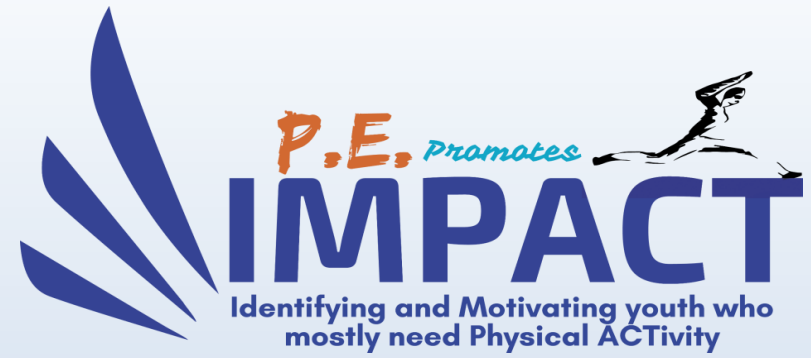


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IMPACT (Identificare e Motivare i giovani che maggiormente necessitano di praticare Attività Fisica)

Webinar conclusivo, Giugno 2019

Siamo giunti alla fase conclusiva di un importante lavoro e di un lungo percorso che abbiamo iniziato insieme a beneficio degli studenti

I nostri obiettivi:

- Incoraggiare gli insegnanti di EF a rendere le loro lezioni più piacevoli, più significative, rendendo gli studenti più motivati durante l'EF;
- motivare gli studenti a migliorare in EF;
- aumentare la percentuale di studenti fisicamente attivi al di fuori dalla scuola, soprattutto quegli studenti che ne hanno più bisogno;
- ... rendendoli così più felici della loro vita!

Abbiamo svolto insieme 4 webinar, molti questionari prima e dopo gli incontri e vi abbiamo chiesto molta collaborazione, per questo ...

***GRAZIE
SUPERMILLE!!***

Webinar 5

- Alcuni dati dalle vostre classi
- Le vostre impressioni sul progetto IMPACT
- Come potrebbe essere migliorato?
- Il network **ESTIMATE**

Avevamo previsto che una grande percentuale dei nostri studenti non praticasse esercizio quotidianamente

Mentre in realtà dovrebbero farlo, almeno stando alle indicazioni dell'OMS.

Ma è la realtà dei fatti?

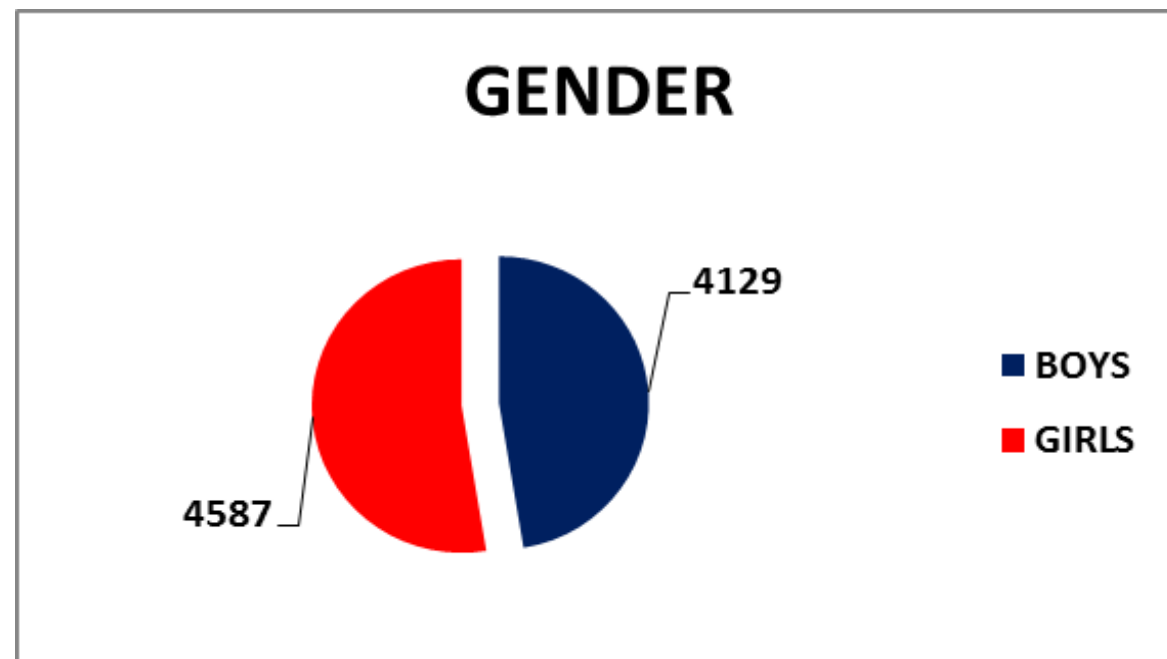
Cosa abbiamo trovato nelle scuole che hanno partecipato alla ricerca?

