



Abschlussbericht

Inhaltsverzeichnis

1	Projektbeschreibung.....	2
2	Zusammenfassung.....	3
3	Methode.....	5
4	Ergebnisse.....	6
4.1	Ergebnisse Schüler*innen.....	6
4.1.1	Akzeptanz und Nutzung.....	6
4.1.2	Wirksamkeit.....	8
4.1.3	Technik.....	9
4.1.4	Nachhaltigkeit.....	10
4.2	Ergebnisse step-Coaches	11
4.2.1	Akzeptanz und Nutzung.....	11
4.2.2	Wirksamkeit.....	13
4.2.3	Schulungsunterlagen	14
4.2.4	Nachhaltigkeit.....	15
4.3	Ergebnisse aus Datenexporten	15
5	Zusammenfassung der Ergebnisse	16
6	Anhang.....	17
6.1	Fragebögen Schüler*innen	17
6.2	Fragebogen step-Coaches	19

1 Projektbeschreibung

Das Projekt step ist ein Schrittzähler-Wettbewerb der Cleven-Stiftung Deutschland, der Kinder der 3. und 4. Klasse zu mehr Bewegung animiert. Die Teilnehmer*innen werden dafür mit einem Schrittzähler ausgestattet und sammeln anonymisiert im Klassenverbund Schritte. Diese können über die Website www.step-fit.de dem virtuellen Klassenschrittkonto gutgeschrieben werden. Am Ende wird die aktivste Klasse als step Champion Deutschland ausgezeichnet. step greift den Trend digitaler Medien auf, um Kinder zu mehr Bewegung und einem aktiveren Lebensstil zu motivieren. Das Projekt zielt darauf ab, dass Kinder im Rahmen des Interventionszeitraums lernen, ihren Alltag so aktiv wie möglich zu gestalten. Regelmäßige Challenges (z. B. Schafft es jede*r Teilnehmer*in, 7 km zwischen Montag und Mittwoch 10 Uhr zurückzulegen?) tragen zusätzlich zu mehr Aktivität bei. Die Fitnessarmbänder verbleiben nach Ablauf des Interventionszeitraumes im Besitz der Kinder und können weiterhin als Schrittzähler genutzt werden. step wird von der planero GmbH (Projekt-Umsetzer von fit4future), der Denkfabrik fischimwasser GmbH sowie dem Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse im Auftrag der Cleven-Stiftung Deutschland entwickelt und realisiert.

2 Zusammenfassung

An dem von der Cleven-Stiftung geförderten Projekt step, einem übergreifenden Schrittzähler-Wettbewerb, nahmen in der zurückliegenden Projektphase an 48 Schulen 2.355 Schüler*innen der 3. und 4. Klassen teil (Tab. 1).

Das primäre Ziel des Projekts war es, die Schüler*innen durch einen Schrittzähler-Wettbewerb zu einer Steigerung der alltäglichen körperlichen Aktivität zu motivieren. Aufgrund der Tatsache, dass sich nur 22,8 % der Mädchen und 30,0 % der Jungen im Alter von 7 bis 10 mindestens 60 Minuten pro Tag körperlich aktiv bewegen und dieser Wert mit steigendem Lebensalter weiter abnimmt (Finger et al., 2018), erscheint es umso wichtiger, das Bewegungsverhalten durch einen ganzheitlichen Ansatz nachhaltig zu verbessern.

Mit einem digitalen Schrittzähler (Armband) wurden die Schritte der Teilnehmer*innen erfasst. Die Lehrer*innen unterstützten als step-Coaches die teilnehmenden Schüler*innen im Durchführungszeitraum von 9 Wochen dabei, die verschiedenen Challenges zu bestreiten und die Schritte auf ein virtuelles Klassenschrittkonto zu übertragen.

Die Datenerhebung fand vom 29.11.2019 bis zum 20.12.2019 statt. Die Auswertung wurde vom 21.12.2019 bis zum 15.02.2020 durchgeführt (Tab. 1). Aufbereitet wurden Datenexporte der Schrittzähler aus dem Backend sowie die Paper-Pencil-Fragebögen der Schüler*innen und step-Coaches (= Lehrer*innen).

