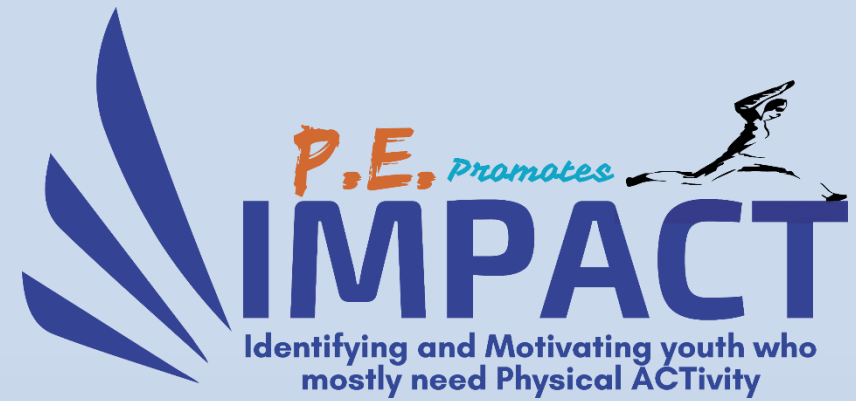


Team Pentathlon: uno strumento per stimolare gli studenti ad essere fisicamente attivi al di fuori delle lezioni di Educazione Fisica



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



Cosa abbiamo fatto finora?

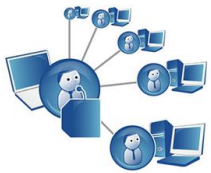
Abbiamo parlato di:

- Importanza dell'Attività Fisica (raccomandazioni OMS)
- Ruolo dell'Educazione Fisica nell'identificare e motivare gli alunni che non praticano sport e attività fisica regolare e nel promuovere la loro AF
- Principi della motivazione: enfasi su autonomia, competenza e relazione
- Definizione degli obiettivi basata sui principi della motivazione: definizione degli obiettivi in autonomia, per il miglioramento personale, e la definizione di obiettivi di squadra



Contributo dell'EF all'AF

Webinar 2



Diretto
AF in classe

Fornire un curriculum di EF che aumenti la motivazione intrinseca negli studenti.



Fornire opportunità per praticare AF al di fuori delle lezioni di EF, organizzando un progetto sul movimento.

Fornire un ambiente strutturato che permetta agli studenti di praticare una varietà di attività sportive e di avere esperienze motorie positive. Consolidare una percezione fisica di sé positiva, un atteggiamento positivo e soddisfare i bisogni psicologici di base.

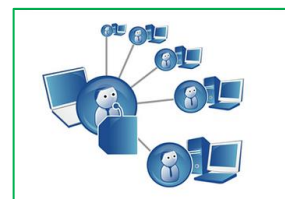
Insegnare strategie di autocontrollo (sapersi allenare da soli)

Webinar 4



Indiretto

Webinar 5



A breve termine
AF fuori dalla scuola

A lungo termine
Divenire *physically literate* (avere uno stile di vita attivo da adulti)

L'attuale proposta è il «nostro adattamento», la proposta che abbiamo sviluppato come gruppo di ricerca europeo

- È un'idea, coloro che vogliono adattarla o cambiarla si sentano liberi di farlo.
- Oggi parleremo di questa proposta di attività nella pratica scolastica da proporre per 6-8 settimane nei prossimi mesi.
- Tra 4 settimane (Martedì 26 Febbraio, alle 17), CON CHI VORRÀ, possiamo incontrarci sul web per scambiare esperienze e vedere ciò che è stato possibile realizzare.

Vogliamo incontrarci di nuovo?

- CHI VUOLE incontrarsi tra quattro settimane per scambiare esperienze e confrontare ciò che si è raggiunto finora?

Scegli tra:

- A. no grazie
- B. Ci incontriamo tra 4 settimane

Argomenti che tratteremo in questo webinar

- 1) Panoramica del programma Team Pentathlon.
- 2) Il Team Pentathlon, una combinazione di strategie motivazionali e di autoregolazione.
- 3) Il Team Pentathlon passo dopo passo.

1.

Panoramica del programma Team Pentathlon

Obiettivi

Il *Team Pentathlon* (TP) (Martel e Coll., 2011)

Obiettivo: aiutare i docenti di EF ad insegnare ai loro studenti come adottare uno stile di vita attivo e sano.

Per sviluppare questa competenza gli studenti dovranno:

- analizzare l'impatto dello stile di vita sul proprio benessere e sulla propria salute;
- progettare un piano d'azione con lo scopo di modificare alcune loro abitudini di vita;
- mettere in pratica questo piano d'azione;
- Saper valutare l'efficacia del proprio piano.