Studenti provenienti da 4 Paesi (N = 8813)

	Frequency
France	798
Greece	2803
Italy	2199
Turkey	3013
Total	8813

Età	Frequency	Percent
10	382	4,3
11	1459	16,6
12	972	11,0
13	1037	11,8
14	1478	16,8
15	1493	16,9
16	1051	11,9
17	649	7,4
18	240	2,7

Genere



Ore a settimana di attività fisica fuori dalla scuola

	Studenti	%	% Cumulativo	
0 ore/settimana	1082	12.5		} Estremamente bassa– inattivo
0.5 ore/settimana	906	10.4		
1 ore/settimana	1396	16.1	<u>38.9</u>	
2-3 ore/settimana	2526	29.1	29.1	Moderata – potenzialmente migliorabile
4-6 ore/settimana	1707	19.6		
7 ore/settimana	1072	12.3	31.9	

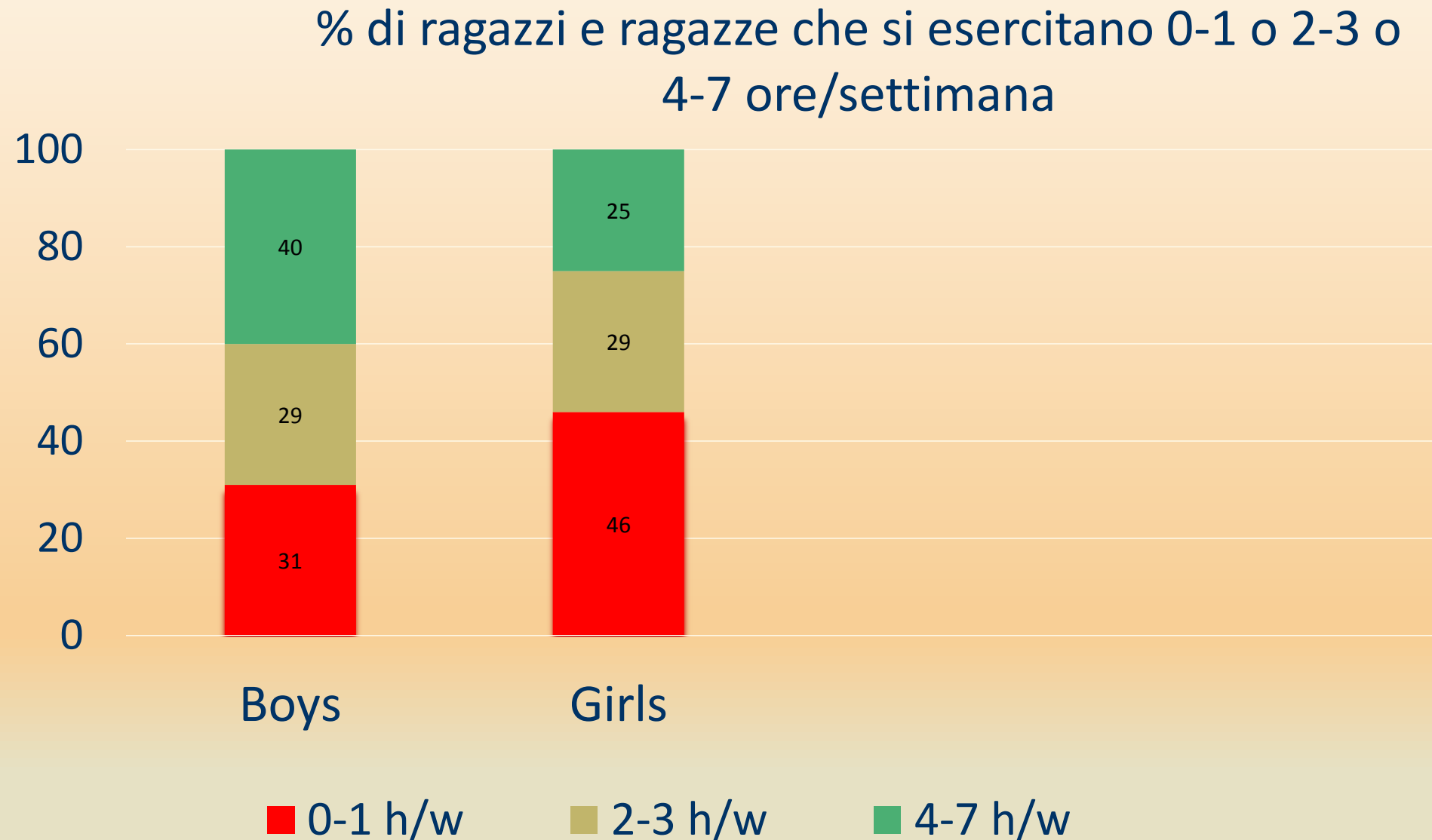
Crescendo → diventano più inattivi

Ore di AF fuori da
Scuola/ settimana

