



01.12.2011

## Jahresbericht «schule bewegt» Schuljahr 2010/11

### 1. Facts & Figures im Überblick

#### Ausgangslage

Das Bewegungsförderungsprogramm «schule bewegt» richtet sich an öffentliche und private Schulen aller Stufen und Schultypen der Schweiz und Liechtensteins. Seit seiner Lancierung im Jahr 2005 entwickelt sich das Programm weiter und erreicht dank dem hohen Dienstleistungsgrad, welcher vom Bundesamt für Sport BASPO in Zusammenarbeit mit den Partnern von «schule bewegt» (Partner Rivella und Sport Heart, mit Unterstützung der EDK und der bfu) erbracht wird, immer mehr Schulklassen.

#### Befragung

Alle 2750 teilnehmenden Schulklassen wurden gebeten, an der Auswertung teilzunehmen. Im Schuljahr 2010/11 hat «schule bewegt» von 1321 Lehrpersonen eine Rückmeldung erhalten. Davon 1086 aus der Deutschschweiz, 225 aus der Romandie und 11 aus dem Tessin. Das entspricht einem Rücklauf von 48%.

#### Teilnehmende Klassen im Schuljahr 10/11

2750 Klassen waren im Rahmen von «schule bewegt» während mindestens einem Quartal täglich aktiv (davon 94% Stufe Kindergarten/Primarstufe und 6% Sekundarstufen I/II, vgl. Abb.2). Dies entspricht einem Anteil von 5,7% aller Schweizer Schulklassen. Im Vorjahr (2009/10) waren 2978 mit «schule bewegt» aktiv.

### Teilnehmende Klassen 2010/11

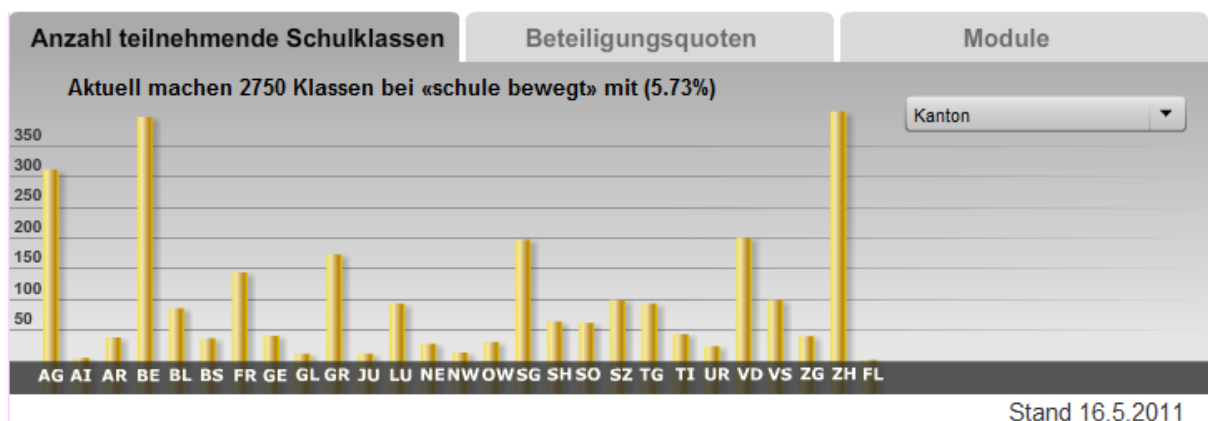


Abb.1 Anzahl teilnehmende Schulklassen, nach Kantonen aufgeteilt

#### Total Klassen nach Sprachregion

Sprachregion	Anzahl Klassen	Anteil an teilnehmenden Klassen	Anteil an Gesamtbevölkerung
Deutschschweiz	2248	82%	63,7%*
Romandie	454	16,5%	20,4%*
Tessin	48	1,5%	6,5%*

\*Wohnbevölkerung nach Hauptsprache gemäss Volkszählung 2000 (weitere Sprachen 9,4 %\*)

Die obenstehende Tabelle zeigt die Verteilung der teilnehmenden Schulklassen nach Sprachregion. Daraus geht hervor, dass die grosse Mehrheit der teilnehmenden Klassen aus der Deutschschweiz stammen, 16% aus der

Romandie und weniger als 2% aus dem Tessin. Die Ergebnisse unterstreichen die Notwendigkeit, das Programm im Tessin und in der Romandie intensiver und in der Deutschschweiz weiterhin auf gleichem Niveau zu fördern.