Le basi del progetto

- **Sviluppare conoscenze su:**
 - qual è la normale attività fisica per gli studenti;
 - necessità di considerare l'AF in termini di durata, intensità e frequenza;
 - linee guida sull'AF (ovvero la soglia ideale di AF per avere i migliori benefici).
- **Mobilitare e sviluppare la capacità di autocontrollo degli studenti:**
 - definire gli obiettivi sulla base dei principi **SMARTER**;
 - monitorare l'AF;
 - rivedere gli obiettivi.
- **Sperimentare diversi tipi di AF per identificare potenzialmente i più divertenti.**
- **Incoraggiare il sostegno reciproco e l'emulazione per raggiungere l'obiettivo dell'AF.**

Team Pentathlon: 3 principali punti di forza

- Propone una combinazione di strategie motivazionali e di autocontrollo.
- È adatto al contesto dell'EF in quanto creato dalla collaborazione tra ricercatori di pedagogia dello sport ed insegnanti di EF.
- La sua efficacia è stata dimostrata.

Michaud et al., 2012, The effect of team pentathlon on ten-to eleven-year-old childrens' engagement in physical activity



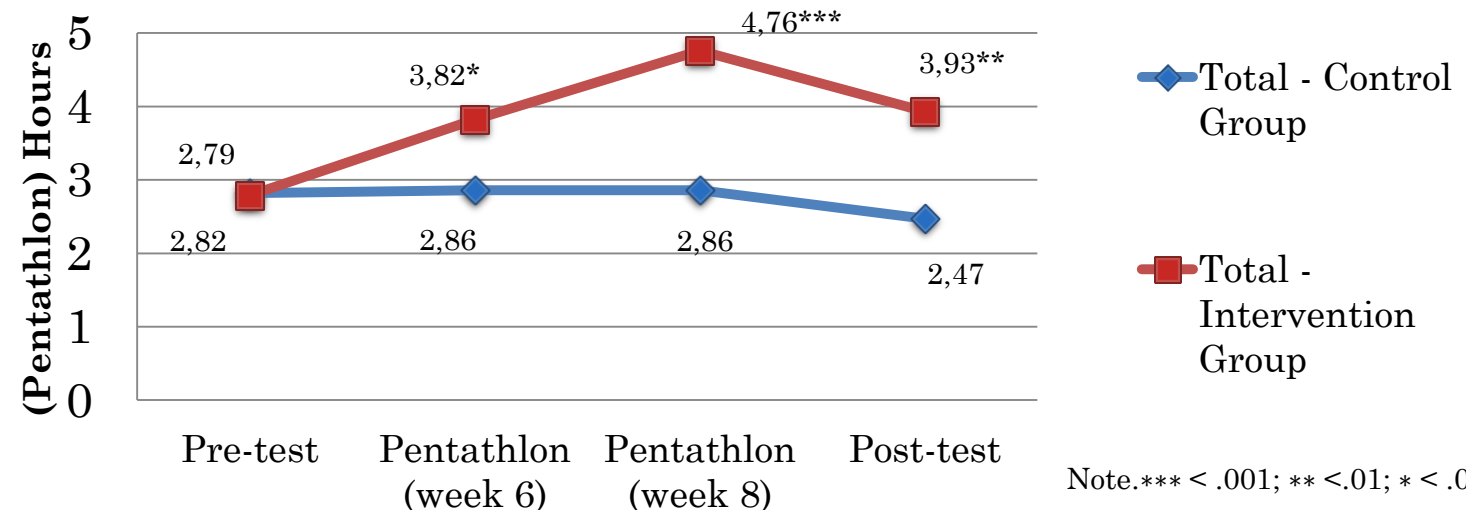
+



+



Time spent in physical activity

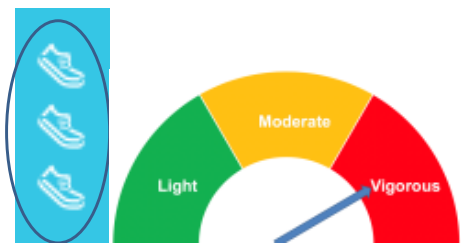


Struttura base del Team Pentathlon

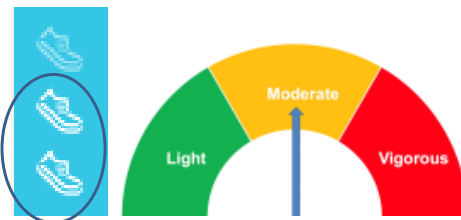
- Una sfida collettiva in squadre di 5 studenti che dura da 6 a 8 settimane.
- Obiettivi degli studenti:
 - ✓ accumulare almeno 150 o 200 punti per squadra;
 - ✓ in gruppi di cinque (per perseguire obiettivi di gruppo e individuali).
- Per il **programma di 6 settimane**, le squadre devono raggiungere **150 punti** ovvero: 5 ore di MVPA x 5 membri del team x 6 settimane.
- Per il **programma di 8 settimane**, le squadre devono ottenere **200 punti** ovvero: 5 ore di MVPA x 5 membri del team x 8 settimane.
- **Impegnarsi in diverse attività fisiche**, che appartengono a 5 categorie/tipi di AF diversi, per poter vivere varie esperienze sportive.

