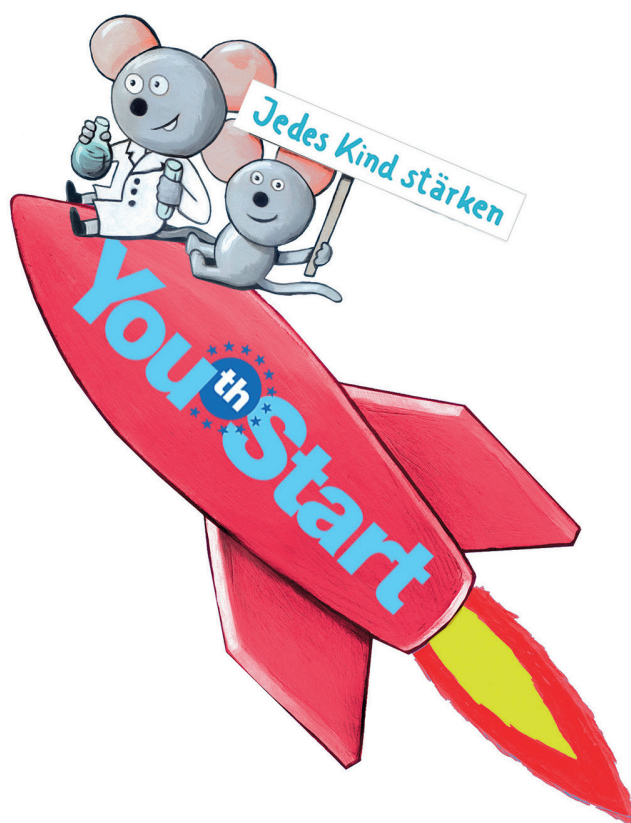




A1 Extreme Challenge

In kleinen Schritten zu einem großen Ziel

Begleitmaterialien für Lehrer*innen



Andrea Bisanz • Eva Jambor

Diese Unterlage ist in Band 4 von „Jedes Kind stärken. Handbuch für Lehrer*innen“ enthalten. Den gesamten Band gibt es auf www.jedeskindstaerken.at zum freien Download. Dort kann er auch gedruckt bestellt werden.

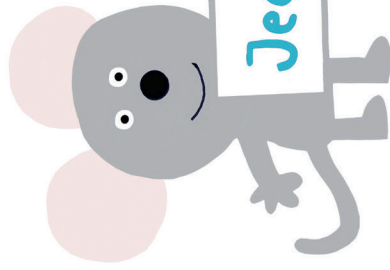


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung





Jedes Kind stärken



mit dem Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

**FINDE IDEEN
UND LASS SIE UNS GEMEINSAM UMSETZEN!**

**MACH DIR UND ANDEREN MUT
UND PROBIERE ETWAS GANZ NEUES!**

**SETZE DICH
UND DEINE IDEEN FÜR ANDERE EIN!**



IDEA CHALLENGE
Ideen ins Rollen bringen
Wir schaffen Wert

☐

HERO CHALLENGE
Du bist mein Vorbild

☐

EMPATHY CHALLENGE
Meine Gefühle –
Deine Gefühle

☐


STORYTELLING CHALLENGE
Geschichten-
Schloss

☐



BUDDY CHALLENGE
Anderen Mut machen

☐

MY COMMUNITY CHALLENGE
Gemeinsam
Probleme lösen

☐

MY PERSONAL CHALLENGE
Mein Preis- und
Wertgefühl
entwickeln

☐

LEMONADE STAND CHALLENGE
Verkaufen macht Spaß

☐

PERSPECTIVES CHALLENGE
20 Euro auf der Spur

☐

TRASH VALUE CHALLENGE
Aus Alt mach Wert

☐

OPEN DOOR CHALLENGE
Spuren entdecken

☐

DEBATE CHALLENGE
Miteinander
philosophieren

☐

REAL MARKET CHALLENGE
„Junior Manager/in“
werden

☐

START YOUR PROJECT CHALLENGE
Ich starte durch!

☐

EXTREME CHALLENGE
In kleinen Schritten
zu einem großen Ziel

☐

BEA YES CHALLENGE
Achte auf das,
was dir guttut!