### Verteilung der teilnehmenden Klassen nach Schulstufen

Die 2750 Klassen, die an «schule bewegt» teilgenommen haben, teilen sich wie folgt auf die verschiedenen Schulstufen auf:

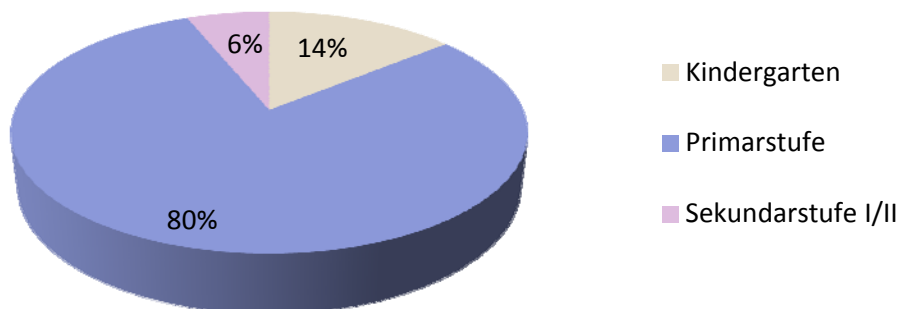


Abb.2 Anzahl teilnehmende Schulklassen, nach Schulstufen aufgeteilt

Die Übertragung der Ergebnisse auf die globale Ebene, bei der sämtliche Schweizer Schulklassen berücksichtigt werden, ergibt Folgendes: 5,1% aller Schulklassen der Kindergartenstufe, 10% der Klassen auf Primarstufe und 1,1% der Klassen der Stufe Sek I + II haben während dem Schuljahr 2010/2011 an «schule bewegt» teilgenommen. Diese Zahlen sind erfreulich und beweisen die Attraktivität des Programms für die Lehrpersonen der Kindergarten- und vor allem der Primarstufe. Diese Beteiligung zeigt, dass die Bewegung bei jüngeren Kindern in hohem Mass zu ihrem Wohlbefinden und ihrer positiven physischen und psychischen Entwicklung beiträgt.

Dennoch sind die Stufen Sek I + II seit mehreren Jahren untervertreten. Trotz der Aufteilung der Module seit dem Schuljahr 2008/2009 in zwei Altersklassen, die auf das Alter der Teilnehmenden zugeschnitten sind (eines für die Unter- und Mittelstufe und eines für die Oberstufe und Erwachsene), ist eine stärkere Beteiligung der Stufen Sek I + II vorerst ausgeblieben. Dies lässt sich einerseits darauf zurückführen, dass die Umsetzung des Programms auf dieser Stufe aufwendiger ist, weil sich die Fachlehrpersonen für dessen Umsetzung absprechen müssen und andererseits auf das Alter der SchülerInnen. Jugendliche sprechen generell weniger gut auf Bewegungsförderungsinterventionen an als Kinder.

«schule bewegt» wird sich weiterhin für die Bewegungsförderung auf den Stufen Sek I + II einsetzen und versuchen, das Programm für diese Stufe noch attraktiver zu kommunizieren und gleichzeitig weiterhin aktiv auf Kindergarten- und Primarstufe zu fördern.

### Schulbesuche

Insgesamt führte «schule bewegt» im Schuljahr 2010/11 schweizweit an 20 Halbtagen Schulbesuche mit einer Gotte oder einem Götti – einer bekannten Sportlerin oder einem bekannten Sportler – durch.

