

Insegnare ad individuare autonomamente gli obiettivi per l'attività fisica

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



Argomenti

- **Cosa si intende per definizione degli obiettivi e perché è importante**
- I principi **S.M.A.R.T.E.R.**
- I **passaggi** per definire gli obiettivi
- **La definizione degli obiettivi in un clima Supportivo dell'Autonomia (evitando uno stile controllante)**
- Definizione di obiettivi a livello di gruppo in EF

Come aumentare la motivazione

SENDO DI APPARTENENZA

*Volontà di interagire, essere connessi
con gli altri e provare a prendersi cura
degli altri*

AUTONOMIA

*Desiderio di
essere l'agente
causale della
propria vita*



COMPETENZA

*Cerca di controllare il
risultato e sperimentare
la padronanza*

Il supporto delle **competenze** degli studenti: è necessaria una struttura didattica adeguata

Il concetto di struttura comprende **quattro dimensioni**:

1. Comunicare obiettivi chiari
2. Progettare compiti di apprendimento adattati e differenziati
3. Dare istruzioni per aiutare gli studenti a migliorare
4. Emancipazione/Responsabilizzazione e Feedback positivi

Comunicare obiettivi chiari

Una volta che gli obiettivi di apprendimento sono chiaramente **identificati**, devono essere **comunicati** in una forma che fornisca indicazioni chiare per gli studenti, in modo che gli studenti abbiano maggiori probabilità di comprendere e di essere a **conoscenza dei risultati dell'apprendimento** e di cosa imparare/acquisire durante EF.

Ad esempio: *“Durante la prossima lezione, impareremo a misurare i nostri battiti cardiaci in due modi diversi.”*

Abbiamo appena fatto l'esempio di un obiettivo
«**qualitativo**»

Per promuovere l'AF dobbiamo anche fissare
obiettivi **quantitativi**

Ad esempio: *“Nei prossimi 7 giorni, quante volte potresti svolgere dopo la scuola attività fisica ad intensità moderata (che aumenti la frequenza cardiaca) per almeno 60 minuti?”*

Gli obiettivi dovrebbero focalizzarsi sui
progressi personali o di gruppo
Non sulla competizione!

Esempio di struttura dell'obiettivo competitivo:

NON dovremmo dire: *“Nei prossimi 7 giorni **chi** può fare per più giorni 60 minuti di AF ad intensità moderata-vigorosa?”*

NON dovremmo dire: *“**Chi** è stato il più attivo la scorsa settimana?”* o *“**Chi** può essere considerato il più fisicamente attivo?”* o *“**Chi** sarà il migliore/più bravo in questo test?”*

Gli obiettivi dovrebbero focalizzarsi sui progressi personali o di gruppo Non sulla competizione!

Esempio di struttura di un obiettivo di miglioramento personale:

DOVREMMO dire: *“Può ciascuno di voi provare a praticare 60 minuti di attività fisica moderata-vigorosa (MVPA) un giorno in più durante la prossima settimana?”*

Esempio di struttura di un obiettivo di miglioramento di gruppo:

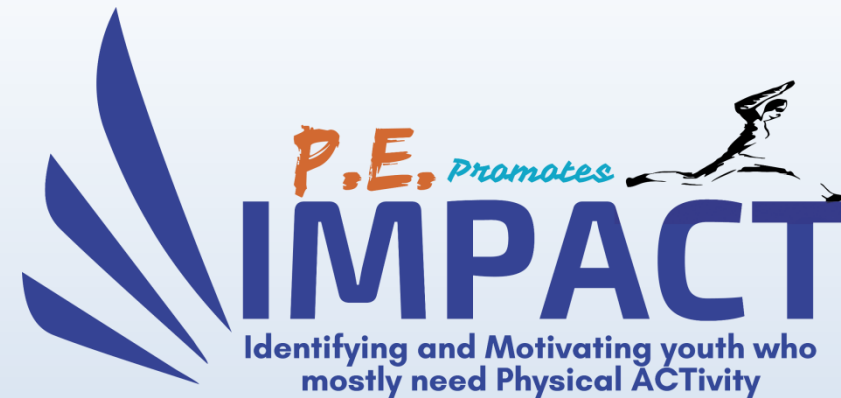
DOVREMMO dire: *“Durante la prossima settimana, può il gruppo (di 5 studenti) provare ad aumentare di uno o più giorni la media dei giorni in cui il gruppo risulta essere fisicamente attivo? (60 minuti di AF moderata-vigorosa*

Definizione degli obiettivi

Ora guarderemo il primo video su YouTube.
Clicca su questo link per vedere il video e poi
ricorda di tornare alla presentazione.

