



step
BraWo

Coach-Handbuch

Inhaltsverzeichnis

1. Projektbeschreibung.....	3
1.1 <i>Warum gibt es step BraWo?</i>	3
1.2 <i>Was ist das Ziel von step BraWo?</i>	3
1.3 <i>Wie läuft das Projekt ab?</i>	3
1.4 <i>Wann startet und endet das Projekt?</i>	5
2. Countdown-Phase.....	6
2.1 <i>Tipps zur Durchführung des Modul 1 (Tag 1-2): Check-Up</i>	8
2.2 <i>Tipps zur Durchführung des Modul 3 (Tag 10): Ziel-Check</i>	10
2.3 <i>Tipps zur Durchführung des Modul 4 (Tag 1-10): step BraWo-Training</i>	13
3. Ernährungsquiz	15
4. Wertungskategorien	16
5. Aufgabenbeschreibung des step BraWo -Coaches	17
6. Informationen zum Fitnessarmband, den Tablets und der App.....	19
6.1 <i>Lieferumfang Tablets & Fitnessarmbänder</i>	19
6.2 <i>Bedienung</i>	20
6.3 <i>Funktionalität Fitnessarmband</i>	20
6.4 <i>Nutzung des Fitnessarmbands</i>	24
6.5 <i>Aushändigung der Fitnessarmbänder</i>	24
6.6 <i>Technische Informationen und Materialeigenschaften</i>	24
6.7 <i>App Download</i>	26
7. Ausleseprozess für Schüler*innen (Zuhause).....	27
7. Ausleseprozess für Lehrkräfte (in der Schule).....	33
8. FAQs.....	34
9. Kontakt	34

1. Projektbeschreibung

1.1 Warum gibt es step BraWo?

step BraWo greift den Trend digitaler Medien auf, um die Kinder auf attraktive und zeitgemäße Art und Weise zu mehr körperlicher Aktivität und einer gesunden Ernährungsweise zu motivieren. Denn wie aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, führen eine erhöhte körperliche Aktivität und eine gesunde und ausgewogene Ernährung, zu einem gesteigerten Wohlbefinden und wirken sich positiv auf physische, psychische, motorische und soziale Gesundheitsressourcen aus.

1.2 Was ist das Ziel von step BraWo?

Insbesondere in der dreimonatigen Projektphase ist das Ziel, die körperliche Aktivität von Schüler*innen durch das spielerische Wettbewerbsformat zu steigern und sie zu einer gesunden und aktiven Lebensweise zu motivieren. Zusätzlich sollen die teilnehmenden Schüler*innen über das Projekt hinaus nachhaltig in Bewegung gebracht werden bzw. eine gesunde und aktive Lebensweise fester Bestandteil des Alltags werden.

1.3 Wie läuft das Projekt ab?

Zu Beginn des Projekts bekommen die teilnehmenden Lehrkräfte die erforderliche Anzahl an Fitnessarmbändern sowie die Unterlagen für die Countdown-Phase postalisch zugesendet. In der Klasse durchlaufen die Schüler*innen eine zweiwöchige Countdown-Phase (13. November bis 24. November 2023). Diese umfasst vier verschiedene Moduleinheiten, bei denen die Kinder für die anstehende aktive Projektphase, den Schritte-Wettbewerb, sensibilisiert, motiviert und vorbereitet werden.

In der Testwoche (zweite Woche der Countdown-Phase – 20. November - 00:00 Uhr bis 24. November 2023 - 13:00 Uhr) haben die Kinder die Möglichkeit, sich mit dem Fitnessarmband vertraut zu machen (Lade- und Ausleseprozess, Funktionen des Fitnessarmbands, Funktionen der App). Pünktlich zum Start des Schritte-Wettbewerbs (27. November 2023 - 00:00 Uhr) wird das virtuelle Klassenschrittkonto auf null zurückgesetzt und der Wettbewerb beginnt.

Die Fitnessarmbänder messen die körperliche Aktivität der Kinder in Form zurückgelegter Schritte. Die **step**-App ermöglicht den Kindern das Hochladen und Abrufen der gesammelten Schritte. In regelmäßigen zeitlichen Abständen – das Fitnessarmband speichert die Schritte maximal für 30 Tage – verbinden die Schüler*innen ihre Fitnessarmbänder mit der **step**-App, sodass ihre individuell erfassten Schritte über diese ausgelesen und dem gemeinsamen virtuellen Klassenschrittkonto gutgeschrieben werden.

Im Rahmen des Schritte-Wettbewerbs treten alle teilnehmenden Klassen der BraWo-Region gegeneinander sowie gegen alle Klassen des bundesweiten **step**-Projekts an. Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleineren Klassen dieselbe Siegchance zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit der Anzahl der Schüler*innen in einer Klasse mit einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet. Die Scoring-Punkte der Klassen werden in der Rangliste aufgeführt und bestimmen die Platzierung der Klassen. Der niederschwellige Wettbewerbscharakter stärkt den Teamgedanken in der Klasse.

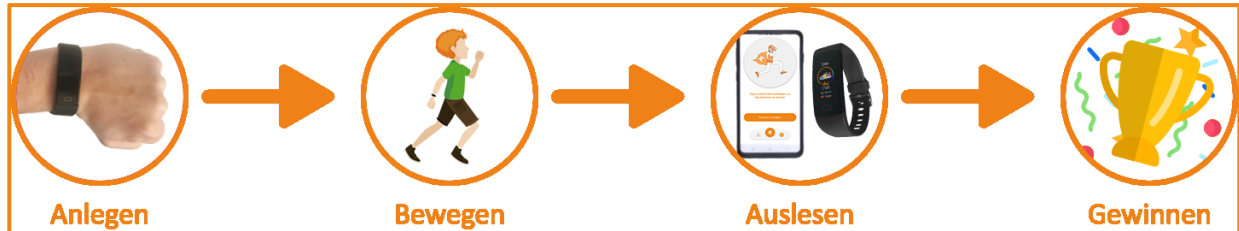
Auf der Webseite haben die Kinder Zugriff auf regelmäßige Bewegungs-Challenges, Motivationsvideos sowie spielerische Bewegungsanreize und Informationen zu einer gesunden Ernährung.

Da in der App und auf der Webseite nur die Gesamtschrittzahl der Klasse in Scoring-Punkten angezeigt wird, können keine Rückschlüsse auf einzelne Schüler*innen gezogen werden.

Im Rahmen des Projekts werden die schulrechtlichen Gesetze und die EU-Datenschutzgrundverordnung berücksichtigt. Da es sich bei den Fitnessarmbändern um 3D-Pedometer (Schrittzähler mit einem Bewegungssensor) handelt, ist eine GPS-Ortung durch die Fitnessarmbänder nicht möglich.

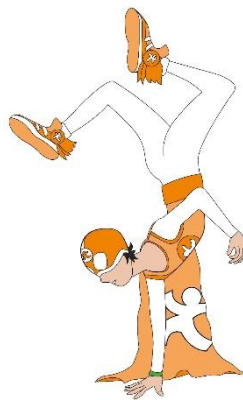
Um den Spannungsbogen über die Projektdauer hochzuhalten und das Aktivitätslevel der Kinder zu steigern, wird zu drei Bewegungs-Challenges über die Projektdauer verteilt aufgerufen. Eine Bewegungs-Challenge besteht aus einem Aufruf einer/mehrerer Person/en an die Klassen, beispielsweise in einer Woche mehr Schritte zu laufen, als die aufrufende/n Person/en in einer Woche. Neben aktiver Bewegungsförderung ist die Vermittlung gesunder Ernährungsformen der zweite wichtige Baustein von **step BraWo**. Ein Ernährungsquiz mit insgesamt drei Folgen ist für die teilnehmenden Klassen geplant.

Am Ende des Projekts wird die Gewinnerklasse als **step BraWo**-Champion 2023/24 für ihre Leistung mit einem Pokal und Urkunden belohnt!

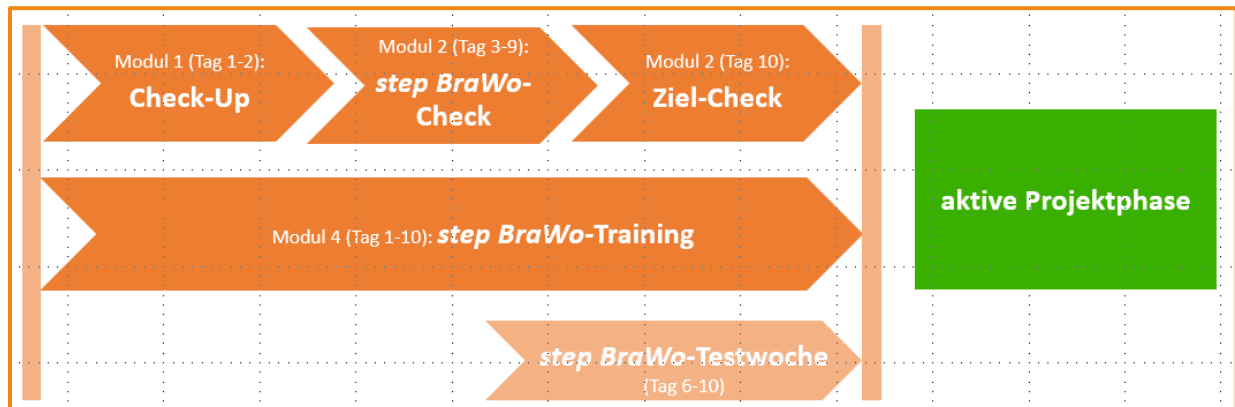


1.4 Wann startet und endet das Projekt?

Das Projekt startet mit der Countdown-Phase, die vom 13. November bis 24. November 2023 andauert. Die aktive Projektphase startet am 27. November 2023 - 00:00 Uhr und endet für alle Schulen am 31. Januar 2024 - 13:00 Uhr.



