“ werden Methoden des bewegten Lernens und des bewegungsfreundlichen Unterrichts vermittelt, mit denen Lernen verstärkt als aktiver, selbstgesteuerter und reflexiver Prozess angeboten wird. Bewegtes Lernen erfordert ein grosses Mass an Selbstbestimmung und Selbstregulierung durch die Schülerinnen und Schüler. Mittels selbstbestimmter Aktivität können individuelle Lernerfahrungen gesammelt und der eigene Körper in Bewegung wahrgenommen werden. Daraus entstehen Widerstände und Probleme, die die Schülerinnen und Schüler als ihre Aufgabe annehmen und nach eigenen Lösungen suchen. In der Praxis unterstützt ein solch ganzheitliches Lernen mit und über Bewegung sowohl die Entwicklung von übergreifenden personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen als auch den Erwerb von Wissen in sämtlichen Fachbereichen.

Schlussfolgernd kann festgehalten werden, dass die Projektinhalte „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ diverse fachliche und überfachliche Kompetenzen unterstützen. Im Besonderen werden die Selbststeuerung und Selbstregulierung gefördert, wie auch die Heterogenität und die individuellen Fähigkeiten berücksichtigt. Damit leistet das Projekt einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Lehrplans 21.

## 7. Kostenbemerkung

Die Kosten konnten gemäss Pilotprojektkonzept gut eingehalten werden. Für die künftige Budgetierung des zweijährigen Projekts „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ können die Kosten für Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit auf ca. CHF 2'000.- reduziert werden. Die ursprünglich budgetierten CHF 5'000.- wurden für die Anpassung und den Druck des Projektflyers sowie für die Erstellung und den Druck der Auszeichnungen nicht ausgeschöpft.

## 8. Fazit

Das Pilotprojekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ stösst bei den Lehrpersonen auf gute Akzeptanz. Die Lehrpersonen haben den zweijährigen Prozess positiv bewertet, sich sehr engagiert am Projekt beteiligt und die Projektziele erreicht: In den teilnehmenden Schulklassen hat sich regelmässige Bewegung als integrierter, selbstverständlicher Bestandteil des Schulalltags etabliert und ausgewogene Zwischenmahlzeiten werden gefördert.

Die Lehrpersonen achten bewusst auf mehr Bewegung im Schulalltag und wenden Bewegung als didaktisches Prinzip bei der Unterrichtsgestaltung an. Gezielte Bewegungsangebote wie bewegtes Lernen, Bewegungspausen, bewegte Übergänge, dynamisches Sitzen und alternative Arbeitspositionen begleiten das tägliche Lernen und Lehren und unterstützen die Motivation, Konzentration und Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten werden dem natürlichen Bewegungsdrang gerecht und stärken das Selbstvertrauen, die Selbststeuerung und Selbstorganisation der Schülerinnen und Schüler. Durch eingespielte Methoden und Organisationsformen wird langfristig eine höhere Effizienz beim Lernen, teilweise weniger Unterrichtsstörungen und mehr Ruhe erreicht, was von einigen Lehrpersonen bereits nach der Einführungsphase als Entlastung empfunden wird.

Die Projektinhalte unterstützen die Prinzipien ganzheitlicher Bildung und leisten einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Lehrplans 21.

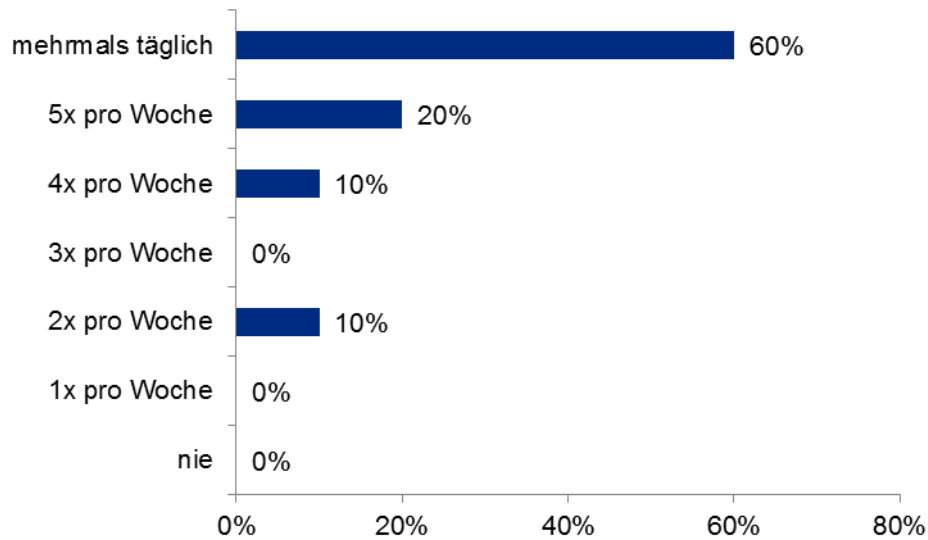
Die Multiplikation des Projekts „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ innerhalb des Kantons Thurgau aber auch in weitere Schweizer Kantone kann unter Berücksichtigung der im Kapitel 3 gemachten Hinweise deshalb vollauf empfohlen werden.