Tabelle 1: Allgemeine Informationen zum step Projekt

Projekt	step
Durchführungszeitraum	01. Oktober 2019 – 28. November 2019 (9 Wochen)
Initiator	Cleven-Stiftung
Anzahl der teilnehmenden Schulen	48
Anzahl der teilnehmenden Klassen	130
Anzahl der teilnehmenden Schüler*innen	2.355
Anzahl der step-Coaches	55
Anzahl der ausgestiegenen Schulen vor Projektstart	0
Anzahl der ausgestiegenen Schulen während des Projekts	0
Zeitraum der Datenerhebung	29.11.2019 – 20.12.2019
Auswertungszeitraum	21.12.2019 – 15.02.2020
Evaluationsmethode	<ul style="list-style-type: none"> • Querschnittsanalyse nach Ablauf der Intervention
Art der Daten	<ul style="list-style-type: none"> • Subjektive Befragung bei Schüler*innen und step-Coaches zur Durchführbarkeit der Maßnahme (Paper-Pencil-Befragung) • Schrittzahlen (Datenexport aus dem Backend)

3 Methode

Tabelle 1: Aufbau der Paper-Pencil-Fragebögen

Schüler*innen-Fragebogen	
Dimensionen	Items
Akzeptanz und Nutzung	Item 1, 3, 4 und 5
Wirksamkeit	Item 2
Technik	Item 6
Nachhaltigkeit	Item 7 und 8
step-Coaches-Fragebogen	
Dimensionen	Items
Akzeptanz und Nutzung	Item 1, 4 und 5
Wirksamkeit	Item 2 und 3
Schulungsunterlagen	Item 6 und 7
Nachhaltigkeit	Item 8

4 Ergebnisse

4.1 Ergebnisse Schüler*innen

4.1.1 Akzeptanz und Nutzung

Hat Dir das step Projekt insgesamt Spaß gemacht?
(n = 459)

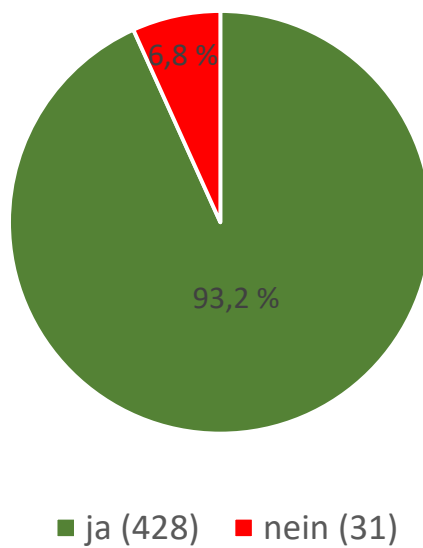


Abbildung 1: Beliebtheit des Projektes

Hat es Dich motiviert, die Schritte auf Deinem step Armband zu sehen? (n = 459)

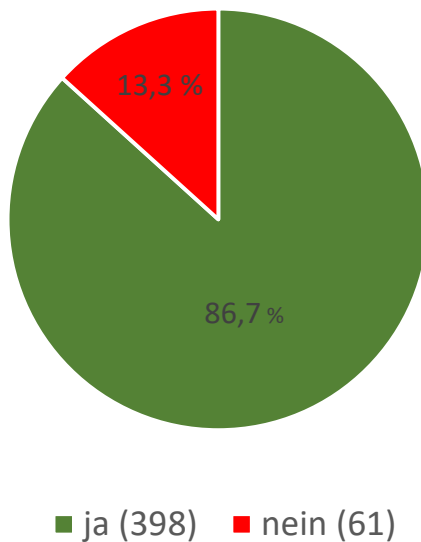


Abbildung 2: Motivationaler Anreiz durch das Armband

Wie oft hast Du das step Armband während des step Projekts getragen? (n = 456)