<https://youtu.be/PGrLJaQ33c8>

Delivered via video



Definire gli obiettivi in maniera autonoma

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



Definizione degli obiettivi (Goal Setting)

**Cos'è la definizione degli
obiettivi?**

Perché è importante?

Principi S.M.A.R.T.E.R.

Delivered via video

1. **Specific**
2. **Measurable**
3. **Autonomous**
4. **Realistic**
5. **Time-Bound**
6. **Exciting**
7. **Recorded**



Specifici - Obiettivi Personali Specifici

- **Specificare-definire** l'obiettivo
- **Non** dire “Faccio dei sit-up”, che rappresenta un obiettivo generale,
- **ma** dire “da 10 sit-ups vorrei migliorarmi e riuscire a fare 12 sit-ups”.

Misurabile

- Un obiettivo deve poter essere **misurabile-quantificabile**
- **Deve avere un risultato misurabile**
- Esempio: “Il mio obiettivo personale nel test finale di push up è 25 ripetizioni”

Autonomo

Delivered via video

- Gli obiettivi efficaci sono stabiliti **Autonomamente** da ciascuno studente.
- Non dall'insegnante o da altri.
- Le attività e gli sport in cui gli studenti possano perseguire gli obiettivi dichiarati e lo stesso processo di definizione degli obiettivi sono **personalmente significativi** per lo studente.
- Esempio: **“Preferisco rinforzare i miei muscoli addominali, farò 3 serie da 10 sit-ups ciascuna”**

Realistico

Delivered via video

- L'obiettivo deve essere **Realistico**, impegnativo ma realizzabile.
- Esempio: **“Il mio obiettivo è migliorare la forza della parte superiore del mio corpo da 10 push-ups a 15 entro il prossimo mese”**

Temporizzabile

Delivered via video

- L'obiettivo deve essere definito in un preciso **arco temporale**.
- Indicare quando si inizia e quando si finisce, date/periodo.
- Esempio: **“Da domani, Venerdì, sino al prossimo Giovedì ogni giorno farò una pausa tra la prima e la seconda parte dei compiti per casa, facendo sit-ups”**

Eccitante

- L'obiettivo deve essere eccitante.
- Offrire allo studente gli stimoli per fare progressi e per realizzare gli obiettivi.
- L'obiettivo dovrebbe sempre essere **Piacevole** e **stimolante**
- Esempio: **“La scorsa settimana ho giocato a basket 2 volte. Per la prossima settimana, il mio obiettivo personale è quello di giocare a basket almeno 3 volte”**

Registrabile

Delivered via video

- L'obiettivo deve essere **Registrabile**
- Esempio: “Il mio obiettivo personale al prossimo test di push up è 15”



Delivered via video

Grazie mille per
l'attenzione!

Quiz Time

Quiz sulla Definizione degli Obiettivi

La ricerca ha dimostrato che la definizione degli obiettivi aumenta tutti le seguenti:

“Attenzione, Impegno, Persistenza, Dedizione, Soddisfazione, Fiducia”

☐
CORRETTO

☐
NON SONO SICURO

☐
SBAGLIATO

Se la definizione degli obiettivi non aumenta anche solo uno dei precedenti, seleziona “SBAGLIATO”.

Quiz sulla Definizione degli Obiettivi

La frase “*Eseguirò dei sit ups*” pensi sia:

CORRETTA

☐

SBAGLIATA

☐

NON SONO SICURO

☐

Quiz sulla Definizione degli Obiettivi

La frase *“La mia prima performance nell’esecuzione di sit ups era di 20 ripetizioni. Il mio obiettivo personale è di 25 sit ups entro la prossima settimana”* pensi sia:

CORRETTA

SBAGLIATA

NON SONO SICURO

Quiz sulla Definizione degli Obiettivi

La frase *"Il mio insegnante di educazione fisica mi ha detto che devo aumentare i miei livelli di attività fisica da 2 giorni a settimana a 4 giorni a settimana"*, pensi sia:

CORRETTA

SBAGLIATA

NON SONO SICURO

Quiz sulla Definizione degli Obiettivi

La frase "Oggi ho fatto 25 push ups, come la maggior parte della classe. Nella prossima settimana cercherò di fare 30 push ups o più di 30, così sarò il migliore della classe" pensi sia:

CC TA

SB TA

NON S ICURO

Quiz sulla Definizione degli Obiettivi

La frase *"Il mio obiettivo personale è quello di aumentare la mia partecipazione ad attività fisiche fuori dalla scuola da 2 giorni a settimana a 3 giorni a settimana"* pensi sia:

CORRETTA

☐

SBAGLIATA

☐

NON SONO SICURO

☐

Quiz sulla Definizione degli Obiettivi

Risposta dell'insegnante allo studente: *"Vedo che hai intenzione di giocare a basket 2 volte la settimana prossima con i tuoi amici, anche se hai anche detto che non ti piace il basket così tanto. Bene, prova a farlo!"*

pensi sia:

☐ CORRETTA

☐ SBAGLIATA

☐ NON SONO SICURO

Quiz sulla Definizione degli Obiettivi

“Quando uno studente definisce un obiettivo personale, l'insegnante di educazione fisica deve registrare questo obiettivo nella scheda di definizione degli obiettivi”

questo è:

CC TO

SB TO

NON S ICURO

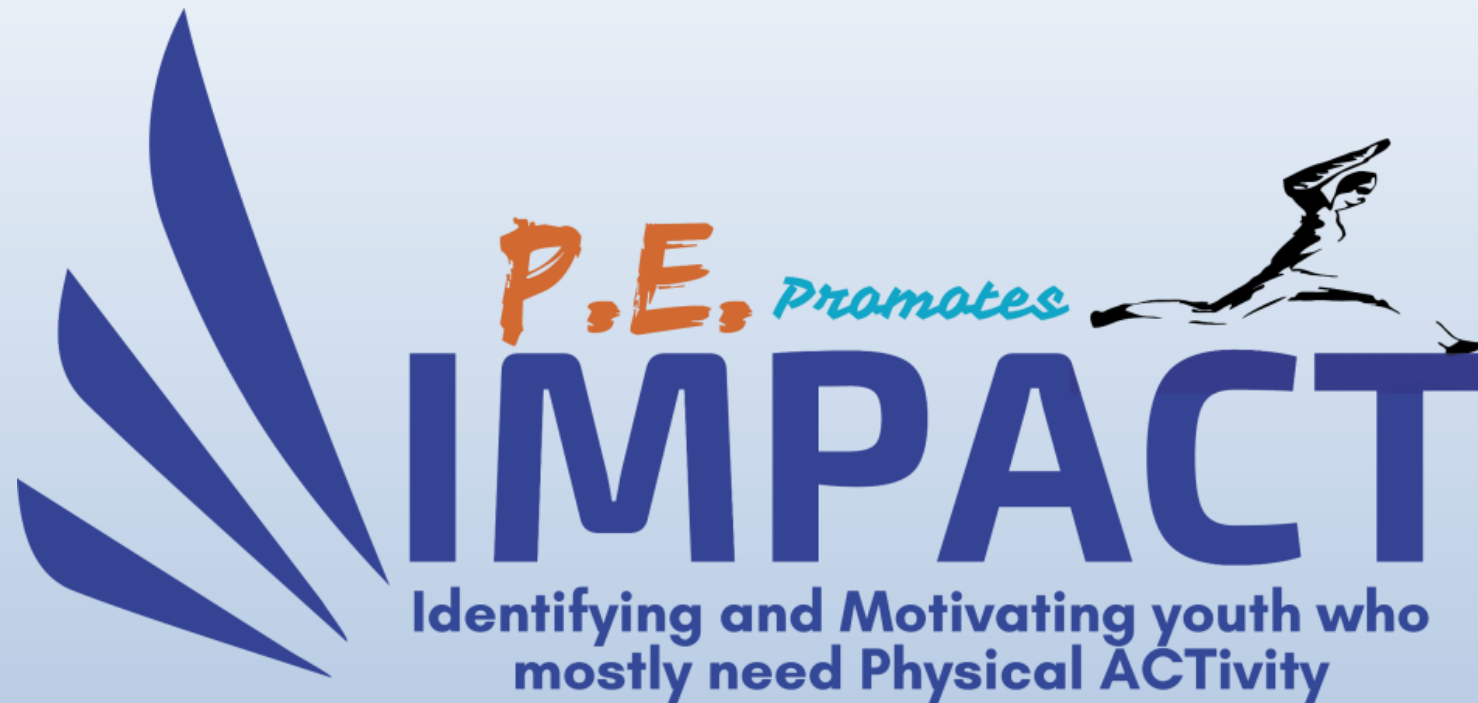
La definizione degli obiettivi è legata all'Autoregolazione