2. Countdown-Phase



Modul 1 (Tag 1-2): Check-Up

Ihre Schüler*innen laufen eine vorgegebene Strecke. Nach dem Lauf schätzen die Kinder ihr subjektives Befinden anhand einer Ampel ein und kleben Punkte auf das Poster „Wie fit bin ich?“ (Modul 1). Das Poster liefert den Kindern altersgerechte Orientierungshilfen zur Selbsteinschätzung. Der Check-Up soll zu drei verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt werden: Vor der **step BraWo**-Projektphase, während (im Optimalfall nach der Hälfte) und nach Abschluss der Projektphase. In Kapitel 2.1 finden Sie die Anleitung & Tipps zur Durchführung von Modul 1.

Modul 2 (Tag 3-9): step BraWo-Check

Ihre Schüler*innen überprüfen ihren aktuellen Ist-Zustand unter der Frage „Wie aktiv bin ich?“ anhand eines Arbeitsblattes. Das Arbeitsblatt enthält verschiedene tägliche Aktivitäten, bei denen die Kinder die entsprechende Minutenanzahl am Tag eintragen können. Am Ende rechnen sie eigenständig die Gesamtzeit ihrer körperlichen Aktivität des gesamten Tages aus. Eine Übersicht mit Vergleichswerten basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen (aktuelle Bewegungsempfehlungen) hilft bei der Einschätzung, ob sie sich aktuell bereits genug bewegen oder es noch Luft nach oben gibt. Das Arbeitsblatt Modul 2 wird durch den **step BraWo**-Coach an die Schüler*innen verteilt.

Modul 3 (Tag 10): Ziel-Check

Ihre Schüler*innen legen gemeinsam mit Ihnen sowohl persönliche Ziele als auch ein Klassenziel fest, das sie in der Projektphase erreichen wollen. Beim Klassenziel wird in zwei Etappen (Woche 1-5; Woche 6-10) unterschieden. Als Basis dazu dient die Anleitung zur Durchführung des Moduls. Diese hilft Ihnen, die geplante Schrittzahl der gesamten Klasse bzw. den Scoring-Punktwert für je eine Woche und die zwei Etappen hochzurechnen. Anschließend können Sie die Wochenziele, die Etappenziele und das Gesamtziel transparent auf dem Poster "Klassenvertrag" (Modul 3) festhalten. Die Kinder unterschreiben den Vertrag pro Etappe gemeinsam mit Ihnen. Sie können das Poster in der Klasse aufhängen, um alle dauerhaft an das gemeinsame Klassenziel zu erinnern und zu motivieren. Während der Projektphase können Sie gemeinsam mit den Kindern die erreichten Scoring-Punkte der vergangenen Woche auf dem Poster eintragen und mit dem gesetzten Wochenziel vergleichen. In Kapitel 2.2 finden Sie die Anleitung & Tipps zur Durchführung von Modul 3.

Modul 4 (Tag 1-10): *step BraWo*-Training

Mit sechs verschiedenen Übungen werden Sie und Ihre Schüler*innen dazu motiviert, für die aktive Phase des Projekts zu „trainieren“. Sie können dazu das Poster „*step BraWo*-Training“ (Modul 4) mit den kurzen Bewegungsübungen im Klassenraum aufhängen. Die Übungen fokussieren vor allem die Kräftigung der Beinmuskulatur und die Förderung der allgemeinen Ausdauer der Kinder. Sie verringern die Sitzzeiten und motivieren zu mehr Bewegung im Schulalltag. Sie haben die Möglichkeit, das 6-Minuten-Workout als Ritual in Ihren Unterricht einzubauen. Zudem kann das Poster durch Sie und Ihre Schüler*innen individuell weiterentwickelt werden. In Kapitel 2.3 finden Sie die Anleitung & Tipps zur Durchführung von Modul 4.

Die Countdown-Phase Unterlagen werden ebenfalls auf der *step*-Webseite zum Download zur Verfügung gestellt.

2.1 Tipps zur Durchführung des Modul 1 (Tag 1-2): Check-Up

Ziel dieses Moduls ist es, die Schüler*innen in ihrer subjektiven Belastungseinschätzung zu unterstützen. Dazu soll ein kurzer Laufstest durchgeführt werden, an den sich eine Befindlichkeitsabfrage anschließt. Dieser Test soll zu drei verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt werden: Vor der **step BraWo**-Projektphase, während (im Optimalfall nach der Hälfte) und nach Abschluss der Projektphase.

Vorbereitung:

Für den Test benötigen Sie und Ihre Schüler*innen folgende Materialien:

- ❖ 4 Hütchen zum Markieren des Feldes
- ❖ Zettel und Stifte
- ❖ Poster „Wie fit bin ich?“ (wurde an den **step BraWo**-Coach versendet)
- ❖ Klebepunkte (wurden an den **step BraWo**-Coach versendet)

Durchführung:

Stecken Sie mit den 4 Hütchen ein rechteckiges Feld von 18 m x 9 m ab. Dies entspricht der Größe eines Volleyballfeldes (siehe Skizze). Wenn Sie den Test außerhalb einer Sporthalle durchführen,

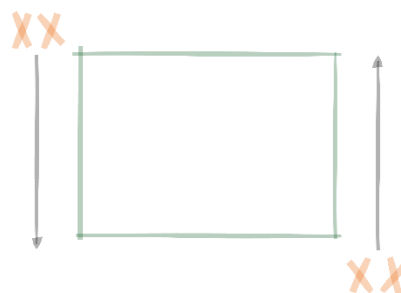
können Sie je nach vorhandenem Platz auch ein beliebig großes Rechteck abstecken. Notieren Sie sich dazu lediglich die Maße Ihres Feldes, sodass Sie dieses für die späteren Testzeitpunkte reproduzieren können.

Legende:

grün = Laufstrecke um das Feld

x = Startpunkte Schüler*innen

Pfeil = Laufrichtung



Bereiten Sie gemeinsam mit den Schüler*innen die Klebepunkte vor, indem jedes Kind einen Klebepunkt mit seinen/ihren Initialen oder einem Symbol (Stern, Dreieck, Kreis etc.) markiert. Legen Sie die Folie mit den Klebepunkten neben das Poster „Wie fit bin ich?“ (Modul 1), welches Sie an die nächstliegende Wand aufhängen. Erklären Sie den Schüler*innen das Ziel des Tests: „Versucht, 6 Minuten lang um das Feld zu laufen, ohne stehen zu bleiben.“ Leiten Sie die Auswahl eines Partners/einer Partnerin an, die gegenseitig ihre Runden auf einem Zettel mit Strichen zählen soll.

Der Test besteht nun aus zwei Durchgängen: Schüler*in 1 läuft und der/die entsprechende Partner*in 1 zählt parallel die Runden mit. Nach den 6 Minuten laufen die Schüler*innen direkt zum Poster und setzen ihren Klebepunkt auf die aus ihrer Sicht passende Stelle auf die Skala des Posters. Im zweiten Durchgang werden innerhalb der Paarungen die Rollen getauscht und der Test wird erneut durchgeführt.

Im Anschluss besteht für Sie als Lehrkraft die Möglichkeit, über das Erfragen der Rundenanzahl einen ungefähren Durchschnittswert für die gelaufene Strecke zu errechnen (gelaufene Strecke = Rundenlänge x Anzahl der Runden, Bsp.: 54 m x 10 Runden = 540 m). In einer Reflexionsphase können Sie diese Strecke den Kindern mitteilen und diese in die entsprechende Schrittzahl umrechnen (1 m entspricht ca. 1,5 Schritten, Bsp. 540 m = ca. 810 Schritte). So gewinnen Ihre Schüler*innen einen ersten Eindruck, wie viele Schritte sie in den 6 Minuten gelaufen sind. Dies sorgt für eine bessere Einschätzung der Schrittzahlen in der folgenden **step BraWo**-Projektphase.