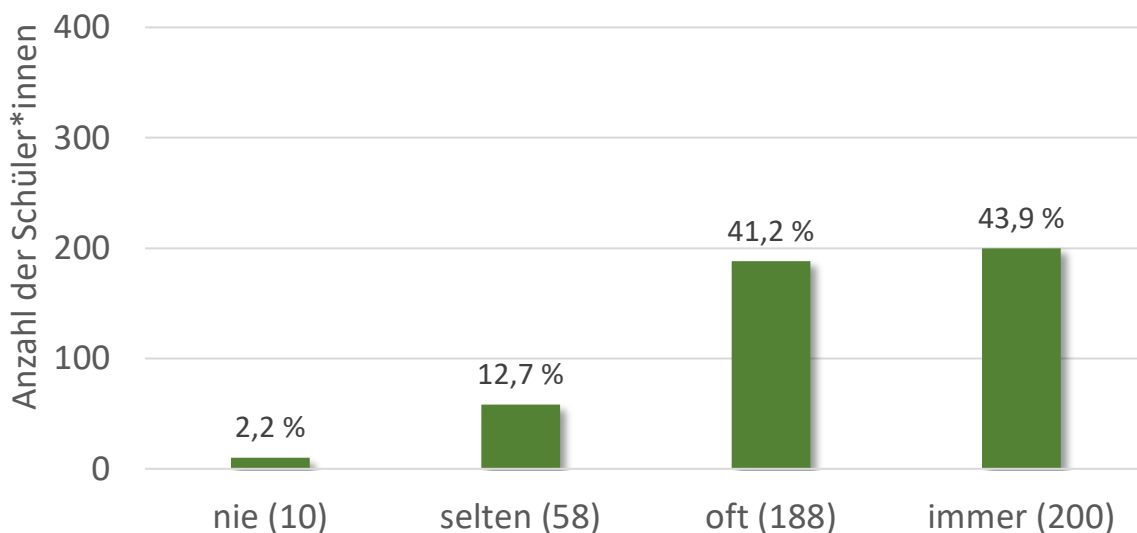


Abbildung 3: Häufigkeit der Nutzung des Armbands

Hast Du die Challenges von Deiner Lehrkraft gezeigt bekommen? (n = 453)

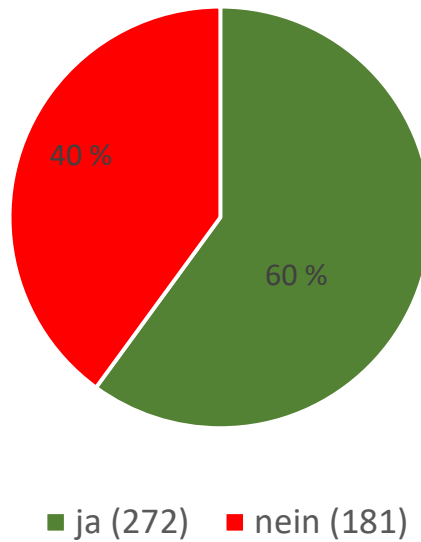


Abbildung 4: Nutzung der Challenges

4.1.2 Wirksamkeit

Hast Du Dich während des step Projektes mehr bewegt als vor dem step Projekt? (n = 454)