- Una buona **pianificazione** è essenziale per l'**apprendimento**
- La pianificazione include strategie **efficaci di definizione di obiettivi**.
- Per pianificare in modo efficace abbiamo bisogno di un **monitoraggio** accurato dei comportamenti (delle performance in AF).
- Gli studenti che adottano nella loro routine quotidiana le strategie di **automonitoraggio e pianificazione** sono **studenti con autoregolazione**

Applicazioni ed esempi di buone pratiche: i passaggi per la definizione di obiettivi

Clicca su questo link per vedere il video e poi
ricorda di tornare alla presentazione.

<https://youtu.be/XVgUT41ddEg>



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



Delivered via video

Applicazioni ed esempi di buone pratiche

Passaggi per la definizione degli obiettivi

- **Scegli** un'abilità
- **Valuta-Misura** la tua performance
- **Registra** la tua performance
- **Definisci gli obiettivi** sulla base dei principi **SMARTER**
- **Impegnati** sul tuo obiettivo personale
- **Pianifica e Monitora** il tuo allenamento
- **Ri-Valuta - Misura** la tua performance
- **Ri-Definisci gli obiettivi** sulla base dei principi **SMARTER**

Delivered via video

Definizione degli obiettivi nell'esecuzione di sit-up



Webinar3 video2 ITA

Offri delle alternative

Potete scegliere di farle con le mani incrociate sopra il petto, dietro la testa o lungo i fianchi.

▶ ⏮ 🔊 1:05 / 6:28





Webinar3 video2 ITA

Registra il risultato della tua performance

-Ora annotate il vostro risultato.. Qual è il tuo?

-24.

-E il tuo?

-26



1:38 / 6:28



Webinar3 video2 ITA

Definisci gli obiettivi sulla base dei principi SMARTER



-Ok, ora provate a scrivere un vostro obiettivo personale, specifico e realistico. Qual è il tuo?

-28.

-E il tuo?

-26

▶ | 🔊 1:59 / 6:28



Webinar3 video2 ITA

Impegno, dedizione nel raggiungimento dell'obiettivo personale

-Da 1 a 10, quanto vi siete impegnate per raggiungere questo vostro risultato?

-Penso 8

-Io 9

▶ ⏮ 🔊 2:05 / 6:28



Webinar3 video2 ITA

Pianifica e monitora il tuo allenamento

-Ora provate a scrivere cosa farete durante la prossima settimana per raggiungere il vostro obiettivo.

Cosa farete?

-Farò serie di sit-up 3 volte a settimana.

-E tu?

-Farò 2 serie da 10 sit-up 3 volte a settimana.

-Ok, bene!

Webinar3 video2 ITA

Ri-valuta la tua performance

-Qual era il vostro risultato della scorsa settimana?

-Il mio era di 26 sit-up

-Il mio era di 28

-Ok, siete pronte? Via, 1, 2, 3...

▶ ▶| 🔊 3:00 / 6:28

📺 ⚙️ HD 🗑️

Webinar3 video2 ITA

Registra la nuova performance...



-Scrivete sulla scheda il vostro nuovo risultato. Qual è il tuo?

-30

-E il tuo?

-31.

3:33 / 6:28

HD

Webinar3 video2 ITA

...e ridefinisci gli obiettivi sulla base dei principi SMARTER

-Ok, ora scrivete un obiettivo personale, specifico, misurabile e realistico da raggiungere per la prossima volta. Qual è il tuo?

-33

-E il tuo?

-32

-Ok, bene!