Età

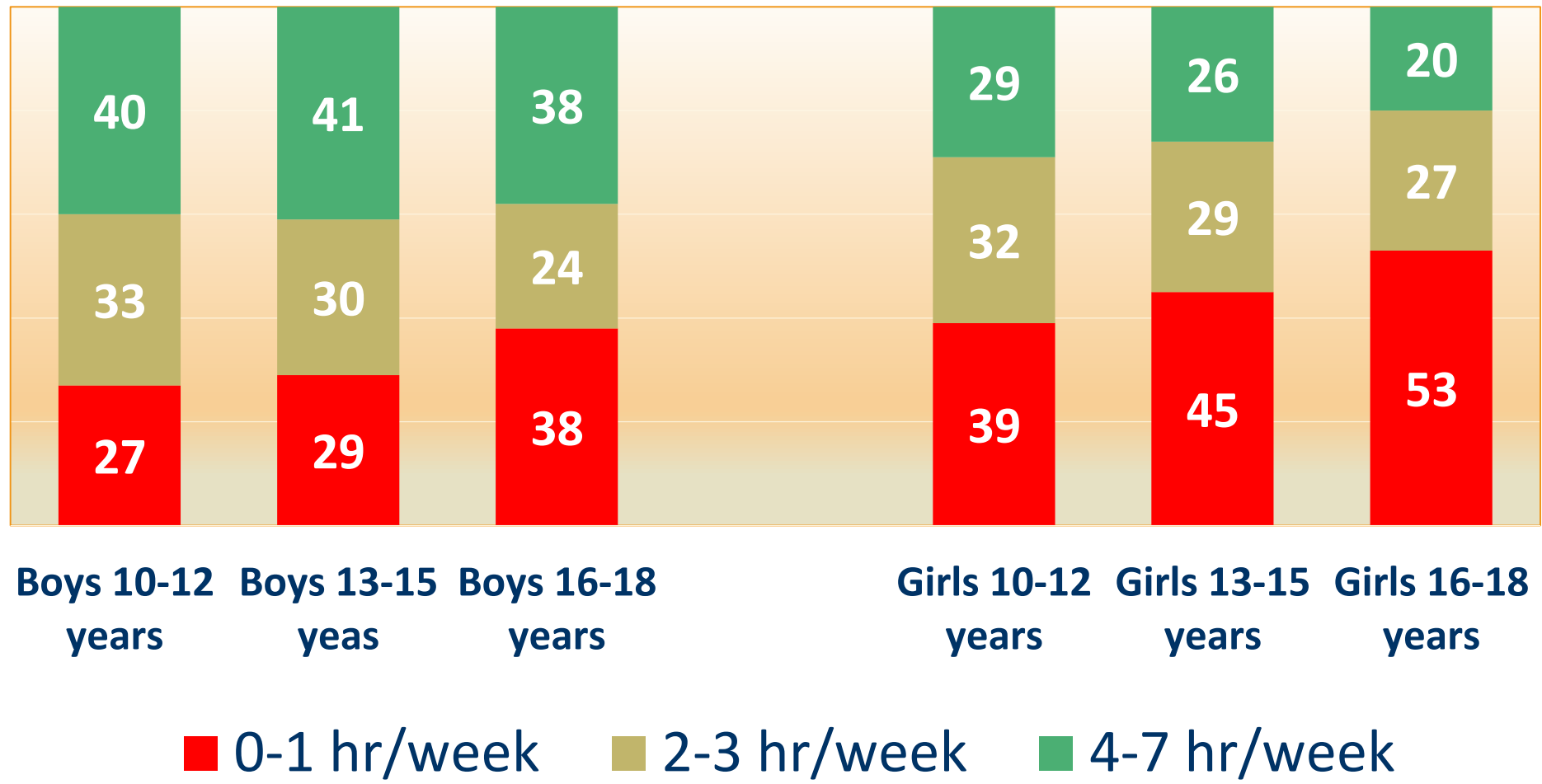
	10-12 %tot		13-15 %tot		16-18 %tot	
Nessuna	7.0	→	13.2	→	<u>18,7</u>	
0.5 ore/settimana	9.9	34.5%	10.7	38.6%	<u>10.8</u>	46.3%
1 ore/settimana	17.6		14.7		<u>16.8</u>	
2-3 ore/settimana	32.3		28.5		25.7	
4-6 ore/settimana	20.5		20.4		16.7	
7 ore/settimana	12.7	→	12.5	→	11.3	

Le ragazze praticano meno attività fisica fuori dalla scuola



Le ragazze e gli studenti delle scuole superiori sono più inattivi fuori dalla scuola

% ragazzi/ ragazze che fanno esercizio 0-1 o 2-3 o 4-7 ore/settimana



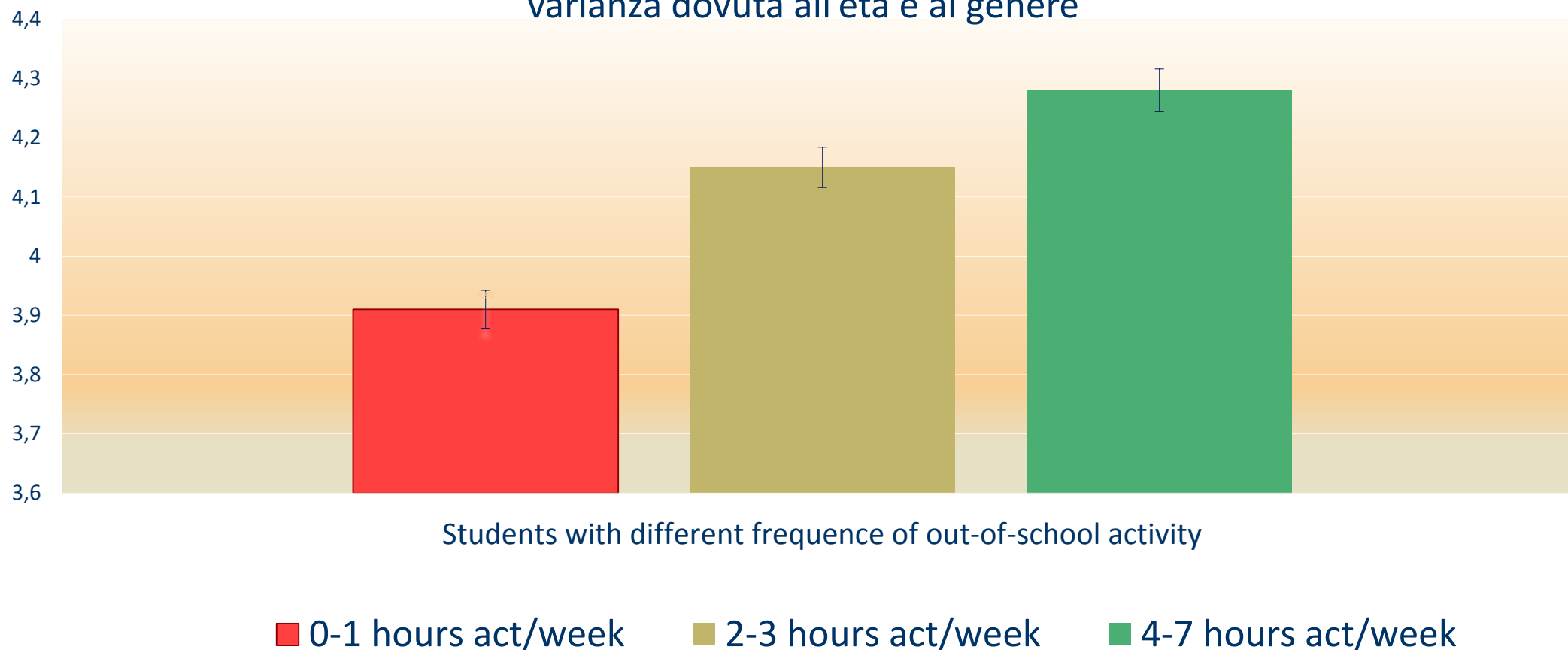
I dati raccolti hanno confermato il ruolo importante dell'attività fisica extracurricolare per la motivazione in EF

