

Die Super5- Bande

Lehrer:inneninformation



Liebe Lehrerin, lieber Lehrer,

schön, dass Sie auch heuer wieder beim Bewegungsspiel Super5 mit dabei sind und mehr Bewegung in Ihre Klasse bringen!

Super5 ist ein Programm, das spielerisch zu mehr Bewegung im Klassenzimmer und somit zur Unterbrechung von Sitzzeiten anregen will, eingebunden in eine spannende Geschichte, um auch den sozialen Aspekt der Klassengemeinschaft zu unterstreichen.

Ziel des Spiels ist es, Kinder in Bewegung zu bringen, die Freude am Lernen zu fördern und soziale Bindungen zu stärken. Mit Super5 wird eine Auswahl der wissenschaftlich fundierten und leicht umsetzbaren Bewegungsübungen vom Schulverein simplystrong by UNIQA in ein lustiges Spiel für die ganze Klasse verpackt.

Die spannende Rahmengeschichte der zweiten Klasse handelt von fünf Kindern, die im ersten Schuljahr enge Freunde geworden sind und nun als Super5-Bande aufregende Erlebnisse vor sich haben.

Wie die Kinder in Ihrer Klasse entwickeln sich auch die Kinder in der Geschichte weiter, werden reifer, sehen anders aus und erleben andere Abenteuer. Diesem Umstand gemäß gibt es bei Super5 jedes Jahr eine neue Geschichte mit neuen Aufgaben, neuen Ereignissen und neuen Bewegungsübungen. So bleibt Super5 spannend und begleitet Ihre Klasse durch die gesamte Volksschulzeit. Die Geschichte der Super5 wird bildhaft in einem Mitmachheft erzählt, von dem jedes Kind in Ihrer Klasse sein eigenes Exemplar bekommt. In den Mitmachheften finden sich zudem

lehrplanbezogene Übungen zum Ausfüllen direkt im Heft. Außerdem gibt es im Mitmachheft pro Monat eine kindgerecht dargestellte Monatsübung.

Neben dem Mitmachheft enthält Ihre Super5-Box ein Geschichtenheft mit den Vorlesegeschichten, eine Elterninformation zum Spiel, die Sie den Kindern für zu Hause mitgeben können, ein Kartenset mit Bewegungsübungen, die mithilfe der mitgelieferten Kategorie- und Zahlenwürfel ermittelt werden können, sowie Sticker zu allen Bewegungsübungen. Diese Sticker können Sie mit Ihrer Klasse auf den Klassenkalender kleben, sobald Sie die entsprechende Übung gemeinsam durchgeführt haben.

Ziel von Super5 ist es, alle Übungen zumindest einmal durchgemacht und

somit alle Sticker auf dem Klassenkalender gesammelt zu haben. Die Sticker sollen die Motivation der Klasse fördern, Super5 möglichst oft zu spielen und so möglichst viele kleine Bewegungseinheiten in den Alltag zu bringen. Haben Sie mit Ihrer Klasse das Ziel erreicht, können Sie am Ende des Schuljahrs an einem Gewinnspiel teilnehmen und spannende Preise für Ihre Klasse gewinnen. In diesem Lehrer:innenheft finden Sie neben den Geschichten auch eine Anleitung für die Durchführung von Super5, Anregungen für verschiedene Spielvarianten und Ideen für einen nachhaltigen Umgang mit den Materialien.

Viel Spaß beim Würfeln, Kleben und Bewegen!

Inhalt von Super5

- **Tragetasche (zum Aufbewahren aller Materialien):**
 - 1 Kategoriewürfel aus Schaumstoff zur Ermittlung der Kategorie
 - 2 Zahlenwürfel aus Schaumstoff zur Ermittlung der Übung
- **Super5-A5-Box:**
 - 1 Übungskartenset mit 48 Übungen
 - Stickerbögen mit 48 Stickern zu den Bewegungsübungen
 - Stickerbögen mit 12 Special-Stickern für die Buddy-Kategorie
- Stickerbögen mit Sternstickern für das Durchführen bekannter Übungen
- 27 Mitmachhefte für die Schüler:innen
- 27 Elterninformationen
- 1 Lehrer:inneninformation
- 1 Vorleseheft
- **Wandkalender für die Klasse**

Vorbereitung

Super5 läuft auch dieses Jahr wieder gleich ab. Hier noch einmal die wichtigsten Punkte:

- Packen Sie die Materialien aus und überprüfen Sie sie auf Vollständigkeit.
- Hängen Sie den Kalender in der Klasse auf – gerne können Sie vorab die Geburtstage der Kinder, Ferien oder andere wichtige Klassentermine eintragen.
- Schauen Sie sich das Mitmachheft, die Übungen und die Vorlesegeschichten an, um zu entscheiden, wie Sie das Spiel einsetzen wollen.
- Teilen Sie die Elterninformation an die Schüler:innen aus (oder stellen Sie die PDF-Version, die Sie auf www.super5.at herunterladen können, in den Online-Klassenraum).
- Teilen Sie die Mitmachhefte an Ihre Schüler:innen aus, erklären Sie Ihnen noch einmal das Spiel und die Spielregeln und schon geht's los.
- Allen, die erstmalig bei Super5 dabei sind, empfehlen wir, die Zusammenfassung mit den Kindern durchzugehen, damit sich alle gut bei Super5 zurechtfinden.

Wie gehe ich nachhaltig mit den Produkten der ersten Klasse um?

- Die Würfel und Übungskarten können für selbstständiges Spielen in der Freiarbeit zur Verfügung gestellt werden.
- Die Produkte können an die Nachmittagsbetreuung weitergegeben werden.
- Jedes Kind bekommt eine Übungskarte mit nach Hause und probiert die Übungen mit seiner Familie zu Hause aus. Die Übungskarten können jeden Monat neu vergeben werden.
- Die Übungskarten der ersten Klasse können weiterhin im Unterricht als Vorübung für die Buddy-Kategorie verwendet werden. Damit können die Schüler:innen schon bekannte Übungen vor der Klasse anleiten.

Neu bei Super5?