3:45 / 6:28



Scheda di Definizione degli Obiettivi

Nome: _____

Il mio risultato personale nell'attività di _____ era di _____

Definisci un obiettivo che sia personale, specifico, misurabile e realistico in modo da migliorarne il risultato la settimana prossima

Il mio obiettivo personale è _____

Il mio risultato finale nell'attività di _____ è stato di _____

Scheda di Definizione degli Obiettivi: Fitness Tests

Nome: _____ Data: _____

Esercizio	Risultato odierno	Obiettivo per il prossimo mese	Risultato nuovo test
Sit-ups			
Push-ups			

Delivered via video

Esempio di definizione di un obiettivo per gli studenti

Nome: _____

Scrivi cosa puoi fare per aiutarti a raggiungere concretamente i tuoi obiettivi (es. a casa mia, svolgerò 2 serie da 10 push ups 3 volte alla settimana)

1. _____

2. _____

3. _____

Monitora il tuo allenamento

Nome: _____

Esercizio	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Sit-ups							
Push-ups							
Corsa							

Delivered via video

Definizione degli obiettivi

Focus su

- **Miglioramento personale** degli studenti
- **Progresso individuale** degli studenti
- **Evitare di confrontare** tra loro le performance degli studenti

Delivered via video

Grazie per
l'attenzione!
Ritorna al BBB.

Attività del webinar



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



Definizione degli Obiettivi

- Come utilizzare una scheda di Definizione degli Obiettivi (esempio a lato)
- Scegli un'abilità o un'attività
- Annota-definisci un obiettivo in base ai principi SMARTER
- Crea un programma settimanale
- Impegnati ad eseguirlo
- Una settimana dopo controlla le tue prestazioni e il tuo allenamento

Name: _____

Select a skill or an activity (e.g., push-ups, or 60 minutes of any MVPA) _____
(MVPA= Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity)

Please monitor & record your current Performance or Frequency of behavior in this activity

(e.g., for performance: how many push-ups, or for Frequency of behaviour: how many times did you do 60 minutes MVPA in the past 7 days)

"My personal score in this activity was _____"

Please set a personal, specific, measurable and realistic goal in order to improve this score next week

"My personal goal is _____"

Please plan your practice during the week below

Skill/Activity (examples below)	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Sit-ups							
Push-ups							
60 minutes of MVPA							

MVPA = Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity

Then please commit yourself that you will implement this plan to achieve your goal.

I commit myself YES: ☐ NO: ☐ If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you to implement your plan? _____

Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES ☐ NO ☐

If yes, can you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES ☐ NO ☐

ONE WEEK LATER

Please check the above diary, monitor & record your performance or behavior

My final score in the activity _____ was _____

Definizione degli Obiettivi con il Coinvolgimento dei Genitori – discussione

- Nelle grandi città dove i giovani difficilmente possono recarsi in palestra o al parco da soli, gli studenti fanno affidamento sul supporto dei **genitori** per essere fisicamente attivi.
- Supponiamo che tu abbia chiesto ai tuoi studenti di fissare un obiettivo per migliorare la loro partecipazione all'attività fisica nella settimana successiva. I ragazzi potrebbero fissare un obiettivo per incontrarsi con alcuni amici durante il fine settimana per giocare/essere fisicamente attivi.
- Supponiamo che chiedano ai loro genitori di aiutarli a incontrarsi con i loro amici, cioè dando loro un passaggio in palestra / al parco giochi.
- Nei prossimi 5 minuti, discuti **in gruppo su quali altri modi potresti coinvolgere i genitori per aiutare i loro figli a essere più attivi fisicamente nella settimana successiva.**

Creare un Clima Supportivo dell'Autonomia

Evitare uno stile di insegnamento
controllante

Sostenere gli studenti nella definizione dei loro obiettivi (video3).

Clicca su questo link per vedere il video e poi ricorda di tornare alla presentazione.

<https://youtu.be/f3zE2FDc43Q>

Creare un Clima Supportivo dell'Autonomia

Evitare uno stile di insegnamento
controllante

Qual'è il tuo stile di motivazione nell'insegnamento?

Controllante o Supportivo dell'Autonomia?

- Evita l'insegnamento “**Controllante**”
- Esempio: “**Ora, devi fare due serie di push ups**”.
- Oppure: “**Francesca devi correre per 20 minuti**”

Perché evitare l'insegnamento controllante? “devi/dovete” “è necessario”

Minimizza negli studenti:

- **Motivazione Intrinseca**
- Impegno/Partecipazione
- Perseveranza
- Creatività
- Autocontrollo
- Performance
- **Benessere**

(Reeve, 2009)

Delivered via video

**Interagire con gli
studenti sulla definizione
degli obiettivi utilizzando
uno stile Supportivo
dell'Autonomia**

Delivered via video

Clima Supportivo dell'Autonomia

1. Risorse di motivazione intrinseca
2. Accettare sentimenti negativi da parte degli studenti
3. Spiegazioni logiche/razionali quando gli studenti si oppongono
4. Offrire alternative
5. Punto di vista dello studente
6. Tempo per imparare/agire
7. Utilizzare un linguaggio non-controllante
8. Feedback formativo/positivo e non controllante

Perché è importante?