☐

EXPERT CHALLENGE
Ganzheitlich
Lernen lernen

☐

VOLUNTEER CHALLENGE
Sich freiwillig
engagieren

☐

Das ganzheitliche Lernprogramm „Jedes Kind stärken“ fördert Eigeninitiative und Unternehmergeist von Kindern in der Primarstufe (www.jedeskindstaerken.at). Weitere kreative Lernunterlagen von der Primarstufe bis zur Sekundarstufe II findet man in sieben Sprachen auf www.youthstart.eu. In der Rubrik „Körper & Geist“ gibt es ein eigenes Achtsamkeitsprogramm mit Videos.



Challenges mit einem **GELBEN PIKTOGRAMM** leiten die Kinder an, unternehmerisch zu denken und zu handeln. Die **FARBE PINK** steht für Persönlichkeitsentwicklung; Gelernt wird empathisches und teamfähiges Handeln und der Glaube an sich selbst. Die **GRÜNE FARBE** bedeutet ein Training der Sozialkompetenz: Kinder lernen, Verantwortung für sich selbst, andere und die Umwelt zu übernehmen.

Jedes Kind stärken ...

... ist Titel, Ziel und Inhalt eines praxisorientierten, ganzheitlichen Lernprogramms, das für die **Volkschule** entwickelt wurde. Kernstück sind größere und kleinere Herausforderungen („Challenges“). Darunter verstehen wir Lernimpulse aus drei Kernbereichen, die für die Stärkung unserer Kinder relevant sind:

- **unternehmerisches Denken und Handeln**,
- **Persönlichkeitsentwicklung** sowie
- **soziales Engagement**.

Zur besseren Unterscheidung sind die Bereiche farbig markiert. Das gesamte Programm ist auf der vorherigen Seite abgebildet.

Jedes Kind stärken* ist Teil des „**Youth Start Entrepreneurial Challenges**“-Programms, mit dem Eigeninitiative und Unternehmergeist junger Menschen gefördert werden. Es wurde in Österreich für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt und in sechs Sprachen übersetzt.



Die **A1 Extreme Challenge („In kleinen Schritten zu einem großen Ziel“)** bringt Bewegung in die Klasse: Die Kinder setzen sich ein attraktives, aber herausforderndes Bewegungsziel und trainieren dafür. Gelernt wird dabei auch Ausdauer und Durchhaltevermögen.

Das vorliegende Begleitmaterial für Lehrer*innen enthält Erläuterungen zu den Übungen mit weiterführenden Impulsen für die Kinder.

Durch das „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm werden Kinder bei der Entfaltung ihrer Potenziale unterstützt.

Das belegt ein wissenschaftlicher Feldversuch, der von 2015 bis 2018 in Österreich, Slowenien, Portugal und Luxemburg mit ca. 30.000 Kindern und Jugendlichen durchgeführt wurde. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Arbeit mit dem Programm in der Volksschule das Selbstwertgefühl der Kinder stärkt sowie Teamarbeit, Kreativität und vernetztes Denken fördert. Die Kinder lernen empathische Kommunikation und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen und entwickeln ihren Wortschatz weiter.

Wir wünschen den Kindern Ihrer Klasse viele anregende Lernmomente mit dieser Challenge!

Eva Jambor und Johannes Lindner, Herausgeber*innen

www.jedeskindstaerken.at | www.ifte.at | www.youthstart.eu

* Alle Bände von *Jedes Kind stärken* sind auf www.jedeskindstaerken.at digital frei verfügbar oder können dort gedruckt bestellt werden.

Inhalt:



A1 Extreme Challenge: In kleinen Schritten zu einem großen Ziel

Kompetenzen	Seite 4
In 3 Schritten zum Ziel	Seite 6
Methodenblatt	Seite 9



A1 Extreme Challenge

In kleinen Schritten zu einem großen Ziel

Die Kinder nehmen sich vor, dass sie in zwei Wochen einen schwierigen Bewegungsablauf erlernen, um ihn bei einer Zirkus-Vorstellung vorzuführen. Sie lernen, sich ihr Training einzuteilen und zwei Wochen lang durchzuhalten.

