

Webinar 1.

Il progetto IMPACT: l'importanza dell'attività fisica e dell'Educazione Fisica

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



Introduzione al Webinar

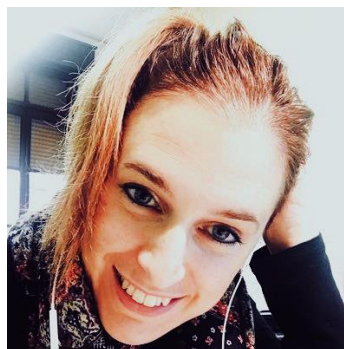
Buonasera a tutti, ci chiamiamo Erica Gobbi e Attilio Carraro e desideriamo darvi il benvenuto al progetto IMPACT.

L'obiettivo dell'incontro di oggi è di presentare la struttura del corso e discutere con voi i contenuti del primo webinar di IMPACT.

Il team UniPd



Attilio Carraro



Erica Gobbi



Laura Ambrosi

Il contenuto del corso IMPACT

- **Webinar 1.** L'importanza dell'attività fisica e il ruolo dell'Educazione Fisica nella promozione dell'AF extra-scolastica.
- **Webinar 2** Divertimento e motivazione nell'Educazione Fisica e nell'attività fisica.
- **Webinar 3.** Strategie di autoregolazione per aumentare l'attività fisica.
- **Webinar 4.** Esempio di un'applicazione per promuovere l'attività fisica attraverso l'Educazione Fisica.
- **Webinar 5.** Idee e programmi per la creazione di una rete europea tra insegnanti e ricercatori nell'ambito dell'EF.

Un passaggio tecnico importante per proseguire in questo webinar

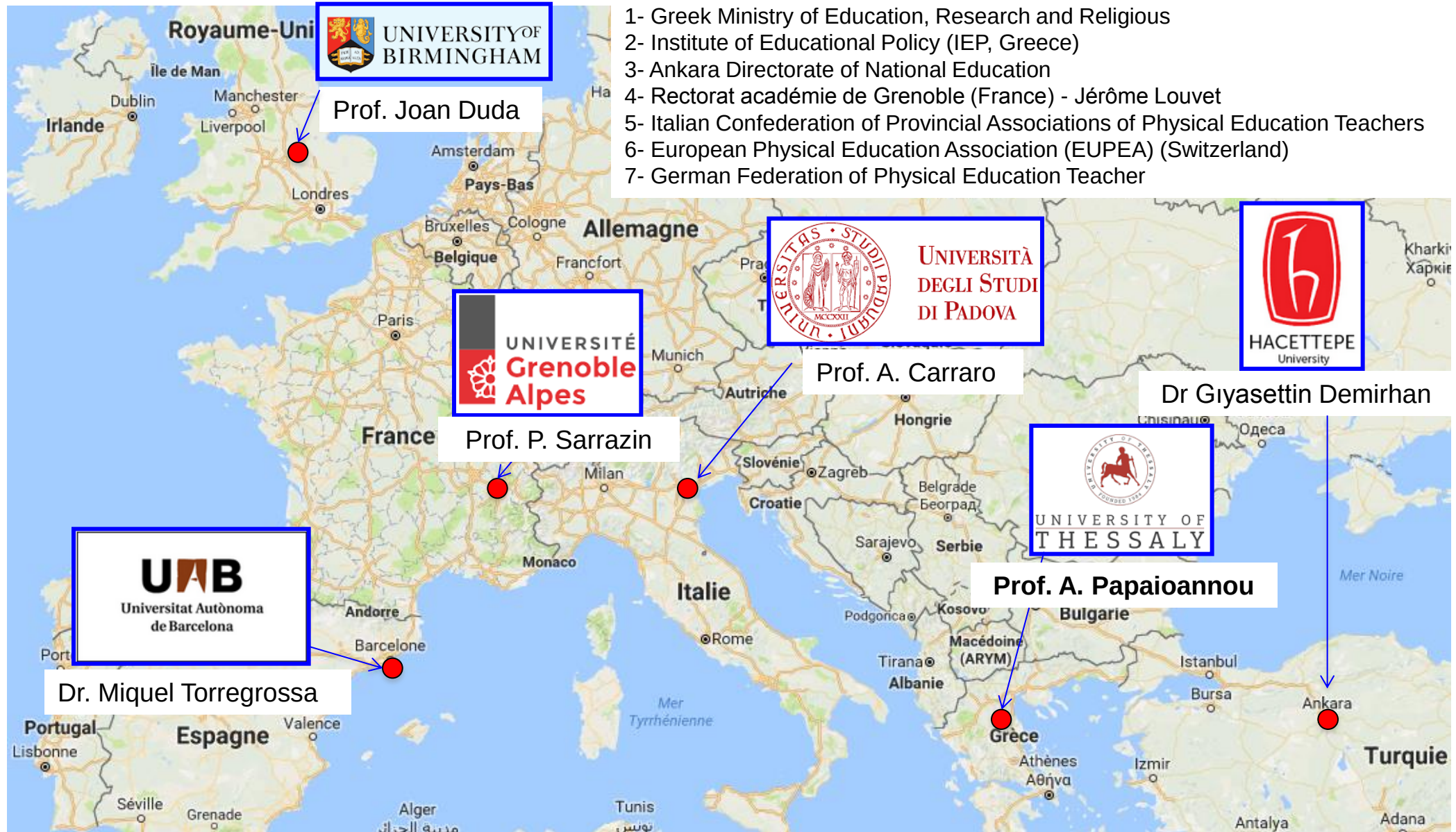
- Durante il webinar di oggi vedremo su **YouTube** alcuni video, troverete il link su cui cliccare direttamente nella slide, al centro dello schermo.
- Si aprirà il video in un'altra finestra, **non chiudete la piattaforma**.
- Al termine di ogni video vi chiediamo gentilmente di **tornare** a questa piattaforma, chiudendo la finestra YouTube.

Per favore clicca sul link sottostante per vedere il video e poi ritorna alla presentazione.