Come calcolare i punti Pentathlon

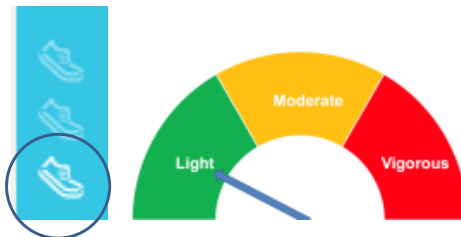
I punti Pentathlon sono calcolati considerando durata e intensità dell'AF. Questi sono i 3 livelli di intensità:



Diventa difficile parlare mentre si fa AF



Si respira con più difficoltà – si riesce a parlare mentre si fa AF, ma richiede uno sforzo maggiore



La respirazione non è cambiata o non si hanno difficoltà a respirare e a parlare mentre si fa AF

Perché 150 punti in 6 settimane o 200 punti in 8?

- Le raccomandazioni per la salute dei giovani riportano 60 minuti di MVPA al giorno = **(almeno) 7 ore di AF moderata a settimana.**
Queste 7 ore corrispondono a 7 punti del TP.
- **Gli studenti beneficiano di 2 ore/sett. di EF (che valgono 2 punti del TP)**
- **L'obiettivo del programma TP è incoraggiare gli studenti a raggiungere le 5 ore rimanenti di AF moderata extra-scolastica (accumulando i 5 punti/ sett. richiesti) dal programma.**
- **L'obiettivo della squadra è raggiungere 25 punti/ sett. (cioè 5 punti x 5 studenti).**
- **150 punti: 25×6 settimane = 150 punti**
- **200 punti: 25×8 settimane = 200 punti**

Cinque categorie di AF

- ✓ Impegnarsi in diverse AF che appartengono a 5 categorie/tipi di AF per poter sperimentare varie esperienze sportive diverse tra loro.

5 categorie di AF:

Prestazione
e Fitness



Attività
all'aperto



Attività
Artistiche



Con
avversario
(individuale o
di squadra)



Trasporto
attivo



Cinque categorie di AF

Prestazione e Fitness	Attività all'aperto	Attività artistiche	Con avversario (individuale o di squadra)	Trasporto attivo
• Resistenza (jogging) • Nuoto • Cardio (Zumba, cardio-box, ecc.) • Crossfit	• Ciclismo • Sci di fondo • Pattinaggio • Pattinaggio in linea • Orienteering	• Danza	• Calcio • Basket • Pallanuoto • Pallamano • Tennis • Rugby	
• Salto in alto e in lungo • Salto della corda	• Escursionismo • Nordic walking • Arrampicata • Sci, Snowboard	• Ginnastica artistica • Trampolino elastico	• Pallavolo • Judo • Badminton • Karate • Tae-kwon-do	• Bici • Pattini • Skateboard
• Yoga • Pilates • Lanci (disco, giavellotto)	• Camminata (nel tempo libero)	• Giocoleria	• Golf	• Cammino

Fattori di correzione per l'intensità dell'AF

Fattore di correzione	Prestazione e Fitness	Attività all'aperto	Attività artistiche	Con avversario (individuale o di squadra)	Trasporto attivo
2 Intensità vigorosa più di 6 METs	- Resistenza (jogging) - Nuoto - Cardio (Zumba, cardio-box, ecc.) - Crossfit	- Ciclismo - Sci di fondo - Pattinaggio - Pattinaggio in linea - Orienteering	Danza	- Calcio - Basket - Pallanuoto - Pallamano - Tennis - Rugby	
1 Intensità moderata 3-5.9 METs	- Salto in alto e in lungo - Salto della corda	- Escursionism o - Nordic walking - Arrampicata - Sci, Snowboard	- Ginnastica artistica - Trampolino elastico	- Pallavolo - Judo - Badminton - Karate - Tae-kwon-do	- Bici - Pattini - Skateboard
0.5 Intensità leggera 0-2.9 METs	- Yoga - Pilates - Lanci (disco, giavellotto)	Camminata (nel tempo libero)	Giocoleria	Golf	Cammino

Come si calcolano i punti



Come si calcolano i punti?