Wenn Sie mit Ihrer Klasse im letzten Schuljahr nicht an Super5 teilgenommen haben, möchten wir Ihnen und Ihren Schüler:innen die Möglichkeit geben, die wichtigsten Inhalte nachzuholen. Die Kurzfassungen helfen den Kindern, die verpassten Geschichten

und Charaktere kennenzulernen und sich besser zurechtzufinden. So können sie leichter am Spiel für die zweite Klasse teilnehmen und aktiv mitmachen. Die Zusammenfassung finden Sie im Dashboard unter Downloads: www.super5.at/downloads

Bestandteile des Spiels

Die Würfel

Zum Spiel Super5 gehören drei Schaumstoffwürfel:

- **ein Kategoriewürfel:** Mit diesem Würfel bestimmen Sie mit der Klasse zu Beginn die Kategorie der Übung, die dann im Anschluss gemacht wird.
- **zwei Zahlenwürfel:** Mit den zwei Zahlenwürfeln wird die genaue Übung einer Kategorie ermittelt.

Es werden entweder ein oder zwei Würfel verwendet.

Die Kategorien

Das Spiel Super5 besteht aus insgesamt sechs Spielkategorien. Drei Kategorien stellen die klassischen Bewegungskategorien von simplystrong by UNIQA, Vital4Brain, Vital4Heart und Vital4Body, vor. Die Friends-Kategorie vereint Übungen befreundeter Bewegungsprogramme, die Super5 gut ergänzen, und die Kategorien Buddy und Joker sind zwei Besonderheiten. Jede Kategorie mit Ausnahme von Buddy und Joker besteht aus zwölf Übungen, für die es jeweils einen Sticker im Spiel gibt. Für die Buddy-Kategorie gibt es zwölf Special-Sticker. Von uns empfohlene Buddy-Übungen sind auf den Übungskarten grau markiert.



Vital4Brain



Vital4Body



Vital4Heart



Friends



Buddy



Joker

Vital4Brain

Die Übungen aus dem Vital4Brain-Programm sind speziell darauf ausgerichtet, die geistige Leistungsfähigkeit der Schüler:innen zu fördern. Durch gezielte Bewegungsübungen werden Konzentration und Merkfähigkeit gesteigert, was besonders in Lernpausen von Vorteil ist. Die Aktivitäten sind so gestaltet, dass sie sowohl Spaß machen als auch die kognitive Entwicklung unterstützen. Dies hilft den Kindern, ihre Aufmerksamkeit zu verbessern und das Lernen effektiver zu gestalten.

Vital4Body

Das Programm Vital4Body zielt darauf ab, die körperliche Fitness der Schüler:innen zu stärken. Durch abwechslungsreiche Übungen wird die Ausdauer gefördert, Kraft und Schnelligkeit werden trainiert. Die Aktivitäten sind so gestaltet, dass sie sowohl herausfordernd als auch unterhaltsam sind, wodurch die Kinder motiviert werden, sich regelmäßig zu bewegen. Ein aktiver Lebensstil wird gefördert, was langfristig zu einer besseren Gesundheit beiträgt.

Vital4Heart

Vital4Heart legt den Schwerpunkt auf die emotionale Gesundheit der Schüler:innen. In einer Zeit, in der Stress und Druck häufig vorkommen, bieten Entspannungsübungen wertvolle Techniken zur Stressbewältigung und Achtsamkeit. Diese Übungen helfen den Kindern, ihre Emotionen besser zu regulieren und ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Indem sie

lernen, sich zu entspannen und im Moment präsent zu sein, tragen sie aktiv zu ihrem emotionalen Wohlbefinden bei.

Friends

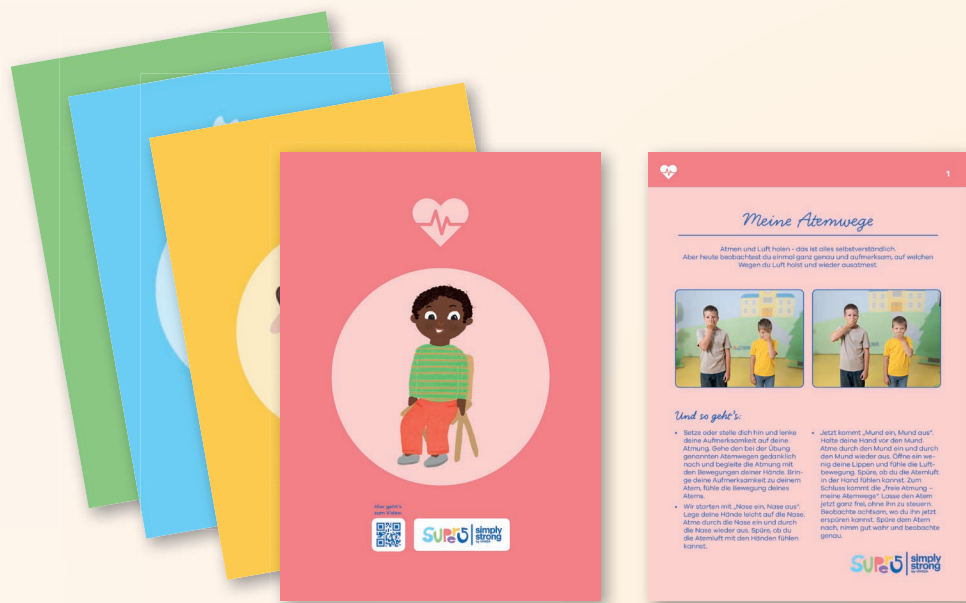
Diese Kategorie setzt sich aus Übungen des Bewegungsprogramms „UGOTCHI – Punkten mit Klasse“ und dem Programm „Jedes Kind stärken“ zusammen. Mit beiden Programmen arbeiten wir zusammen, weil sie das Spiel Super5 gut ergänzen. Unsere Partner:innen finden Sie auf Seite 1.

Buddy

In der Buddy-Kategorie wird ein:e Schüler:in (oder ein Schüler:innenpaar) von der Lehrkraft ausgewählt oder meldet sich freiwillig, um eine Übung vor der eigenen Klasse vorzuführen und anzuleiten. Diese besondere Rolle fördert das Selbstbewusstsein und die Präsentationsstärke des gewählten Schülers oder der Schülerin und hilft dabei, die Bewegungsübungen lustiger zu gestalten und stärker zu verinnerlichen. Nach erfolgreicher Durchführung darf der oder die Schüler:in zusätzlich zum Sticker der gemachten Übung noch einen Special-Sticker auf den Klassenkalender kleben.