<https://www.youtube.com/watch?v=PNAxWMFQLn0>



IMPACT project partners



Delivered via video

Partner del progetto: sei Università Europee



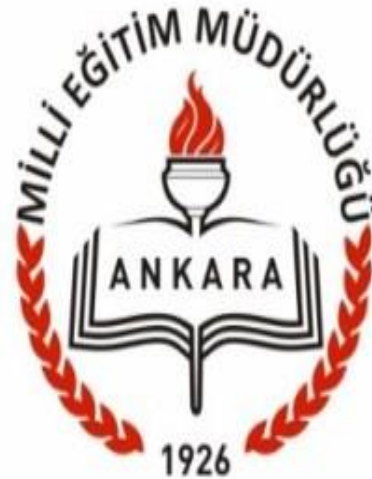
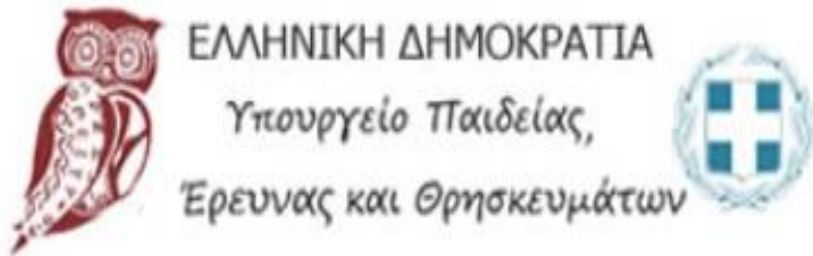
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



Universitat Autònoma
de Barcelona



Partner del progetto: due Ministeri dell'Educazione Europei e un Istituto di Politiche Educative



Partner del Progetto: tre Associazioni di insegnanti di Educazione Fisica



Delivered via video

IMPACT Webinar 1 It881 video 1



IMPACT PROJECT
IDENTIFYING AND MOTIVATING YOUTH
WHO MOSTLY NEED PHYSICAL ACTIVITY

GOALS

Impact significa identificare e motivare i giovani
che necessitano maggiormente di praticare attività fisica.

To develop a European
policy and tools to promote
extracurricular physical

2:09 / 4:08

Delivered via video



Gli obiettivi del progetto IMPACT

- Promuovere la partecipazione di bambini ed adolescenti ad attività fisica di intensità da moderata a vigorosa.
- Aumentare la consapevolezza del valore dell'Educazione Fisica.
- Motivare i giovani a partecipare ad attività sportive per tutto il corso della loro vita.
- Sviluppare materiali formativi destinati agli insegnanti.
- Creare un network europeo di insegnanti e ricercatori di Educazione Fisica.

Delivered via video

Elenco delle questioni che tratteremo

- Di quanto esercizio o attività fisica hanno bisogno i giovani?
 - Perché c'è la necessità di praticare regolarmente attività fisica?
 - Quali sono i principali benefici dell'esercizio?
 - Sei a conoscenza di quanti tuoi studenti soddisfano le attuali raccomandazioni sulla pratica di attività fisica?
- Perché l'Educazione Fisica è importante?
 - In che modo l'Educazione Fisica può contribuire ad aiutare gli studenti a soddisfare le raccomandazioni dell'OMS?
 - Possiamo promuovere l'attività fisica degli studenti al di fuori del contesto scolastico?

Quiz time

Quanti **minuti al giorno** ogni studente dovrebbe dedicare alla pratica di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa?

- A. 20'
- B. 30'
- C. 60'
- D. Non ne sono sicuro, non so

Quanti **giorni alla settimana** ogni studente dovrebbe dedicare alla pratica di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa?

- A. 3 giorni
- B. 5 giorni
- C. 7 giorni
- D. Non ne sono sicuro, non so

Possiamo promuovere l'attività fisica fuori dalla scuola attraverso l'EF?

- A. Sì
- B. No
- C. Non ne sono sicuro, non so

Ora vedremo un secondo
video e poi torneremo alla
presentazione
(al Big Blue Botton-BBB)

N.B: il video si aprirà in una nuova finestra del tuo
browser

Per favore clicca sul link per vedere il video e poi ritorna alla presentazione

<https://youtu.be/IYU4AUYnhbQ>

Perché l'educazione fisica è importante?

- Gli studenti...
 - Hanno l'opportunità di essere attivi.
 - Possono migliorare la propria fitness.
 - Possono migliorare le proprie abilità motorie.
 - Possono sviluppare l'autocontrollo.
 - Possono costruire relazioni positive.
 - Possono imparare cose nuove e acquisire conoscenze su diversi argomenti (ad esempio: dieta e alimentazione, che trattano questioni attinenti alla salute, ...).

Perché l'educazione fisica è importante?

- E' importante per una crescita ed uno sviluppo sano degli studenti.
- E' importante per la salute mentale degli studenti (per esempio l'esercizio riduce lo stress e l'ansia).
- Lo studente entra in contatto con una molteplicità di sport e adotta l'attività fisica come abitudine di vita.

Ancora una cosa:
*l'Educazione Fisica è
divertente!*

*Il divertimento costituisce un
fattore determinante
dell'Educazione Fisica!*

Che cos'è l'attività fisica?

L'attività fisica è definita come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico.

(Fonte: WHO, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health)

www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en

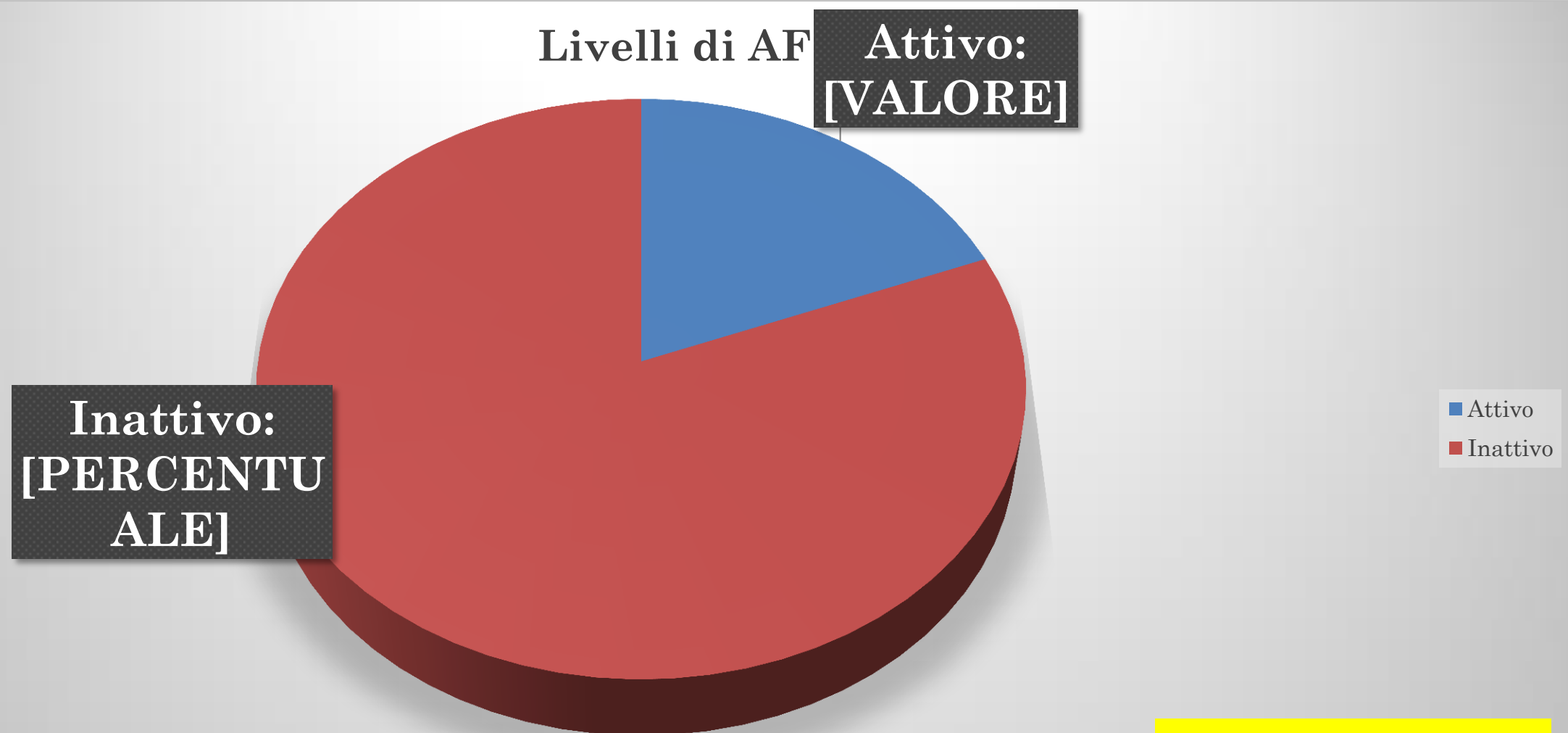
Perché abbiamo bisogno dell'attività fisica?