## 2. Wirksamkeit der Aktion

Von den 2750 teilnehmenden Klassen haben nur 48% und somit etwas weniger als die Hälfte den Fragebogen ausgefüllt. Dieser Prozentsatz hat sich zwar im Vergleich zum Vorjahr um 15% erhöht, dennoch wird eine noch breitere Beteiligung erwünscht, die es ermöglichen würden, noch aussagekräftigere Resultate zu sammeln.

Anhand der Rückmeldungen wurden folgende Schlussfolgerungen zu den allgemeinen Zielen des Programms gezogen:

- **Die Klassen haben sich durchschnittlich täglich während 15 Minuten bewegt**

Mit der Teilnahme an «schule bewegt» verpflichten sich die Lehrpersonen, sich täglich mit den SchülerInnen während mindestens 20 Minuten zu bewegen. Diese 20 Minuten Bewegung können während dem Unterricht, während den Pausen, auf dem Schulweg oder in Form von Aufgaben zu Hause umgesetzt werden. Die Auswertung zeigt, dass die Mehrheit der Klassen die Vorgaben im Hinblick auf die Dauer der täglichen Bewegung nicht erreicht haben. Die zwei am häufigsten genannten Gründe für ein Nicht-Erfüllen der Zielvorgabe sind die Zeitknappheit (63%) und der Platzmangel (25%). Weitere, in 20% der Fälle erwähnte Gründe sind die Teilzeitarbeit, die Teilnahme an anderen Bewegungsförderungsprogrammen oder disziplinarische Gründe.

Der Schwerpunkt von zukünftigen Bestrebungen muss somit auf Massnahmen gelegt werden, mit denen die Dauer der Bewegung in der Klasse verlängert werden können. Eine erste Lösung besteht darin, hervorzuheben, dass die 20 Minuten Bewegung nicht notwendigerweise aufgrund von «schule bewegt» erfolgen müssen, sondern dass auch Bewegungsaktivitäten im Rahmen von allen anderen bestehenden Bewegungsförderungsprogrammen oder persönlichen Initiativen der Lehrpersonen zur Bewegungsförderung im Hinblick auf die Zielvorgabe von 20 Minuten berücksichtigt werden. Das Hauptziel von «schule bewegt» besteht nicht darin, dass die Klassen ihre Bewegungsaktivitäten ausschliesslich aufgrund dieses Materials umsetzen, sondern dass sich die Kinder und Jugendlichen unabhängig von den eingesetzten Mitteln täglich während mindestens 20 Minuten bewegen.

- **Die Lehrpersonen haben konkrete Auswirkungen der täglichen Bewegung auf die Klasse und die SchülerInnen festgestellt**

Die Lehrpersonen haben am Ende der eingeschriebenen Dauer positive Wirkungen im Verhalten ihrer SchülerInnen oder generell der Klasse festgestellt. Die zwei nachstehenden Tabellen zeigen den Prozentsatz der Lehrpersonen, die Auswirkungen der täglichen Bewegungszeit beobachtet haben.

Die Lehrpersonen haben positive Wirkungen festgestellt (Mehrfachnennungen möglich):

Mehr Freude an der Bewegung	90%
Gestärktes Selbstvertrauen der SchülerInnen	64%
Bessere Konzentrationsfähigkeit	88%
Besseres Klassenklima	76%

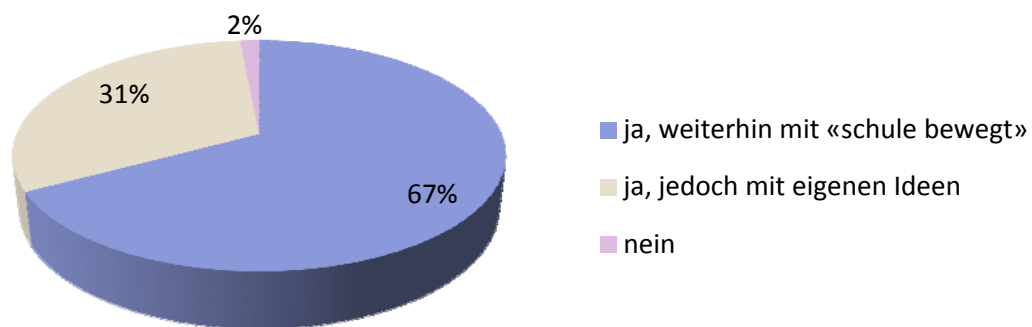
Die Lehrpersonen haben negative Wirkungen festgestellt (Mehrfachnennungen möglich):