Joker

Die Joker-Kategorie bietet maximale Flexibilität innerhalb von Super5, indem sie der Klasse erlaubt, eine beliebige Übung aus dem gesamten Kartenset auszuwählen und durchzuführen. Nach Abschluss der Übung wird der entsprechende Sticker auf den Klassenkalender geklebt.



Die Übungen

Alle Übungen sind so gestaltet, dass sie im Klassenzimmer während der Unterrichtsstunde für Bewegung und Achtsamkeit sorgen. Natürlich funktionieren die Übungen auch im Freien, im Turnsaal oder in der Aula. Die Dauer der einzelnen Übungen liegt bei ungefähr fünf Minuten und kann selbstverständlich beliebig verlängert werden.

Die Übungen haben mehrere Varianten, die Sie je nach Zeit und Können der Schüler:innen durchführen können. Sie sind auf Karten beschrieben und können ohne Vorbereitung durchgeführt werden. Benötigt werden nur Dinge, die sich ohnehin in einer Klasse befinden, wie Papier, Tische und Stühle. Zusätzlich gibt es für jede Übung

ein Video, das direkt über den QR-Code auf der Übungskarte abrufbar ist. Die Videos sollen Sie als Lehrkraft in der Vorbereitung oder bei der Durchführung der Übungen unterstützen oder können direkt im Unterricht abgespielt und als Vorlage verwendet werden.

Die Übungen sind in vier Kategorien unterteilt. Jede Kategorie umfasst zwölf Übungen. Die Übungen sind innerhalb ihrer Kategorie mit den Zahlen 1 bis 12 nummeriert. Auf jeder Übungskarte findet sich so neben der Zahl auch das Icon mit der Übungskategorie.

Im Spiel wird die entsprechende Übung mit den Schaumstoffwürfeln ermittelt: zuerst die Kategorie mit dem Katego-

riewürfel und dann die genaue Übung mit einem oder beiden Zahlenwürfeln.

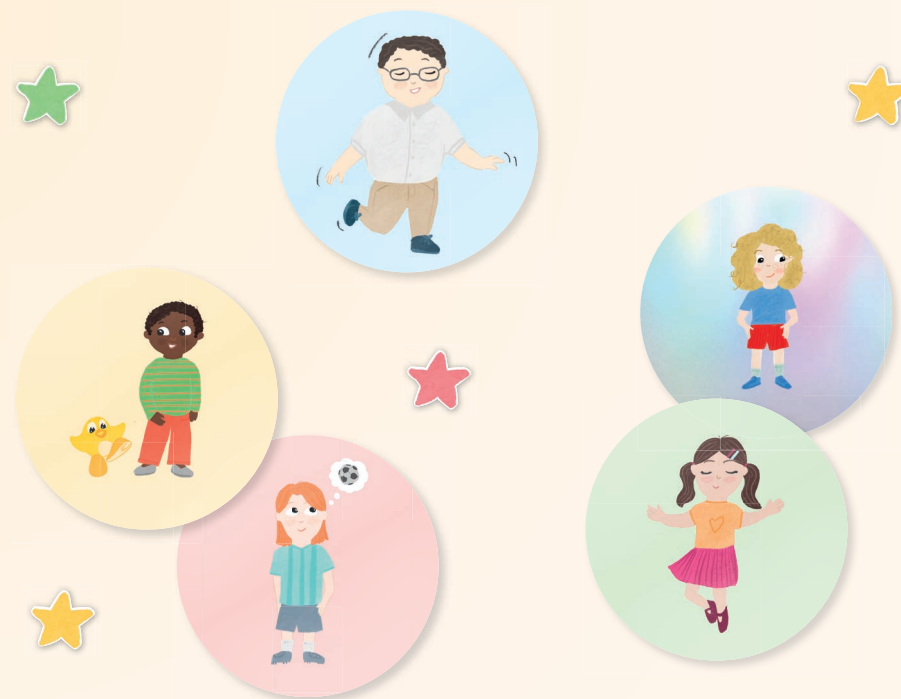
Nach jeder absolvierten Übung bekommt die Klasse einen Sticker, den sie auf den Klassenkalender klebt.

Einen Überblick über alle Übungen und die Übungsvideos finden Sie auf www.super5.at/videos

Die Sticker

Die Sticker sind als Anreiz gedacht. Sie werden als Belohnung für die Durchführung der Übungen auf den gemeinsamen Klassenkalender geklebt. Es gibt drei Arten von Stickern:

- **Übungssticker:** Jede der 48 Bewegungsübungen hat einen zugeordneten Sticker, der bei der erstmaligen Durchführung dieser Übung aufgeklebt wird.
- **Special-Sticker:** Diese Glitzersticker verdient sich die Klasse zusätzlich zum Übungssticker, nachdem die Buddy-Kategorie gewürfelt wurde und Schüler:innen der Klasse eine Übung vorführen.
- **Sternsticker:** Die kleinen Sternsticker können immer dann auf den Klassenkalender geklebt werden, wenn eine bereits ausgeführte Übung erneut gemacht wird.





Der Klassenkalender

Der Klassenkalender erfüllt den Zweck eines normalen Kalenders und kann zum Eintragen von Geburtstagen und anderen Ereignissen der Klasse verwendet werden. Darüber hinaus führt er mit den bunten Illustrationen durch die Geschichte der Super5 und ihre Abenteuer.

Zusätzlich zeigt er den Fortschritt im Spiel an, denn der Klassenkalender ist jener Ort, wo die Sticker für bereits absolvierte Übungen gesammelt werden. Jedes Mal, wenn eine Übung ausgeführt wurde, klebt die Klasse einen

Sticker in den Kalender: bei neuen Übungen die jeweiligen Übungssticker, bei bereits bekannten, noch einmal gemachten Übungen die kleinen Sternsticker. Wird die Buddy-Kategorie gewürfelt, gibt es zusätzlich zum Übungssticker noch einen Special-Sticker.

Für den Fall, dass die Klasse in einem Monat mehr Sticker sammelt, als auf die Seite des Kalenders passen, wird der Sticker einfach auf ein anderes Monatsblatt geklebt, am besten in den nächsten oder vorherigen Monat.