- Il giorno in cui viene praticata, migliora la capacità cognitive.
- Migliora l'umore ed accresce le energie.
- Rinforza ossa e muscoli.
- Favorisce un sonno migliore.
- Migliora le abilità nelle attività quotidiane.
- Aiuta a mantenere il proprio peso in un range salutare.
- Riduce il rischio di malattia (ad esempio ipertensione, patologie cardiovascolari, diabete di tipo 2, diverse forme di tumori, ...).
- Aumenta le possibilità di vivere più a lungo e in migliori condizioni.

Livelli di AF raccomandati dall'OMS

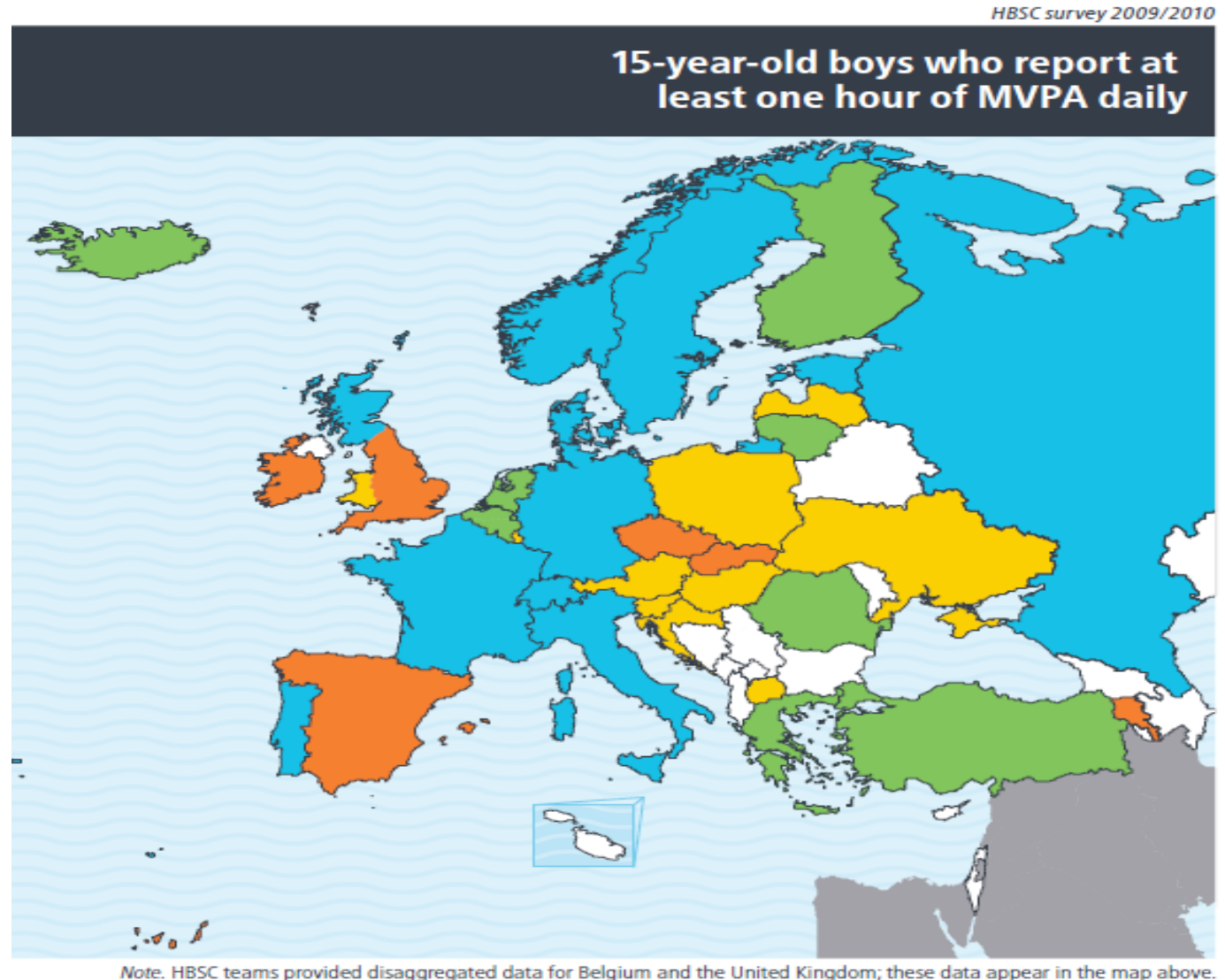
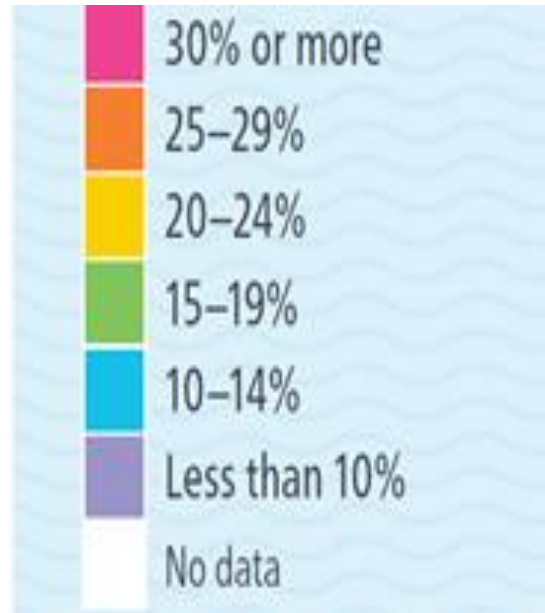
- Bambini e adolescenti tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare quotidianamente almeno **60 minuti di attività fisica ad intensità da moderata a vigorosa**.
- La maggior parte dell'AF quotidiana dovrebbe essere di tipo **aerobico**.
- L' **AF** che rinforza muscoli e ossa dovrebbe essere inserita nel programma di allenamento dei giovani almeno **3 volte a settimana**.