Ore	Minuti di AF	Punti per AF		
		Vigorosa	Moderata	Leggera
-	15	0,5	0,25	0,125
-	30	1	0,5	0,25
-	45	1,5	0,75	0,375
1h	60	2	1	0,5
1h15	75	2,5	1,25	0,625
1h30	90	3	1,5	0,75
1h45	105	3,5	1,75	0,875
2h	120	4	2	1
2h15	135	4,5	2,25	1,125
2h30	150	5	2,5	1,25
2h45	165	5,5	2,75	1,375
3h	180	6	3	1,5
3h15	195	6,5	3,25	1,625
3h30	210	7	3,5	1,75
3h45	225	7,5	3,75	1,875
4h	240	8	4	2

Le raccomandazioni OMS per la salute riportano 60 minuti di MVPA al giorno = **(almeno) 7 ore di AF moderata a settimana. Queste 7 ore corrispondono a 7 punti del TP.**

L'obiettivo della squadra è raggiungere **25 punti/ sett.** (cioè 5 punti x 5 studenti cioè 5 ore di MPA per studente).

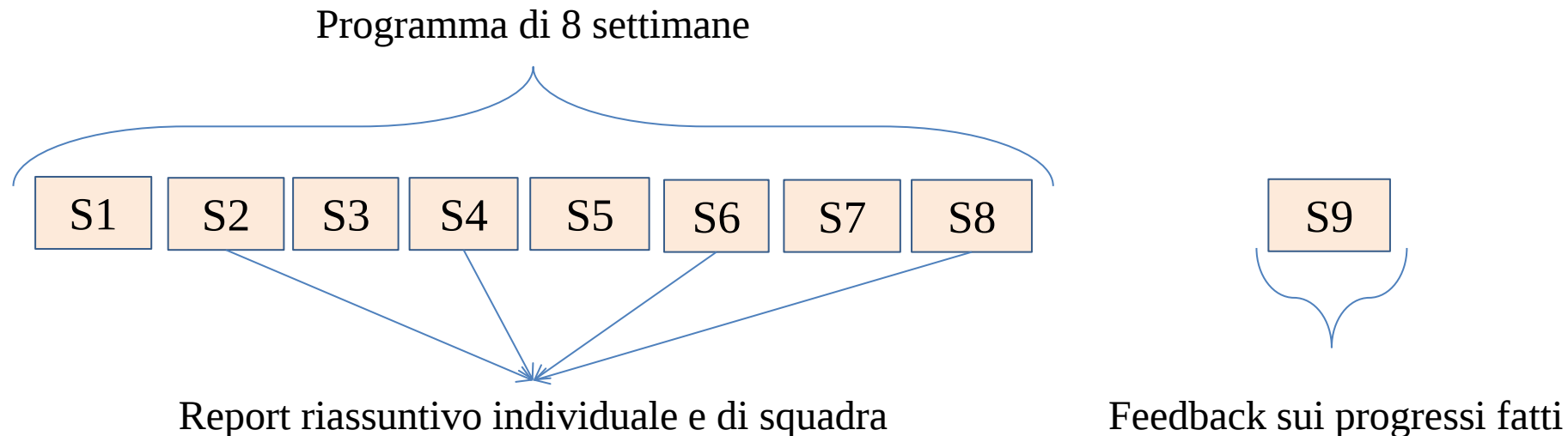
150 punti: 25×6 settimane = 150 punti

200 punti: 25×8 settimane = 200 punti

Struttura base del Team Pentathlon

- Ogni due settimane, l'insegnante fornisce agli studenti una relazione riassuntiva sull'AF eseguita dagli studenti e dalla squadra. Per gli studenti rappresenta un'opportunità per capire a che punto si trovano e per fissare gli obiettivi per la settimana successiva.
- Al termine della sfida di 8 settimane, l'insegnante fornisce un feedback sui progressi compiuti durante il programma (tutte le 8 settimane).

Riassunto della struttura di base del Pentathlon di squadra



CARATTERISTICHE DELL'AF SETTIMANALE

3 criteri per dare i feedback

Riconoscimento simbolico	Punti/ settimana per squadra	Varietà	Omogeneità
Eccellente!	> 35 punti	5 categorie	> 7 punti
Bene, ce l'hai fatta!	> 25 punti	4 categorie	$5 \leq x \leq 6.9$ punti
Finora, tutto bene!	> 20 punti	3 categorie	$2 \leq x \leq 4.9$ punti
Muovermi di più potrebbe essere un bene per me!	< 10 punti	< 3 categorie	< 2 punti

2.