2.2 Tipps zur Durchführung des Modul 3 (Tag 10): Ziel-Check

Ziel dieses Moduls ist es, gemeinsam mit Ihren Schüler*innen sowohl individuelle als auch gemeinsame Ziele für die kommende **step BraWo**-Projektphase zu entwickeln. Ersteres umfasst die subjektiven Zielsetzungen der einzelnen Schüler*innen, die nicht rein auf die Leistung in Schritten ausgelegt sind. Die gemeinsamen Ziele werden hingegen in objektiven Größen formuliert (Beispiel: Scoring-Punkte). Es geht also **nicht** darum, dass jedes Kind für sich selber maximal viele Schritte sammelt. Vielmehr sollen sich die Kinder individuelle Ziele setzen und so vor allem ihren Beitrag zu den gemeinsamen Klassenzielen in den Vordergrund stellen. Nur die Klassenziele werden transparent auf dem Poster „Klassenvertrag“ (Modul 3) festgehalten und in der Klasse aufgehängt. Der Klassenvertrag unterteilt sich in zwei Etappen, für die jeweils ein Ziel gesetzt wird. Dieses wird von allen Schüler*innen sowie Ihnen als Lehrkraft pro Etappe unterschrieben.

1) Individuelle Ziele

In einem ersten Arbeitsschritt können Sie Ihre Schüler*innen dazu auffordern, sich selbst ein oder mehrere individuelle, subjektive Ziele zu setzen. Beispiele können z. B. folgende Aussagen sein:

- *Ich werde versuchen, mich so viel wie möglich zu bewegen.*
- *Ich passe auf mein Fitnessarmband auf.*
- *Ich werde auch meine Mitschüler*innen regelmäßig motivieren, zusammen mit mir Schritte zu sammeln.*

Dies sollen sie – nur für sich selbst – auf ein Blatt Papier schreiben und später z. B. in ihrem Zimmer aufhängen. So können sie sich jederzeit selbst zur aktiven Teilnahme am Projekt motivieren.

2) **Klassenziele**

Nachdem sich jedes Kind eigene Ziele gesetzt hat, besprechen Sie gemeinsam mit Ihren Schüler*innen, welche Ziele sie sich als Klasse für die Projektphase setzen wollen. Dabei wird in zwei Etappen (Woche 1-5; Woche 6-10) unterschieden. Aus den vergangenen Projektphasen haben wir einen Durchschnittswert von 7.000 Schritten pro Kind pro Tag errechnet, den Sie als Orientierung nutzen können. Die deutsche Bewegungsempfehlung (Rütten & Pfeifer, 2018) geben für ein Kind der 3. und 4. Klasse 12.000 Schritte pro Tag vor*. Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleineren Klassen dieselbe Siegchance zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit der Anzahl der Schüler*innen mit einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet. Diese werden in der Rangliste aufgeführt.

Beispiel Berechnung Ziel Etappe 1 (Woche 1-5)

$$7.000 \text{ Schritte} \times \text{Anzahl der SuS der Klasse} \times 7 \text{ Tage pro Woche} \\ = \\ \text{Schritte der Klasse Woche 1}$$



$$\text{Schritte der Klasse einer Woche} : \text{Anzahl der SuS der Klasse} \times 20 \\ = \\ \text{Scoring-Punkte der Klasse Woche 1 (= Wochenziel Woche 1)}$$



$$\text{Scoring-Punkte der Klasse Woche 1} \times 5 \text{ Wochen (Wochen Etappe 1)} \\ = \\ \text{Klassenziel Etappe 1}$$

Um die Wochenziele für Woche 2-5 notieren zu können, müssen Sie die Scoring-Punkte der Klasse von Woche 1 verdoppeln (=Woche 2), verdreifachen (=Woche 3) usw.

Beispiel

Scoring-Punkte der Klasse Woche 1 = 160.000
Scoring-Punkte der Klasse Woche 2 = 320.000
Scoring-Punkte der Klasse Woche 3 = 480.000

So erhalten Sie die Wochenziele in Scoring-Punkten sowie das Klassenziel für die erste Etappe. Tragen Sie nun die Wochenziele sowie das Klassenziel (Ziel Etappe 1) der ersten Etappe auf dem Poster ein. Nach jeder Woche können Sie gemeinsam mit Ihren Schüler*innen prüfen, wie viele Scoring-Punkte sie erreicht haben, den Wert in der rechten Hälfte des Balkens eintragen und diesen mit dem Wochenziel vergleichen.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie zuerst nur die Wochenziele sowie das Klassenziel für die erste Etappe festlegen. Sobald diese abgeschlossen ist, überprüfen Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse, ob das gesetzte Klassenziel passend war. Korrigieren Sie das Klassenziel für die zweite Etappe angemessen nach oben bzw. nach unten. Tragen Sie das Gesamtklassenziel zum entsprechenden Zeitpunkt oben links auf dem Poster „Klassenvertrag“ (Modul 3) ein.

***Wichtig:** Erklären Sie den Kindern, dass die Empfehlung von 12.000 Schritten pro Tag aktuell von nur sehr wenigen Kindern erreicht wird. Sollten Sie 12.000 Schritte für die Berechnung des Etappenziels nutzen, wird die Anzahl der Scoring-Punkte des über die Formel errechneten Etappenziels dementsprechend sehr hoch gesetzt sein. Das soll die Kinder motivieren, die Empfehlung so oft wie möglich zu erreichen.

2.3 Tipps zur Durchführung des Modul 4 (Tag 1-10): step BraWo-Training

Ziel dieses Moduls ist es, eine regelmäßige Bewegungspause in Form des „**step BraWo**-Training“ in den Alltag Ihrer Klasse zu integrieren. Als Vorlage dazu können Sie das Poster „**step BraWo**-Training“ in Ihrem Klassenraum aufhängen. Dieses liefert den Kindern sowohl textliche als auch bildliche Hinweis zur Reihenfolge und Durchführung der Übungen.

Erklären Sie Ihren Schüler*innen zu Beginn der Countdown-Phase das Prinzip des **step BraWo** - Trainings, z. B.: *„6 Minuten für Dich und Deine Fitness! Mit dieser kurzen Bewegungspause bringst Du Bewegung in Deinen (Schul-)Alltag und machst Dich bereit für das **step BraWo**-Projekt.“*

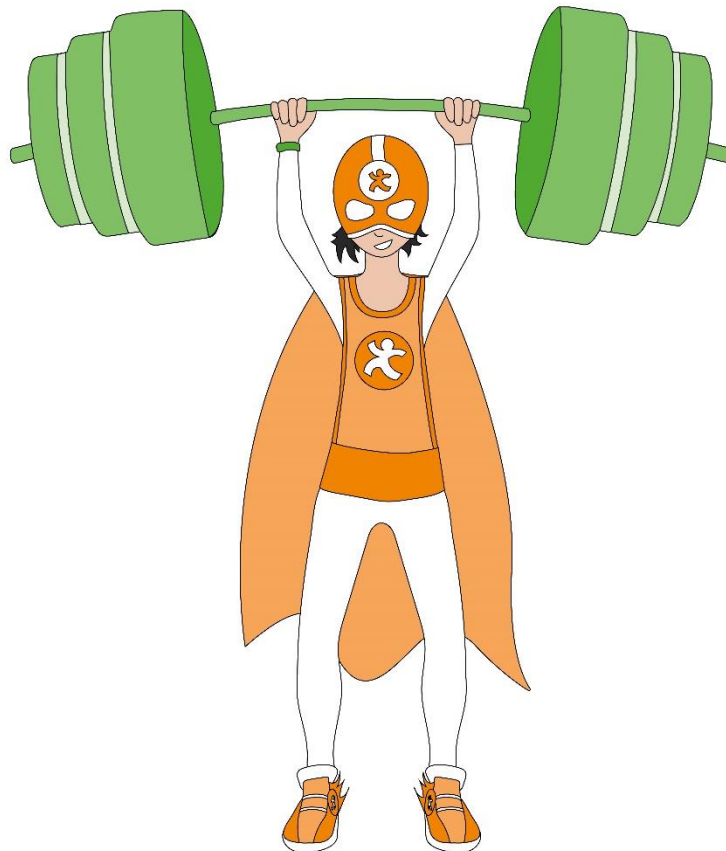
Vor der Durchführung können Sie kurz die Fenster öffnen, um für frische Luft zu sorgen. Beachten Sie zudem, dass jedes Kind ausreichend Platz für die einzelnen Übungen hat. Die Durchführung dieser Bewegungspause nimmt in etwa 6 Minuten in Anspruch.

Dabei sollte jede der sechs Übungen für ca. 30 Sekunden durchgeführt werden und zwischen den Übungen eine Pausenzeit von ebenfalls ca. 30 Sekunden nicht unterschritten werden. Leiten Sie diese Zeitbegrenzungen an oder lassen Sie ein Kind als „Zeithüter*in“ die Ansagen machen. Sie als Lehrkraft sind in Ihrer Vorbildfunktion natürlich herzlich dazu eingeladen, die jeweiligen Übungen mit Ihren Schüler*innen gemeinsam durchzuführen.

Das **step BraWo**-Training eignet sich hervorragend, um die Sitzzeiten Ihrer Schüler*innen zu unterbrechen und zu verkürzen. Gleichzeitig kann die Bewegung die Aufmerksamkeit und Motivation der Kinder im Unterricht steigern. Bauen Sie die Bewegungspause also so oft wie möglich ein, wenn Ihre Schüler*innen einen müden und unkonzentrierten Eindruck machen.