Mehr Unruhe	22%
Zeitdruck wegen Unterrichtsstoff	52%

Die tägliche Bewegung trägt dazu bei, die Lernbedingungen zu verbessern; 88% respektive 76% der Lehrpersonen stellen eine bessere Konzentrationsfähigkeit der SchülerInnen sowie ein besseres Klassenklima fest. Dennoch werden auch negative Auswirkungen auf den Unterricht erwähnt. 22% der Lehrpersonen erwähnen, dass die Bewegungspausen zu mehr Unruhe führen und sie daher mit disziplinarischen Problemen konfrontiert sind. 52% geben an, wegen dem Unterrichtsstoff unter Zeitdruck zu leiden.

Im Hinblick auf die persönlichen Veränderungen für die SchülerInnen stellen 64% der Lehrpersonen eine Zunahme des Selbstvertrauens fest und 90% erwähnen, dass die Kinder und Jugendlichen mehr Freude an der Bewegung haben. Somit ist wahrscheinlich, dass diese auch ausserhalb des schulischen Rahmens mehr Freude an Bewegungsaktivitäten gewinnen.

- **98% der Klassen beabsichtigen, sich auch in Zukunft regelmässig zu bewegen**



**Abb. 3** Sich auch nach Ende der Teilnahme an «schule bewegt» regelmässig zu bewegen

«schule bewegt» ist ein Bewegungsförderungsprogramm, das den Schulen und Klassen spielerische und praktische Werkzeuge bietet, um sie dazu anzuregen, sich im Schulalltag mehr zu bewegen. Ziel des Programms ist allerdings, die 20 Minuten Bewegung, unabhängig von den angewandten Methoden oder dem Material fest in der Klasse zu verankern und vollumfänglich ins Schulprogramm zu integrieren. Unter diesem Blickwinkel sind die oben erwähnten Resultate sehr erfreulich, denn sie zeigen, dass die Botschaft des Programms bei den Lehrpersonen Gehör gefunden hat. Die festgestellten positiven Wirkungen motivieren mehr als 98% der Lehrpersonen, die Bewegung dauerhaft in den Unterricht zu integrieren. 58% der Lehrpersonen erklären, dass sie sich täglich mit ihren SchülerInnen bewegen wollen, 28% beabsichtigen, dies 3 bis 4 Mal pro Woche zu tun.

Im Hinblick auf die Dauer der Bewegungsaktivität planen 75%, sich täglich während 10 bis 20 Minuten zu bewegen und 14% 20 bis über 30 Minuten.

### 3. «schule bewegt»-Umsetzung

#### Auswertung der Module

Im Schuljahr 2010/11 standen sechs Bewegungsmodule und ein Ernährungsmodul zur Verfügung. Total wurden 8'523 Module gebucht, davon 7'443 Bewegungsmodule und 1080 Ernährungsmodule. Durchschnittlich waren die Schulklassen während knapp 2,7 Quartalen mit «schule bewegt» in Bewegung.