Il Team Pentathlon, una
combinazione di strategie
motivazionali e di autocontrollo

Strategia A:
*strategie motivazionali e di
divertimento (enjoyment)*

- Il Team Pentathlon (TP) si connota come una sfida individuale legata al raggiungimento di obiettivi singoli e di squadra. Gli studenti sono incoraggiati a sperimentare AF nuove/sconosciute
- Il TP fornisce spiegazioni logiche e significative per la partecipazione all'AF. Inoltre gli studenti hanno la possibilità di scegliere tra diversi sport/attività fisiche.
- Accumulare un dato numero di ore settimanale di AF rappresenta una sfida significativa, un obiettivo di padronanza. Inoltre, gli insegnanti di EF forniranno regolarmente incoraggiamenti e feedback periodici attraverso report riassuntivi.
- Contribuire al successo della propria squadra migliora il senso di appartenenza degli studenti.

✓ Sfida e novità

✓ Supporto all'autonomia

✓ Supporto alla competenza

✓ Supporto al senso di appartenenza

Strategia B:

Strategie di autocontrollo

- Il TP prevede diversi punti di controllo attraverso cui gli studenti possono riflettere sulla loro recente AF praticata. Possono tener conto degli obiettivi perseguiti e discutere con i compagni di squadra un piano d'azione per i giorni successivi in modo da continuare a far sì che l'AF faccia parte della loro quotidianità.

✓ Monitoraggio,
definizione degli
obiettivi e
pianificazione

3.

Il Team Pentathlon

passo dopo passo

1-2 settimane prima dell'inizio del programma Team Pentathlon

- Informare i genitori dell'inizio del programma Team Pentathlon.
- Informare o ricordare ai Colleghi di EF, ai Colleghi delle altre materie e al Dirigente il programma TP.

Un esempio di comunicazione ai genitori

Gentili Genitori,

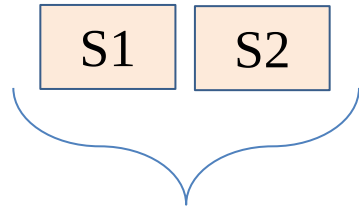
Vorrei ricordarvi che tra due settimane inizierà il programma Team Pentathlon. Lo scopo di questo programma è di incoraggiare gli studenti a impegnarsi in attività fisiche al di fuori dalla scuola. Lo scopo a lungo termine è aiutarli ad adottare uno stile di vita fisicamente attivo, da cui possono trarre molti benefici per la salute globale.

Il programma durerà 8 settimane, gli studenti faranno parte di una squadra di 5 componenti. A vostro figlio/a è stato chiesto di partecipare a quante più attività fisiche possibili durante questo periodo. Il suo obiettivo è di praticare differenti attività fisiche/ sportive e accumulare ore di attività fisica. Alla fine della settimana dovrà annotare il tempo trascorso praticando attività fisiche e specificare il tipo di attività praticata.

Se avete qualche domanda, non esitate a contattarmi.

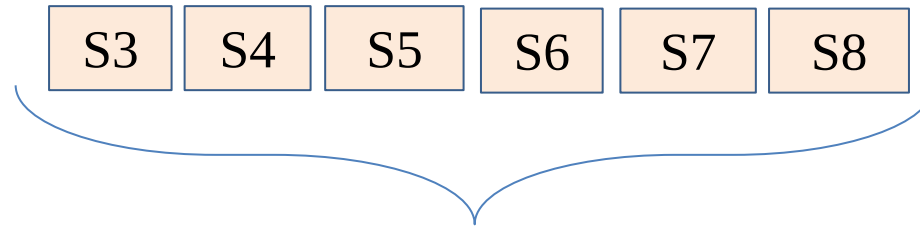
Cordiali saluti

Il team pentathlon si concretizza in 3 fasi...



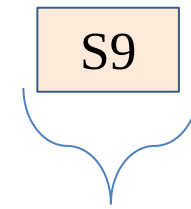
- Presentazione del TP e istruzioni agli studenti
- Formazione delle squadre
- Consegna della scheda di registrazione
- Programmazione e Monitoraggio iniziale dell'AF dello studente (S1 and S2)
- Feedback 1 (relazione riassuntiva S2)

Fase preparatoria



- Attuazione del TP (da S3 ad S8)
- Monitoraggio dell'AF (S3-S8)
- Supervisione degli studenti da parte degli insegnanti (S3-S8)
- Feedback 2 (S4), Feedback 3 (S6), Feedback 4 (S8)

Fase di esecuzione



- Report riassuntivo da parte degli insegnanti agli studenti

Fase di valutazione

Settimana 1 (primo giorno TP): il primo programma di AF

Punti chiave per la presentazione del Team Pentathlon e istruzioni agli studenti:

- Presenta l'**obiettivo del programma**: aumentare l'AF fuori da scuola e provare diversi sport/ AF per "adottare uno stile di vita attivo e sano".
- La sua **durata**: da 6 a 8 settimane
- Presenta gli **obiettivi per gli studenti**: a squadre di 5, accumulare più tempo possibile in diverse AF per raggiungere 150 (o 200) punti (a seconda del numero di settimane). I punti dipendono dal tempo trascorso praticando AF fuori da scuola, dalla sua intensità e dalla varietà nell'AF praticata (ovvero è possibile scegliere tra 5 tipi di attività diverse). Specificare che viene preso in considerazione anche l'utilizzo di mezzi di trasporto attivo, ma non l'EF. Sottolineare che **il TP NON È UNA COMPETIZIONE!**

Punti chiave per il lavoro di squadra:

- Gli studenti possono decidere chi fa parte della propria squadra. Da loro un feedback sull'importanza delle loro scelte. Idealmente, ogni squadra dovrebbe essere composta da studenti sportivi e meno sportivi

- Settimana 1 (primo giorno del programma): il primo programma di AF

Punti chiave per la consegna del quaderno per la pianificazione dell'AF:

- Dare a ciascuno studente il proprio quaderno di pianificazione dell'AF
- Aiutare nella **prima programmazione**: ogni studente completerà individualmente il suo primo programma di AF, durante la lezione di EF. Può annotare ciò che fa di solito e ciò che vorrebbe fare la settimana successiva. Nel loro quaderno dev'essere inclusa una tabella con degli esempi di AF, da utilizzare se necessario

Settimana 1 (primo giorno del programma): il primo programma di AF




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

TEAM PENTATHLON

CHALLENGE!

REPORT DELL'AF DELLO STUDENTE

Il mio nome è:

I miei compagni di squadra sono:

La mia insegnante è:

Classe:




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

Categorie/tipi ed esempi di attività fisica

1) Performance e fitness	2) All'aperto	3) Artistica	4) Con avversario	5) Mezzi di trasporto attivi
Jogging	Corsa campestre	Danza	Basket	Ciclismo
Nuoto	Sci di fondo	Pattinaggio artistico	Rugby	Pattini
Nordic Walking	Pattinaggio libero	Ginnastica artistica	Pallamano	Skateboard
Salto della corda	Pattinaggio in linea	Trampolino	Calcio	Camminata
	Escursionismo	Pattinaggio su ghiaccio	Ultimate Frisbee	
	Pattinaggio di velocità	Giocoleria	Badminton	
	Orienteering		Wrestling	
	Nuoto libero		Judo	
	Arrampicata		Karate	
	Sci		Tennis/Ping-Pong	
	Snowboard		Mini-volleyball	
			Baseball / Softball	
			Basket 1vs1	
			Ping-pong	
			Bocce	

- Settimana 1 (primo giorno del programma): il primo programma di AF



Intensità dell'attività fisica



Sul punto di diventare difficile parlare mentre si fa AF

Respirare con più difficoltà – si riesce a parlare mentre si fa AF, ma richiede uno sforzo maggiore

La respirazione non è cambiata o non si hanno difficoltà a respirare e a parlare mentre si fa AF



Come si calcolano i punti?

Ore	Minuti di AF	Punti per AF		
		Vigorosa	Moderata	Leggera
-	15	0,5	0,25	0,125
-	30	1	0,5	0,25
-	45	1,5	0,75	0,375
1h	60	2	1	0,5
1h15	75	2,5	1,25	0,625
1h30	90	3	1,5	0,75
1h45	105	3,5	1,75	0,875
2h	120	4	2	1
2h15	135	4,5	2,25	1,125
2h30	150	5	2,5	1,25
2h45	165	5,5	2,75	1,375
3h	180	6	3	1,5
3h15	195	6,5	3,25	1,625
3h30	210	7	3,5	1,75
3h45	225	7,5	3,75	1,875
4h	240	8	4	2

- Settimana 1 (primo giorno del programma): il primo programma di AF



Il mio programma di AF per la prossima settimana (settimana 1)

Ore	Lunedì Attività? Luogo? Con chi?	Martedì Attività? Luogo? Con chi?	Mercoledì Attività? Luogo? Con chi?	Giovedì Attività? Luogo? Con chi?	Venerdì Attività? Luogo? Con chi?	Sabato Attività? Luogo? Con chi?	Domenica Attività? Luogo? Con chi?
7h-8h							
8h-9h							
9h -10h							
10h-11h							
11h- 12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							