Um auch langfristig den Spaß an den Bewegungspausen beizubehalten, können Sie gemeinsam mit Ihren Schüler*innen die Übungen weiterentwickeln und eigene Übungen hinzufügen. Regen Sie die Kreativität Ihrer Schüler*innen an: Lassen Sie sie neue Übungen ausprobieren!

Die vier besten neuen Übungen können die Kinder auf den freien Flächen ihres Posters ergänzen und künstlerisch abbilden. Dazu können Ihre Schüler*innen unsere Modelkinder bei der Ausführung der Übung malen und sich eigene Übungsbeschreibungen ausdenken. So fördern Sie die praktische Auseinandersetzung mit körperlicher Aktivität und entwickeln mit den Kindern ihr „**step BraWo** -Training“ individuell weiter!



3. Ernährungsquiz

Das **step BraWo**-Projekt will Kinder zu mehr Bewegung motivieren und sie außerdem für die Bedeutung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sensibilisieren. Denn diese ist für die Entwicklung von Kindern ebenso wichtig, wie ausreichend Bewegung. Wesentliche Bestandteile einer gesunden Ernährung sind Gemüse, Obst sowie ballaststoffreiche Lebensmittel, wie z.B. Vollkornbrot und Müsli. Mit diesen bekommt der Körper genügend Energie, Mineralien und Vitamine, was speziell für Kinder in der Wachstumsphase besonders wichtig ist. Ausgewogenes Essen und regelmäßiges Trinken sind aber nicht nur für die Gesundheit und die Entwicklung von großer Bedeutung, sondern unterstützen auch die schulische Leistungsfähigkeit und beugen Leistungstiefs beim Lernen vor.

Während der aktiven Projektphase gibt es drei Ernährungsquizze mit jeweils zehn Fragen, durch die sich die Kinder auf vielfältige Weise mit dem Thema auseinandersetzen und dabei ihre eigene Ernährungskompetenz stärken.

Die Fragen werden während des Unterrichts in der Klasse gemeinsam mit der Lehrkraft beantwortet. Dabei können in verschiedenen Schwierigkeitsstufen unterschiedlich hohe Punktzahlen erzielt werden.

Die Auswertung der Fragebögen erfolgt nach jedem Quiz mit Hilfe des Lösungsbogens durch die Lehrkraft.

4. Wertungskategorien

❖ step BraWo-Champion

step BraWo-Champion wird die Siegerklasse, die während der aktiven Projektphase (dem eigentlichen Wettbewerb – 27. November 2023 – 00:00 Uhr bis 31. Januar 2024 – 13:00 Uhr) am meisten Schritte umgerechnet in Scoring-Punkte sammelt. Am Ende des Projekts wird die Gewinnerklasse als **step BraWo**-Champion 2023/24 bei einer Siegerehrung samt Presse vor Ort geehrt.

❖ step-Champion

step-Champion wird die Gesamtsiegerklasse aus beiden Wettbewerben (**step** & **step BraWo**), die während der aktiven Projektphase am meisten Schritte umgerechnet in Scoring-Punkte sammelt.

❖ step-Bundeslandsieger

Die Klasse, die innerhalb eines Bundeslandes über den aktiven Projektzeitraum hinweg am meisten Schritte umgerechnet in Scoring-Punkte sammelt, gewinnt den Titel **step**-Bundeslandsieger ihres Bundeslandes. So haben die **step BraWo**-Schulen die Möglichkeit, Bundeslandsieger Niedersachsen zu werden.

❖ step BraWo-Direktionssieger

Neben dem **step BraWo**-Champion wird auch die beste Klasse aus den einzelnen Direktionen der Volksbank BRAWO – Braunschweig, Gifhorn, Peine, Salzgitter und Wolfsburg – ausgezeichnet. Die Klasse, die innerhalb eines Direktionsgebiets der BraWo-Region am meisten Schritte umgerechnet in Scoring-Punkte sammelt, wird **step BraWo**-Direktionssieger der jeweiligen Direktion.

Die Gewinnerklassen nach den oben aufgeführten Wertungskategorien, erhalten zur Ehrung Ihrer besonderen Leistung Urkunden und einen Klassenpokal, die ihnen nach Projektende zugesendet werden. Alle Teilnehmenden Klassen von

step und **step BraWo**, haben zudem die Möglichkeit, sich ihre persönliche Teilnahmeurkunde durch die Lehrkräfte auf der Webseite herunterladen zu lassen.



5. Aufgabenbeschreibung des **step BraWo**-Coaches

Pro teilnehmende Schule fungiert eine Lehrkraft als zentrale*r Koordinator*in zwischen der planero

GmbH und der jeweiligen Schule mit dem dazugehörigen Lehrkräftekollegium, der Schulleitung und den Eltern. Zusätzlich wird jede Klasse von einem **step BraWo**-Coach (i.d.R. die Klassenlehrkraft) betreut. Der **step BraWo**-Coach wird mit dem Ablauf des Projekts und der Handhabung der Fitnessarmbänder vertraut gemacht. Zu den Aufgaben zählen die Vorbereitung der Kinder in der zweiwöchigen Countdown-Phase, die Ausgabe der Fitnessarmbänder, Hilfestellung für die Kinder beim Auslesen der Fitnessarmbänder sowie bei der Bearbeitung der Ernährungsquizze und die Bekanntgabe der Bewegungs-Challenges. Darüber hinaus steht der **step BraWo**-Coach den Schüler*innen wie auch Erziehungsberechtigten als Ansprechpartner*in für Rückfragen zur Verfügung und fungiert zusätzlich als organisatorische*r Ansprechpartner*in für die Projektorganisator*innen.

Das Festlegen eines Nicknamens für das virtuelle Klassenschrittkonto sowie das Einholen der unterschriebenen Einverständniserklärungen der Erziehungsberechtigten, fallen ebenfalls in den Aufgabenbereich der jeweils zuständigen Lehrkraft. Zum Projektstart weist der **step BraWo**-Coach die Schüler*innen in den Ablauf ein und händigt ihnen die Fitnessarmbänder aus. Während des Projekts übernimmt der **step BraWo**-Coach eine motivierende Funktion und animiert die Schüler*innen weitere Schritte zu sammeln. Die Lehrkräfte erhalten durch eine digitale Infoveranstaltung vor Projektstart, die **step**-Webseite (www.step-fit.de) sowie die Support Hotline eine intensive Betreuung durch unser Team. Einen Überblick über die Aufgaben des **step BraWo**-Coaches liefert Abbildung 2:

Phase 1

Phase 2

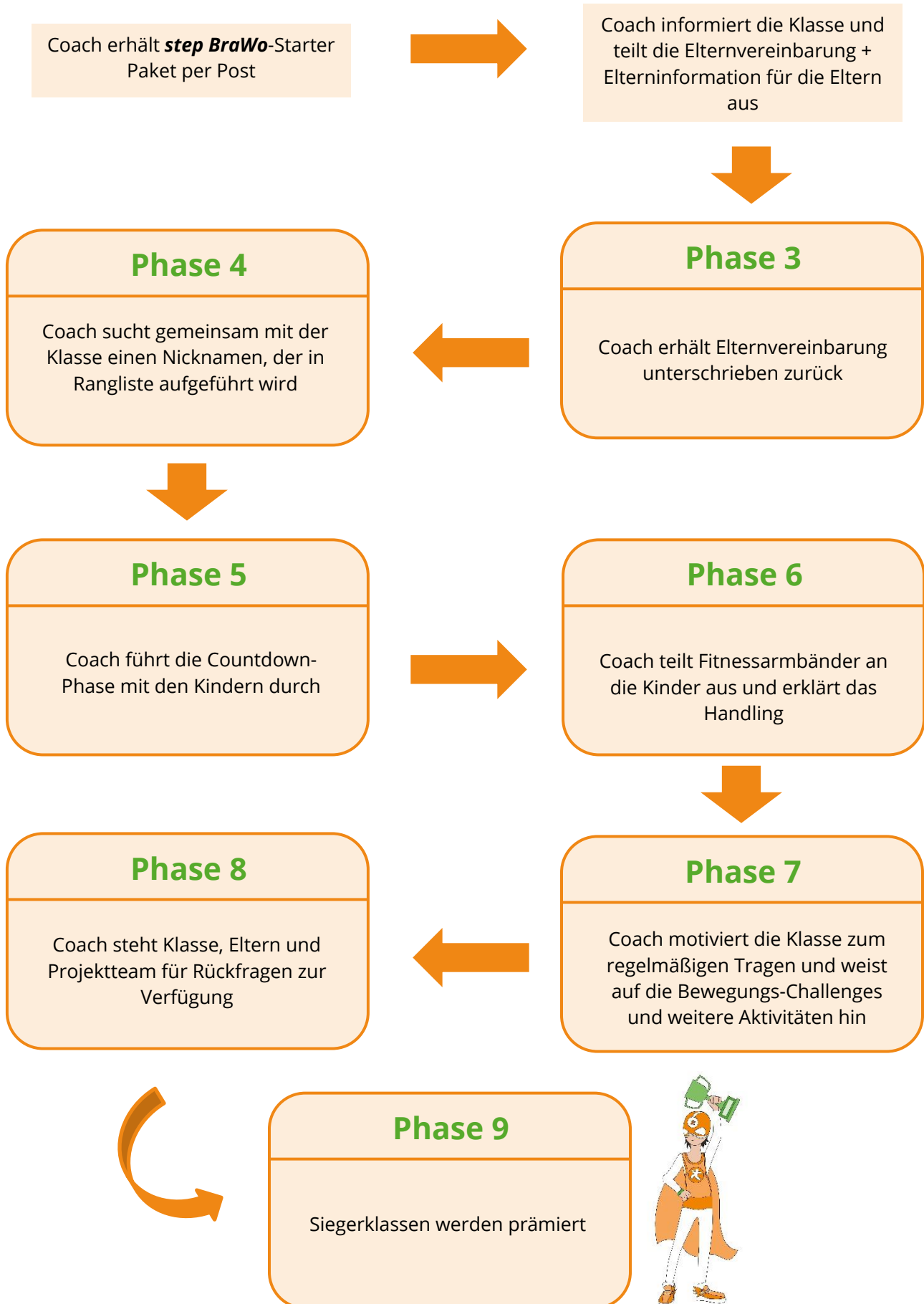


Abbildung 2: Aufgaben des **step BraWo**-Coaches

6. Informationen zum Fitnessarmband, den Tablets und der App

6.1 Lieferumfang Tablets & Fitnessarmbänder

❖ Bei Bedarf eines Tablets können Sie dieses für den Projektzeitraum bei der planero GmbH ausleihen.

❖ **Lieferzeitraum** – 13. November bis 16. November 2023

❖ **Lieferumfang** – Fitnessarmbänder inkl. Bedienungsanleitung, 1 Tablet (Wenn ein Tablet vorab bestellt worden ist)

❖ Tablets

→ Die Tablets können zum Hochladen der Schritte genutzt werden

→ Auf jedem Tablet ist die **step**-App bereits installiert

→ Die Tablets erhalten Sie auf Leihbasis

→ Nach dem Projektende müssen die Tablets wieder an den IT-Dienstleister Newroom Media GmbH zurückgesendet werden. Den Rücksendeschein erhalten Sie mit der Lieferung der Fitnessarmbänder und Tablets



❖ Fitnessarmbänder

Die Fitnessarmbänder wurden durch den IT-Dienstleister im Vorfeld pro Klasse initialisiert und verpackt. Bitte achten Sie darauf, dass die Pakete mit den Fitnessarmbändern an die richtige Klasse und die dazugehörigen Schüler*innen ausgeteilt werden.



6.2. Bedienung

Die Bedienung und das Abrufen der einzelnen Funktionen erfolgt über den Bedienknopf (Touch-Funktion). Weitere Informationen befinden sich in der, dem Fitnessarmband beiliegenden, Bedienungsanleitung.



Bedienknopf

6.3 Funktionalität Fitnessarmband

❖ 3D Pedometer

Der Sensor misst Bewegungen mit einer hohen Genauigkeit (ohne GPS-Ortung).

❖ Uhrzeit, Datum

Die aktuelle Uhrzeit sowie das Datum werden angezeigt. Die Daten können nicht manuell eingestellt werden. Damit Datum und Uhrzeit auf dem Fitnessarmband richtig angezeigt werden, muss das Fitnessarmband mit der **step**-App



verbunden und ausgelesen werden. Nach erfolgreichem Ausleseprozess sind Uhrzeit und Datum automatisch aktualisiert.

❖ Schritte

Die gesammelten Schritte des Tages werden auf dem Fitnessarmband angezeigt. Die gesammelten Schritte werden jeden Tag um 00:00 Uhr auf den internen Datenspeicher übertragen. Sollten also plötzlich weniger Schritte auf dem Band angezeigt werden als zuvor, bedeutet das nicht, dass diese gelöscht wurden oder verloren gegangen sind.



❖ Pulsmesser

Der Pulsmesser misst die aktuelle Herzfrequenz. Um diese Funktion verwenden zu können, muss der Bedienknopf dreimal gedrückt werden. Im Anschluss wird die Herzfrequenz gemessen und angezeigt.



❖ Kalorien

Die verbrauchten Kalorien werden auf dem Fitnessarmband angezeigt.



❖ Distanz

Die zurückgelegte Distanz wird erkannt und in Metern auf dem Fitnessarmband angezeigt.



❖ Aus-/Einschalten

Den Bedienknopf gedrückt halten, um das Fitnessarmband abzuschalten. Um das Fitnessarmband einzuschalten, den Bedienknopf mindestens 5 Sekunden gedrückt halten.



❖ Fitnessarmband ID

Die Fitnessarmband ID wird angezeigt. Hinter dieser Funktion versteckt sich ebenfalls der automatische Reset des Fitnessarmbands. Wenn man den Bedienknopf in der Funktion „Fitnessarmband ID“ länger als 15 Sekunden gedrückt hält, fängt das Fitnessarmband zu vibrieren an und setzt sich auf die Werkseinstellung zurück. Bitte achten Sie darauf, dass der automatische Reset nicht ohne Gründe durchgeführt wird, da sonst alle gesammelten Schritte, die noch nicht ausgelesen wurden, gelöscht werden. Uhrzeit und Datum werden ebenfalls verstellt.



❖ **Bluetooth**

Die Verbindung vom Smartphone oder Tablet mit dem Fitnessarmband erfolgt über eine Bluetooth 4.0 Verbindung.

❖ **Datenspeicher**

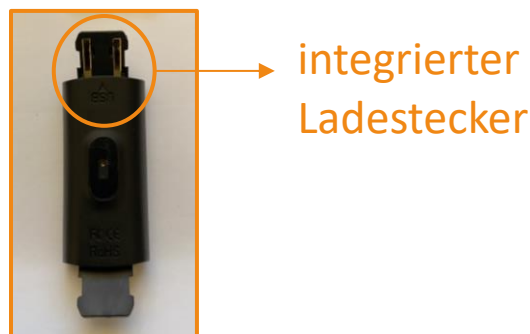
Die Speicherkapazität des Fitnessarmbands beträgt 30 Tage. Die Anzeige zeigt jedoch nur die gesammelten Schritte des aktuellen Tages an.

❖ **Akkulaufzeit**

Das Fitnessarmband muss nach ca. 5 Tagen geladen werden. Ein Batteriesymbol auf der ersten Seite (einmal den Bedienknopf drücken), zeigt die aktuelle Akkuladung des Fitnessarmbands an.

❖ **Ladevorgang**

Das Fitnessarmband kann direkt an einem USB-Port des Computers oder in der Steckdose (sofern ein Adapter vorhanden ist) aufgeladen werden. Es dauert ca. 2 Stunden, bis das Fitnessarmband vollständig geladen ist (Ladezeit bei vollständig entladenem Fitnessarmband). Wichtig ist, dass ein 5V/1A Ladegerät/USB-Port verwendet wird.



Die Fitnessarmbänder werden teilweise einige Tage vor dem Versand aufgeladen. Daher kann es passieren, dass diese entladen ankommen. Die Fitnessarmbänder sollten vor dem ersten Gebrauch in der Testwoche durch die Schüler*innen nochmal geladen werden. Durch das Entladen kann es passieren, dass die Uhrzeit sowie das Datum nicht mehr stimmen. Uhrzeit und Datum können durch Verbinden mit der **step**-App und dem Auslesen des Fitnessarmbands aktualisiert werden.

Auf der **step**-Webseite im Infobereich befindet sich ebenfalls nochmal ein [Erklärvideo](#), das den Ladeprozess visuell veranschaulicht.

6.4 Nutzung des Fitnessarmbands

Die Fitnessarmbänder sind spritzwasserresistent jedoch nicht wasserdicht. Zum Schwimmen, Duschen und Händewaschen müssen sie entsprechend abgelegt werden.



6.5 Aushändigung der Fitnessarmbänder

Jede*r Schüler*in, die/der eine unterschriebene Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten vorlegt, erhält zum Projektstart ein Fitnessarmband.

6.6 Technische Informationen und Materialeigenschaften

Die Fitnessarmbänder sind auf Schadstoffe getestet und als unbedenklich eingestuft. Alle Zertifikate können auf Wunsch eingesehen werden.

Abmessung	245x20x12.8mm
Material Modul	ABS, PC
Material Armband	TPU
Display	0.96 Zoll TFT
Anschlüsse	USB
Datenspeicher	Speicherkapazität 30 Tage
Maximale Schritte	Keine Beschränkung
Akku	Wiederaufladbare Lithium-Ionen Batterie
Stromspannung	5V 1A
Bluetooth Version	Bluetooth 4.0

Sicherheitshinweis

Gehäuse nicht öffnen, auseinandernehmen, durchbohren, schneiden, verbiegen, zerkleinern oder erhitzen. Gerät nicht ins Feuer werfen oder kurzschließen. Eine Nichteinhaltung dieser Sicherheitshinweise kann zu einem Brand, einem Stromschlag oder anderen Verletzungen oder Schäden führen.