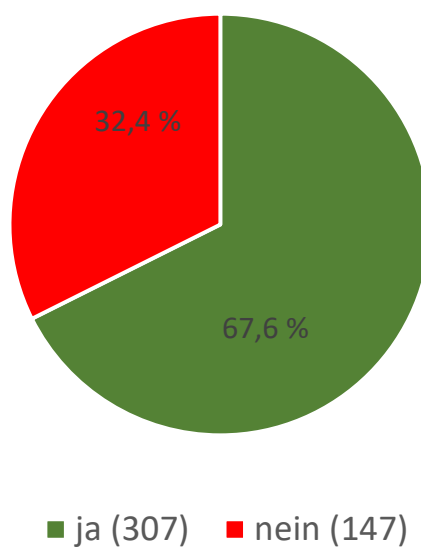


Abbildung 5: Wirkung des step Projekts auf die Bewegung

4.1.3 Technik

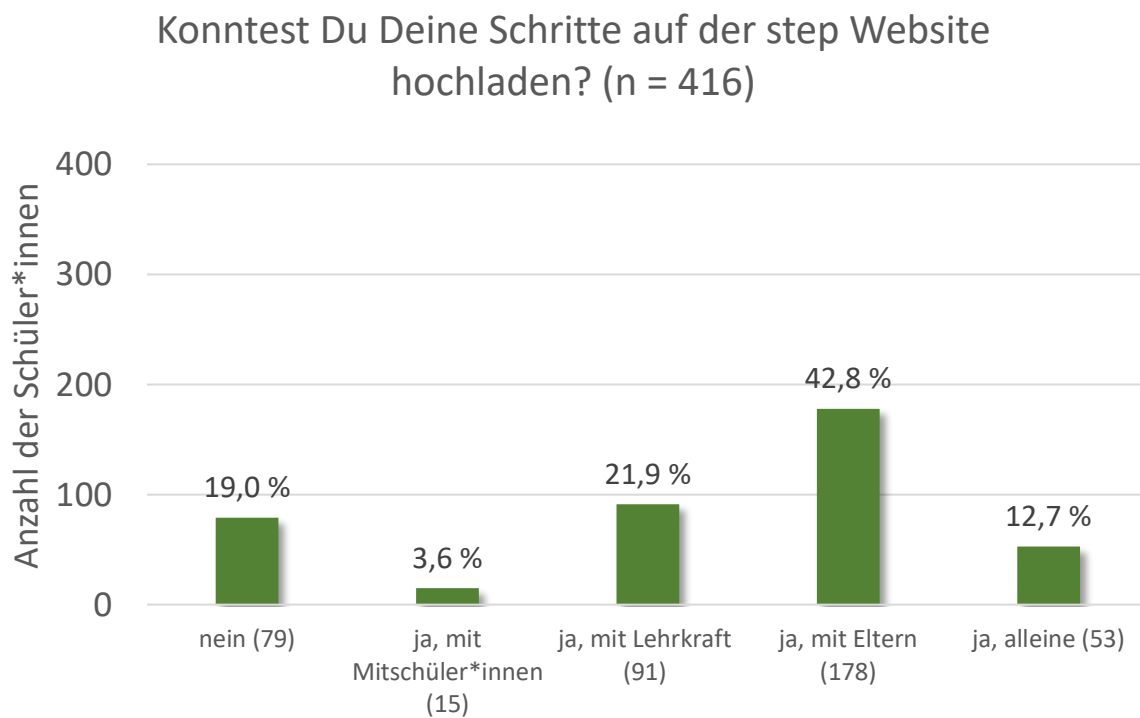


Abbildung 6: Unterstützung beim Hochladen der Schritte

4.1.4 Nachhaltigkeit

Wirst Du weiterhin Dein step Armband tragen?
(n = 441)

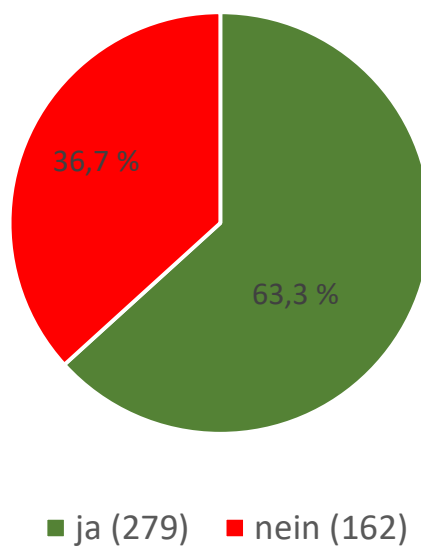


Abbildung 7: Zukünftige Nutzung des Armbands

Machst Du bei der step Championship weiter?
(n = 439)

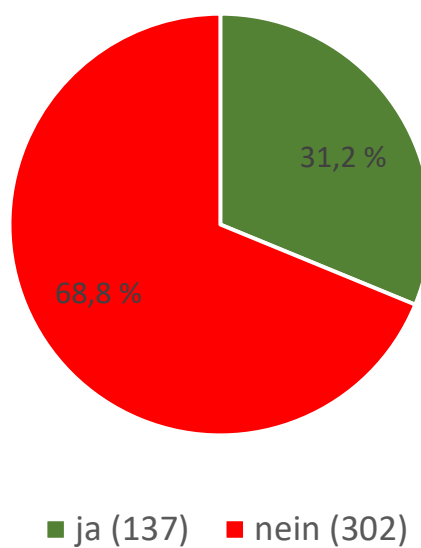


Abbildung 8: Teilnahme an der step Championship

4.2 Ergebnisse step-Coaches

4.2.1 Akzeptanz und Nutzung

Hat Ihnen das step Projekt insgesamt gefallen? (n = 22)

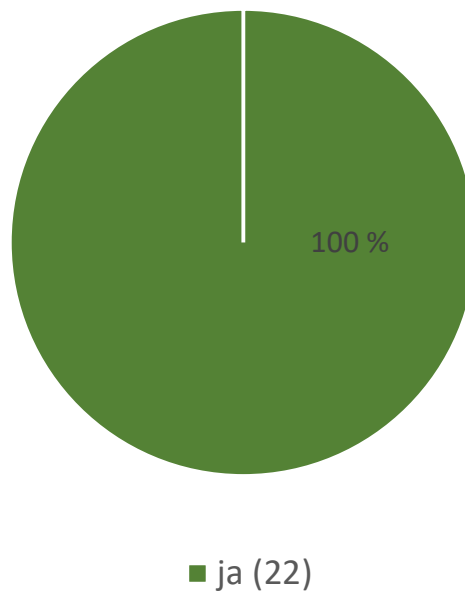


Abbildung 9: Beliebtheit des step Projektes

Haben Sie den Klassenfortschritt Ihrer Schüler*innen
gemeinsam mit diesen auf der Website verfolgt?
(n = 23)