Das Mitmachheft

Das Mitmachheft bildet den Rahmen für die Super5-Geschichte. Jedes Schulkind der Klasse bekommt zu Beginn des Spiels das eigene Mitmachheft. Das Mitmachheft beinhaltet Bildgeschichten mit wenig Text, welche die Abenteuer der Super5 erzählen. Neben den Geschichten, die die

Klasse durch das gesamte Schuljahr führen, gibt es auf die Lehrinhalte des jeweiligen Schuljahrs abgestimmte, didaktische Aufgaben, die die Kinder direkt in ihren Heften und passend zu den Geschichten selbstständig machen können. Das Mitmachheft eignet sich somit perfekt für die Freiarbeit.

Ziel des Spiels

Ziel des Spiels ist es, im Laufe des Schuljahrs alle Übungen einmal gemacht und damit alle 48 Übungssticker gesammelt und auf den Klassenkalender geklebt zu haben.

Spielablauf

Es gibt keine Vorgaben, wann, wie oft oder wie lange das Spiel gespielt werden muss – das liegt völlig in Ihrem Ermessen als Lehrkraft.

Auf www.super5.at/das-spiel finden Sie auch ein Online-Erklärvideo zum Spielablauf.

1. Ermitteln Sie mit dem Kategoriewürfel die Spielkategorie.
2. Ermitteln Sie mit den Zahlenwürfeln die Übung. Für die Übungen von eins bis sechs verwenden Sie einen Würfel, für die anderen beide Zahlenwürfel.
3. Nehmen Sie die ermittelte Übungskarte aus der Super5-Box.
4. Absolvieren Sie die Übung mit den Kindern (verwenden Sie dazu gerne auch das Mitmachvideo).
5. Suchen Sie den passenden Sticker zur durchgeführten Übung und kleben Sie den Sticker auf die Freifläche im Klassenkalender.
6. Wiederholen Sie den Vorgang eins bis fünf so oft wie gewünscht.

WICHTIG:

- Sollten Sie eine Übung würfeln, die Sie bereits kennen bzw. für die Sie mit der Klasse schon den Sticker gesammelt haben, dann können Sie die Übung entweder noch einmal mit der Klasse ausführen und dafür einen der vielen Sternsticker kleben oder noch einmal würfeln, um eine andere Übung zu ermitteln. Selbstverständlich können Sie, besonders wenn gegen Ende des Schuljahrs nicht mehr viele Übungen offen sind, auch einfach ohne weiteres Würfeln eine andere Übung auswählen.
- Sollten Sie beim ersten Wurf mit dem Kategoriewürfel die Buddy-Kategorie würfeln, bedeutet das, dass die Übung von einer Schülerin oder einem Schüler angeleitet wird. Diese können sich entweder melden oder von Ihnen ausgewählt werden. Danach würfeln Sie noch einmal, um die konkrete Übung zu ermitteln.
- **ACHTUNG!** Bei der Buddy-Kategorie kleben Sie zusätzlich zum Übungseinem Special-Sticker!

Tipps und Spielvarianten

Spielhäufigkeit: Wie oft Sie das Spiel spielen, hängt von Ihnen und der Begeisterung Ihrer Klasse ab. Damit Sie das Spielziel erreichen können, empfehlen wir, das Spiel zumindest zwei Mal in der Woche zu spielen. Haben Sie keine Angst, Super5 zu oft zu spielen! Denn für Übungen, die Sie bereits gemacht haben, gibt es jede Menge Zusatzsterne zu gewinnen. Zudem machen bekannte Übungen oft besonders viel Spaß.

Spielstart: Der Startzeitpunkt kann selbstständig gewählt werden. Da die Themen teilweise der Jahreszeit angepasst sind, ist es allerdings sinnvoll, sie im passenden Monat zu behandeln.

Einsatz der Würfel: Die mitgelieferten Schaumstoffwürfel können auch dazu dienen, einfache Rechnungen auszuführen. Wo Ballspielen erlaubt ist, eignen sich die Würfel auch als Spielbälle für die Pausen.

Spielvarianten: Das Super5-Spiel erlaubt viele Varianten. Das vorrangige Ziel ist und bleibt, mehr Bewegung ins Klassenzimmer zu bringen und die Sitzzeiten zu unterbrechen. Dieses Ziel ist wichtiger als alle anderen Dinge. Insofern können Sie sich von den vorgegebenen Regeln auch entfernen und das Spiel anders umsetzen, solange die Bewegung in Ihrer Klasse

zunimmt. Beispielsweise sind folgende Varianten denkbar:

- Als Lehrkraft suchen Sie sich vorab eine Übung pro Kategorie aus, die Sie gerne machen wollen. Die Klasse würfelt nur mit dem Kategorie- und nicht mit den Zahlenwürfeln.
- Sie suchen je nach Bedarf und persönlichen Vorlieben Übungen aus, ohne die Würfel zu verwenden.
- Sie beziehen in die Wahl der Übungen die Kinder mit ein und lassen jedes Mal ein Kind eine Übung auswählen.
- Sie wählen allein oder mit der Klasse gemeinsam Übungen aus, die dann während einer Woche immer wieder durchgeführt und wiederholt werden. Das fördert die Intensität dieser Übungen und das gemeinsame Erfolgserlebnis.
- Sie verwenden am Anfang nur einen Zahlenwürfel, um die Übungen eins bis sechs durchzuspielen. Erst später nehmen Sie den zweiten Würfel dazu.
- Für den Fall, dass Sie die Buddy-Kategorie würfeln, die Übung aber nicht eine Schülerin oder einen Schüler anleiten lassen wollen, können Sie auch noch einmal würfeln.
- Wenn Sie einen Joker würfeln, können Sie, statt sich sofort eine Übung auszusuchen, auch noch einmal würfeln.

- Wenn Sie alle Übungen gemacht haben, können sie auch Übungen aus der ersten Klasse wiederholen.

ACHTUNG! Wenn Sie alternative Spielvarianten von Super5 spielen, vergessen Sie nicht, den Kindern die geltenden Regeln zu erklären. Das gilt besonders, wenn Sie im Laufe des Jahres die Regeln ändern. Zwar können Sie die Regeln sehr flexibel interpretieren, allerdings sollte das Spiel für die Kinder nicht zu sprunghaft und willkürlich wirken.