Systemanforderungen für step-App

- ❖ iPhone oder iPad mit iOS11 oder höher
- ❖ Android Smartphone oder Tablet mit Android 6 oder neuer

Wichtige Hinweise

Bei einem Support-Fall sollte immer die Fitnessarmband ID mitgeschickt/kommuniziert werden. Diese erscheint, wenn man 7-mal auf den Bedienknopf des Fitnessarmbands drückt. Dazu muss angegeben werden, welches Smartphone oder Tablet und welche Betriebssystem-Software genutzt werden. Es sollte zudem angegeben werden, ob allen essenziellen Berechtigungen auf dem Smartphone bzw. Tablet zugestimmt wurde (Bluetooth, ggf. Standort).

Bitte verbinden Sie das Fitnessarmband ausschließlich mit der **step**-App. Andernfalls kann es passieren, dass das Fitnessarmband die Verbindung mit den **step**-Portalen verliert und deshalb nicht mehr an dem Wettbewerb teilnehmen kann.

6.7 App Download

- ❖ Die gesammelten Schritte der Schüler*innen können mit Hilfe der **step**-App auf das virtuelle Klassenschrittkonto übertragen werden.
- ❖ Die **step**-App muss aus dem Google Play Store oder dem Apple-Store auf ein Smartphone oder Tablet heruntergeladen werden.



- ❖ Die App ist in den Stores unter dem Namen **step** oder über untenstehende QR-Codes zu finden.



iOS

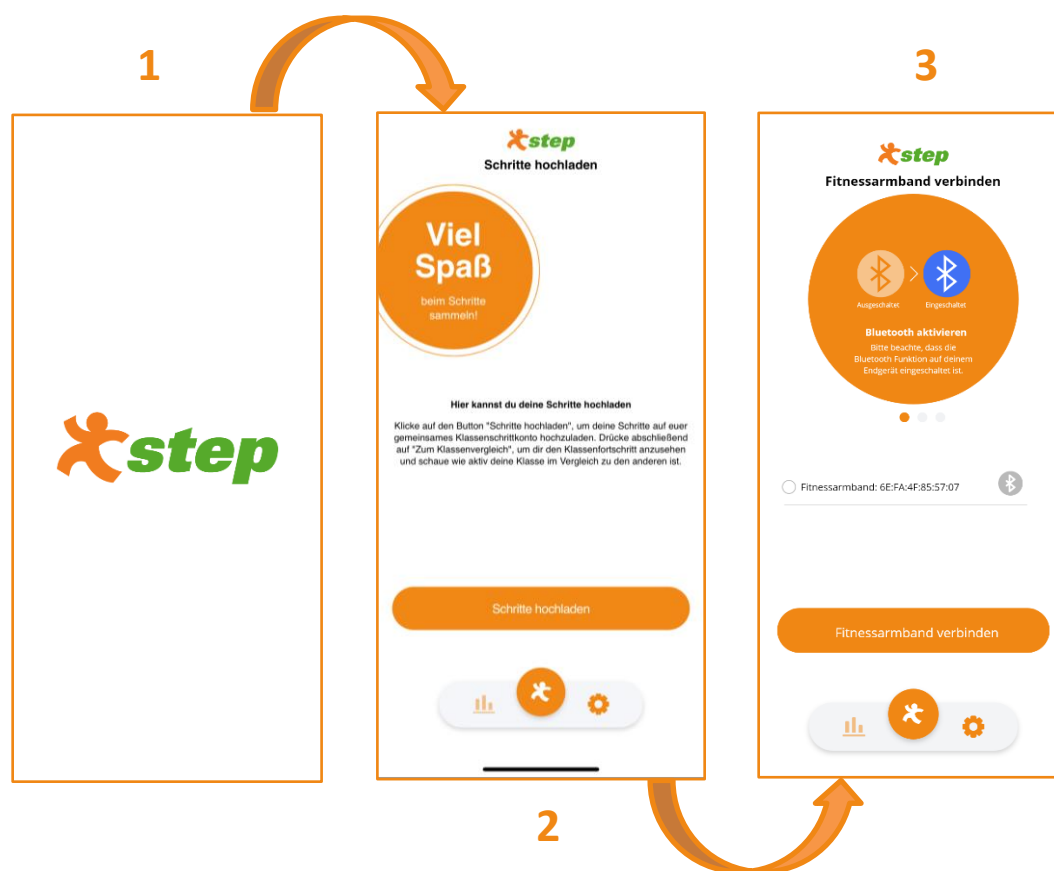


Android

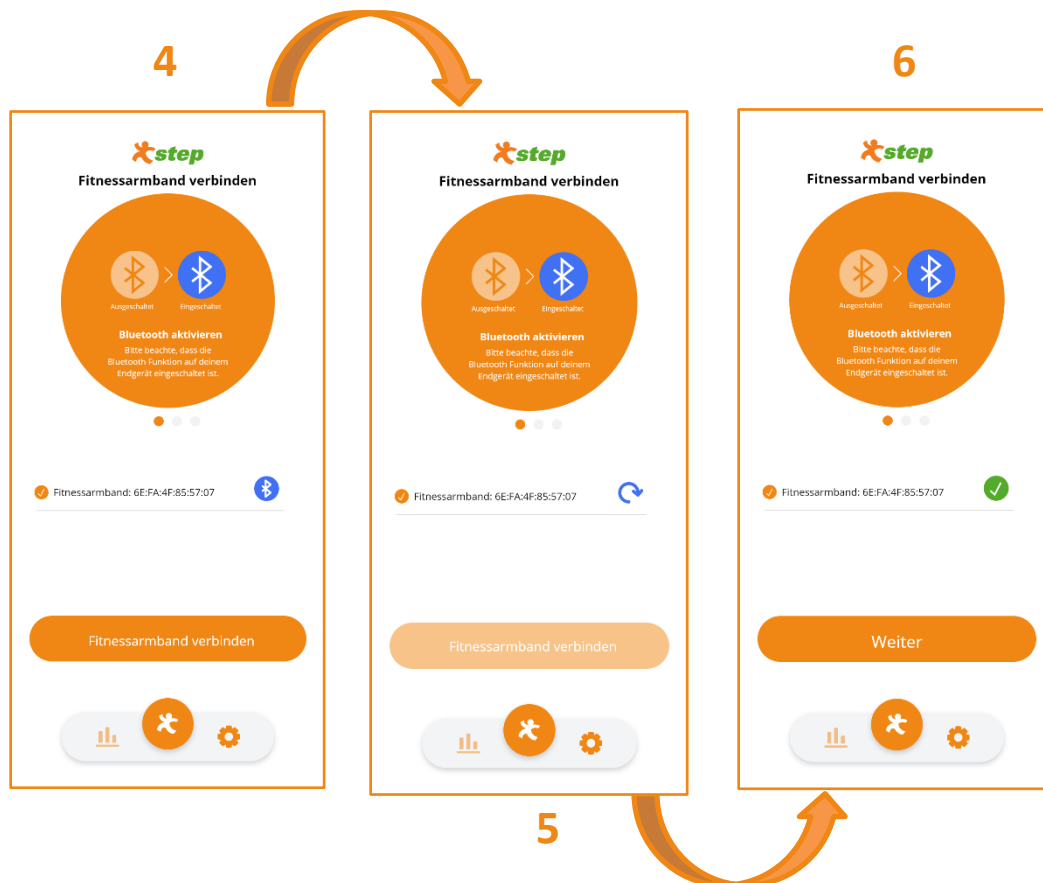
- ❖ Der Download sowie die Nutzung der App ist kostenfrei.