## 9. Ausblick

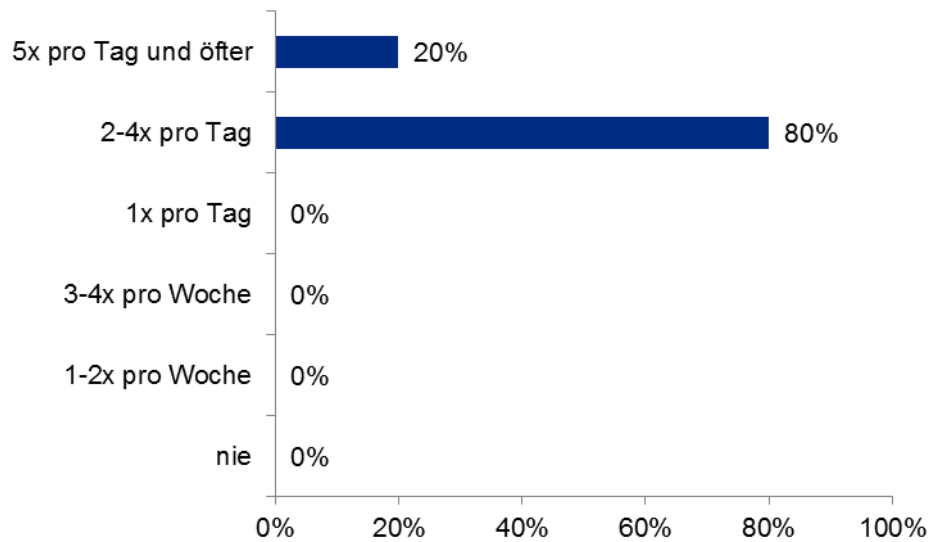
Während bei der ersten Projektstaffel die Verankerungsmassnahmen anfallen und die zweite Projektstaffel Ende 2015 ebenfalls das Projekt abschliesst, startet das Projekt „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“ im Kanton Thurgau im Herbst 2015 bereits in die dritte Staffel mit verkürzter Projektphase. Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Thurgau bewegt» unterstützt der Kanton Thurgau die Umsetzung des Projekts für weitere 16 Lehrpersonen.

## Anhang: Resultate der Selbstevaluation

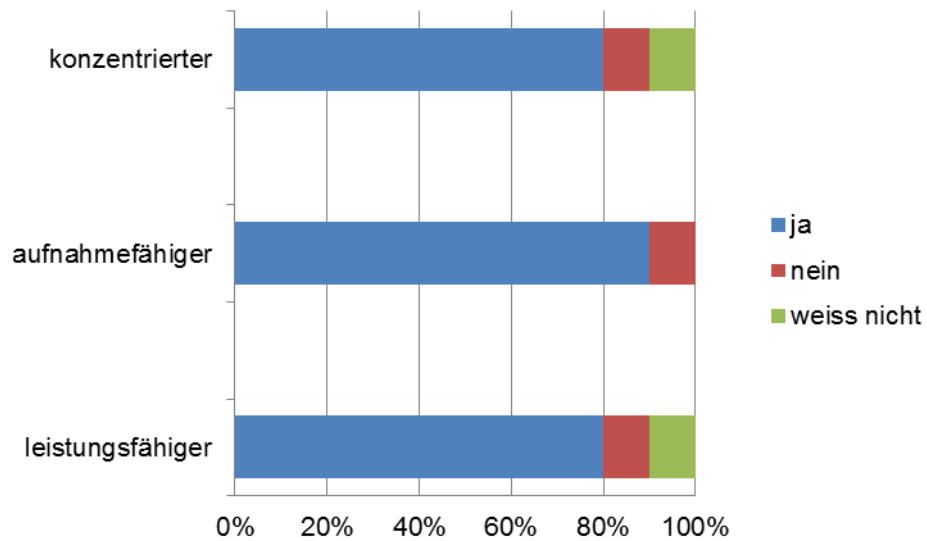
Wie oft pro Woche findet heute in deinem Unterricht bewegtes Lernen statt?