Livelli di AF nei bambini e negli adolescenti



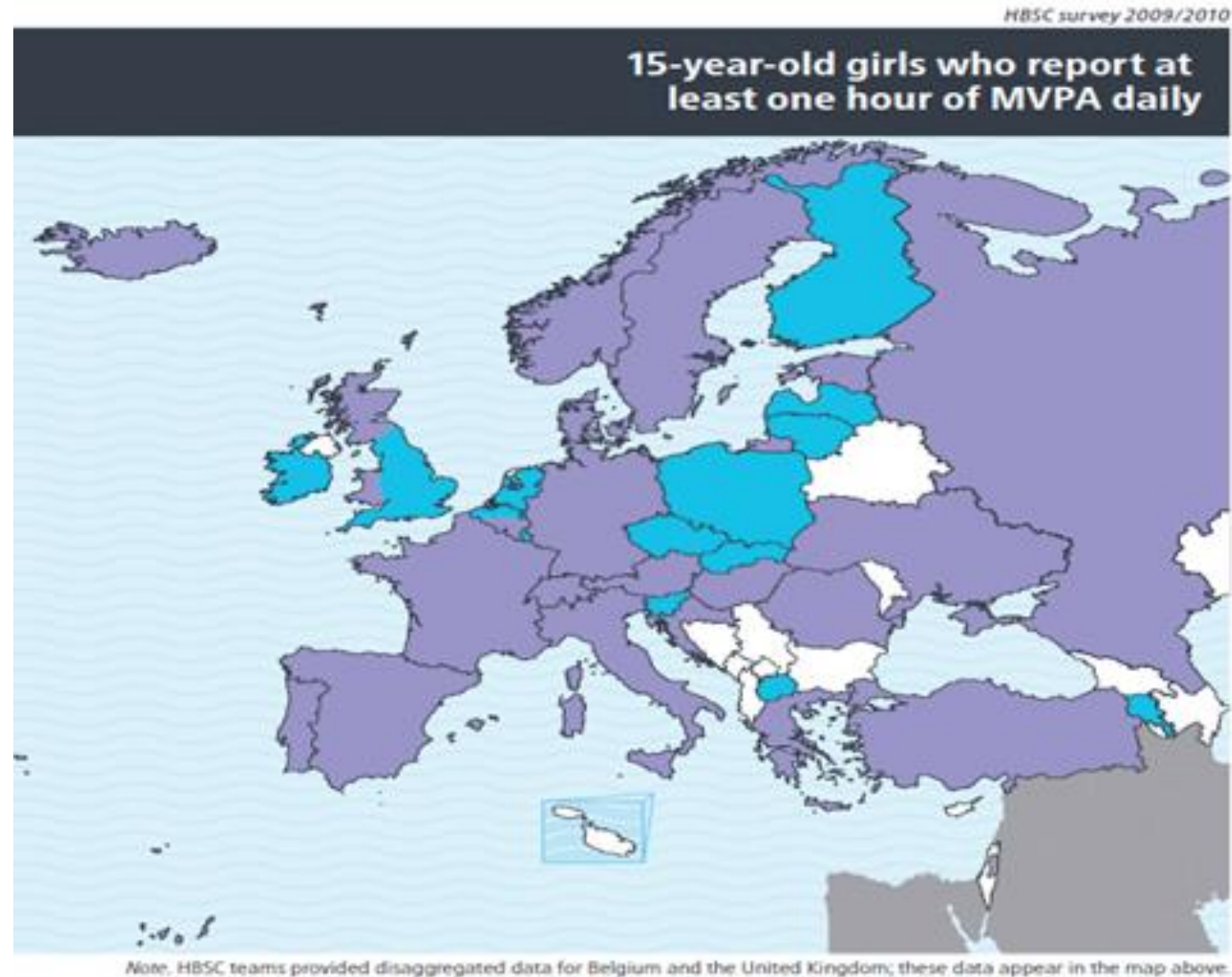
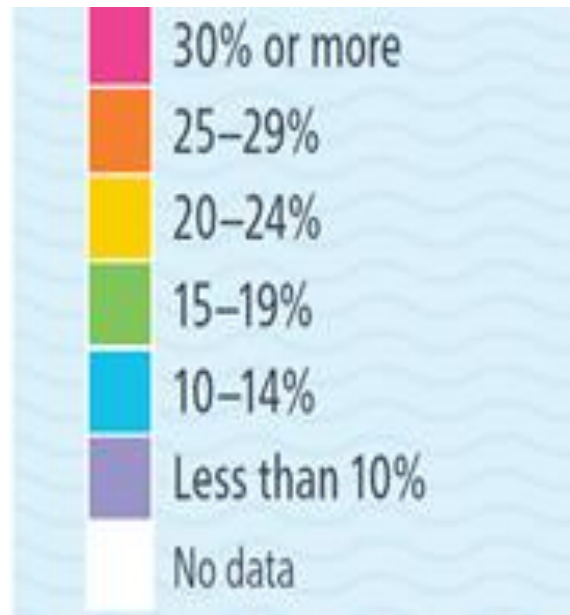
Delivered via video

Livelli di AF nei ragazzi europei



Delivered via video

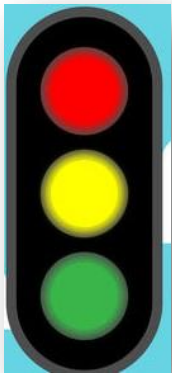
Livelli di AF nelle ragazze europee



Delivered via video

Risultati preliminari del progetto IMPACT in un campione di studenti ($N = 2079$) di età compresa tra 12 e 16 anni provenienti da 6 Paesi (FR, GR, IT, TU, SP, UK)

Giorni con almeno 60 minuti di AF	M	F	TOTALE
Meno di 3 gg/settimana	31%	46%	39% (n = 799)
3-4.5 gg/settimana	38%	35%	36% (n = 757)
5-7 gg/settimana	31%	19%	25% (n = 523)



Quasi 1 ragazza su 2 e 1 ragazzo su 3 sono **FISICAMENTE INATTIVI**

Solo 1 ragazza su 5 e meno di 1 ragazzo su 3 possono essere considerati **FISICAMENTE ATTIVI**

Delivered via video

Come può l'Educazione Fisica contribuire ad aumentare la partecipazione degli studenti all'AF ?