Tipps für die Buddy-Kategorie:

- Die Übungen im Mitmachheft eignen sich sehr gut als Buddy Übungen da sie auch kindgerecht dargestellt sind. Diese Übungen sind auch mit einem grauen Balken bei den Übungskarten versehen.
- Die Buddy-Kategorie kann auch als Hausaufgabe vorbereitet werden. Jedes Kind sucht sich dabei eine Übung aus und übt sie zu Hause, um sie dann in der Klasse vorzeigen zu können. Die Information dazu kann über das Mitteilungsheft oder beim Elternabend erfolgen.
- Folgende alternative Spielarten der Buddy-Kategorie sind möglich:

1. Ein bis zwei Tage pro Woche sind fixe Buddy-Tage.
2. Zwei Kinder zeigen die Buddy-Übung gemeinsam der Klasse vor.
3. Die Buddy-Übung wird dem/der Banknachbar:in erklärt.
4. Die Übungskarten der ersten Klas-

se können weiterhin im Unterricht als Vorübung für die Buddy-Kategorie verwendet werden. Damit können die Schüler:innen mit schon bekannten Übungen das Anleiten vor der Klasse üben.

Es liegt in Ihrem Ermessen, ob Sie die Kinder bitten, das Mitmachheft in der Schule zu behalten, oder ob Sie es ihnen mit nach Hause geben. Bleiben die Mitmachhefte in der Schule, können sie für Anlässe dienen, wo Sie die Kinder für zehn Minuten frei arbeiten lassen wollen. Wie oben erwähnt, sind auch die interaktiven Übungen auf Lehrinhalte abgestimmt und können Ihren Unterricht ergänzen.

Genauso können Sie entscheiden, ob die Kinder immer nur die Übung der Geschichte ausführen, die Sie gerade mit der Klasse behandeln, oder ob Sie es den Kindern überlassen, wie sie mit dem Mitmachheft arbeiten.

Generell sind Geschichten und Mitmachheft als Begleitung zu den Übungen gedacht, sie müssen aber nicht verwendet werden. Die Bewegungsübungen funktionieren auch ganz ohne Story.

Umfangreichere Versionen finden Sie hingegen im Vorleseheft: Dort sind alle Geschichten zum Vorlesen für jeweils drei bis fünf Minuten aufbereitet.

Selbstverständlich können Sie das Gerüst der Super5-Geschichten auch als

Basis für eigene kreative Geschichtserweiterungen verwenden.

Zu den Bewegungsübungen:

Die Bewegungsübungen sind so aufgebaut, dass sie gegebenenfalls noch einfacher oder schwieriger gemacht werden können. Wir unterstützen Sie gerne dabei, die Übungen entsprechend zu verändern.

Sollten Sie und Ihre Klasse die Übungen so begeistert ausführen, dass Sie vor Ablauf des Schuljahrs alle gemacht haben, wenden Sie sich bitte an den Schulverein simplystrong by UNIQA www.simplystrong.at. Pro Kategorie gibt es mehr als hundert Bewegungsübungen. Vertiefendes Material sendet Ihnen der Verein gerne kostenlos zu.

Gewinnspiel

Klassen, die das Spielziel erreicht haben, können am bundesweiten Super5-Gewinnspiel teilnehmen und großartige Preise wie einen Bewegungsausflug (inklusive An- und Abreise sowie Verpflegung) für die ganze Klasse oder Bewegungsmaterial gewinnen. Die Preise werden rechtzeitig im Vorfeld auf www.super5.at veröffentlicht.

Teilnahmevoraussetzung: Um am Gewinnspiel teilnehmen zu können, laden Sie bitte bis Ende Juni Fotos des Klassenkalenders mit allen geklebten Übungsstickern im **Super5-Dashboard** (www.super5.at/dashboard) hoch. Im Falle eines Gewinns kann der Preis im Laufe des nächsten Schuljahrs eingelöst werden.

Kostenlose Fortbildung

Obwohl Super5 einfach zu spielen ist, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, an einer kostenlosen Lehrer:innenfortbildung teilzunehmen. Diese Fortbildungsworkshops dauern ca. zwei Schulstunden und finden vorwiegend digital statt. Die Anmeldung erfolgt über Ihr Super5-Dashboard online unter dem Punkt Fortbildung.

Inhalt der Lehrer:innenfortbildung:

- Einführung in das Programm
- weiterführende Tipps zur Umsetzung
- Austausch mit dem Super5-Team und UNIQA VitalCoaches
- Tipps und Tricks zur weiterführenden Anwendung der Bewegungsübungen von simplystrong by UNIQA im Unterricht



Das Super5-Dashboard

Auf www.super5.at finden Sie Ihren Login-Bereich mit Ihrem Super5-Dashboard. Das ist Ihre persönliche Projektseite, auf der Sie den Status Ihrer Klasse sehen. Auch die Teilnahme am Gewinnspiel sowie die Anmeldung oder Kündigung Ihrer sowie zusätzlicher Klassen Ihrer Schule erfolgt über

das Super5-Dashboard. Sollten Sie die von Ihnen angemeldete Klasse nach Ablauf eines Schuljahres nicht von Super5 abmelden, wird sie jährlich automatisch in das neue Schuljahr übernommen. Ebenso können Sie sich über das Dashboard zu den Lehrer:innenfortbildungen online anmelden.

Unsere Partner:innen

UGOTCHI – Punkten mit Klasse:

UGOTCHI – Punkten mit Klasse ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm der SPORTUNION, das jährlich über 60.000 Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren motiviert, aktiv zu sein und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Bei UGOTCHI sammeln Kinder Punkte für Aktivitäten wie Bewegung in der Schule und gesunde Ernährung. Seit vielen Jahren ist der Schulverein simplystrong by UNIQA Partner von UGOTCHI und stellt seine Bewegungsübungen für das Programm zur Verfügung.

Mehr Informationen und Anmeldung für das kostenlose vierwöchige Programm auf www.ugotchi.at



IFTE: IFTE ist ein gemeinnütziger Bildungsverein, der Kinder und Jugendliche stärkt, damit sie mit eigenen Ideen zu Gestalter:innen der Zukunft werden. Für die Primarstufe gibt es das ganzheitliche Lernprogramm „Jedes Kind stärken“, das Schulen bei der Umsetzung des übergeordneten Themas „Entrepreneurship Education“ unterstützt und Übungen aus der positiven Psychologie beinhaltet. Die Arbeit mit dem Programm stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder, fördert Teamarbeit, Kreativität und vernetztes Denken und unterstützt die empathische Kommunikation und den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Das Highlight des Programms sind die Jedes Kind stärken-Feste für alle teilnehmenden Volksschulen in den Bundesländern.