Durante il 1° webinar abbiamo parlato dei vantaggi di un'attività fisica regolare per gli studenti:

- salute,
- qualità della vita,
- sviluppo psicologico,
- rendimento scolastico,
- piacere a scuola e soprattutto durante la lezione di Educazione Fisica.

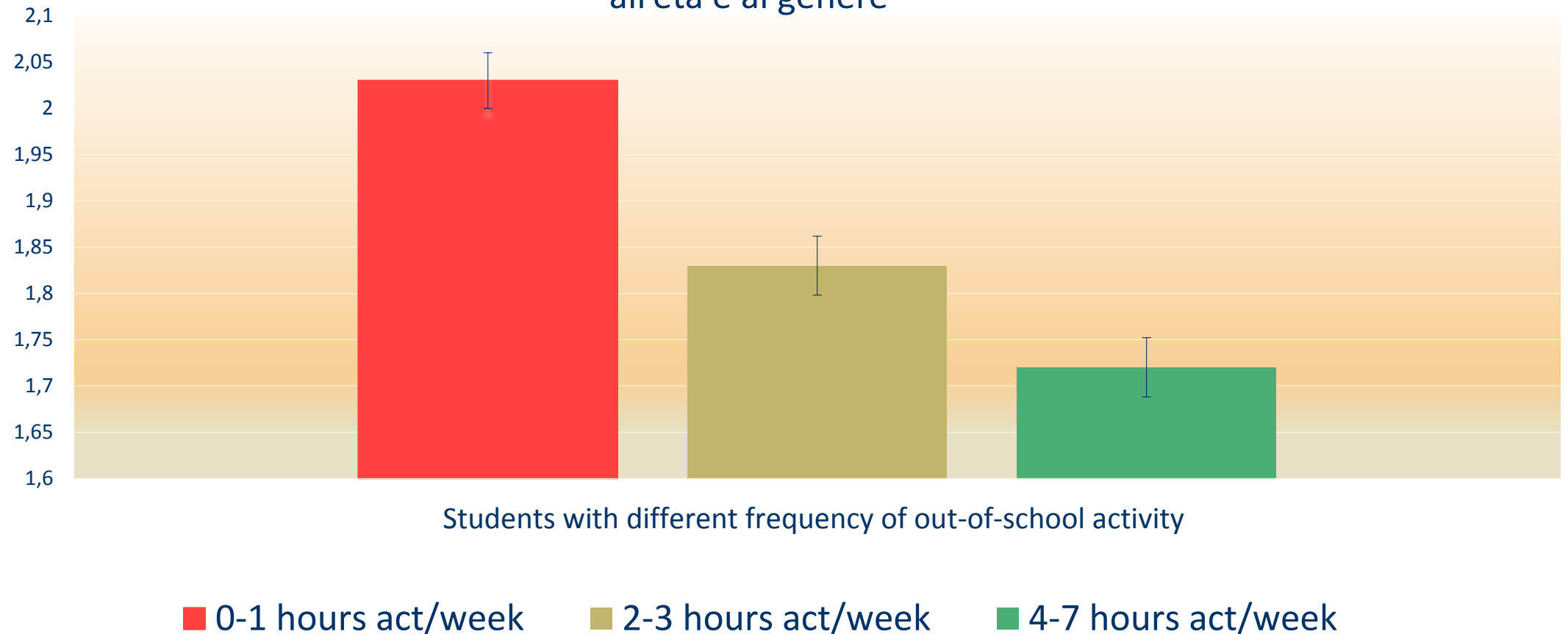
Più gli studenti sono fisicamente attivi al di fuori della scuola, più apprezzano l'educazione fisica

Piacere/ Sensazioni positive durante EF- Valori modificati dopo aver rimosso la varianza dovuta all'età e al genere