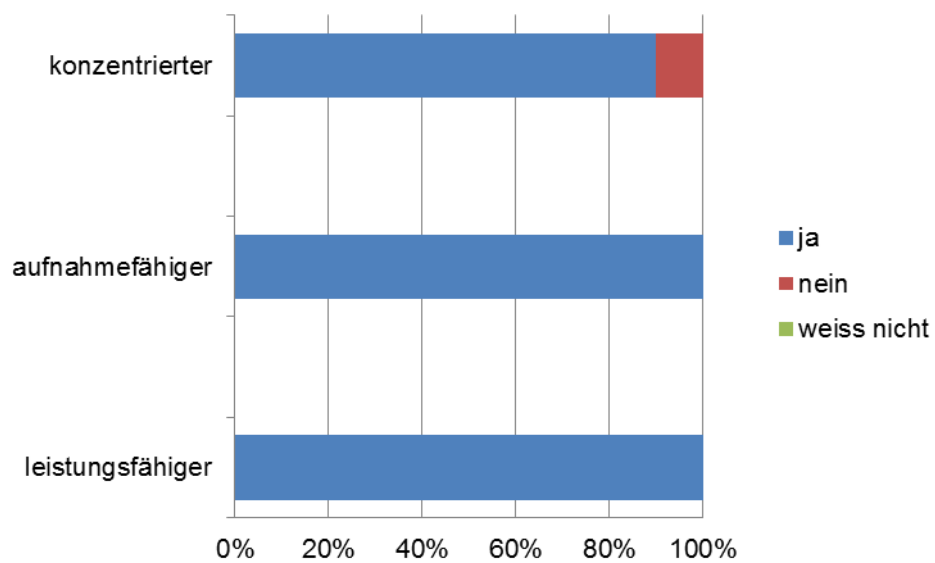
Wie oft bietest du heute während des Unterrichts Pausen (ausserhalb der grossen Pause) für Bewegung und Entspannung an (sog. Bewegungspausen)?



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

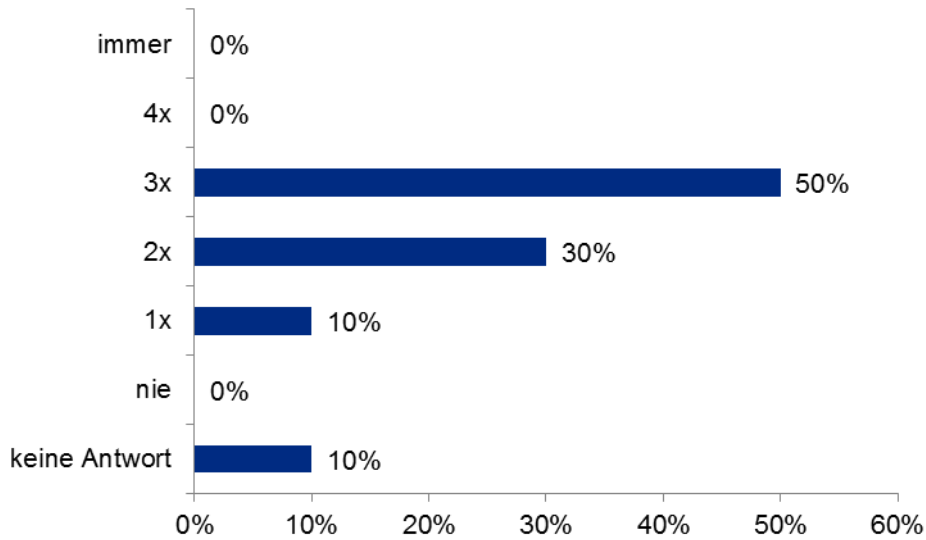


Hast du den Eindruck, die Schülerinnen und Schüler sind heute nach Bewegungspausen im Unterricht...?