Erklärvideo: www.youthstartchallenges.eu/A1Extreme

In 3 Schritten zum Ziel:



Deine Bewegung finden



Durchhalten lernen



Nachdenken



Kernkompetenz der Challenge:

Ich kann mir ein schwieriges Ziel setzen und es verfolgen.



Worum es geht – die Idee dahinter

Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch das Herz und das Immunsystem. Außerdem hält sie gesund und macht gute Laune. Durch Forschungen ist belegt, dass man sogar besser denken und lernen kann, wenn man sich ausreichend bewegt.

Mit dieser Challenge wird lustvoll mehr Bewegung in die Klasse gebracht. Dabei werden wichtige Kompetenzen auf dem Weg zu Eigenständigkeit und Eigeninitiative vermittelt: sich ein Ziel zu setzen und es konsequent zu verfolgen.

Die Kinder sollen sich für eine Zirkus-Vorstellung eine kleine Zirkus-Nummer ausdenken, die sie herausfordert. Es soll keine Bewegung sein, die sie schon gut können, sondern etwas, das sie nur durch regelmäßiges Training erreichen können. Sie haben zwei Wochen Zeit. Zum Abschluss geben die Zirkus-Mitglieder vor der Klasse oder vor externem Publikum ihre Vorstellung.

Mit der SMART-Formel werden die Kinder dazu angeleitet, ein für sie attraktives und realisierbares Ziel zu wählen. Für das zweiwöchige Training werden einige Durchhalte-Tricks präsentiert. Das Ziel dieser Challenge ist, das Gelernte in jedem anderen Kontext auch anwenden zu können.



Erklärvideo zur Challenge

www.youthstartchallenges.eu/A1Extreme

Entrepreneurship-Kompetenzen laut Referenzrahmen

www.youthstartchallenges.eu/Referenzrahmen

- Ich kann meine Stärken erkennen und lasse mich durch Fehler nicht entmutigen.
- Ich kann meine Stärken nutzen, um mir motivierende Ziele zu setzen.
- Ich kann meine Ziele zuversichtlich und konsequent verfolgen.
- Ich kann erkennen, wie ich am besten lernen kann.
- Ich kann in Herausforderungen und Problemen auch Chancen erkennen.
- Ich kann einfache Vorhaben achtsam planen und deren Folgen bedenken.
- Ich kann erkennen, was ich dazulernen muss, damit ich meine Aufgaben gut erfüllen kann.

Kompetenzcheck

Durch Nachdenkfragen am Ende der Übungen reflektieren die Kinder das Gelernte und transferieren es auf andere Kontexte.

Schritt 3: Nachdenken

Mit dem Fragebogen werden die Kinder zur Selbsteinschätzung von in der Challenge erworbenen Kompetenzen und zur Reflexion über die eigene Arbeit angeregt.



Vorbereitung für alle Arbeitsschritte

Alle Kinder erhalten das Arbeitsbuch mit den Übungen zu den einzelnen Arbeitsschritten.



Deine Bewegung finden

Ü1: Werde Bewegungs-Artist*in

Jedes Kind überlegt sich eine Zirkus-Nummer. Es soll ein Bewegungsablauf sein, den das Kind noch nicht beherrscht, aber realistisch in zwei Wochen erlernen kann.

Jedes Kind sucht sich ein Ziel, das es für schwierig, aber erreichbar hält. Es geht nicht um den Vergleich mit anderen. Was schwierig ist, kann nur das Kind für sich selbst entscheiden. Helfen Sie mit, dass die Kinder herausfordernde, aber nicht demotivierende Ziele wählen!



Ermöglichen Sie den Kindern, sich auch im Schulalltag ausreichend zu bewegen. Anregungen finden Sie dazu im Buch „**Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert**“*, in dem ein ganzes Kapitel dem Thema „Lernen durch Bewegung“ gewidmet ist (Seite 74 ff).



Durch kleine Bewegungsübungen aus Rhythmik, Edukinesthetik und Tuinapraktik wird zwischen- durch die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Zudem wirken sie aktivierend. Kurzvideos sowie Beschreibungen der Übungen findet man auf www.youthstart.eu in der Rubrik „Körper & Geist“.

Ü2: Ist dein Ziel SMART genug?