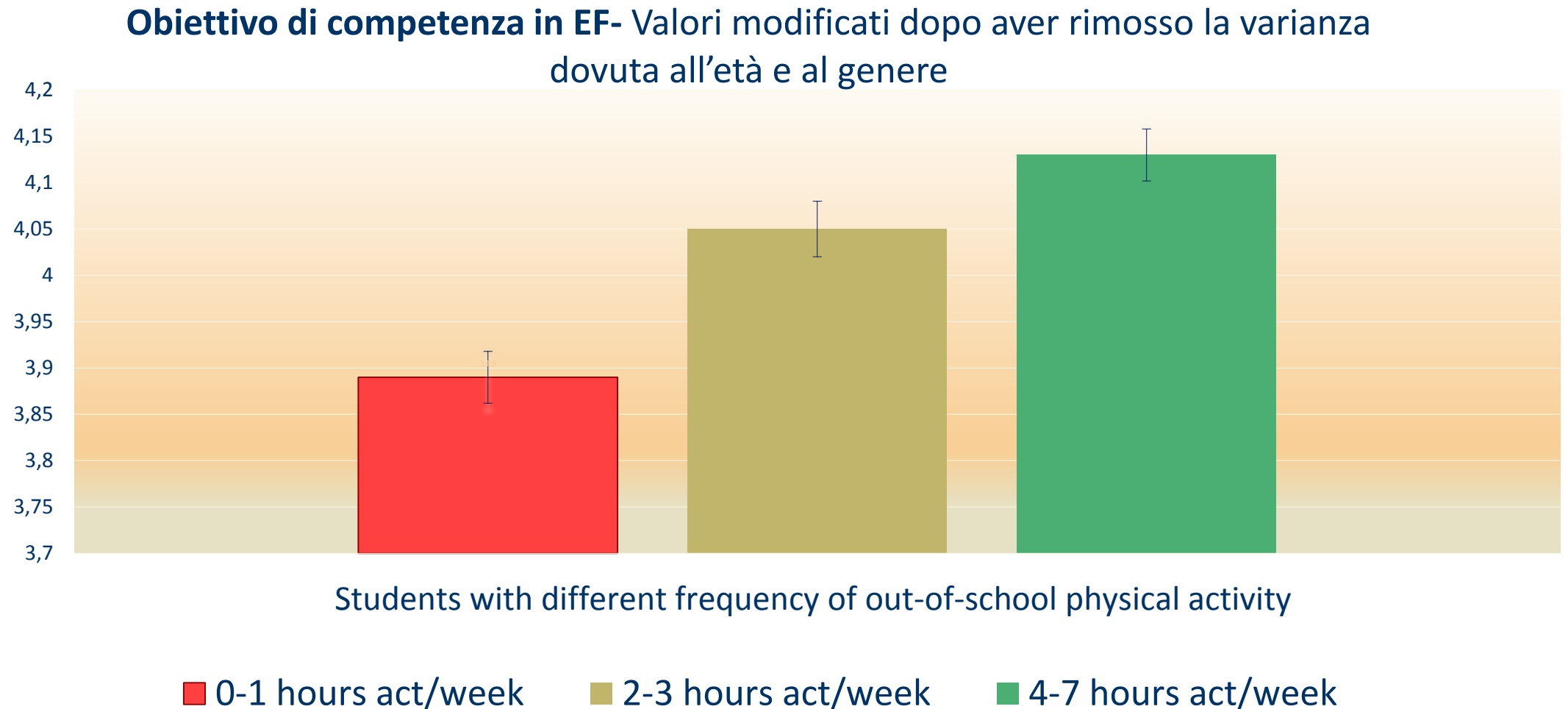


Più gli studenti sono fisicamente attivi al di fuori della scuola, meno provano sentimenti negativi durante l'Educazione Fisica

Sentimenti negativi in EF- Valori modificati dopo aver rimosso la varianza dovuta all'età e al genere