#### Teilnehmende Klassen 2010/11

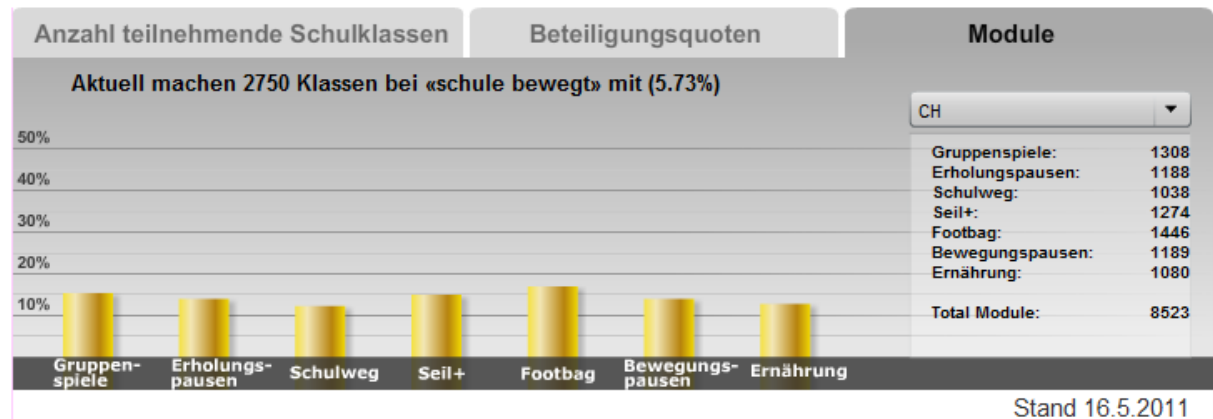


Abb. 4 Anzahl gebuchte Module

«schule bewegt» bietet für das Schuljahr 2010/2011 2 neue Module: «Erholungspausen» und «Gruppenspiele», sowie eine vollständig überarbeitete Version des Moduls «Schulweg».

1188 Klassen haben das Modul «Erholungspausen» umgesetzt (43% aller Klassen), 1308 das Modul «Gruppenspiele» (48%) und 1038 das Modul «Schulweg» (38%).

Die nachstehende Tabelle zeigt die Resultate der Auswertung dieser Neuheiten (1 = schlecht / 4 = sehr gut):

Module	Übungsauswahl	Anwendbarkeit in der Klasse	Stufengerechtigkeit
 Erholungspausen	3,4	3,3	3,3
 Gruppenspiele	3,3	3,2	3,2
 Schulweg	3,3	3	3,1
 Schulweg	Mitmachaktion	Verkehrsmemory	Verkehrsfragen
	3,1	3,1	3

(646 Lehrpersonen haben das Modul «Erholungspausen» bewertet, 479 das Modul «Gruppenspiele» und 191 das Modul «Schulweg».)

Die neuen Module haben gute Noten erhalten und werden offensichtlich von den Lehrpersonen und SchülerInnen geschätzt.

### Nutzung der Wochentipps

Seit dem Schuljahr 2007/2008 wird auf der Internetseite von «schule bewegt» wöchentlich ein «Bewegungstipp» zur Verfügung gestellt. Im Schuljahr 2010/11 gaben 53% der Schulklassen an, das Angebot des Wochentipps zu nutzen. Davon nutzen 5% den Wochentipp wöchentlich, 21,6% monatlich und 25,9% geben an, den Wochentipp unregelmässig anzuwenden.

Die Bewegungsideen sind offenbar nützlich und bieten den Lehrpersonen willkommene Alternativen, um die Aktivitäten noch vielseitiger zu gestalten. Die 696 Klassen, welche diese Übungen während dem Schuljahr zusätzlich zu den Modulen umsetzten, haben die Wochentippqualität bezüglich der Anwendbarkeit in der Klasse wie folgt beurteilt:

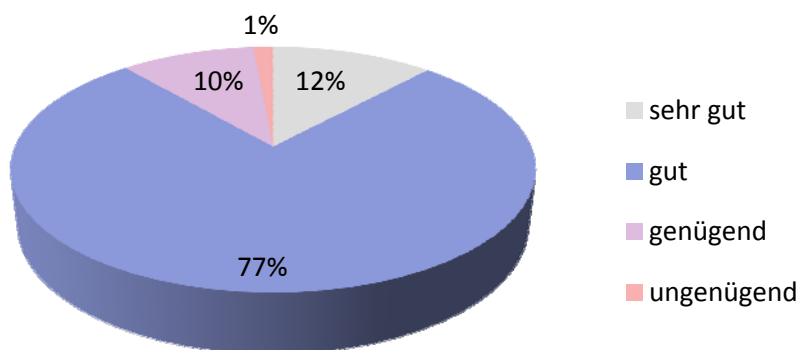


Abb. 5 Beurteilung der Wochentippqualität bezüglich Anwendbarkeit in der Klasse

## 4. Auftritt «schule bewegt»

### Faktoren, welche die Lehrpersonen an einer Teilnahme von «schule bewegt» abhalten

Voraussetzung für die wirksame Förderung des Programms und die Motivation von mehr Schulen und Klassen zur Teilnahme ist, dass die Faktoren bekannt sind, welche von einer solchen abhalten. Die 1321 Lehrpersonen, die den Fragebogen beantworteten, haben sich zu den Gründen geäußert, die ihre Kolleginnen und Kollegen davon abhalten können, ihre Klasse bei «schule bewegt» einzuschreiben. Die Resultate lauten wie folgt:

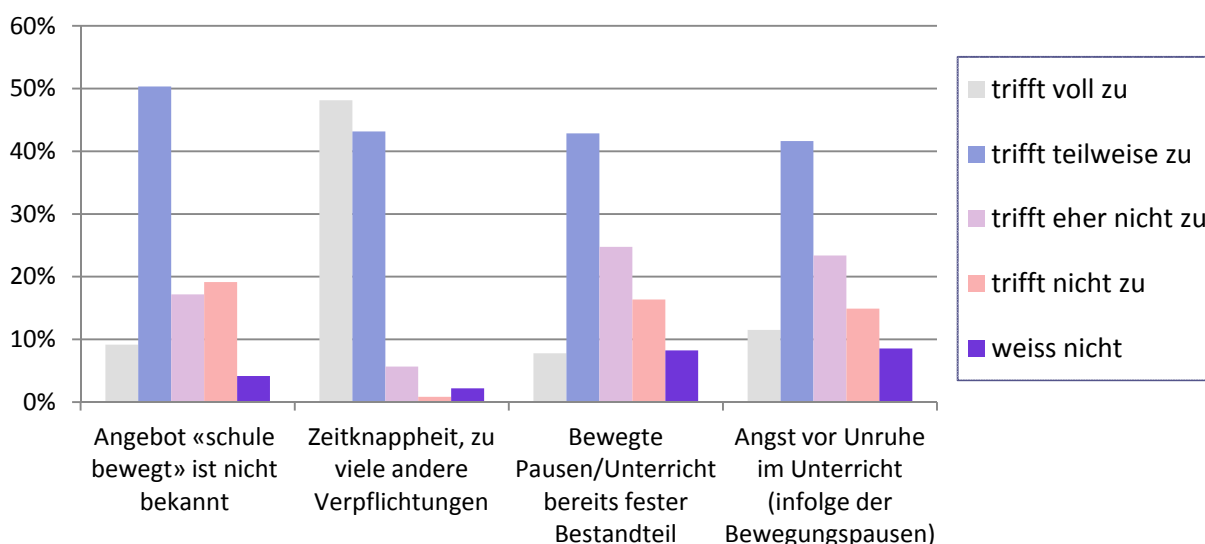


Abb. 6 Faktoren, welche die Lehrpersonen von einer Teilnahme an «schule bewegt» abhalten

Mehr als 91% der Lehrpersonen nennen die Zeitknappheit / hohe Arbeitsbelastung aufgrund des Unterrichtsstoffs als wichtigsten Hinderungsgrund und über 60% glauben, dass die Mehrheit ihrer Kolleginnen und Kollegen das Programm nicht kennt. Die Angst vor Unruhe infolge der Bewegungspausen und somit vor disziplinarischen Problemen wird in 53% der Fälle genannt. In mehr als 50% der Fälle wird ein sehr positiver Faktor genannt, nämlich dass Bewegung und körperliche Aktivitäten bereits ein fester Bestandteil des täglichen

Unterrichts sind und dass die Lehrpersonen aus diesem Grund nicht das Bedürfnis haben, an einem spezifischen Programm teilzunehmen, um ihre Klassen zu mehr Bewegung zu animieren. Die Resultate sind sehr hilfreich, denn sie geben an, wo die Bestrebungen ansetzen müssen, um noch mehr Teilnehmende zu motivieren.