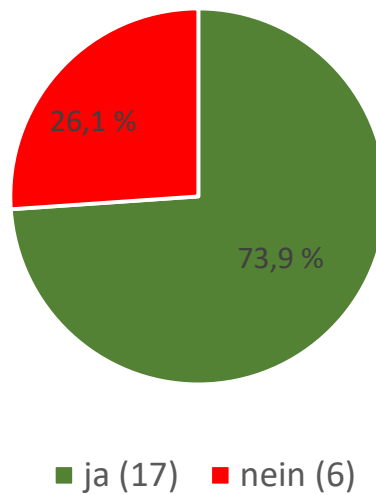


Abbildung 10: Akzeptanz und Nutzung Website

Haben Sie Ihren Schüler*innen die Challenges gezeigt
und diese aktiv mit ihnen durchgeführt? (n = 21)

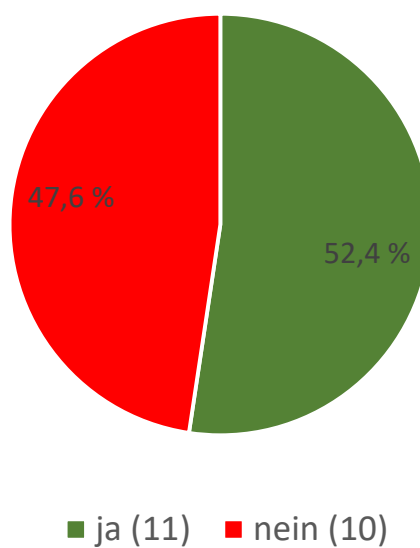


Abbildung 11: Akzeptanz und Nutzung Challenges

4.2.2 Wirksamkeit

Haben sich die Schüler*innen während des step Projektes insgesamt mehr bewegt? (n = 23)

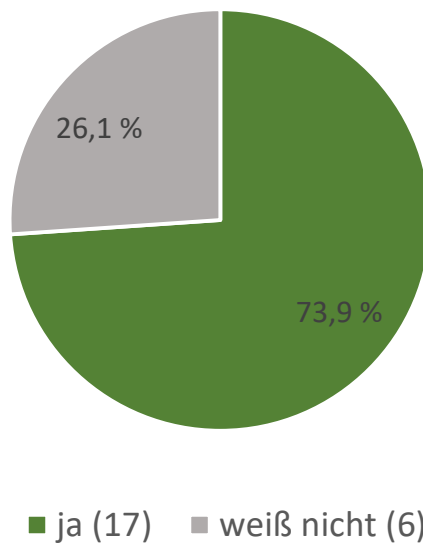


Abbildung 12: Einschätzung step-Coaches Aktivität der Schüler*innen

Hat sich das Lernklima während des step Projektes positiv verändert? (n = 23)

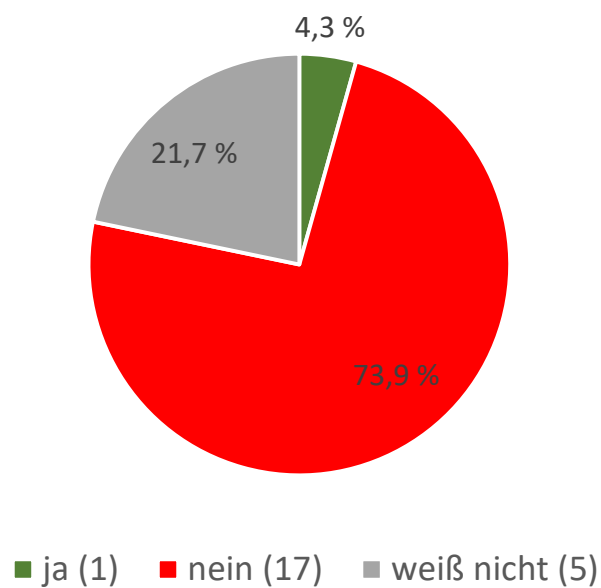


Abbildung 13: Wahrnehmung der step-Coaches: Lernklima

4.2.3 Schulungsunterlagen

Haben Sie sich gut auf das step Projekt vorbereitet gefühlt? (n = 23)