Permette ai bambini e ai ragazzi di divenire “fisicamente educati”, attraverso lo sviluppo di atteggiamenti, comportamenti ed abilità.



L'importanza della “*physical literacy*”

- La “*physical literacy*” è la base dell'Educazione Fisica. Non è un programma, ma il risultato di ogni insegnamento di Educazione Fisica e si ottiene maggiormente quando gli studenti “incontrano” opportunità di attività appropriate alla loro fascia d'età.

Fonte: M. Whitehead (2010)

Come appare una persona fisicamente educata?

- Possiede **motivazione** e **fiducia** nell'adottare l'attività fisica come parte integrante della propria vita.
- Riconosce il valore intrinseco dell'esercizio fisico, così come il suo contributo alla **salute** e al **benessere**.
- In relazione con gli altri, mostra sensibilità nei confronti del linguaggio verbale e non verbale e sviluppa **relazioni** empatiche.

Fonte: M. Whitehead, 2010; AAHPERD, 1995

http://people.uncw.edu/bennettj/JB%20Webpage/The_Physically_Educated_Person.pdf

Come appare una persona fisicamente educata?

- Dimostra di possedere **competenze fisiche** che gli consentono di prendere parte ad un'ampia gamma di attività motorie in diversi contesti.
- **Conosce e comprende** come essere fisicamente attivo in differenti ambienti fisici.
- **Pratica** esercizio fisico per l'intero arco della propria vita.

Diventare fisicamente educati non è un processo automatico

- È necessario pianificare ed adottare un piano d'azione.
- L'insegnante di EF deve essere opportunatamente preparato.

Le sfide dell'Educazione Fisica nel contribuire all'attività fisica degli studenti

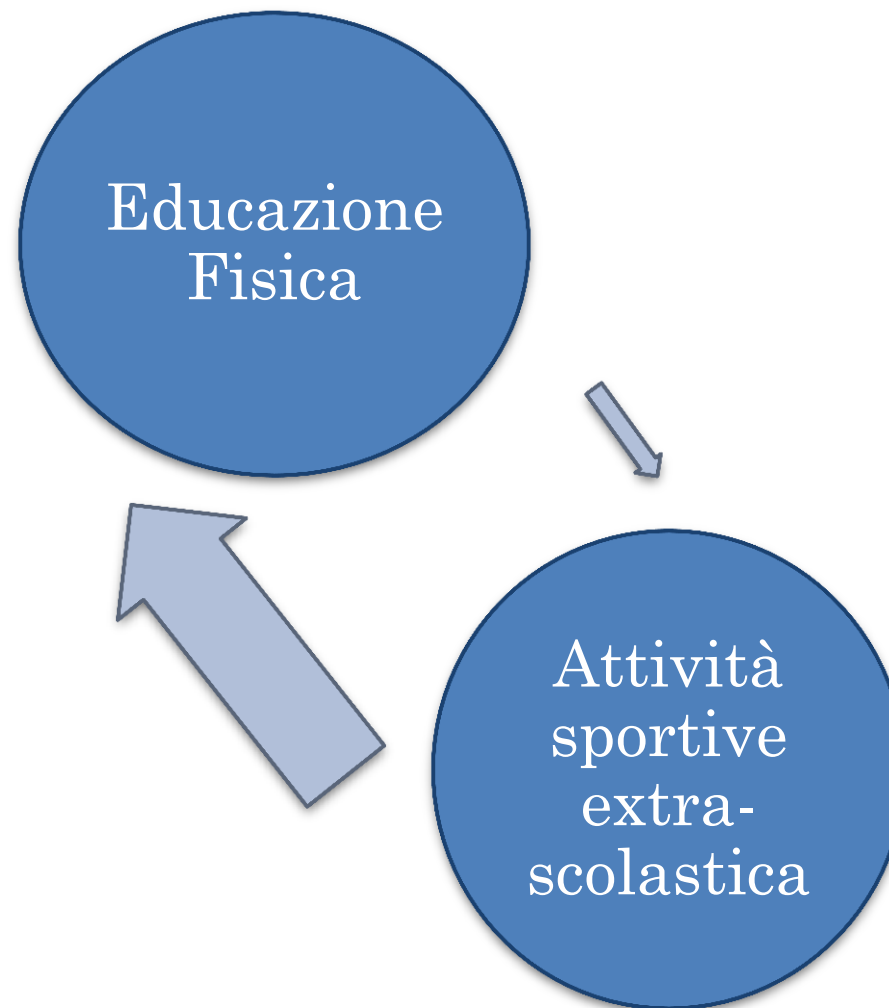
- Nella maggior parte dei paesi le lezioni di EF sono limitate a 2-3 ore/settimana.
- Pertanto, le sole lezioni di EF non consentono agli studenti di soddisfare le raccomandazioni dell'AF per la salute dell'OMS.

Le potenzialità dell'EF nella promozione dell'esercizio fisico negli studenti

- Il poco tempo destinato all'EF nella scuola rende la promozione dell'AF fuori da scuola ancora più importante.
- L'insegnante di EF può progettare e offrire lezioni che stimolino gli studenti a partecipare ad AF al di fuori della scuola (Pate et al., 2006; OMS, 2007).