Zwei Aspekte aus der **SMART**-Formel stehen schon fest, wenn die Kinder mit dieser Übung starten:

- A – attraktiv** Die Kinder sollten sich für eine Zirkus-Nummer entschieden haben, die sie gerne einüben und dann vorzeigen wollen.
- T – terminiert** Der Termin steht fest, bis wann sie die Zirkus-Nummer können sollen, denn vorab wird vereinbart, dass sie zwei Wochen Zeit dafür haben.
Warum zwei Wochen? Weil die Kinder täglich üben sollen und das über diese Zeitspanne gut möglich ist.

Unterstützen Sie die Kinder dabei, dass ihr Ziel auch den anderen Kategorien der SMART-Formel entspricht:

- S – spezifisch** Die Kinder beschreiben den Bewegungsablauf ihrer Zirkus-Nummer ganz genau.
- M – messbar** Die Kinder legen fest, wie viele Wiederholungen sie von welcher Bewegungs-Sequenz durchführen wollen.
- A – attraktiv** *Jedes Kind freut sich auf seine Zirkus-Nummer. Das Ziel ist **attraktiv**.*
- R – realistisch** Die Kinder können die Nummer realistischerweise in zwei Wochen einüben. Wenn nicht, sollen sie ihre Nummer ein wenig abändern.
- T – terminiert** *Es gibt einen **Termin**, bis wann das Ziel erreicht werden soll.*



* Das Buch ist auf www.jedeskindstärken.at als freier Download verfügbar oder kann dort gedruckt bestellt werden.



Die Kinder sollen mit der **SMART**-Formel so vertraut werden, dass sie diese in all jenen Lebenssituationen anwenden können, in denen sie sich etwas vornehmen. Besprechen Sie einige Beispiele mit den Kindern:

- Wenn man etwas Neues lernen möchte.
- Wenn man daheim mehr helfen will/soll.
- Wenn man Streit vermeiden möchte.
- Wenn man sein Zimmer aufräumen soll.

Die Aufzählung enthält absichtlich Beispiele, die nicht attraktiv erscheinen.

Man kann sich ein Ziel aber auch attraktiv „denken“, indem man sich vorstellt, wie es sein wird, wenn man es erreicht hat.

Stelle dir dein Zimmer so aufgeräumt vor, dass du wieder alles findest – sogar die lang vermisste Zeitschrift ist wieder aufgetaucht.

Schau, wie deine Eltern strahlen, dass du jetzt immer gleich den Tisch abräumst! Ist es nicht angenehm, dass daheim gute Laune herrscht?



Durchhalten lernen

Ü1: Tricks zum Durchhalten

Aller Anfang ist schwer. Daher fällt der erste Schritt für das Erreichen eines Ziels oft nicht leicht.

Reden Sie mit den Kindern über diese Grafik.

Besprechen Sie die Durchhalte-Tricks in der Klasse:



1. Über das Vorhaben sprechen – wenn viele davon wissen, wird ein Ziel verbindlicher.
2. Sich das Ziel bildlich vor Augen führen und sich mit allen Sinnen vorstellen, wie es ist, z. B. die Zirkus-Nummer schon zu beherrschen.
Leiten Sie die Kinder deshalb zu einer „Traum-Reise“ an:
Stelle dir mit allen Sinnen vor, wie es sein wird, wenn du die Zirkus-Nummer vorführst: Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was spürst du in deinem Körper? Wie fühlst du dich?
3. Einen Plan erstellen – in diesem Fall einen Trainingsplan für die nächsten zwei Wochen. Wichtig sind dabei die beiden trainingsfreien Joker-Tage, die man sich wählen darf, wenn man keine Zeit oder Lust hat. Das hilft nachweislich beim Durchhalten.
4. Sich für das Erreichte belohnen – auch für kleine Zwischenergebnisse, so muntert man sich selbst auf und motiviert sich zum Weitermachen.
5. Unterstützung suchen.
6. Jeden Abend über das Erreichte reflektieren und sich daran freuen; auch hier wieder das Ergebnis visualisieren.



Unterstützen Sie die Kinder dabei, diese Durchhalte-Tricks in den nächsten 14 Tagen anzuwenden. Besprechen Sie, in welchen Situationen ihnen diese Tricks sonst noch helfen könnten.