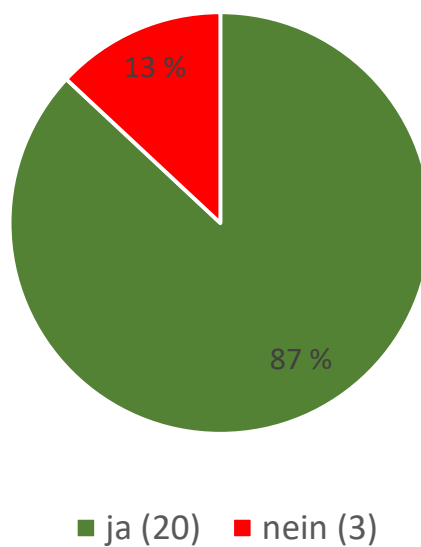


Abbildung 14: Vorbereitung auf das Projekt

Waren Sie in der Lage, die aufgetretenen Rückfragen zu beantworten? (n = 23)

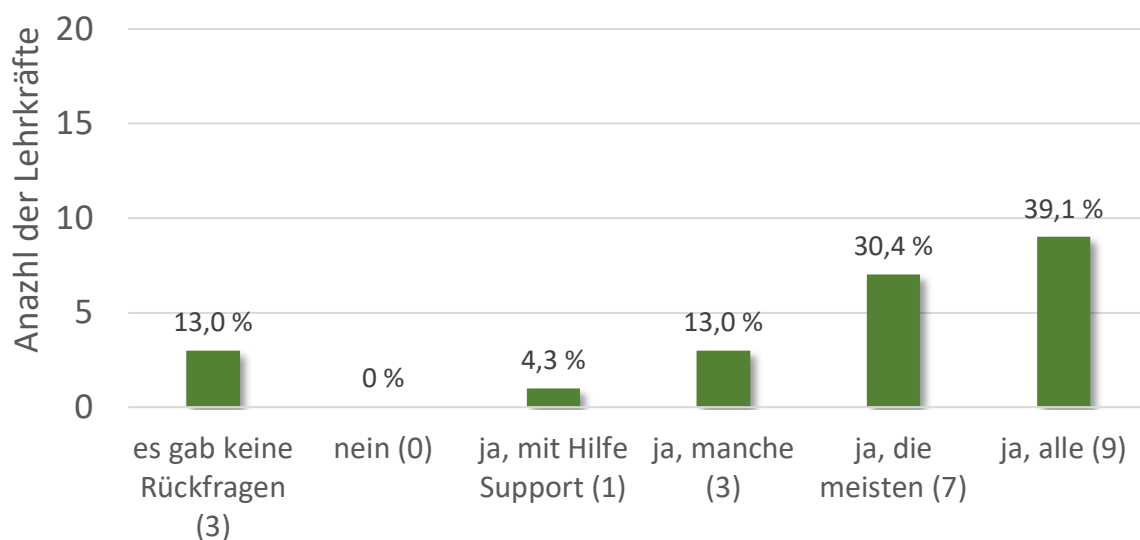


Abbildung 15: Fähigkeit zur Beantwortung von Rückfragen

4.2.4 Nachhaltigkeit

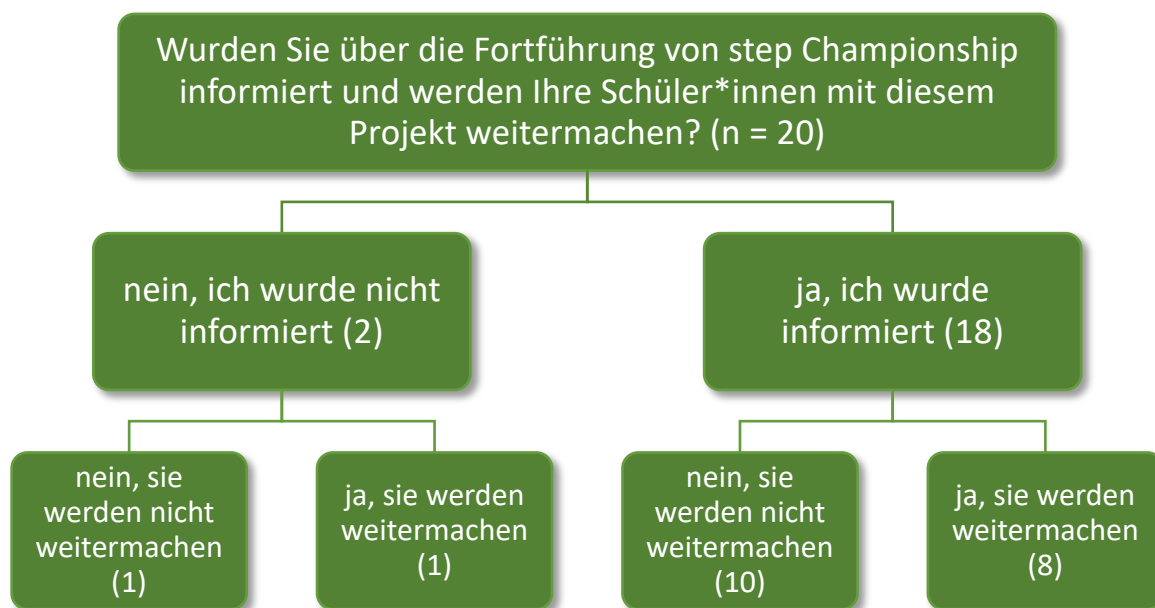


Abbildung 16: Information und Teilnahme an der step Championship

4.3 Ergebnisse aus Datenexporten

Die hochgeladenen Schritte ließen sich den Datenexporten entnehmen und zeigten, dass die teilnehmenden Schüler*innen im Zeitraum von step mehr als sieben Mal die Welt umrundet haben (Tab. 3).

Tabelle 2: Kumulierte Schritte aus dem Datenexport

Dimensionen	
Schritte (gesamt)	628.779.239 Schritte
Kilometer (gesamt)	282.950,66 km
Weltumrundungen	7,061-mal

5 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die **Akzeptanz und Nutzung** (Item 1, 3 – 5) des step Projekts kann aus Schülersicht als gut bewertet werden. 93,2 % der Schüler*innen gaben an, dass Sie Spaß bei der Teilnahme des Projekts hatten. Es bestätigt sich, dass das Tragen der Schrittzähler die Schüler*innen zum Großteil (86,7 %) zu mehr Bewegung motivierte. Ebenso trugen über 80 % der Schüler*innen ihr step Armband oft oder immer, was ebenfalls für eine hohe Akzeptanz spricht. Auch an den Challenges nahmen über die Hälfte der Schüler*innen (60 %) teil.

Die **Wirksamkeit** (Item 2) des step Projekts konnte bestätigt werden. 67,6 % der Schüler*innen gaben an, dass sie sich während der Projektphase mehr bewegt haben als davor.