Massimizza negli studenti

- **Motivazione autonoma (Intrinseca)**
- Impegno/Partecipazione
- Apprendimento
- Sviluppo delle competenze
- Predilezione per le sfide ottimali
- Realizzazione
- **Benessere**

(Su & Reeve, 2011; Reeve & Cheon, 2016)

Applicazioni e esempi di buone pratiche

Delivered via video

Supportare la motivazione interna

Proporre attività che diano vigore alle risorse di motivazione interna negli studenti: il loro A/B/C

A = Autonomia

B = Belongingness - Senso di appartenenza

C = Competenza

Esempio nel supportare l'Autonomia (A)

Nel processo di definizione degli obiettivi:

Lascia che gli studenti decidano quali attività faranno, come le vorranno fare, con chi o dove le vorranno fare,

Esempio di come supportare il Senso di Appartenenza (B)

Fa in modo che gli studenti sentano di appartenere alla classe e che tu ti prendi cura e ti interessi di loro.

Ad esempio, incoraggiando gli studenti a supportare i propri compagni a perseguire i loro obiettivi.

Esempio nel supportare la Competenza (C)

Fa in modo che gli studenti pensino di poter raggiungere i propri obiettivi, che sentano di poter migliorare loro stessi.

Ricorda di incoraggiare i progressi personali, non il voler ottenere una performance migliore rispetto ai compagni!

Riconoscere e Accettare i sentimenti negativi

- Molti studenti potrebbero riscontrare difficoltà nel seguire un processo di definizione degli obiettivi
- Riconoscere ed accettare i sentimenti negativi degli studenti
- Invita gli studenti a trovare una soluzione che supporti la loro perseveranza senza viverla negativamente

Fornire spiegazioni razionali/logiche

Offrire spiegazioni significative, che aiutino gli studenti a capire perché la definizione di obiettivi e l'autocontrollo avrebbero un'utilità personale.

Offrire alternative

Fornire informazioni sulle diverse possibilità/alternative e incoraggiare negli studenti l'iniziativa al movimento.

Considera il punto di vista degli studenti

Chiedi agli studenti di dare il loro contributo alla lezione o di proporre un'attività e poi integra le loro proposte nella programmazione della lezione. E' possibile anche chiedere suggerimenti da parte loro al termine della lezione e integrare le loro proposte nella lezione successiva.

Mostra pazienza

Concedi tempo perché gli studenti apprendano con il loro ritmo, mostrando pazienza.

Osserva, ascolta, sii sensibile alle iniziative degli studenti, comunica la tua disponibilità ad aiutare e fa tutto ciò solo dopo che ti viene richiesto, segnalato o vieni invitato ad intervenire. Evita di aver fretta ad intervenire o risolvere il problema, per esempio “Ecco, fa in questo modo, come ti ho mostrato.”

Utilizza un linguaggio informale e non-controllante

Utilizza un linguaggio che minimizzi la pressione (escludi “*devi*” “*è necessario*”, “*bisogna fare*”, “*voglio*”, “*ho chiesto*”, etc.) e trasmetti un senso di flessibilità e possibilità di scelta.

Per esempio

Sostituisci “***Devi*** *stabile degli obiettivi*” con “*se stabilisci degli obiettivi **ne trarrai beneficio***”.

Sostituisci “***Voglio*** *che tu tenga un tuo diario*” con “**Ti potrebbe essere utile** *tenere un tuo diario*”.

Feedback formativi

Usa **Feedback Positivi** per riconoscere i progressi degli studenti mentre cercano di raggiungere i loro personali obiettivi. Riconosci i risultati positivi dei loro sforzi nel perseguire quello che desiderano, non quello che desideri tu, non quello che devono fare.

Esempio: non bisognerebbe dire «Finalmente ce l'hai fatta, bene»

Definizione degli Obiettivi Comuni-di Gruppo durante EF

Da dove iniziare

- Dividere la classe in gruppi da 5 studenti, eterogenei in termini di attività fisica

Student Name	Days of Physical activity in past week	Group
Bill	0	1
Mary	0	2
John	1	1
Helen	1	2
Nik	1	1
George	2	2
Joanna	2	1
Emma	2	2
Paul	3	1
Sally	3	2

Spiega perché l'eterogeneità è importante

- Per promuovere l'attività fisica tra persone con esperienze diverse.
- Spiega l'importanza di comprendere la posizione, le esperienze e le emozioni degli altri e insegna come prenderti cura di loro!