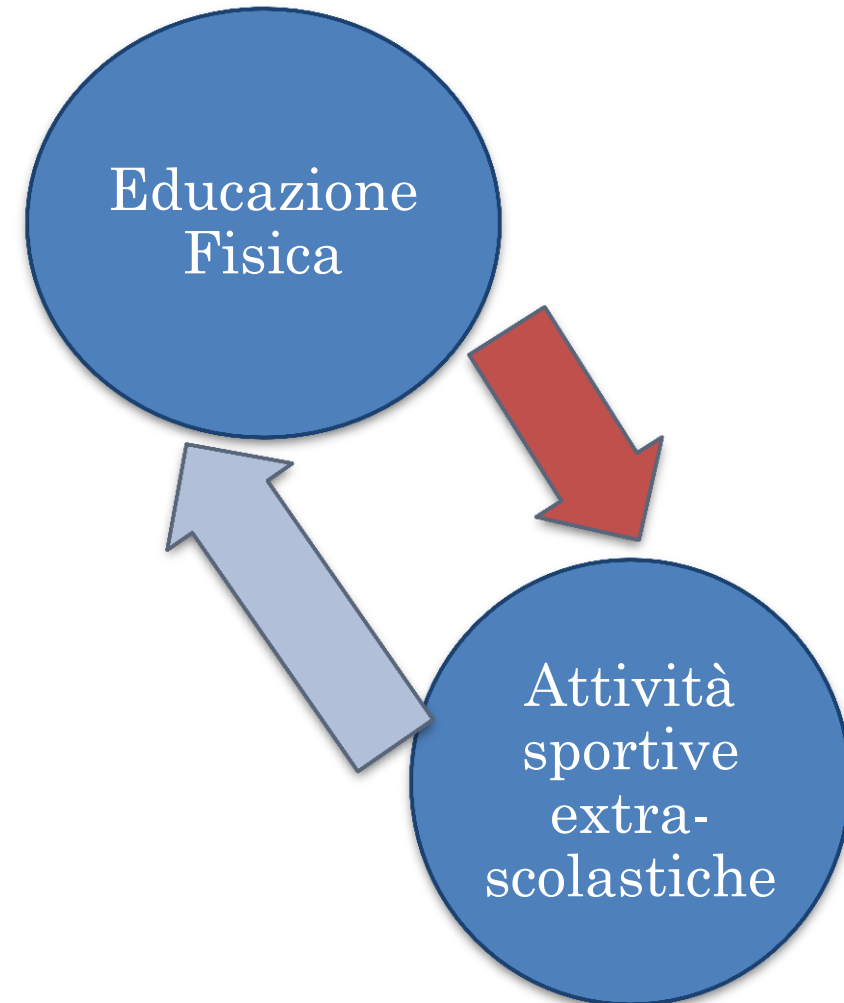
La motivazione nell'Educazione Fisica è connessa alla partecipazione allo Sport e all'AF fuori dalla scuola

Sfortunatamente, la partecipazione ad attività sportive extra-scolastiche ha un impatto **molto più grande** sulla motivazione durante l' Educazione Fisica che non viceversa.



Con il progetto IMPACT vogliamo provare a cambiare questa situazione ...

Aumentando l'impatto che la motivazione nell'Educazione Fisica ha sulle Attività Sportive e Motorie extra-scolastiche



Ora vedremo un video su
come aumentare l'impatto
dell'EF sulla motivazione
all'AF

N.B: ricordate di tornare alla piattaforma BBB al termine
della visione

Per favore clicca sul link per vedere il video e poi ritorna alla presentazione

<https://www.youtube.com/watch?v=ADmx7WFMkn0>

Come aumentare l'impatto dell'EF sulla motivazione all'AF

Sulla partecipazione degli alunni
all'Attività Fisica extra-scolastica



Esempio di processo motivazionale

Lezione di EF

Alunno

Insegnante
Ambiente (classe)

Internalizzazione dei motivi e
formazione della direzione
degli obiettivi

Clima motivazione di classe

Insegnamento che supporti
le esigenze degli studenti

- Competenza/Padronanza
- Autonomia
- Relazione/supporto

Motivazioni e obiettivi
per l'AF **Intrinseci**—

**Motivazione
Intrinseca**

**Obiettivi di
miglioramento**

Piacere durante Educazione Fisica
Felicità-Benessere

Delivered via video



Esempio di processo motivazionale



Lezione di EF

Insegnante
Ambiente (classe)

Alunno

Internalizzazione dei motivi e
formazione della direzione
degli obiettivi

Attività fisica extra-scolastica

Definizione dellle
intenzioni/ obiettivi
Formazione della fiducia

Clima motivazionale di
classe

Insegnamento che supporti
le esigenze degli studenti

- Competenza/Padronanza
- Autonomia
- Relazione/supporto

Motivazioni e obiettivi
per l'AF Intrinseci—

**Motivazione
Intrinseca**

**Obiettivi di
miglioramento**

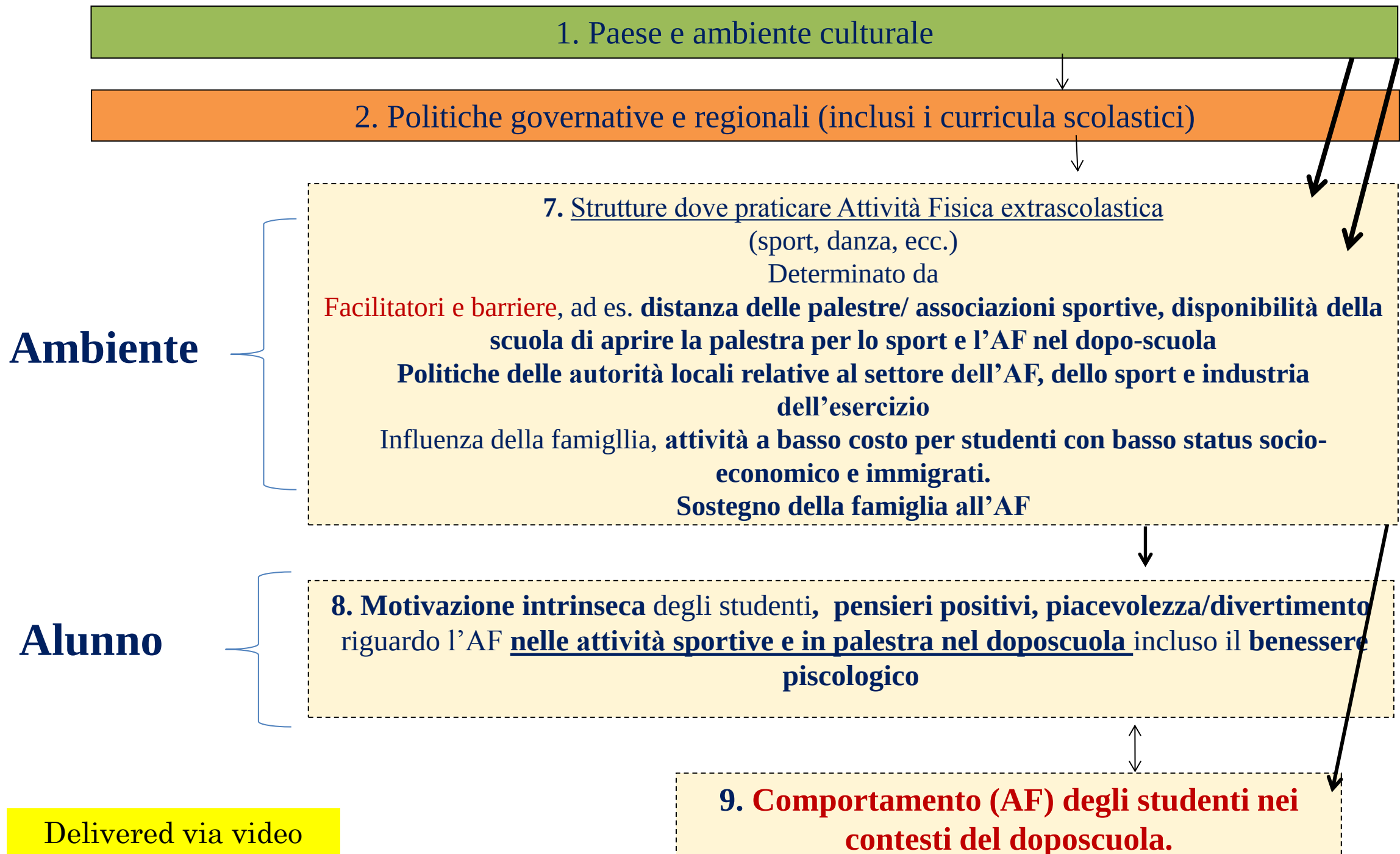
**Auto-
monitoraggio**
**Definizione
attiva di
intenzioni/
obiettivi**