7. Ausleseprozess für Schüler*innen (Zuhause)

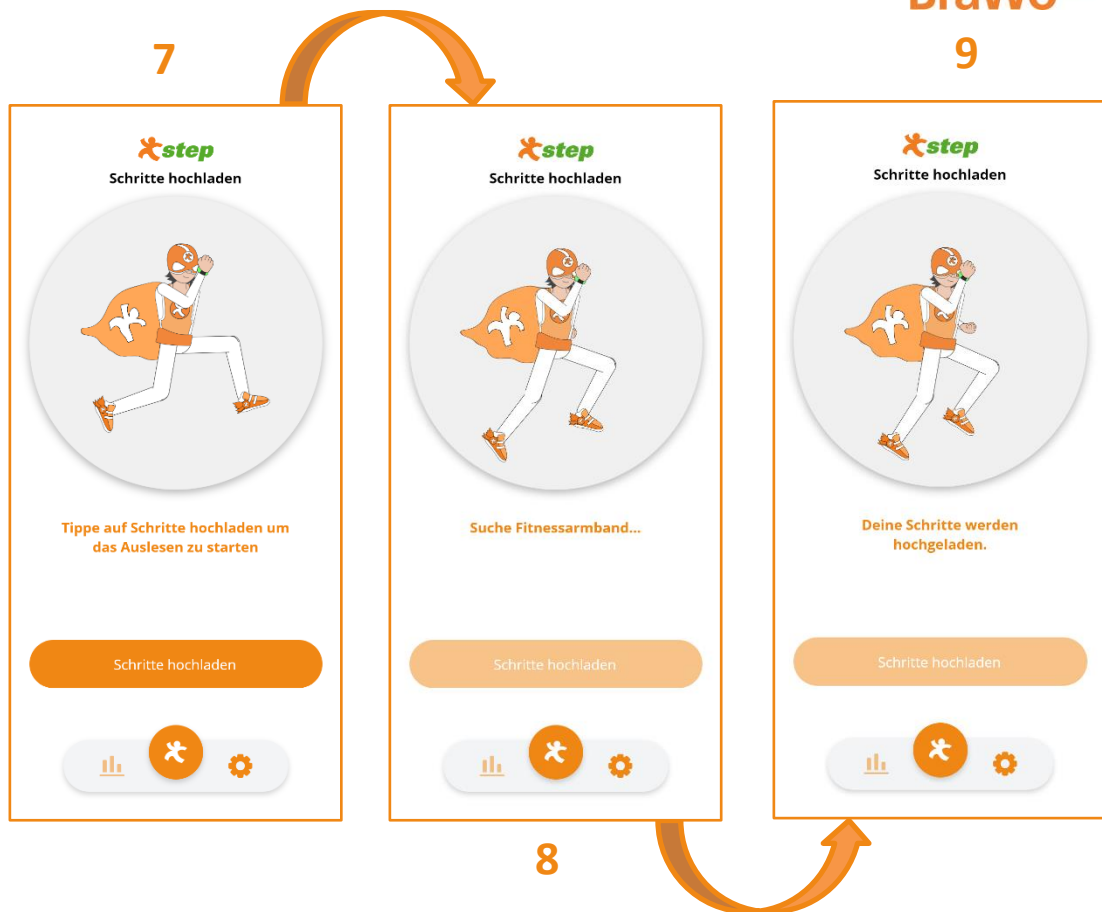
- ❖ **Wichtig** – Die Bluetooth-Funktion des Smartphones oder Tablets muss aktiviert sein.
- ❖ Auf Android-Geräten muss zusätzlich zur Bluetooth-Funktion die Standorterkennung aktiviert werden. Dies ist für die normale Bluetooth-Funktion auf Android-Geräten notwendig. Der Standort wird weder innerhalb der App noch auf dem Fitnessarmband gespeichert. Diese Vorgabe kann nicht umgangen werden. Das Android-Gerät weist den Nutzenden auf die Standorterkennung über eine Meldung mit folgendem oder ähnlichem Inhalt hin: „**step** ermöglichen, auf den Standort Ihres Gerätes zuzugreifen? Verweigern/Zulassen.“



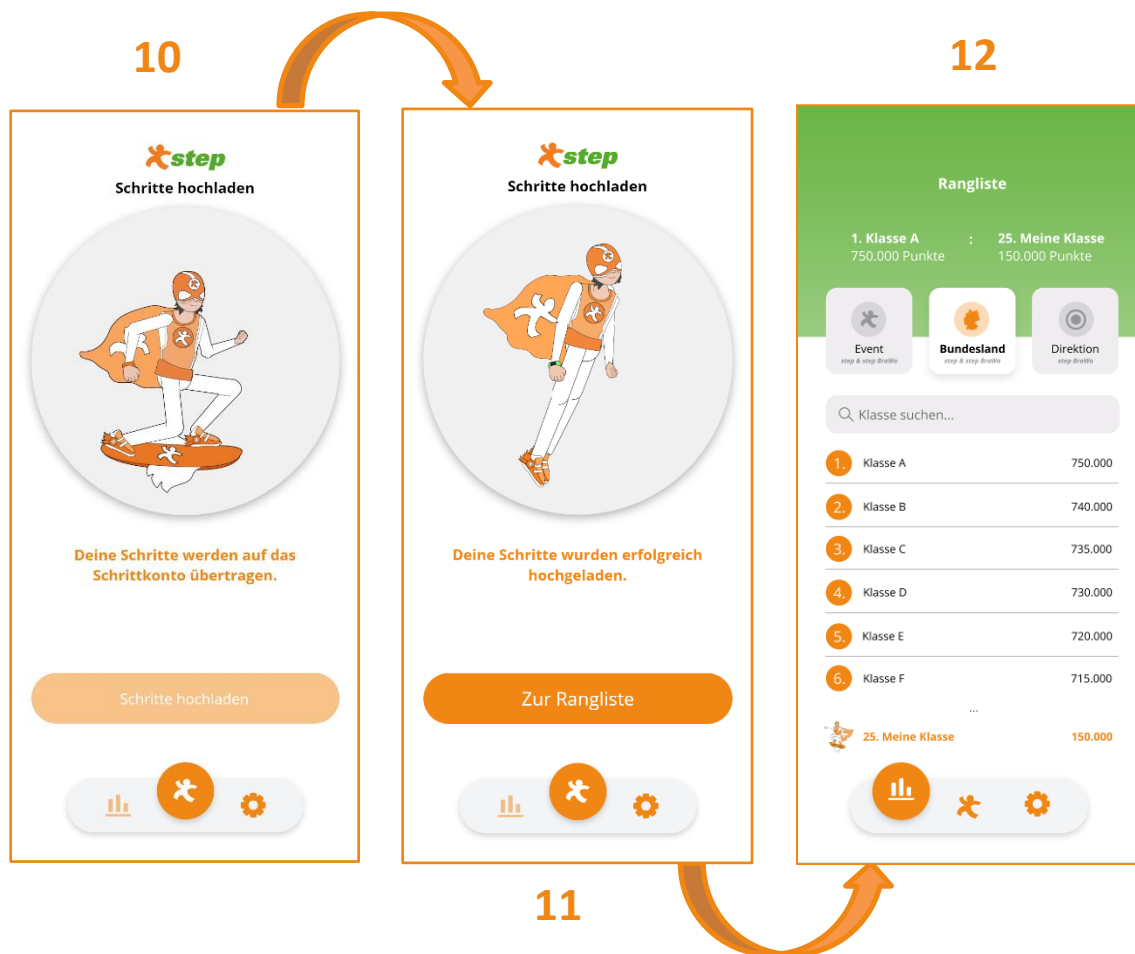
- ❖ Nachdem die App heruntergeladen ist und geöffnet wurde, muss beim erstmaligen Starten das Fitnessarmband mit der App verbunden werden. (Abbildung 1)-
- ❖ Nachdem die App geöffnet worden ist, erscheint automatisch Abbildung 2. Zum Verbinden des Fitnessarmbands mit der App, muss auf den Button „Schritte hochladen“ gedrückt werden.
- ❖ Es erscheint der Auswahlbildschirm für Bluetooth-Geräte (Abbildung 3), in dem das Fitnessarmband mit der ID angezeigt und ausgewählt werden kann.



- ❖ Nachdem das Fitnessarmband ausgewählt wurde (Abbildung 4), kann dieses über den Button „Fitnessarmband verbinden“ mit der App verbunden werden.
- ❖ Eine erfolgreiche Verbindung mit dem Fitnessarmband wird durch ein grünes Häkchen-Symbol (Abbildung 6) gekennzeichnet.
- ❖ Nach erfolgreicher Verbindung kann im nächsten Schritt der Button „Weiter“ (Abbildung 6) gedrückt werden und man gelangt automatisch zu Abbildung 7.



- ❖ Über den Button „Schritte hochladen“ können nun die gesammelten Schritte automatisch auf das virtuelle Klassenschrittkonto übertragen werden (Abbildung 7,8,9,10). Dieser Vorgang kann ein paar Minuten dauern. Während der Übertragung der Schritte läuft eine Animation.



- ❖ Nach der erfolgreichen Übertragung der Schritte gelangt man über den Button „Zur Rangliste“ (Abbildung 11) zur Ergebnistabelle, in der die aktuelle Platzierung der Klassen angezeigt wird (Abbildung 12).
- ❖ Wir empfehlen die Schritte mindestens 1-mal pro Woche auszulesen. Das Auslesen der Schritte kann eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen.
- ❖ Auf der **step**-Webseite (www.step-fit.de) im Infobereich findet man ebenfalls nochmal ein [Erklärvideo](#), das den Ausleseprozess der Schritte visuell veranschaulicht.

Wertungskategorien in der Rangliste

- ❖ Die Rangliste besteht aus drei verschiedenen Ergebnistabellen. Die Ergebnistabellen sind anhand der Wertungskategorien (in Kapitel 4 beschrieben) dargestellt.

Innerhalb der Rangliste können die drei Ergebnistabellen durch die Buttons „Event **step & step BraWo**“, „Bundesland **step & step BraWo**“ sowie „Direktion **step BraWo**“ ausgewählt werden (siehe Abbildung 13).