Bezüglich des Items **Technik** (Item 6) wurde zurückgemeldet, dass der Großteil der Schüler*innen die erwünschte Hilfe beim Hochladen der Schritte auf der step Website durch Ihre Eltern und Lehrkräfte in Anspruch genommen hat. 12,7 % konnten das Hochladen sogar komplett alleine durchführen. 19 % der Schüler*innen war es nicht möglich, die Schritte hochzuladen.

Die **Nachhaltigkeit** (Item 7, 8) kann als sehr positiv bewertet werden. Über 60 % tragen ihr Armband auch über das Projekt hinaus und etwa ein Drittel der Schüler*innen nehmen nachweislich weiterhin an der step Championship teil.

Bei den step-Coaches ist die Dimension **Akzeptanz und Nutzung** (Item 1, 4, 5) als gut einzustufen. Allen step-Coaches hat das Projekt gefallen, über 70 % verfolgten den Klassenfortschritt auf der Website und über die Hälfte führte die Challenges durch.

Zudem nahm die Mehrzahl der step-Coaches (73,9 %) eine Erhöhung des Bewegungsverhaltens der Schüler*innen wahr. Das step Projekt wirkte sich jedoch nicht nachweislich auf das Lernklima aus (Item 2, 3).

Die **Schulungsunterlagen** (Item 6, 7) wurden von den step-Coaches als gut bewertet, da sich 87 % durch diese gut auf das Projekt vorbereitet gefühlt haben. Die step-Coaches waren zudem in der Lage Rückfragen der Kinder zu beantworten.

18 von 20 step-Coaches gaben an, über die **Fortführung von step Championship** informiert worden zu sein. Insgesamt werden 45 % step-Coaches mit ihren Schüler*innen das Projekt fortführen (Item 8).

6 Anhang

6.1 Fragebögen Schüler*innen

Deine Meinung ist uns wichtig!