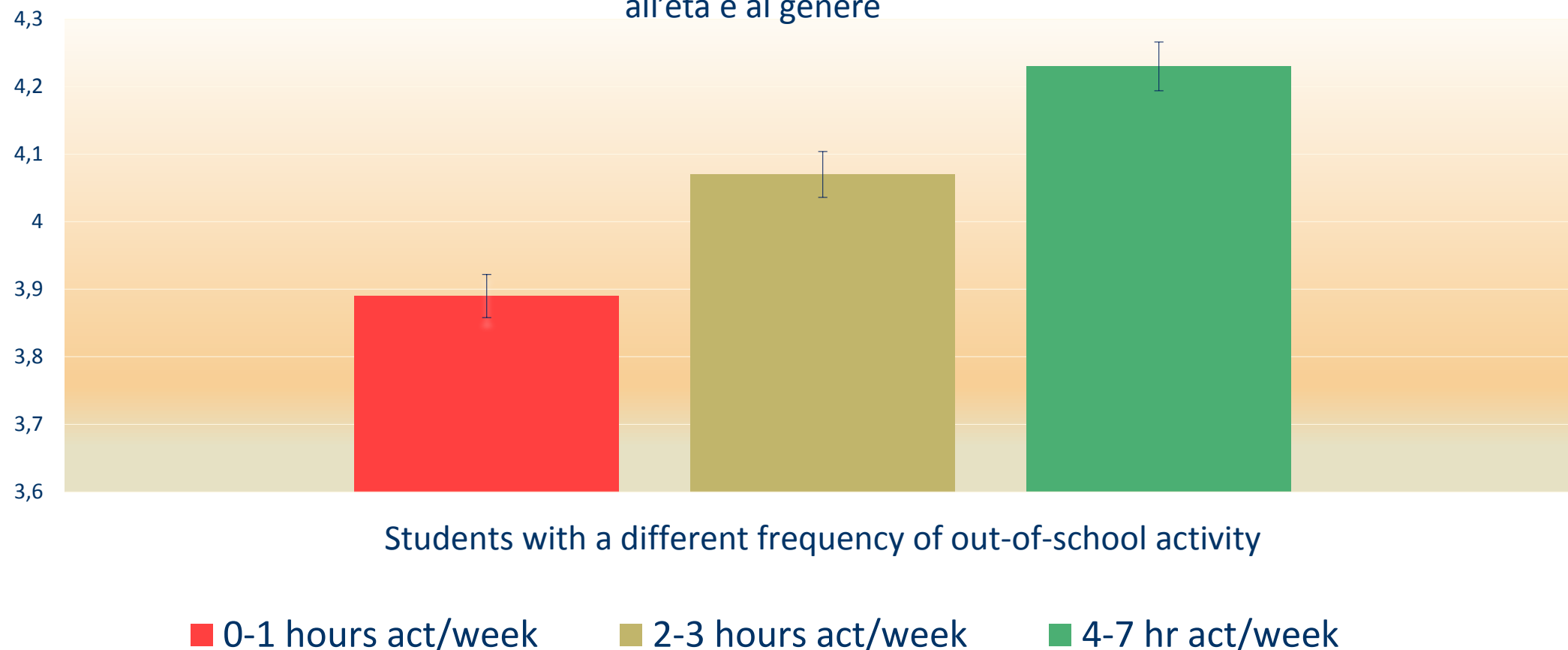


Più gli studenti sono fisicamente attivi fuori da scuola, più sono propensi a stabilire degli obiettivi di apprendimento durante l'Educazione Fisica



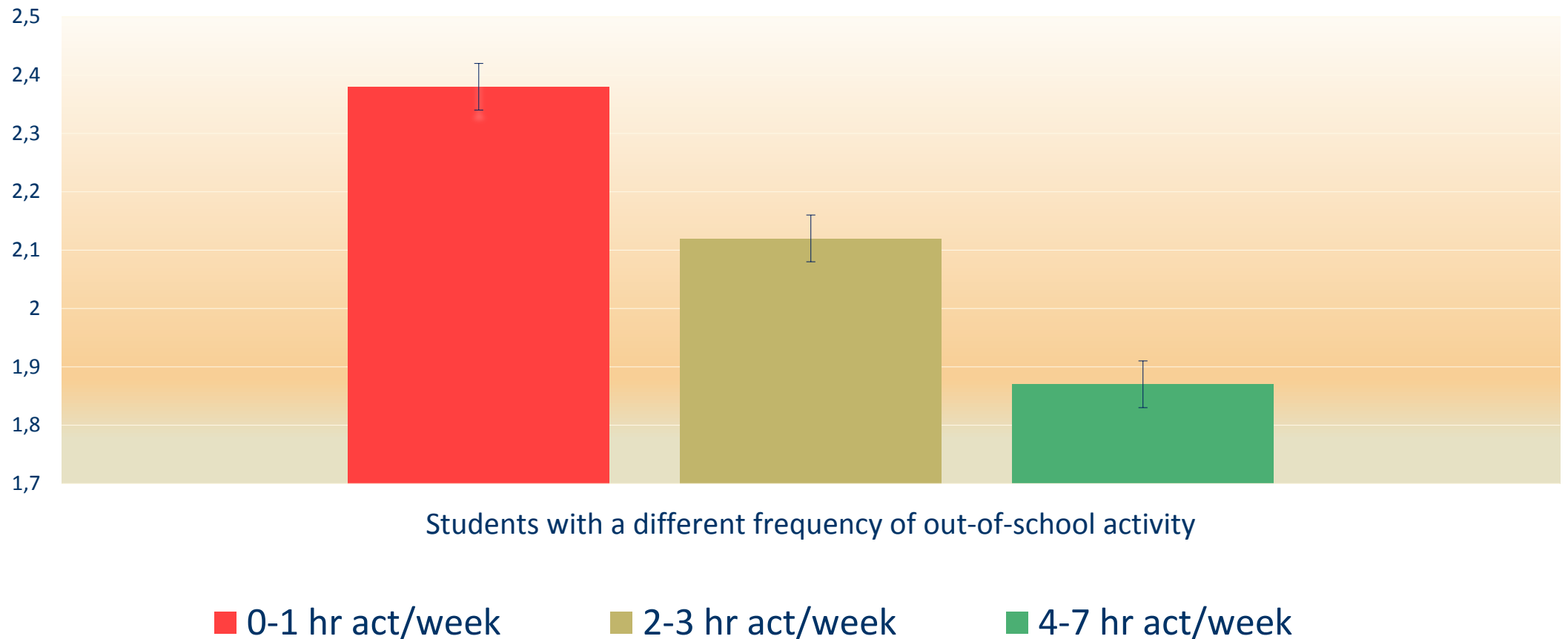
Più gli studenti sono fisicamente attivi fuori da scuola, più sono intrinsecamente motivati in Educazione Fisica

Motivazione intrinseca – Valori modificati dopo aver rimosso la varianza dovuta all'età e al genere