Calcolare la frequenza di gruppo di partecipazione ad AF extrascolastica nell'ultima settimana

- Si deve considerare il numero **medio** di giorni in cui nell'ultima settimana è stata praticata AF extrascolastica Moderata-Vigorosa per almeno 60 minuti, per ognuno dei componenti del gruppo.
- Ad es., Gruppo 1: Bill = 0, Mary = 3, Nik = 0, John = 3, Helen = 4
- L'AF del Gruppo 1 è pari a $10 \times 60 \text{ minutes} = 600 \text{ minuti/settimana}$

Sulla base di questo, in ogni gruppo gli studenti discutono e decidono di fissare un obiettivo comune-di gruppo, impegnativo ma realistico/realizzabile

- Ad es., il Gruppo 1 decide di praticare 700 min/settimana di AF.

La volta successiva gli studenti discutono su come raggiungere l'obiettivo!

- Gli insegnanti possono fornire **opzioni alternative** per aumentare l'autonomia degli studenti

1° Esempio - Opzione

- Ogni membro del gruppo propone come lui, o lei, può contribuire a raggiungere l'obiettivo del proprio gruppo.

Ad es., Gruppo 1:

- Bill = da 0 a 1 giorno,
- Mary = da 3 a 4 giorni,
- Nik = da 0 a 1 giorni,
- John = da 3 a 4 giorni,
- Helen = da 4 a 4 giorni
- L'obiettivo del Grupppo 1 è di 14 giorni X 60 minuti = 840 minuti

2° Esempio - Opzione

- Il gruppo, o la maggior parte dei membri del gruppo, decide di fissare un giorno, **un'ora e un luogo comuni** in cui possono incontrarsi e giocare / esercitarsi insieme per almeno un'ora.
- Successivamente discutono su come possono aiutarsi a vicenda in modo che tutti loro vadano nel posto stabilito, anche raggiungendolo insieme (ad esempio, un compagno di scuola da un passaggio ad un altro compagno e vanno insieme al ritrovo).
- Discutono anche su cosa fare/ a cosa giocare insieme in modo che tutti si divertano!
- È utile consigliare loro di scegliere un'attività fisica che non sia il loro sport principale in modo da poter provare nuove esperienze ed aumentare la loro competenza in qualcosa di relativamente nuovo!

I vantaggi degli obiettivi di gruppo

- Natura piacevole e divertente (enjoyment)
- Ci si supporta a vicenda (caring)
- Sviluppa relazioni sociali ed amicizie

Da sottolineare che...

- Gli studenti non dovrebbero fare pressione l'un l'altro per aumentare l'attività fisica, ma incoraggiarsi e sostenersi a vicenda come buoni amici!
- È un po' più difficile per coloro che sono già molto attivi aumentare ulteriormente l'attività fisica.
- Ma è più facile per il gruppo supportare tutti i membri del gruppo, compresi quelli meno attivi, per aumentare solo un po' la loro attività fisica!

Discussione

Feedback positivi -Attività 1

- Uno studente ha eseguito un tiro a canestro a basket in modo sbagliato
- Prova a dare un esempio di **feedback positivo e formativo**
- **2 minuti per formulare il feedback**

Definizione degli Obiettivi –Attività 2

- Sulla base dei principi **SMARTER** e i **passaggi** di definizione degli obiettivi
- Provate a scrivere come aiutereste gli studenti a definire degli obiettivi scegliendo per un'abilità fisica (ad es. Sit-up, push-up o corsa o bicicletta) per la settimana successiva.
- Può essere un obiettivo personale o di gruppo. Scegliete quello che preferite!
- 10 minuti di lavoro di gruppo più esposizione ai colleghi

Attività del Webinar

Definizione degli Obiettivi nella classe di EF-Attività

- Chiedi ai tuoi studenti di **scegliere** un'abilità
- Sulla base dei principi **SMARTER** aiutali a stabilire degli obiettivi
- Prova ad **attuare** il lavoro di definizione degli obiettivi **durante le tue lezioni di EF prima del prossimo webinar**

**GRAZIE PER LA VOSTRA
PARTECIPAZIONE!**