Gratulation, Du hast es geschafft! Vielen Dank, dass Du beim step Projekt mitgemacht hast! In diesem Fragebogen würden wir Dir gerne ein paar Fragen über das step Projekt stellen.

Bitte denke daran:

- Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – dies ist **kein** Test
 - Bitte beantworte alle Fragen so ehrlich und so genau wie möglich – das ist sehr wichtig
 - Deine Antworten werden natürlich ohne Angabe Deines Namens ausgewertet
-

1. Hat Dir das step Projekt insgesamt Spaß gemacht?

Ja 0

Nein 0

2. Hast du Dich während des step Projekts im Allgemeinen mehr bewegt als vor dem Projekt?

Ja 0

Nein 0

3. Hat es Dich motiviert, die Schrittzahl auf Deinem step Armband zu sehen?

Ja 0

Nein 0

4. Wie oft hast Du das step Armband während des Projekts getragen?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus.

Immer 0

Oft 0

Selten 0

Nie 0

5. Hast du die Challenges von Deiner Lehrkraft gezeigt bekommen?

Ja 0

Nein 0

6. Konntest Du Deine Schritte auf der step Website hochladen?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten aus.

Ja, ich konnte meine Schritte alleine hochladen	0
Ja, meine Eltern haben mir geholfen	0
Ja, mein Lehrer hat mir geholfen	0
Ja, meine Mitschüler haben mir geholfen	0
Nein, ich konnte meine Schritte nicht hochladen	0

7. Wirst Du weiterhin Dein step Armband tragen?

Ja	0
Nein	0

8. Machst Du bei der step Championship weiter?

Ja	0
Nein	0

Geschafft! Vielen Dank, dass Du die Fragen beantwortet hast.

Du hast die letzten Wochen eifrig Schritte für Deine Klasse gesammelt und wir hoffen, dass Du weiterhin in Bewegung bleibst.

6.2 Fragebogen step-Coaches

Ihre Meinung als step-Coach ist uns wichtig!

Vielen Dank, dass Sie in den vergangenen Monaten an der Umsetzung des step Projekts mitgewirkt haben. Durch Ihren Einsatz haben Sie den Alltag Ihrer Schülerinnen und Schülern mit einer gesunden Portion Bewegung bereichert. Mit der Beantwortung des folgenden Fragebogens helfen Sie uns, das Projekt noch weiter zu verbessern.

Allgemeine Hinweise:

- Antworten Sie bitte intuitiv und spontan
- Die Bearbeitung des Fragebogens ist freiwillig und die Auswertung wird vollständig anonym behandelt

1. Hat Ihnen das step Projekt insgesamt gefallen?

Ja	0
Nein	0

2. Haben sich die Schülerinnen und Schüler durch das step Projekt insgesamt mehr bewegt?

Ja	0
Nein	0
Weiß nicht	0

3. Hat sich das Lernklima während des step Projekts positiv verändert? (z. B. mehr Ruhe, bessere Konzentrationsphasen, höhere Unterrichtsbeteiligung, weniger Konflikte)

Ja	0
Nein	0
Weiß nicht	0

4. Haben Sie den Klassenfortschritt Ihrer Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit diesen auf der Website verfolgt?

Ja	0
Nein	0

5. Haben Sie Ihren Schülerinnen und Schülern die Challenges gezeigt und diese aktiv mit ihnen durchgeführt?

Ja	0
Nein	0

6. Haben Sie sich gut auf das step Projekt vorbereitet gefühlt?

Ja 0

Nein 0

7. Waren Sie in der Lage die aufgetretenen Rückfragen zu beantworten?

Ich konnte alle Rückfragen beantworten 0

Ich konnte die meisten Rückfragen beantworten 0

Ich konnte manche Rückfragen beantworten 0

Ich konnte die Rückfragen mit Hilfe des Supports beantworten 0

Ich konnte keine Rückfragen beantworten 0

Es gab keine Rückfragen 0

8. Wurden Sie über die Fortführung von step Championship informiert und werden Ihre Schülerinnen und Schüler mit diesem Projekt weitermachen?

Ja, wurde informiert und ja, sie werden weitermachen 0

Ja, wurde informiert und nein, sie werden nicht weitermachen 0

Nein, wurde nicht informiert und ja, sie werden weitermachen 0

Nein, wurde nicht informiert und nein, sie werden nicht weitermachen 0

Wir bedanken uns recht herzlich für die Teilnahme.