- Settimana 1 (primo giorno del programma): il primo programma di AF



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

My physical activity plan for next week (week 1)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Hours	Activity? Location? With who?	Activity? Location? With who?	Activity? Location? With who?	Activity? Location? With who?	Activity? Location? With who?	Activity? Location? With who?	Activity? Location? With who?
7h-8h	Walking to School = 10 min	Same = 10 min	Same = 10 min	Same = 10 min	Same = 10 min		
8h-9h	With my Friends						Hiking
9h -10h							in Belledonne
10h-11h							Mountain
11h- 12h							with family
12h-13h	School Sport: Tennis						
13h-14h	at school with others students						
14h-15h						Swimming pool friends	
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h				Walk the dog around home alone 10 min	Walk the dog		
18h-19h		Dance in club association with Lea					
19h-20h							

- Settimana 1

- A. È possibile un diario di registrazione **cartaceo** da consegnare a ciascuno studente
- B. Oppure è possibile utilizzare una scheda di registrazione dell'AF di squadra condiviso **on-line** con gli studenti (come foglio di calcolo in Google per esempio) dove i punteggi finali vengono calcolati automaticamente.

- Settimana 1 (7 giorni dopo il primo programma di AF)



La mia attività fisica durante la settimana 1 (cos'ho fatto)

Ore	Lunedì Tipo di attività? Intensità e durata?	Punti	Martedì Tipo di attività? Intensità e durata?	Punti	Mercoledì Tipo di attività? Intensità e durata?	Punti	Giovedì Tipo di attività? Intensità e durata?	Punti	Venerdì Tipo di attività? Intensità e durata?	Punti	Sabato Tipo di attività? Intensità e durata?	Punti	Domenica Tipo di attività? Intensità e durata?	Punti
7h-8h														
8h-9h														
9h -10h														
10h-11h														
11h- 12h														
12h-13h														
13h-14h														
14h-15h														
15h-16h														
16h-17h														
17h-18h														
18h-19h														
19h-20h														
TOTAL														

Cosa fare a casa

- Settimana 1 (7 giorni dopo il primo programma di AF)



Qual è il mio livello di attività fisica?

Feedback sul mio livello di AF	Punti	Varietà
Eccellente!	> 7	5 categorie/tipi
Bene, ce l'hai fatta!	Tra 5 e 6,99	4 categorie/tipi
Finora tutto bene!	Tra 2 e 4,99	3 categorie/tipi
Muovermi di più potrebbe essere un bene per me!	< 2	< 3 categorie/tipi

	Punti totali della settimana	Categorie/tipi di AF durante la settimana				
		Tipo 1	Tipo 2	Tipo 3	Tipo 4	Tipo 5
Settimana 1						
Settimana 2						
Settimana 3						
Settimana 4						
Settimana 5						
Settimana 6						
Settimana 7						
Settimana 8						

Fase preparatoria

Cosa fare a casa

- Settimana 1 (riportare i propri risultati nel quaderno TP di squadra)



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

TEAM PENTATHLON CHALLENGE!

REPORT DELL'ATTIVITÀ FISICA DEL TEAM

Nome del team:

Componenti del squadra:

La mia insegnante è:

Classe:



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

Team Pentathlon Settimana 1

Nomi dei componenti della squadra	Punti in... (controlla il tuo report individuale)					Totale individuale	Eccellente!	Bene, ce l'hai fatta!	Finora, tutto bene	Muoversi di più potrebbe essere un bene per me
	1) Performance e fitness	2) All'aperto	3) Artistico	4) Con avversario	5) Mezzi di trasporto attivo					
							> 7	5 < x < 6.9	2 < x < 4.9	< 2
							> 7	5 < x < 6.9	2 < x < 4.9	< 2
							> 7	5 < x < 6.9	2 < x < 4.9	< 2
							> 7	5 < x < 6.9	2 < x < 4.9	< 2
							> 7	5 < x < 6.9	2 < x < 4.9	< 2
							> 7	5 < x < 6.9	2 < x < 4.9	< 2
Totale di squadra							> 35	> 25	> 20	< 10

Eccellente!
Bene ce l'ho fatta!
Finora, tutto bene!
Muoversi di più potrebbe essere un bene per me/noi!

5 categorie
4 categorie
3 categorie
< 3 categorie

- Settimana 1 (7 giorni dopo il primo programma di AF)

Punti chiave per la consegna della scheda di **registrazione:**

- Comunica ad ogni squadra un link per la **scheda di registrazione online**.
- Aiuta gli studenti nella loro prima registrazione: scrivi il nome di ciascun membro della squadra in uno dei fogli a disposizione.
- Avvisa che dovranno registrare ciò che fanno durante la settimana: ogni studente accede alla sua scheda personale e la completa.
- Infine comunica agli studenti che dovranno fare questi passaggi ogni settimana a casa e non a lezione.