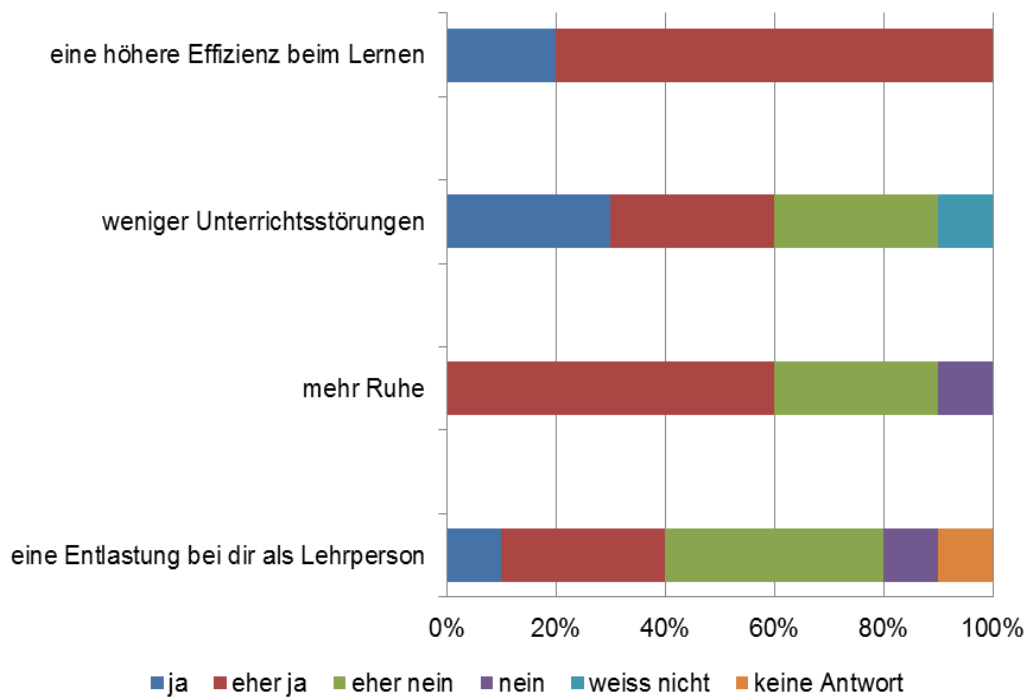




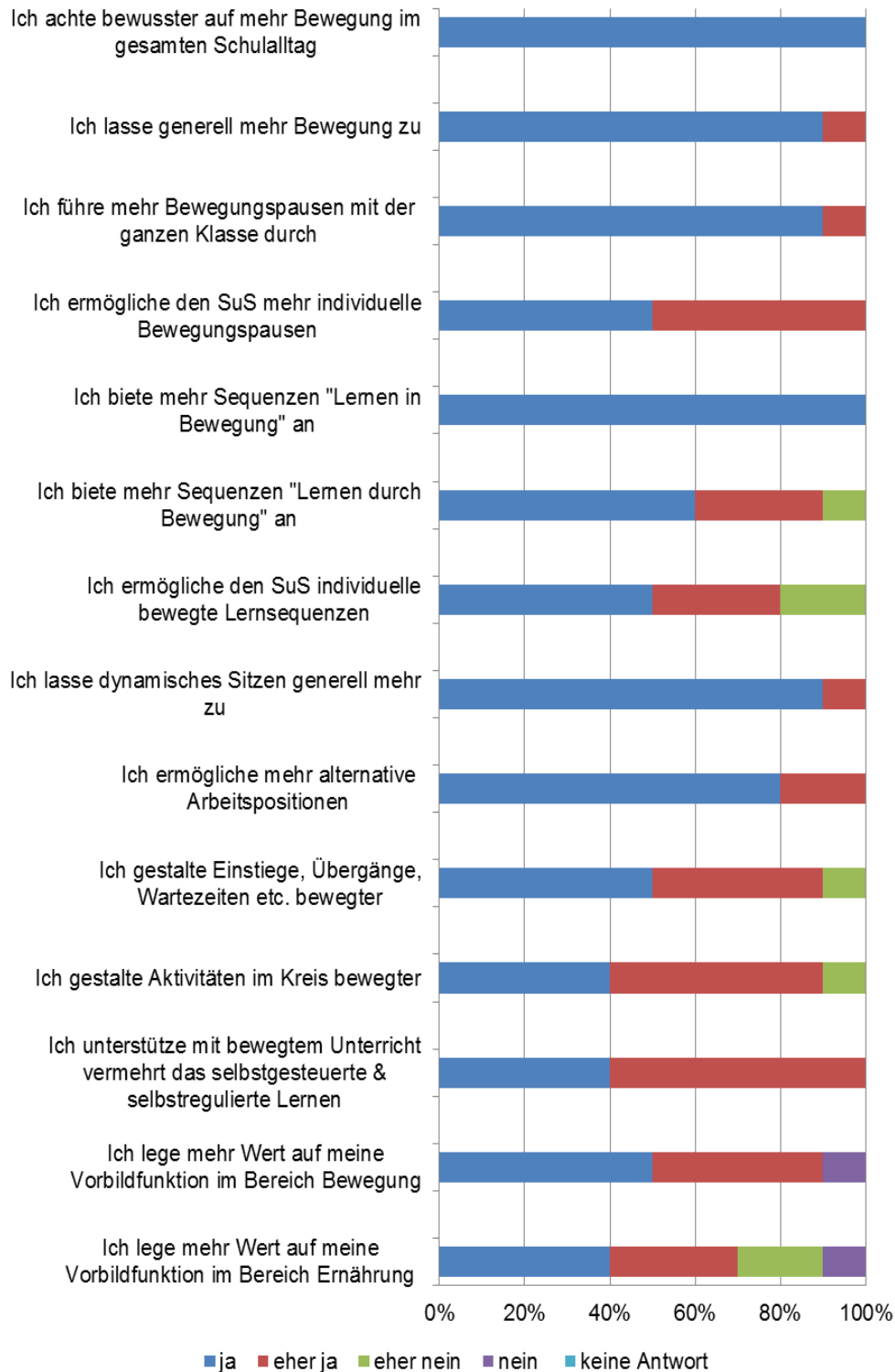
Wie häufig pro Woche essen die Schülerinnen und Schüler heute nach deiner möglichen Einschätzung ein Znüni, das zur ausgewogenen Ernährung beiträgt?