Ü2: Mit deinen Stärken zum Ziel

Die Kinder denken nach, welche Stärken ihnen beim Durchhalten und Erreichen ihres Ziels helfen. Welche davon haben sie bereits? Welche wollen sie noch entfalten?

Es stärkt die Kinder, wenn man mit ihnen regelmäßig darüber spricht, welche Stärken sie in sich tragen und wofür sie diese einsetzen können.



In der **A1 Be A YES Challenge*** gehen die Kinder auf eine Stärken-Schatzsuche und spielen Stärken-Spiele. Wählen Sie von dort stärkende Übungen für die Kinder aus.

Ü3: Wie hast du dein Ziel erreicht?

Auch diese Übung dient der Reflexion. Nach zwei Wochen Training denken die Kinder darüber nach, was ihnen geholfen hat, ihr Ziel zu erreichen. Die besten und hilfreichsten Tipps werden in der Klasse auf einem Plakat gesammelt. Diese Tipps helfen später auch beim Erreichen anderer Ziele.

Hat es beim großen Auftritt noch nicht geklappt? Machen Sie den Kindern Mut: Vielleicht war die Übung (noch) zu schwierig. Wichtig ist, dass die Kinder begreifen, dass man große Ziele in kleinen Schritten erreicht, niemals in einem Sprung!

Die Zirkus-Nummer kann auch einfacher gestaltet werden und wenn die einfachere Version klappt, beginnt das Training der schwierigeren Version.



Die Zirkus-Vorstellung kann in der Klasse, in der Schule (vor anderen Klassen und Eltern) oder auch außerhalb der Schule stattfinden. Sie könnten den Zirkus-Auftritt auch als Freiwilligen-Aktion Ihrer Klasse gestalten und ihn z. B. in ein Altersheim verlegen. Details zur Freiwilligen-Aktion gibt es in der **A1 Volunteer Challenge****.



Nachdenken

Ü1: Fragebogen für „Extreme Challenge Detektive“

Mithilfe des Fragebogens können die Kinder noch einmal über die gesamte Challenge nachdenken. Diskutieren Sie in der Klasse darüber, was sich die Kinder aus dieser Challenge mitnehmen.

* Die Challenge ist als *Jedes Kind stärken, Band 1*, auf www.jedeskindstärken.at frei verfügbar oder kann dort gedruckt bestellt werden.

** Die Challenge ist Teil von *Jedes Kind stärken, Band 4* (freier Download oder Bestellung unter www.jedeskindstärken.at).

**TRIO-Modell für Entrepreneurship**

Nach der ganzheitlichen Definition für Entrepreneurship – dem TRIO-Modell – ist die Extreme Challenge dem Bereich **Entrepreneurial Culture** zugeordnet. Dabei geht es um Persönlichkeitsentwicklung: eigeninitiativ sein, an sich glauben, empathisch und teamfähig agieren sowie sich und anderen Mut machen.

Dauer der Challenge

3 Unterrichtseinheiten (inkl. „Zirkusvorstellung“) – findet sie außerhalb der Schule statt, dann entsprechend mehr Einheiten aufgrund der Vorbereitung.

Eingangsvoraussetzungen

Keine

Kontext innerhalb des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms

Alle Challenges einzeln: www.youthstart.eu

Alle Bände von *Jedes Kind stärken*: www.jedeskindstärken.at

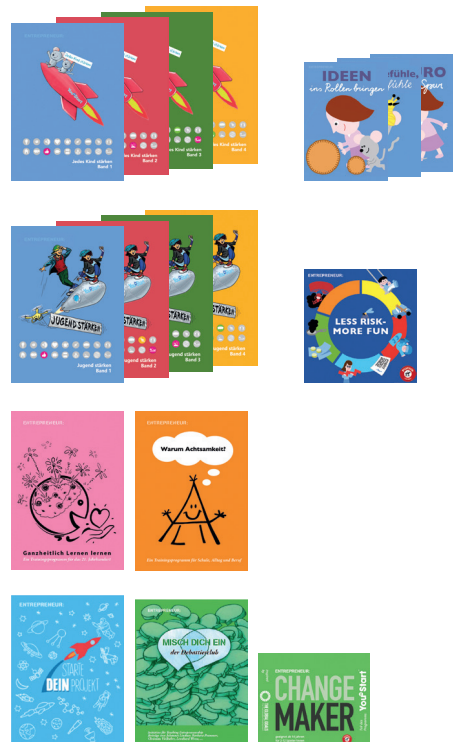
Die **A1 Extreme Challenge** dient als Vorbereitung für die **Extreme Challenges** der höheren Niveaus.