### Serviceleistungen von «schule bewegt»

Die Serviceleistungen des Programms werden von der grossen Mehrheit der Lehrpersonen, die im Schuljahr 2011/2012 an «schule bewegt» teilgenommen haben, sehr geschätzt. Mit dem Inhalt der Website [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch) sind rund 77% der Teilnehmenden zufrieden, 95% der Lehrpersonen betrachten das Anmeldeverfahren als problemlos, ebenso wie den Fragebogen, mit dem 93% zufrieden sind. Die Serviceleistung, welche die höchsten Noten von den Lehrpersonen erhält, ist der Versand des Materials, für den der Partner von «schule bewegt» - Rivella – zuständig ist; 75% der Lehrpersonen sind damit sehr zufrieden. Diese sehr guten Resultate sind überaus erfreulich. Sie stellen eine Belohnung der getätigten Bestrebungen dar und bestärken das Programm darin, seine Dynamik beizubehalten und die Bewegung, die täglichen körperlichen Aktivitäten sowie die damit verbundenen positiven Wirkungen für Kinder und Jugendliche auch in Zukunft zu fördern.

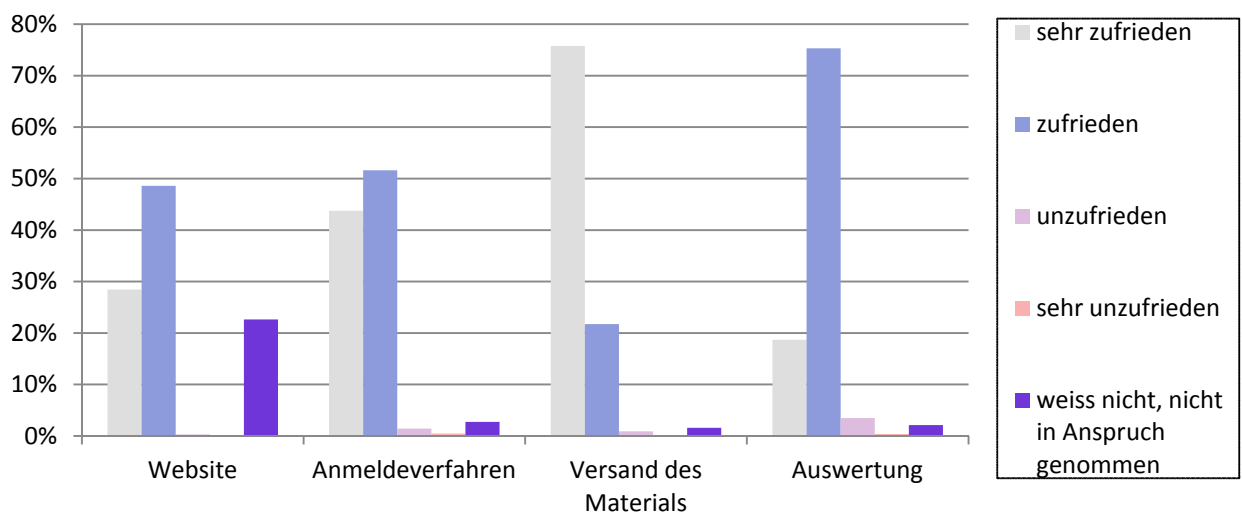


Abb. 7 Zufriedenheitsgrad der Lehrpersonen mit den Serviceleistungen von «schule bewegt»