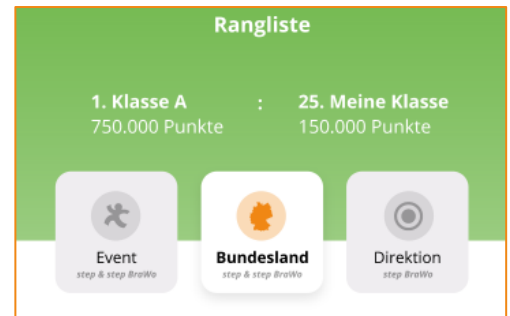


Abbildung 13

- ❖ Unter „Event **step & step BraWo** “ befindet sich die allgemeine Rangliste des Schritte Wettbewerbs aller Klassen, die an **step & step BraWo** teilnehmen. Ebenfalls kann hier zwischen der Rangliste von **step** sowie der Rangliste von **step BraWo** gefiltert werden.
- ❖ „Bundesland **step & step BraWo**“ zeigt die verschiedenen am Projekt teilnehmenden Bundesländer an. Hier kann das entsprechende Bundesland ausgewählt werden (Abbildung 14) und die aktuelle Platzierung der Klasse, im Vergleich zu den anderen Klassen des gleichen Bundeslands eingesehen werden.
- ❖ Unter dem Button „Direktion **step BraWo**“ können die verschiedenen BraWo-Direktionen angezeigt werden. Hier kann die entsprechende Direktion ausgewählt werden und die aktuelle Platzierung der Klasse, im Vergleich zu den anderen Klassen der gleichen Direktion eingesehen werden.

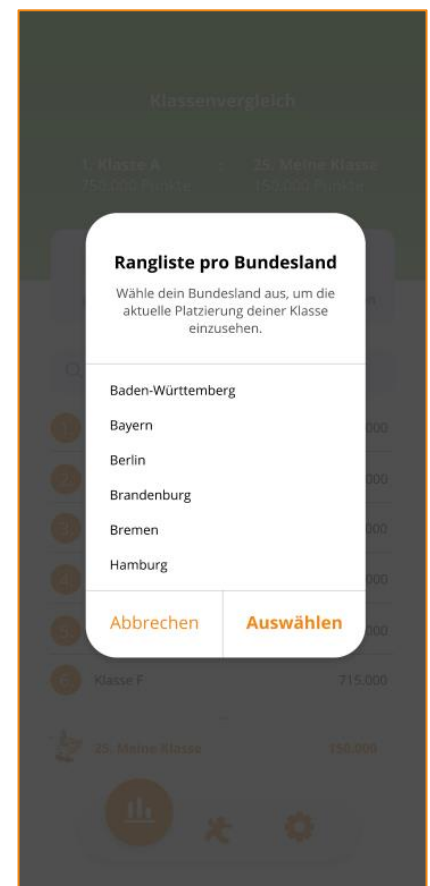


Abbildung 14

- ❖ Im Einstellungsbereich haben die Kinder ebenfalls die Möglichkeit, ihre individuell gesammelten Schritte (unter dem Reiter „Meine Schritte“) pro Tag einsehen zu können. Diese werden ebenfalls für den gesamten Zeitraum (= Meine Schritte gesamt) sowie im Durchschnitt pro Tag (= Ø Schritte pro Tag) angezeigt. Ebenfalls werden die gesammelten Schritte der gesamten Klasse angezeigt (= Schritte meiner Klasse). Im Einstellungsbereich (Zahnradsymbol – Abbildung 15) kann das Fitnessarmband zu jeder Zeit von der App getrennt werden. Es kann immer nur ein Fitnessarmband mit der App verbunden sein.

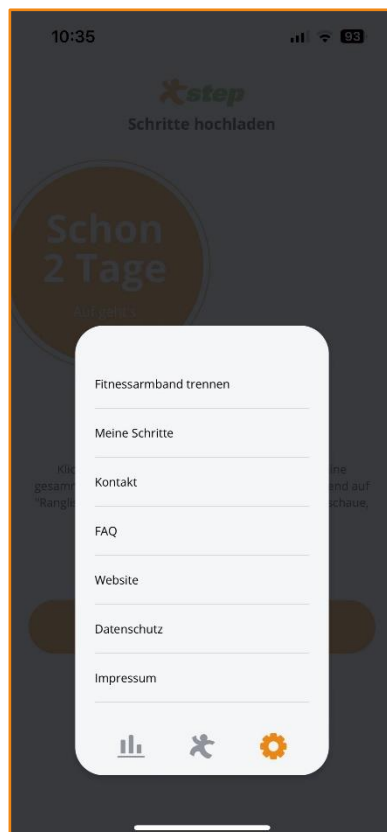


Abbildung 15



Abbildung 16

7. Ausleseprozess für Lehrkräfte (in der Schule)

- ❖ **Wichtig** – Damit Sie die Fitnessarmbänder der Schüler*innen vereinfacht auslesen können, müssen Sie im Lehrkräfte Login-Bereich angemeldet sein.
- ❖ Hierfür müssen Sie in der App auf das Zahnradsymbol drücken und sich im Lehrkräfte Login-Bereich anmelden (Abbildung 17).
- ❖ **Wichtig** – Sollte bereits ein Fitnessarmband mit der App verbunden sein, muss dieses zuerst getrennt werden, damit eine Anmeldung im Lehrkräfte Login-Bereich möglich ist (Abbildung 15).
- ❖ Nach erfolgreicher Anmeldung gelangen Sie über den Button „Schritte hochladen“ zum Auswahlbildschirm für Bluetooth-Geräte, in dem alle Fitnessarmbänder Ihrer Schüler*innen angezeigt werden (Abbildung 18).
- ❖ Über den Button „Alle auswählen“, können Sie nun alle Fitnessarmbänder auswählen.
- ❖ Im Anschluss können Sie über den Button „Auswahl synchronisieren“ die Fitnessarmbänder auslesen.
- ❖ Die App verbindet die Fitnessarmbänder nun nacheinander automatisch und überträgt die Schritte auf das virtuelle Klassenschrittkonto.
- ❖ Nach erfolgreichem Ausleseprozess erscheint hinter jedem Fitnessarmband bzw. der Fitnessarmband-ID ein grüner Haken. Sollte ein roter Haken erscheinen, hat der Ausleseprozess nicht funktioniert. Bitte wählen Sie dieses Fitnessarmband nochmal einzeln aus und lesen Sie dieses erneut aus.

Abbildung 17

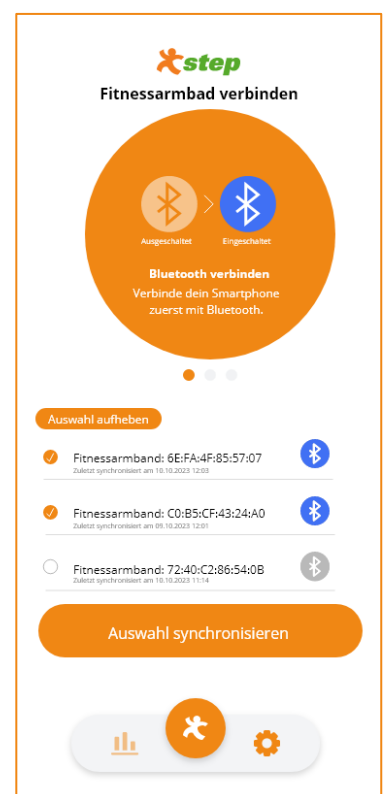
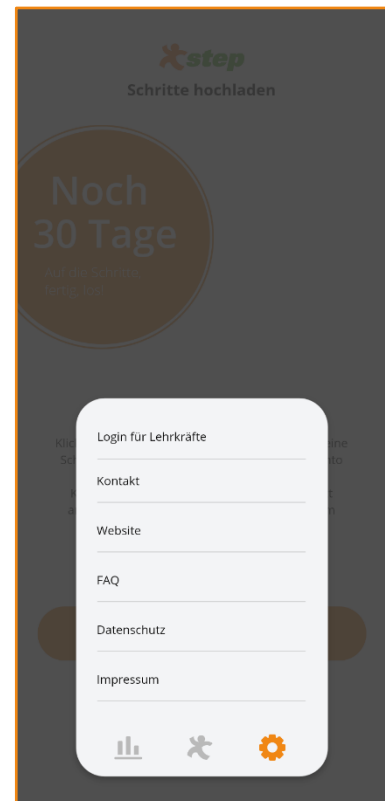


Abbildung 18

- ❖ Die Funktion „Zuletzt synchronisiert“, die unter der ID des jeweiligen Fitnessarmbands angezeigt wird, gibt Aufschluss darüber, wann die Schritte des Fitnessarmbands das letzte Mal erfolgreich übertragen wurden.
- ❖ Auf der **step**-Webseite (www.step-fit.de) im Infobereich findet man ebenfalls nochmal ein [Erklärvideo](#), das den Ausleseprozess der Schritte in Lehrkräfte-Login visuell veranschaulicht.

8. FAQs

Eine Zusammenstellung der häufig gestellten Fragen und deren Antworten, finden Sie in den FAQs auf der **step**-Webseite www.step-fit.de/faq sowie in der App unter den Einstellungen.

9. Kontakt

Bei weiteren Fragen zu **step BraWo** wenden Sie sich gerne an:

Teresa Gleißner

Junior Projektmanagerin

planero GmbH

✉ info@step-fit.de

☎ 089 / 746614-67

Julia Grundbacher

Junior Projektmanagerin

planero GmbH

✉ info@step-fit.de

☎ 089 / 746614-88