Mehr Informationen inklusive kostenfreier Downloads gibt es auf: www.jedeskindstärken.at



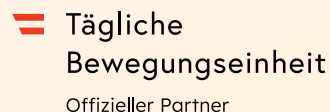
#Entrepreneurship4Youth

Tägliche Bewegungseinheit (TBE):

Die TBE bringt mehr Sport und Bewegung in Kindergärten, Volksschulen und Schulen der Sekundarstufe I. Kinder und Jugendliche im Alter von 2 bis 14 Jahren werden bewegungsaktiver und verbessern damit ihre Gesundheit. Die TBE wird in Form eines Drei-Säulen-Modells in Kooperation von Bildungs- und Sportministerium umgesetzt. Super5 unterstützt die TBE in der Umsetzung der ersten

Säule, in der ein Kulturwandel zu Bewegung und Sport angestrebt wird.

Mehr Infos auf
www.bewegungseinheit.gv.at



Der Schulverein

Der Schulverein simplystrong by UNIQA besteht seit über 20 Jahren und wird seit seinen Anfängen von der UNIQA Privatstiftung finanziell unterstützt. Er hat es sich zum Ziel gesetzt, mehr Bewegung in die Schule zu bringen. Mithilfe von wissenschaftlich erprobten und einfachen Übungen, die leicht

in den Schulalltag integriert werden können, wurden in den letzten Jahren erstaunliche Erfolge erzielt. Die Programme des Schulvereins sind kostenlos und können von allen Schulen gebucht werden.

Mehr Infos auf www.simplystrong.at

Die Super5-Charaktere

Die Super5-Geschichte dreht sich um die kleine Mia, für die mit dem Schulanfang ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Am ersten Schultag hat Mia ihre Klassenkolleg:innen Emil, Ayla, Kiano und Felix und natürlich ihre Klassenlehrerin kennengelernt. Seit damals erleben die fünf Freunde gemeinsam spannende Abenteuer.

Für jeden Monat gibt es eine kleine Kurzgeschichte, die im Mitmachheft dargestellt und im Vorleseheft für Sie als Lehrkraft textlich beschrieben wird. Wenn Sie die Geschichten vertiefen wollen, finden Sie in der Box noch das Vorleseheft mit längeren Versionen.

Mia

Mia ist ein aufgewecktes, neugieriges Mädchen, das eine große Leidenschaft für Tiere und Zeichnen hat. Sie liebt Schulausflüge und möchte später einmal Ärztin werden.



Emil

Emil ist ein entdeckungsfreudiger Junge, der bei seinen Freund:innen immer für Zusammenhalt sorgt. Er spielt gerne Fußball und ist im Sommer am liebsten draußen unterwegs. Emil möchte einmal Fußballspieler oder Feuerwehrmann werden wie sein Vater.



Ayla

Ayla liebt es zu tanzen und kennt immer alle Lieder. Sie ist eine sehr gute Zuhörer:in und wird in der Klasse sehr geschätzt. Beim Tanzen singt sie gerne laut mit. Ayla möchte einmal wie ihre Mutter große Häuser und andere Gebäude entwerfen und bauen.





Kiano

Kiano ist ein sehr lustiger Junge, der immer alle zum Lachen bringt. Er kennt viele Witze und spielt gerne Spiele. Kiano liebt Technik und bastelt gerne zu Hause an seinem Computer herum.

Felix

Felix ist sehr gerne in der Schule und liebt jede Form von Rätseln. Er kennt viele spannende Geschichten und erzählt sie gerne seinen Freund:innen. Er weiß zwar noch nicht, was er einmal werden möchte, aber es ist bestimmt etwas, bei dem er seinen Sinn fürs Schöne und Interessante ausleben kann.



Lehrerin

Die Lehrerin ist jung, groß und blond. Sie trägt eine rote Brille, ist sehr verständnisvoll und liebenswert. Obwohl sie versucht, die Kinder nicht zu überfordern, erwartet sie viel von ihnen. Immer, wenn es möglich ist, geht sie mit ihnen hinaus in die Natur.

Die Geschichte

Einleitung

Mia ist aus dem Urlaub zurück und kann es kaum erwarten, ihre Freunde Emil, Felix, Ayla und Kiano wiederzusehen. Sie geht zum Spielplatz und hofft, ihre Freunde zu treffen. Sie sind aber nicht dort. Auch im Freibad nebenan ist keine Spur von ihnen. Als sie das Freibad verlässt, hört Mia Geräusche aus dem angrenzenden Wald. Sie sieht nach und entdeckt ihre Freunde im Wald, verschwitz und dreckig beim Bau eines Baumhauses. Die Freunde haben den ganzen Sommer an diesem geheimen Projekt gearbeitet. Mia arbeitet sofort mit. Nachdem das Baumhaus fertiggestellt ist, gründen die Freunde die Super5-Bande und machen das Baumhaus zu ihrem geheimen Hauptquartier.

Übung im Mitmachheft: Unser Urlaub.

fragt Felix, ob er stattdessen der ganzen Klasse eine Geschichte aus seinem Urlaub erzählen möchte. Felix ist nervös und aufgeregt, nimmt aber all seinen Mut zusammen und erzählt: „Ich war mit meinen Eltern an einem wunderschönen See. Eines Tages haben wir uns ein Ruderboot ausgeborgt und ich bin damit hinausgefahren. Plötzlich ist ein großer Fisch ins Boot gesprungen! Ich bin so erschrocken, dass ich geschrien habe!“

Die Kinder lachen und Felix fährt fort: „Ich habe ihn mit beiden Händen gepackt und ...“, er macht eine dramatische Pause „... ihn zurück ins Wasser geworfen!“ Nachdem er mit seiner Geschichte fertig ist, blicken ihn alle seine Mitschüler:innen und die Lehrerin begeistert an. Felix fühlt sich wie ein Held. Vor der ganzen Klasse zu sprechen, ist jetzt kein Problem mehr für ihn.