## 5. Allgemeine Statements zu «schule bewegt» 2010/11

### Allgemeines

- «Wem ich davon erzählte, war begeistert. Viele kannten das Projekt nicht. Ich finde es das beste Angebot, das mir in den vergangenen 20 Jahren Unterricht begegnet ist. Es kommt voll den Kindern zugute, ist einfach umsetzbar und der Service ist schlicht und einfach gut.»
- «Ich finde das Angebot super und habe nur positive Erfahrungen gemacht. Die Kärtchen des Moduls Gruppenspiele habe ich zwischendurch immer wieder hervor genommen und kurze Spiele gemacht. Nächstes Jahr möchte ich wieder ein Modul mit der Klasse machen!!!»
- «Ich finde eure Karten super, meine Klasse ist total begeistert!»
- «Das Angebot ist super und ich werde es mit einer anderen Klasse bestimmt wieder einmal benutzen und weiterhin auf die Bewegung im Unterricht achten. DANKE!»
- «Ich möchte mich an dieser Stelle recht herzlich bedanken für Ihre Arbeit und Entwicklung dieses Projekts. Es hat mir sehr viele Ideen für den Unterricht gezeigt und die Schüler waren mit grossem Eifer dabei. Gerne mache ich ein anderes Jahr wieder mit.»
- «Das neue Musik und Bewegung finde ich sehr, sehr gut! Ein grosser Aufsteller. Bin sehr motiviert und die 1. und 2. Klässler auch. Bravo und DANKE»
- «Das Modul "Musik bewegt" ist ein absoluter Hit!!! Es ist jederzeit schnell einsetzbar und lässt sich auch in einem kleinen Kindergarten sehr gut umsetzen (besser als beim Modul Seil). Die Kinder freuen sich jedes Mal, wenn sie sich zu den fetzigen Musikstücken bewegen können. Sollte ich es einmal vergessen, verlangen sie nach der täglichen Musik-Bewegung. Danke für die guten Ideen!»

### **Auswirkungen der täglichen Bewegungszeit**

- «Auf der Kindergartenstufe steht das Ausprobieren und Üben im Vordergrund. Unsere Kinder konnten bis zum Schuleintritt alle Seilspringen vorwärts. Die Jüngeren Kinder sind nun wieder fleissig am Üben. Ich denke sie werden es bis im Sommer 2012 auch schaffen. Ich danke herzlich für die tollen Springseile.»
- «Ihr Projekt ist eine " SUPER" Sache. Das Material sehr anregend, ansprechend und vielseitig. Und die Kinder bewegen sich .... (am liebsten ohne Anleitung)...einfach drauflos. Und da bin ich einfach froh, nicht noch mehr Verpflichtung und Förderprogramm machen zu müssen, wenn die Kinder von selber so viele Ideen haben. Eure Seile sind fast täglich um den Kindergarten im Einsatz. Es wird geklettert, gehüpft, gezogen, geschwungen....Danke!!»

### **Wünsche und Anregungen**

- «Oft wirken die Fotos/Übungen für Jugendliche auf SEK I Stufe kindlich oder zu rudimentär. Mehr anspruchsvollere Dinge für ältere Jugendliche anbieten.»
- «Idee für weitere Tätigkeit: Bewegung an der Treppe! In jedem Schulhaus hat es Treppen. Mit meiner Klasse gehe ich viel auf die Treppe und mache die verschiedensten Sachen. Braucht keinen Platz und kein Material - für mich eine super Bewegungstätigkeit!»
- «Bitte Material für angemeldetes Modul schon in den Sommerferien schicken. Dann habe ich mehr Zeit, um es zu studieren. Vielen Dank!»
- «Einfachere Beschreibung (einfache Wortwahl, grössere Schrift) der Übungen auf den Karten, damit die Kinder der Unterstufe (auch fremdsprachige) sie lesen und verstehen können.»
- «Es wäre schön noch etwas kindergartengerechte Übungen zu bekommen. Ich überlegte mir meistens selber Übungen für das Alter von 4-6 Jahre. Das Material finden ich und die Kinder cool!»