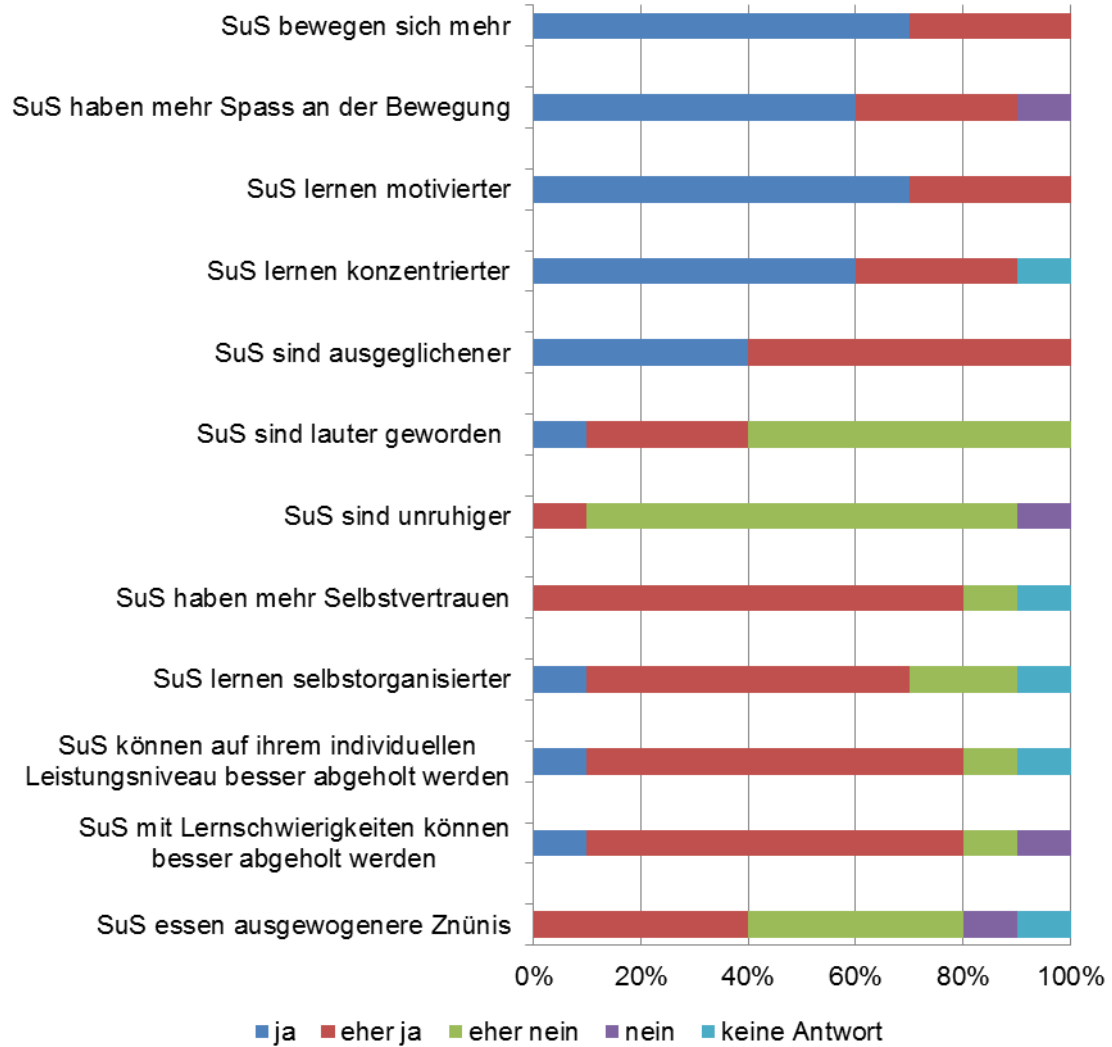
Gibt es deiner Meinung nach seit Projektbeginn durch eingespielte und verankerte Organisationsformen und Methoden des bewegten Schulalltags nach der Einführungsphase (langfristig)...