Fase preparatoria

Cosa fare a casa

- Settimana 1 (7 giorni dopo il primo programma di AF)

[illegible]

Fase preparatoria

Come funziona il report di squadra on line

- **Settimana 1** (7 giorni dopo il primo programma di AF)

[illegible]

- **Settimane 2-4-6-8:**

Quali sono i modi per aumentare il punteggio?

- Per ciascuna squadra, va presentata una scheda di registrazione di squadra.
L'AF praticata viene riassunta nelle **tabelle di squadra**.
- Enfatizza che i punteggi sono ponderati sull'**intensità** dell'AF non solo sul tempo.
- Spiega che potranno discutere tra loro il modo migliore per **migliorare collettivamente** l'AF. Puoi aiutarli a trovare soluzioni in base al loro profilo di squadra.

Fase di valutazione

- **Settimana 9:**
- Ad ogni squadra sarà presentata la progressione di:
 - punteggio settimanale;
 - tempo medio trascorso praticando AF;
 - varietà nella pratica di AF.
- Chiedi agli studenti se pensano di poter fare meglio o se pensano di continuare ad essere fisicamente attivi.
- Chiedi loro cosa hanno apprezzato del programma, quali attività hanno sperimentato e se desiderano continuare.

Discussione Gruppo 1

In che modo si potrebbe spiegare agli studenti come utilizzare il punteggio ponderato (correlato all'intensità) per migliorare il proprio punteggio globale?

Discussione Gruppo 2

In una squadra uno studente è molto al di sotto dei punteggi dei suoi compagni, come puoi aiutare questa squadra a migliorare il proprio punteggio?

Discussione Gruppo 3

In una squadra uno studente è molto al di sopra dei punteggi dei suoi compagni. Come puoi aiutare questa squadra a migliorare il proprio punteggio?

Discussione Gruppo 4

In una squadra tutti gli studenti sono molto attivi, tuttavia praticano solo un tipo di attività e non hanno tempo per un'altra AF (hanno raggiunto l'obiettivo di 200 punti, ogni settimana). Cosa puoi fare per aiutarli a impegnarsi in un altro tipo di attività e per spronarli ad aumentare ulteriormente il loro tempo in AF?

Discussione Gruppo 5

In una squadra tutti gli studenti sono molto inattivi. Raggiungono a malapena 50 punti. Cosa puoi fare per stimolarli ad essere più attivi?

Domande

... e risposte

1. Pensi di poter attuare il programma Team Pentathlon nelle tua classi?
2. Quali pensi possano essere gli ostacoli nell'attuazione del TP?
3. Quali sono le difficoltà che prevedi di incontrare nel concretizzare il TP?

Prima di concludere questo webinar e salutarci, introduciamo il Social Network Europeo ESTIMATE (European Social network in The Identification and Motivation of inAcTivE children)

ESTIMATE

Il network ESTIMATE

- **Chi siamo?** Noi (ricercatori e insegnanti Italiani) e i Colleghi in Europa coinvolti in questa avventura.
- **Cos'è?** Il costante scambio di diverse esperienze (ad es. l'esperienza di IMPACT, e altri nuovi progetti che potranno essere attuati in futuro) con l'obiettivo di rendere **l'identificazione, la motivazione e la promozione dell'AF negli studenti inattivi** una realtà.
- **Chi lo guida?** Tutti noi (ricercatori e insegnanti), eleggeremo un gruppo di coordinamento.
- **Quando?** Cerchiamo prima di capire come stiamo andando, chi ha il desiderio ed il tempo per lavorare a ESTIMATE lo potrà dire al nostro prossimo incontro online.
- **Sarà virtuale o reale?** Iniziamo come **virtuali** e, a seconda di come si evolverà l'iniziativa, potremo organizzare **incontri regionali/nazionali**.
- **Verrà creato uno statuto ufficiale?** Ne discuteremo, a seconda del vostro interesse.
- **Avremo un forum, un sito web, una newsletter o una rivista?** Iniziamo ora con l'IMPACT PE Project Forum <https://www.impactpe.eu/forum/> nel futuro vedremo come fare.

Come proseguiremo?

Nella pagina <https://www.impactpe.eu/forum/> abbiamo:

- (1) Inserito il materiale didattico, ad esempio il diario dell'AF per gli studenti e il webinar attuale (presentazione PowerPoint).
- (2) In relazione a ciò che abbiamo discusso oggi, ti proponiamo la possibilità di aderire al network ESTIMATE nelle prossime settimane.
- (3) Per ulteriori informazioni registrati con un solo passaggio (1 minuto) al sito <https://www.impactpe.eu/forum/> e controlla quanto sopra.

Prova il Team Pentathlon con i tuoi studenti

‘Compiti per ... scuola, per le prossime settimane’ 😊

Prova a scambiare
esperienze e idee con i
tuoi colleghi

<https://www.impactpe.eu/forum/>