Übung: Feriengeschichte

September – mein schönstes Ferienerlebnis

Am ersten Schultag herrscht emsiges Treiben in der Klasse. Jedes Kind hat einen Gegenstand aus den Sommerferien mitgebracht: Mia eine Muschel vom Strandurlaub, Emil seinen Lieblingsball vom Fußballcamp, Ayla ihren Glückanhänger von ihrer Tanzaufführung und Kiano einen Zauberstab aus einem Zauberkurs. Nur Felix schaut traurig – er hat keinen Gegenstand. Die Lehrerin

Oktober – der geheime Waldsalat

Am Nachmittag treffen sich die Kinder bei ihrem geheimen Baumhaus im Wald. Nach kurzer Zeit knurrt Ayla der Magen, sie hat Hunger. Zum Glück haben die Super5 ein geheimes Süßigkeitenversteck in ihrem Baumhaus angelegt. Mit Schrecken entdecken sie, dass Ameisen den Vorrat bereits gefunden und geplündert haben. Ayla lädt

die Freunde zu sich ein und gemeinsam laufen die Super5 zu ihr nach Hause, wo Aylas Mutter sie mit einem großen Obstsalat begrüßt, der allen gut schmeckt. Aylas Mutter erzählt, dass die Äpfel und Birnen aus ihrem eigenen Garten sind. Ayla berichtet ganz stolz, dass es auch ein Gemüsebeet im Garten gibt. Die Bande beschließt daraufhin, im kommenden Jahr auch ihr eigenes Obst und Gemüse anzubauen.

Übung: Obstsalat nach Rezept

November – der Straßenspielfeldplatz

Die Schulkasse macht einen Ausflug zum Mobilitätspark, um die Verkehrsregeln kennenzulernen. Dort erwarten sie ein Parkour mit Gehsteigen, Zebrastreifen, Ampeln und ganz vielen Straßenschildern sowie jede Menge Gokarts. Nachdem ihnen ein Polizist die wichtigsten Verkehrsregeln erklärt hat, springen die Kinder in die Gokarts und fahren los. Bald darauf kommt es zu einem Unfall: ein Kind, das zu schnell unterwegs ist und einen Zebrastreifen übersieht, fährt eine Mitschülerin an, die eine Fußgängerin spielt. Das Mädchen sitzt am Boden, weint und hält sich sein Bein. Die Lehrerin verarztet es. Die Kinder sind erschrocken. Am Nachmittag treffen sich die Super5 in ihrem Baumhaus. Als Reaktion auf die Erfahrung des heutigen Tages im Mobilitätspark basteln sie Hinweistafeln, die die Autofahrer zur Einhaltung der Geschwindigkeitslimits mahnen sollen. Nachdem die Schilder fertig sind, schwärmen sie aus und stellen

sie rund um die Schule auf. Jedes ihrer Schilder zeigt auf der Rückseite ihren Super5-Schriftzug.

Dezember – Weihnachtsgeschenke für das Altenheim

An einem Adventtag bastelt die Klasse Weihnachtsgeschenke für das neben der Schule liegende Altenheim. Mia und Ayla gestalten bunte Weihnachtskarten. Sie schneiden Sterne und Herzen aus und kleben sie auf Papier. Emil bastelt Weihnachtsschmuck zum Aufhängen, während Felix und Kiano wunderschöne Geschenkschachteln anfertigen. Andere Mitschüler:innen machen aus Papier weihnachtliche Figuren wie Engel, Schneemänner und Tannenbäume. Nachdem die Geschenke fertig sind, machen sich die Kinder gemeinsam mit der Lehrerin zu Fuß auf den Weg zum Altenheim. Dort verteilen sie ihre Geschenke an die Bewohner:innen und Ayla führt mit anderen Mädchen auf der Bühne einen Weihnachtstanz auf. Dann singen die Kinder ein Weihnachtslied. Die Augen der älteren Menschen leuchten vor Freude. Vor allem eine Frau ist gerührt, als ihr Mia eine bunte Karte überreicht.

Übung: 3D-Körper

Jänner – krank sein

Die Super5 gehen an einem verschneiten Wochenendtag gemeinsam rodeln. Alle sind in warme Kleidung gepackt, nur Kiano nicht, dem die dicke Kleidung nicht gefällt. Er trägt seine coolen

Sneakers, Jeans, seine Winterjacke und eine Kappe statt einer Haube. Seine Handschuhe hat er zu Hause vergessen. Die Super5 haben viel Spaß beim Rodeln, aber nach zwei Stunden setzt sich Kiano in den Schnee. Er fühlt sich nicht wohl, hat Kopfschmerzen, ist durchnässt vom Schnee und durchgefroren. Seine Freunde bringen ihn sofort nach Hause und kümmern sich zusammen mit seiner Mutter um ihn. Emil bringt Kiano ins Bett und bringt ihm eine Tasse heißen Tee. Felix sucht ein spannendes Buch und liest Kiano daraus eine Geschichte vor. Kiano ist dankbar, dass sich seine Freunde um ihn kümmern. Da tritt Mia ins Zimmer. Sie hält Kianos Winterstiefel, seine Haube und seine Handschuhe in den Händen und legt sie für den nächsten Rodelausflug vor Kianos Bett. Kiano muss lachen und alle anderen lachen mit ihm.

Übung: Jahreswechsel

Februar – der rote Luftballon

An einem Freitagnachmittag nach der Schule kommt es vor dem Baumhaus zum Streit zwischen Emil und Mia. Sie streiten darüber, wer von beiden der/die Anführer:in der Super5-Bande ist. Der Streit kann heute nicht geklärt werden und trotz Aylas Schlichtungsbemühungen gehen beide verärgert nach Hause. Das ganze Wochenende über bleiben beide dem Baumhaus fern und sehen sich auch nicht. Die anderen Freunde der Super5 sind ratlos. Sie wissen nicht, dass sowohl Emil als auch Mia traurig zu Hause sitzen und ein schlechtes Ge-

wissen haben. Beide sehen ein, dass die Super5-Bande keinen Anführer braucht und sie den Freunden gegenüber ungerecht waren. Mia möchte sich mit Emil versöhnen und beschließt, ihm am Montag ihren schönsten, roten Luftballon zu schenken. Auch Emil ist einsichtig und möchte Mia als Zeichen der Wiedergutmachung seine schönste Murmel, die Mia immer so gefallen hat, schenken. Am Montag treffen die beiden vor der Schule aufeinander und verstehen sofort, dass es beiden leid tut. Sie fallen sich in die Arme und übergeben einander ihre Geschenke. Die anderen Freunde der Super5 stehen daneben und freuen sich. Alle beschließen gemeinsam, dass die Super5 keinen Anführer brauchen.