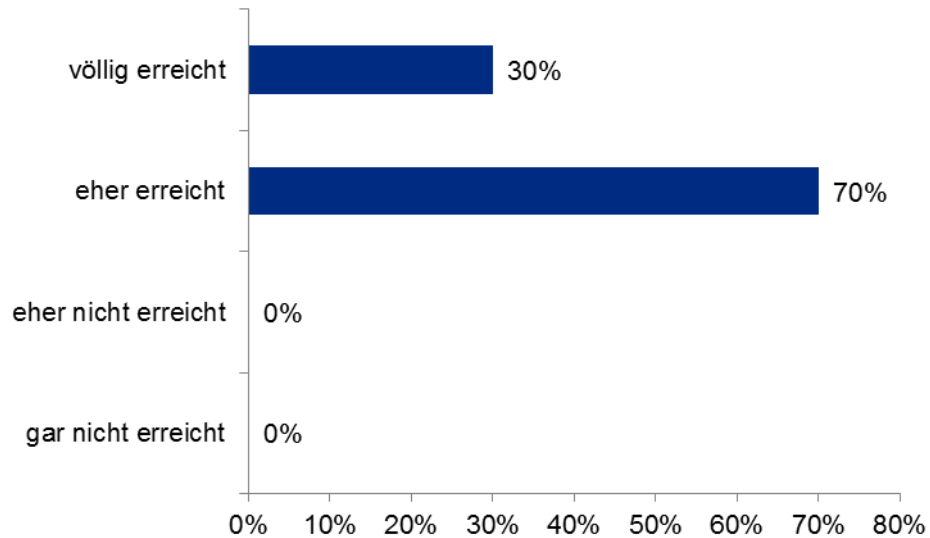
Welche konkreten Veränderungen stellst du in deiner Unterrichtsgestaltung seit Projektbeginn fest?



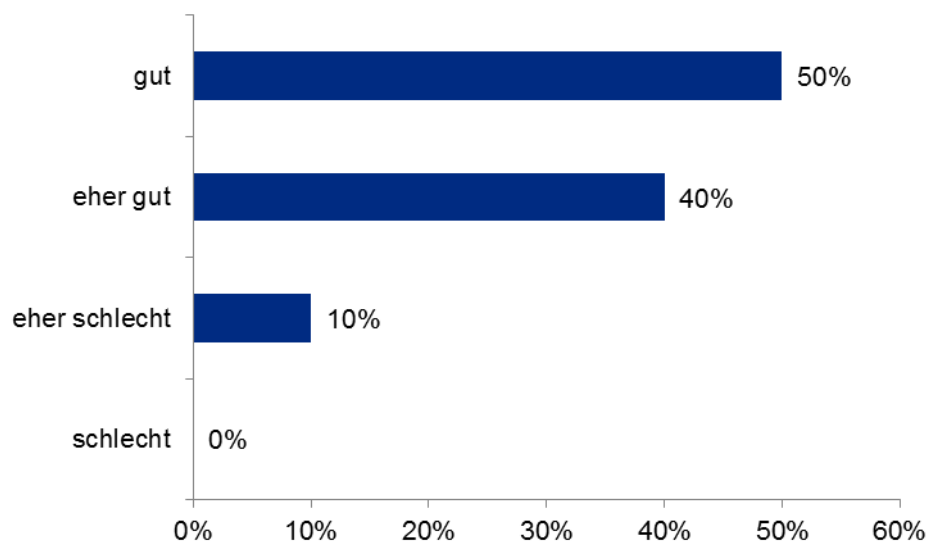
Welche konkreten Veränderungen stellst du bei den Schülerinnen und Schülern seit Projektbeginn fest?



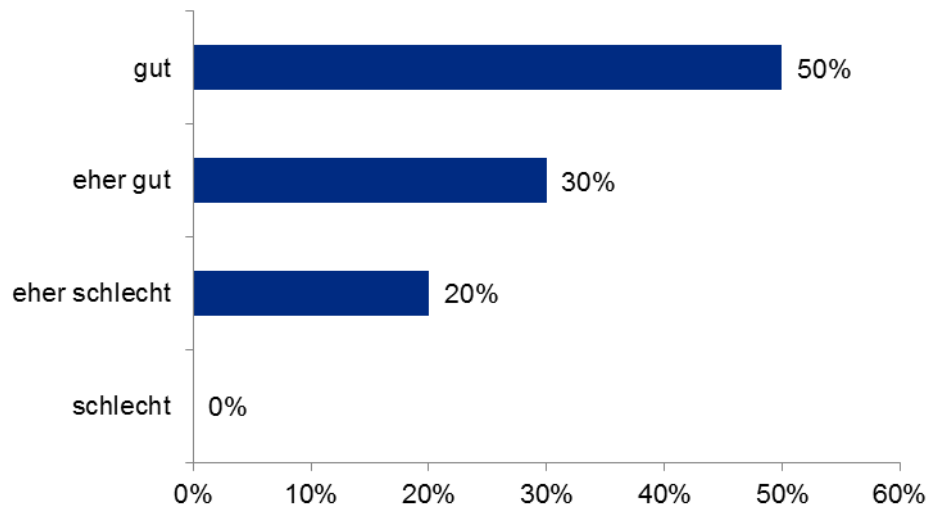
Ist gemäss deiner Einschätzung das Ziel, dass stufengerechtes bewegtes Lernen und adäquate Bewegung ein integraler Bestandteil in deinem Schulalltag wird, erreicht?