**Sicurezza nella
partecipazione ad
attività fisica
extracurricolare**

Comportamento
**Attività fisica
extracurricolare**

Piacere durante Educazione Fisica
Felicità-Benessere

Delivered via video



A
M
B
I
E
N
T
E

S
T
U
D
E
N
T
E

1. Paese e ambiente culturale

Delivered via video

2. Politiche governative e regionali (inclusi i curricula scolastici)

3. Ambiente dell'Educazione Fisica

Clima Fisico & **Socio-Psicologico** determinato dall'insegnante di EF, dai compagni, dal **curriculum**:
Enfasi sul **progresso personale** degli alunni sul **bisogno di soddisfazione e autodeterminazione**

4. Motivazione intrinseca degli alunni, **pensieri positivi**,
Piacere
Durante l'EF,
Felicità

6. Comportamento degli studenti in EF

7. Strutture dove praticare Attività Fisica extrascolastica (sport, danza, ecc.)

Determinato da
Facilitatori e barriere, ad es. ad es. **distanza delle palestre/ associazioni sportive, disponibilità della scuola di aprire la palestra per lo sport e l'AF nel dopo-scuola**
Politiche delle autorità locali relative al settore dell'AF, dello sport e industria dell'esercizio
Influenze della famiglia, **attività a basso costo per studenti con basso status socio-economico e immigrati.**
Il sostegno della famiglia all'AF

8. Motivazione intrinseca degli studenti, **pensieri positivi**,
piacevolezza/divertimento riguardo l'AF **nelle attività sportive e in palestra nel doposcuola** incluso il **Benessere psicologico**

9. Atteggiamento degli studenti nei confronti dell'AF nel doposcuola.

2. Politiche governative e regionali (inclusi i curricula scolastici)

3. Ambiente dell'Educazione Fisica

Clima Fisico & **Socio-Psicologico** determinato dall'insegnante di EF, dai compagni, dal **curriculum di EF**: Enfasi sul **progresso personale** degli alunni sul **bisogno di soddisfazione e autodeterminazione**

7. Strutture dove praticare Attività Fisica extrascolastica (sport, danza, ecc.)

Determinato da

Facilitatori e barriere, ad es. **distanza delle palestre/ associazioni sportive**, **disponibilità della scuola di aprire la palestra per lo sport e l'AF nel doposcuola**

Politiche delle autorità locali relative al settore dell'AF, dello sport e dell'industria dell'esercizio

Influenza della famiglia, attività a basso costo per studenti con basso status socio-economico e immigrati.

Motivazione intrinseca degli studenti, pensieri positivi, Piacere durante l'EF, Felicità

5. Atteggiamenti positivi degli alunni, **autocontrollo, intenzioni, auto-efficacia/fiducia per partecipare ad attività sportive nel dopo-scuola e impianti sportivi**

8. Motivazione intrinseca degli studenti, pensieri positivi, piacevolezza/divertimento riguardo l'AF nelle attività sportive e in palestra nel doposcuola incluso il Benessere psicologico

6. Comportamento degli studenti in EF

9. Atteggiamento degli studenti nei confronti dell'AF nel doposcuola.

La scuola è
il luogo ideale
per promuovere
la salute degli studenti.

(OMS, 2007)

Quindi, cosa possono
fare gli insegnanti per
favorire l'attività fisica
al di fuori della scuola?

La metodologia IMPACT

Cosa possiamo fare?

Gli insegnanti di EF possono aiutare gli studenti a:

- imparare come allenarsi correttamente;
- sperimentare un'ampia varietà di attività sportive;
- imparare i principi fondamentali dell'allenamento e adattarli in diverse condizioni;
- Imparare come collaborare con gli altri per giocare e godere dell'attività fisica.

Cosa possiamo fare?

Gli insegnanti di EF possono aiutare gli studenti a :

- valutare il proprio livello di fitness;
- misurare i propri progressi;
- prefissare obiettivi individuali ed essere auto-regolamentati nell'AF.

La metodologia
IMPACT: strategie che
possono avere un
IMPATTO sull'attività
fisica degli studenti.

La metodologia IMPACT

Monitoraggio
dei livelli di
AF

Gli insegnanti
di EF
riceveranno
dei resoconti
sugli studenti
che
maggiormente
necessitano di
praticare AF

Gli insegnanti
di EF
adotteranno
specifiche
strategie per
promuovere
l'AF degli
studenti dopo
scuola

Strategie che possono avere un IMPATTO sull'attività fisica degli studenti

- Automonitoraggio
- Impostazione degli obiettivi
- Pianificazione

Auto-monitoraggio dei livelli personali di AF

Enfasi sul miglioramento personale

Come monitorare l'attività fisica personale?

- Esempio 1: pensa alla quantità di attività fisica che hai fatto negli ultimi sette giorni.

Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni sei stato fisicamente attivo per un totale di almeno 60 minuti al giorno?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 giorni	1	2	3	4	5	6	7 giorni

Auto-monitoraggio attraverso l'uso di un diario

Annota nel diario sottostante la tua partecipazione nella settimana ad almeno 10 minuti consecutivi di attività fisica ad intensità da moderata a vigorosa

Nome _____

Data _____

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pomeriggio							
Sera							

Valutare l'intensità
dell'attività fisica
basandosi sulla
frequenza cardiaca.

Attività fisica ad intensità vigorosa

Attività fisica ad intensità vigorosa: il target allenante della FC dovrebbe essere compreso tra 70 e 85% della propria FC_{max} .

- Per esempio, per un ragazzo di 10 anni, la massima frequenza cardiaca correlata all'età dovrebbe essere calcolata come:
 $220 - 10 \text{ [anni]} = 210 \text{ battiti per minuto (bpm)}$.
- I valori compresi tra 70% e 85% dovrebbero essere:
- Intensità al 70% : $210 \times 0.70 = 147 \text{ bpm}$, e
- Intensità all' 85% : $210 \times 0.85 = 179 \text{ bpm}$

Attività fisica ad intensità moderata

- **Attività fisica ad intensità moderata**, il target allenante della frequenza cardiaca (FC) dovrebbe essere compresa tra il 50 ed il 70% della propria FC massima (Fc_{max}).
- Per esempio, per un soggetto di 15 anni, la massima frequenza cardiaca correlata all'età dovrebbe essere calcolata come:
 $220 - 15 \text{ anni} = 205 \text{ battiti al minuti (bpm)}$.
- I valori compresi tra il 50% ed il 70% dovrebbero essere:
- Intensità al 50% : $205 \times 0.50 = 103 \text{ bpm}$, e
- Intensità al 70% : $205 \times 0.70 = 144 \text{ bpm}$

Esempi di attività fisica ad intensità moderata e vigorosa

Attività ad intensità moderata

- Camminata veloce (4,8 km/h o più veloce, ma non corsa)
- Aquagym
- Ciclismo, pedalando a meno di 15 km/h in pianura
- Tennis (in doppio)
- Ballo da sala
- Giardinaggio

Attività ad intensità vigorosa

- Marcia, jogging, o corsa
- Calcio, basket e sport di squadra in generale
- Nuoto (facendo vasche)
- Tennis (singolo)
- Danza, aerobica
- Ciclismo, pedalando a 15 km/h o più velocemente
- Saltare la corda
- Giardinaggio pesante (scavando o zappando di continuo)
- Escursionismo (hiking, trekking) in salita o con uno zaino pesante

Prova questo con i
tuoi studenti!

Attività per le prossime 2 settimane

Attività 1: conoscenze e comprensione

Discuti con i tuoi studenti:

- le raccomandazioni dell'OMS sull'AF;
- che cosa s'intende per AF moderata e vigorosa con esempi;
- come misurare il loro battito cardiaco e come saper distinguere tra AF moderata e vigorosa in base alla frequenza cardiac;
- i benefici dell'AF.

Attività 2: Utilizzo del diario “MY IMPACT” per l’auto-monitoraggio dell’attività fisica

- Chiedi agli studenti di ricordare l’AF che hanno partecipato durante la settimana precedente, **utilizzando un diario** (carta e matita).
- Incentiva i tuoi studenti a partecipare, per la settimana seguente, ad attività sportive e fisiche, sempre chiedendo di utilizzare un diario settimanale.
- Dopo una settimana, chiedi loro di **valutare** tra le attività che hanno registrato, quali corrispondono ad attività di moderata intensità e quali invece ad intensità vigorosa, o di fare un confronto tra le due settimane.

Auto-monitoraggio attraverso l'uso di un diaro

Durante la settimana annota la tua partecipazione ad almeno 10 minuti consecutivi di attività fisica da vigorosa a moderata

Nome _____

Data _____

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pomeriggio							
Sera							

Attività 3: valutazione della fitness

Proponi ai tuoi studenti la possibilità di scegliere 2 o 3 tra i seguenti test fisici e aiutali a valutare la loro performance

- **6-minutes walking test (6MWT)**
[<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27817221>]
- **Shuttle run test o test di Léger**
[www.youtube.com/watch?v=aftiZ6JDCGU]
- **Plank test** [www.allenamentocompleto.it/allenamento-e-salute/test-addominali/]
- **Batteria test EUROFIT (per bambini e per adulti) sit-up test; push-up test; sit and reach test (sit&reach)**
[<https://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>]

Valutare la propria fitness

Test	Performance personale
6-minute walking test	
Plank test	
Sit ups	
Push ups	
Sit and reach	

Fitness e definizione di obiettivi personali

Test	Performance personale	Stabilisci un obiettivo da raggiungere nelle prossime 2 settimane
6-minute walking test		
Plank test		
Sit ups		
Push ups		
Sit and reach		

Un'ultima cosa: considera il contesto sociale!

- Ricordati dei genitori! Puoi organizzare un evento informativo in modo da discutere con i genitori le raccomandazioni dell'OMS e l'importanza dell'essere attivi fisicamente.
- Ad esempio, organizza un evento di AF rivolto sia ai genitori che agli studenti, oppure invia un'informativa sulle raccomandazioni dell'OMS, o crea un gruppo su **Facebook** e diffondi informazioni relativa all'attività fisica e alla salute.

Nel prossimo webinar parleremo di ...

- **Webinar 2.** Divertimento e motivazione nell'Educazione Fisica e nell'attività fisica.
- **Webinar 3.** Strategie di autoregolazione per aumentare l'attività fisica.
- **Webinar 4.** Un esempio di un'applicazione per promuovere l'attività fisica attraverso l'Educazione Fisica.
- **Webinar 5.** Idee e programmi per la creazione di una rete europea tra insegnanti e ricercatori nell'ambito dell'EF.

Discussione e scambi di idee da realizzare concretamente

Discuti con i membri del tuo gruppo i seguenti
temi nel Big Blue Botton.

Discussione di gruppo: sulla base dei suggerimenti e degli argomenti discussi oggi

Come organizzerai nelle prossime settimane le tue lezioni in modo da facilitare il coinvolgimento attivo degli studenti nell'AF?

Ecco le tematiche da discutere insieme...

Sessione 1 e 2: Quali iniziative hai intenzione di intraprendere?

Sessione 3 e 4: Come puoi enfatizzare i benefici dell'esercizio con i tuoi studenti?

Sessione 5 e 6: Come puoi informare i tuoi studenti delle line guida dell'OMS per l'AF?

Sessione 7 e 8: Come puoi utilizzare l'auto-monitoraggio con i tuoi studenti?

Altre idee o altro di
cui discutere?

Grazie mille per la
vostra partecipazione