Übung: Mein:e beste:r Freund:in

März – ich bin einzigartig

Heute soll jedes Kind in der Klasse über seine persönliche Stärke erzählen. Mia überlegt nicht lange. Sie zeigt auf die Bilder an der Wand und sagt: „Ich kann ganz toll malen.“ Felix meldet sich als nächstes und meint: „Ich erzähle super Geschichten.“ Dann steht Kiano auf und sagt stolz: „Ich kenne eine Menge lustige Zauberkünste.“ Als nächstes ist Emil dran, er schnappt sich den Fußball aus dem Regal und beginnt Kunststücke mit dem Ball zu machen. Lautstark ruft er: „Ich bin ein super Fußballer.“ Am Schluss ist Ayla an der Reihe. Sie lächelt und erklärt: „Ich bin eine gute Zuhörer:in, tröste meine Freunde, wenn sie traurig sind und bin immer für sie da.“ Alle

schauen verwundert und Mia sagt „Wir dachten, du wärst die beste Tänzerin.“ Nach einer kurzen Pause sagt Mia: „Du hast recht, du hörst uns immer geduldig zu. Die beste Tänzerin bist du außerdem.“ Die Kinder lachen.

Übung: Ordne den Satz!

April – die verschwundenen Ostereier

Mia plant eine Osterüberraschung. Sie steht früh am Morgen auf, geht zum Baumhaus und versteckt für die anderen Super5 Schokoladenostereier. Als ihre Freunde später zum Baumhaus kommen, verrät ihnen Mia, dass sie Ostergeschenke für sie versteckt hat. Sofort beginnen alle zu suchen – im Baumhaus, auf dem Baumhaus, im Gemüsebeet, hinter den Bäumen, doch sie finden kein einziges Ei. Die Enttäuschung der Kinder ist so groß wie das Entsetzen Mias. Plötzlich entdecken die Kinder Spuren: Es gibt Schokoladenpapierreste, feine Haare und kleine Pfotenabdrücke auf dem Boden. Neugierig folgen sie den Spuren, die sie zu einer kleinen Höhle in einem nahe gelegenen Baum führen. Dort sitzt ein Eichhörnchen gemütlich in seinem Nest, umgeben von den verschwundenen Schokoladenostereiern. Die Super5 lachen über dieses Ereignis. Um das Eichhörnchen von den Schokoeiern wegzulocken, legen sie ihm eine Spur aus Nüssen von seinem Baum weg. Der Trick klappt! Das Eichhörnchen sammelt die Nüsse und die Super5 schnappen sich ihre Schokoeier. Am Ende sitzen alle

gemütlich im Baumhaus und verzehren ihre Ostergeschenke.

Übung: Das Osterlabyrinth

Mai – Ausflug auf den Bauernhof

Heute machen die Super5 mit ihrer Klasse einen Ausflug auf einen Bauernhof. Als sie dort ankommen, werden sie vom Bauern freundlich begrüßt. Gemeinsam besuchen sie den Kuhstall. Dort zeigt ihnen der Bauer, wie man Kühe melkt. Mia fragt neugierig: „Wie viel Milch gibt eine Kuh an einem Tag?“ Der Bauer lächelt und antwortet: „Eine Kuh gibt rund 20 Liter Milch am Tag.“ Da fragt der Bauer Felix: „Wir haben vier Kühe, wie viele Liter Milch bekommen wir also am Tag?“ Die Kinder rechnen gemeinsam. Dann geht es weiter zum Hühnerstall. Dort zeigt ihnen der Bauer seine Hühner. „Jedes Huhn legt pro Woche drei Eier“, erklärt er und fragt Ayla: „Wie viele Hühner siehst du hier und wie viele Eier werden sie in dieser Woche legen?“ Die Kinder überlegen und rechnen. Zum Abschluss fährt der Bauer mit den Kindern mit dem Traktor zu seinen Obstbäumen. „Im Sommer, wenn die Äpfel reif sind“, erzählt der Bauer, „pflücken wir sie und füllen sie in Kübel. Jeder Kübel fasst acht Kilo.“ Diesmal fragt die Lehrerin Felix: „Wie viele Kilo Äpfel haben wir, wenn wir vier volle Eimer haben?“ Die Kinder rechnen.

Übung: Malrechnungen

Juni – die Waldolympiade

Kurz vor den Sommerferien planen die Super5 eine spannende Waldolympiade bei ihrem Baumhaus. Sie laden alle Mitschüler:innen, ihre Geschwister, Eltern und auch ihre Lehrerin dazu ein. Die Hütte ist festlich geschmückt und im Wald haben sie verschiedene Stationen für die Wettbewerbe vorbereitet. Am Tag der Waldolympiade nehmen alle Kinder begeistert teil. Die Erwachsenen feuern sie lautstark an und sorgen für eine fröhliche Stimmung. Die Super5 zeigen an den Stationen ihr besonderes Können: Mia klettert geschickt und wird zur Kletterkönigin, Emil ist der Schnellste im Hindernisparcours, Felix trifft sicher mit Pfeil und Bogen, Ayla liest Spuren besser als alle anderen und Kiano beeindruckt mit seinen Weiten beim Steinweitwurf. Der große Höhepunkt der Veranstaltung ist der Waldstaffellauf. Dabei läuft jedes Teammitglied nacheinander, und die Super5 geben ihr Bestes, um zu gewinnen. Doch Emil, der als Letzter läuft, stolpert und fällt. Während alle anderen vorbeiziehen, taucht plötzlich eine geheimnisvolle Fremde aus dem Wald auf. Sie hilft Emil auf die Beine, doch bevor er sich bedanken kann, ist sie schon wieder verschwunden. Mit letzter Kraft schafft Emil es ins Ziel und wird vom Publikum für seinen Mut und seine Ausdauer gefeiert.

Auch wenn die Super5 beim Staffellauf nicht gewinnen, sind sie glücklich und stolz. Sie liegen sich in den Armen und freuen sich, dass sie gemeinsam

dieses tolle Sportfest organisiert und erlebt haben. Nur Emil wirkt nachdenklich – die geheimnisvolle Fremde lässt ihn einfach nicht los.

Fortsetzung folgt ...

Fragen, Feedback und Kontakt

Bei Fragen, Anliegen und besonders gerne für Feedback steht
Ihnen unser Super5-Team gerne zur Verfügung:

Eva Britzmann und Julia Hrabe

kontakt@super5.at

+43 664 783 168 76



www.super5.at