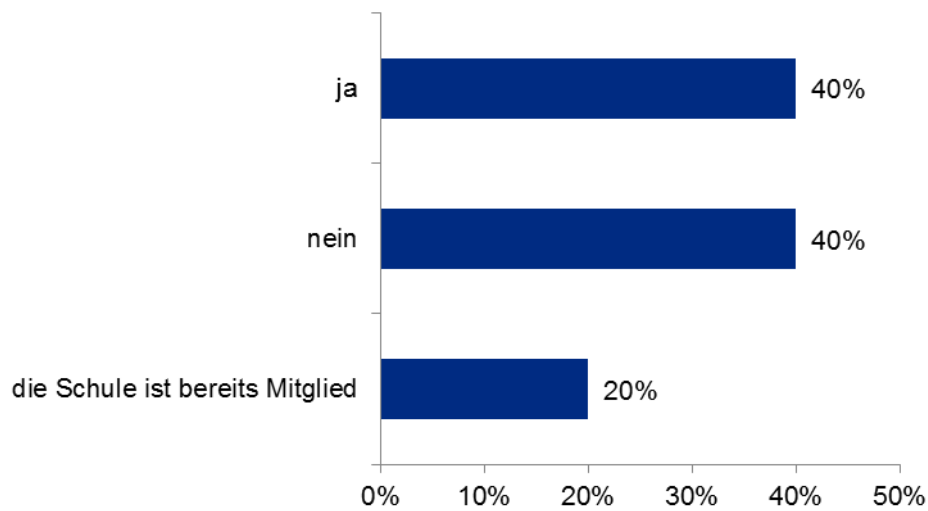
Wie gut hast du die Eltern über das Projekt und seine Inhalte informiert?



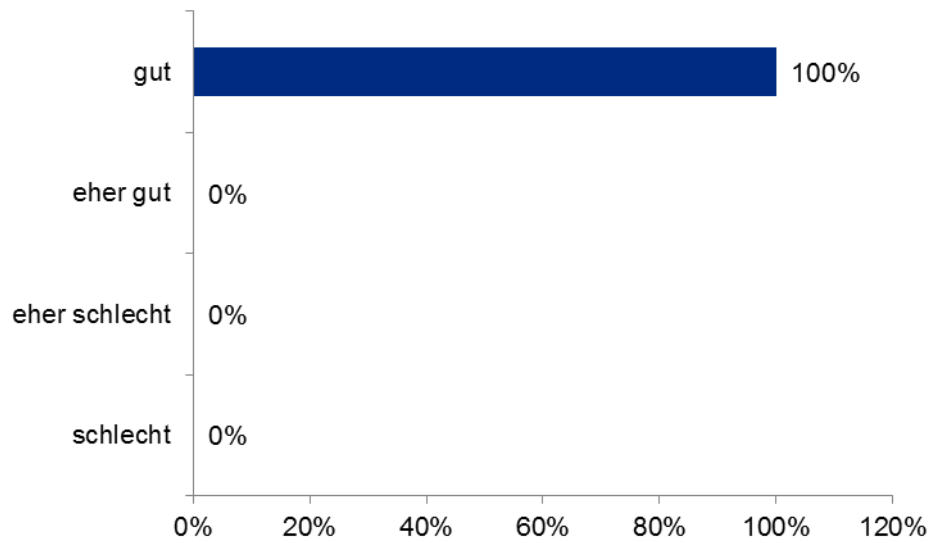
Wie erlebst du die Akzeptanz deines Kollegiums für das Projekt und dessen Inhalte?



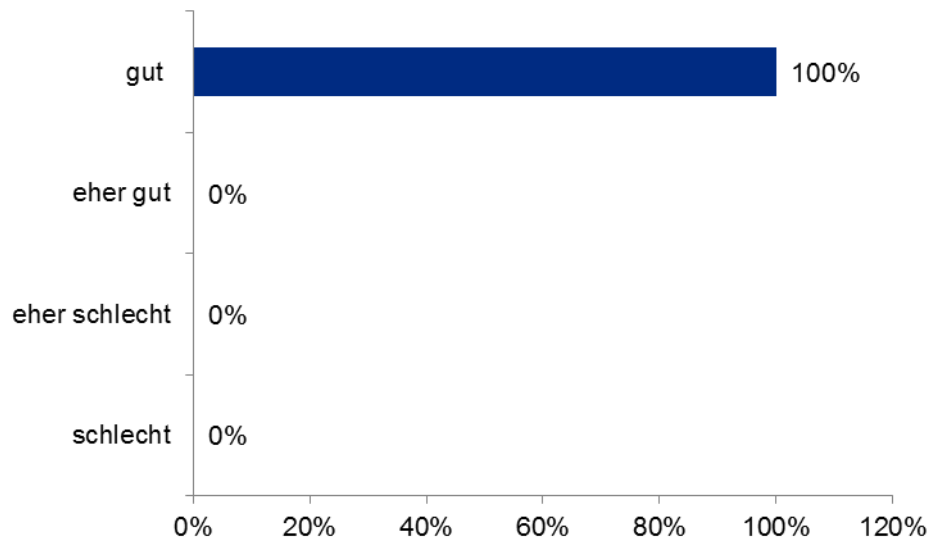
Kannst du dir eine Mitgliedschaft deiner Schule am erläuterten Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen vorstellen?