Starke inhaltliche Bezüge bestehen zur **A1 Be A YES Challenge – Achte auf das, was dir guttut!** (*Jedes Kind stärken, Band 1*) und zur **A1 Expert Challenge** (*Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert*).

Eine Querverbindung besteht auch zur **A1 Volunteer Challenge** (*Jedes Kind stärken, Band 4*).

Unterrichtsmaterialien aus der Reihe ENTREPRENEUR:

- Jedes Kind stärken, Band 1–4 (Primarstufe)
- Lesehefte (Primarstufe): Ideen ins Rollen bringen, Meine Gefühle, deine Gefühle, 20 Euro auf der Spur, Gemeinsam Probleme lösen, Wir schaffen Wert, Verkaufen macht Spaß
- Jugend stärken, Band 1–4 (Sekundarstufe I)
- Less risk – more fun (Brettspiel)
- Ganzheitlich Lernen lernen. Ein Trainingsprogramm für das 21. Jahrhundert
- Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf
- Starte Dein Projekt
- Misch dich ein – der Debattierclub
- Changemaker (Kartenspiel)



Bestellung: www.ifte.at/entrepreneur

Jedes Kind stärken ist ein ganzheitliches Lernprogramm für die Primarstufe.

Es ist Teil des „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programms, das für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur Oberstufe entwickelt wurde.

Alle **Kompetenzniveaus (von A1 = Primarstufe bis B2 = Sekundarstufe II)** stehen auf www.youthstart.eu auf **Deutsch, Englisch** und zum Teil in fünf weiteren Sprachen zum freien Download bereit.

Unter der Rubrik „**Körper & Geist**“ findet man das *Youth Start Achtsamkeitsprogramm* und kurze Videos mit Körperübungen zur Aktivierung & Konzentration.



YouthStart
ENTREPRENEURIAL
CHALLENGES
www.youthstart.eu



Für das Programm **Jedes Kind stärken** gibt es auch eine eigene Website: www.jedeskindstaerken.at

Dort sind alle Lernunterlagen inklusive Erklärvideos digital frei verfügbar und können gedruckt bestellt werden.

Nutzungsbedingungen:

Alle Materialien für Lehrer- und Schüler*innen aus dem „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm stehen unter der Creative-Commons-Lizenz. Sie dürfen die Unterlagen in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten. Voraussetzung ist die korrekte Namensnennung. Sie dürfen die Materialien nicht kommerziell nutzen. Sie dürfen die Unterlagen bearbeiten, aber nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten. Details siehe: www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de

Haftungsausschluss:

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

Impressum:

Herausgeber*innen: **Eva Jambor, Johannes Lindner**

IFTE – Initiative for Teaching Entrepreneurship
im Tribe.Space, Kandlgasse 19-21, 1070 Wien

Autor*innen: **Andrea Bisanz, Eva Jambor**

Redaktion: **Martin Obermayr**

Gestaltung: **Peter Stromberger (Layout und Piktogramme), Valentin Mayerhofer (Layout), Helmut Pokornig (Titelbild und Illustrationen), Lukas Philippovich (Infografik „Jedes Kind stärken“), Stefan Torreiter (Smileys), www.flaticon.com (Fußabdruck-Icon von Freepik)**

Diese Unterlage ist gedruckt als Teil von Jedes Kind stärken. Handbuch für Lehrer*innen, Band 4 erschienen.

Titel: Jedes Kind stärken. Handbuch für Lehrer*innen, Band 4

1. Auflage: Wien/Salzburg 2020

ISBN: 978-3-200-06931-2

Bestellung: www.jedeskindstaerken.at



© 2020 Initiative for Teaching Entrepreneurship
www.ifte.at



Die Einführung von **Jedes Kind stärken** an Salzburger Volksschulen wird vom **Land Salzburg** unterstützt.