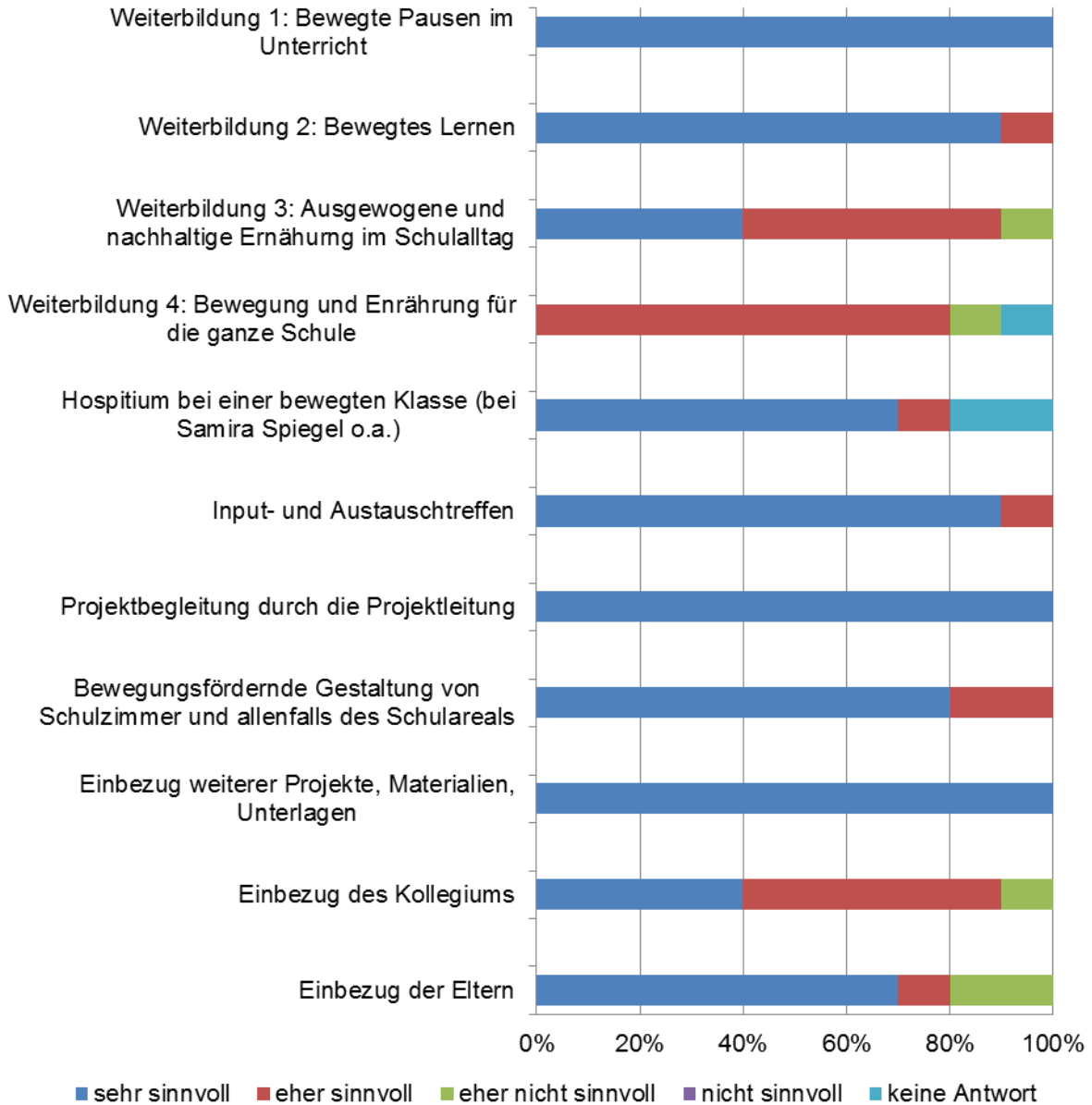
Wie hat dir das Projekt „Schule in Bewegung“ insgesamt gefallen?



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?