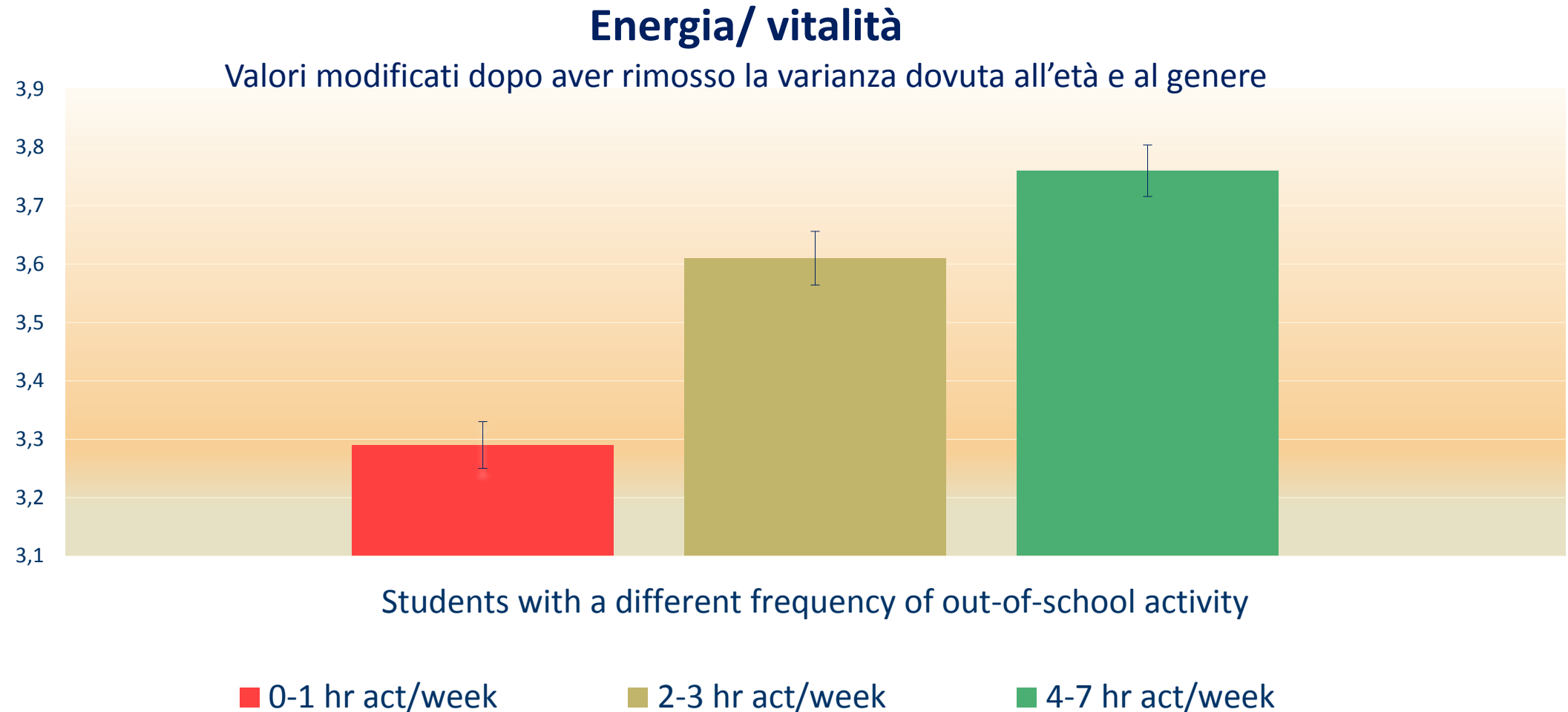


Più gli studenti sono fisicamente attivi fuori da scuola, minore è la loro amotivazione in Educazione Fisica

Amotivazione - Valori modificati dopo aver rimosso la varianza dovuta all'età e al genere



Più gli studenti sono fisicamente attivi fuori da scuola, maggiore è l'energia che hanno nella vita quotidiana



Cosa possiamo fare durante le lezioni di EF per promuovere l'attività fisica fuori da scuola?

Nel 2° webinar abbiamo parlato di come creare un clima motivazionale positivo in Educazione Fisica:

- enfatizzare i progressi di apprendimento-miglioramento degli studenti;
- soddisfare i loro bisogni di **autonomia, competenza, relazioni** positive con gli altri.

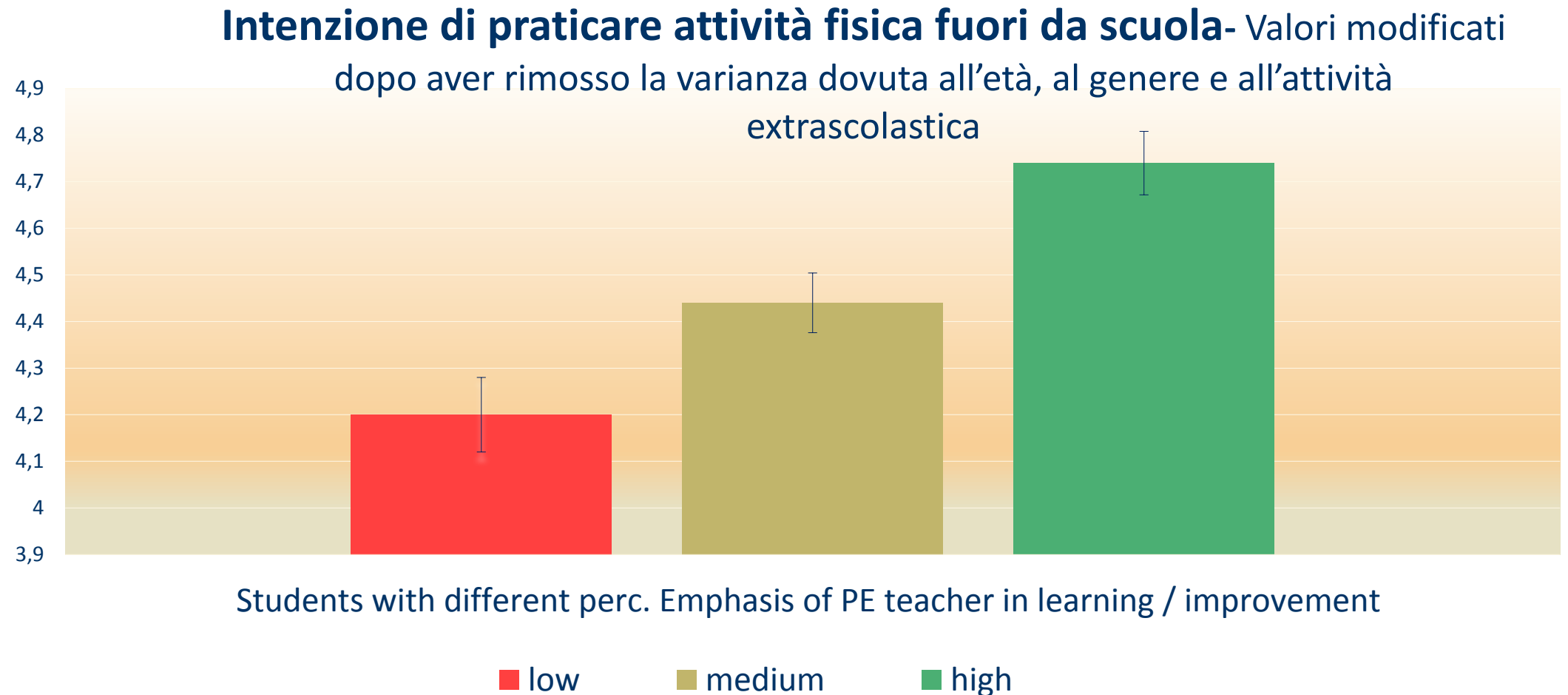
Abbiamo spiegato che con un clima motivazionale positivo, per tutti gli studenti, siano essi atleti o meno:

- Rafforziamo la **motivazione intrinseca** e il **divertimento** durante la lezione di Educazione Fisica.
- Si rafforza la loro **intenzione** di essere fisicamente attivi.
- Li aiutiamo a **monitorare** i loro progressi, compresa la frequenza con cui sono fisicamente attivi.
- Li incoraggiamo a credere che, se vogliono praticare sport e attività fisica, possono superare gli ostacoli e trovare il modo, il come, il dove, il quando e il con chi diventare ed essere fisicamente attivi.

I risultati con i vostri studenti
confermano le ipotesi!

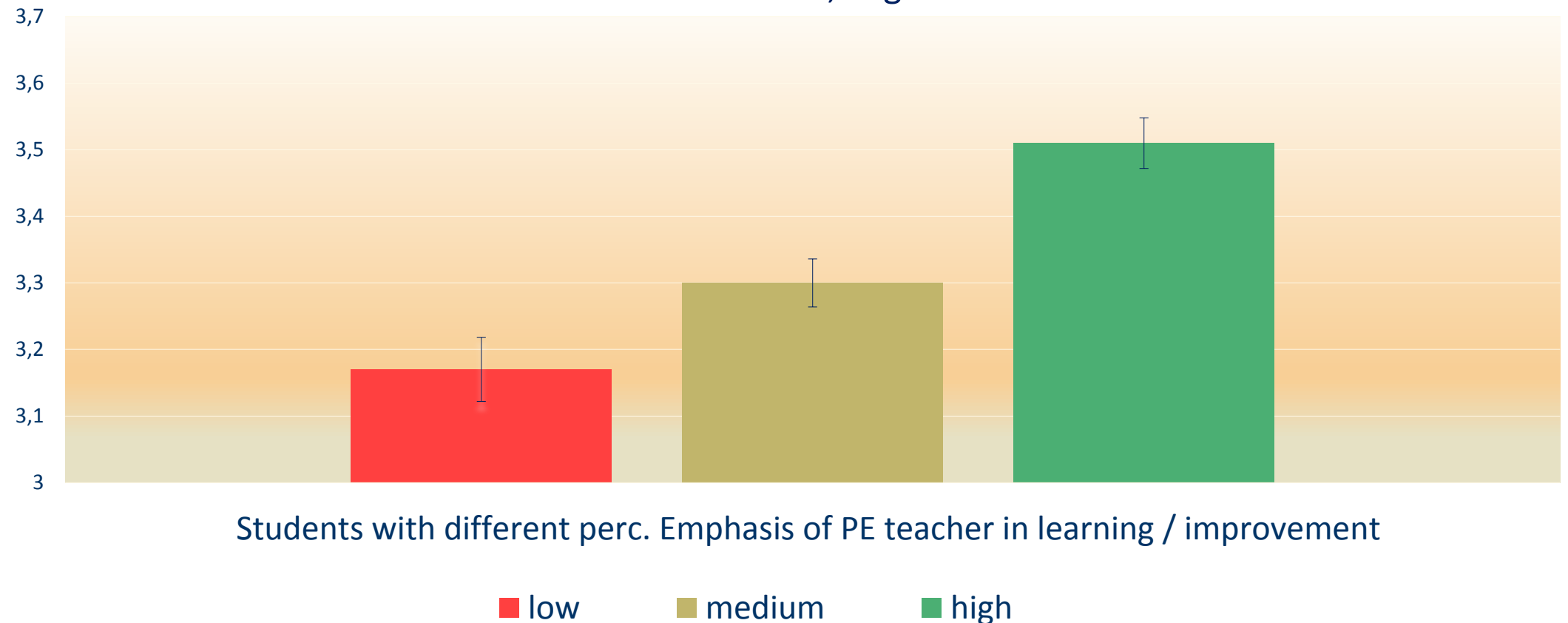


Più gli studenti percepiscono che l'insegnante di educazione fisica enfatizza l'apprendimento, i miglioramenti personali, maggiore è l'intenzione di fare attività fisica fuori da scuola

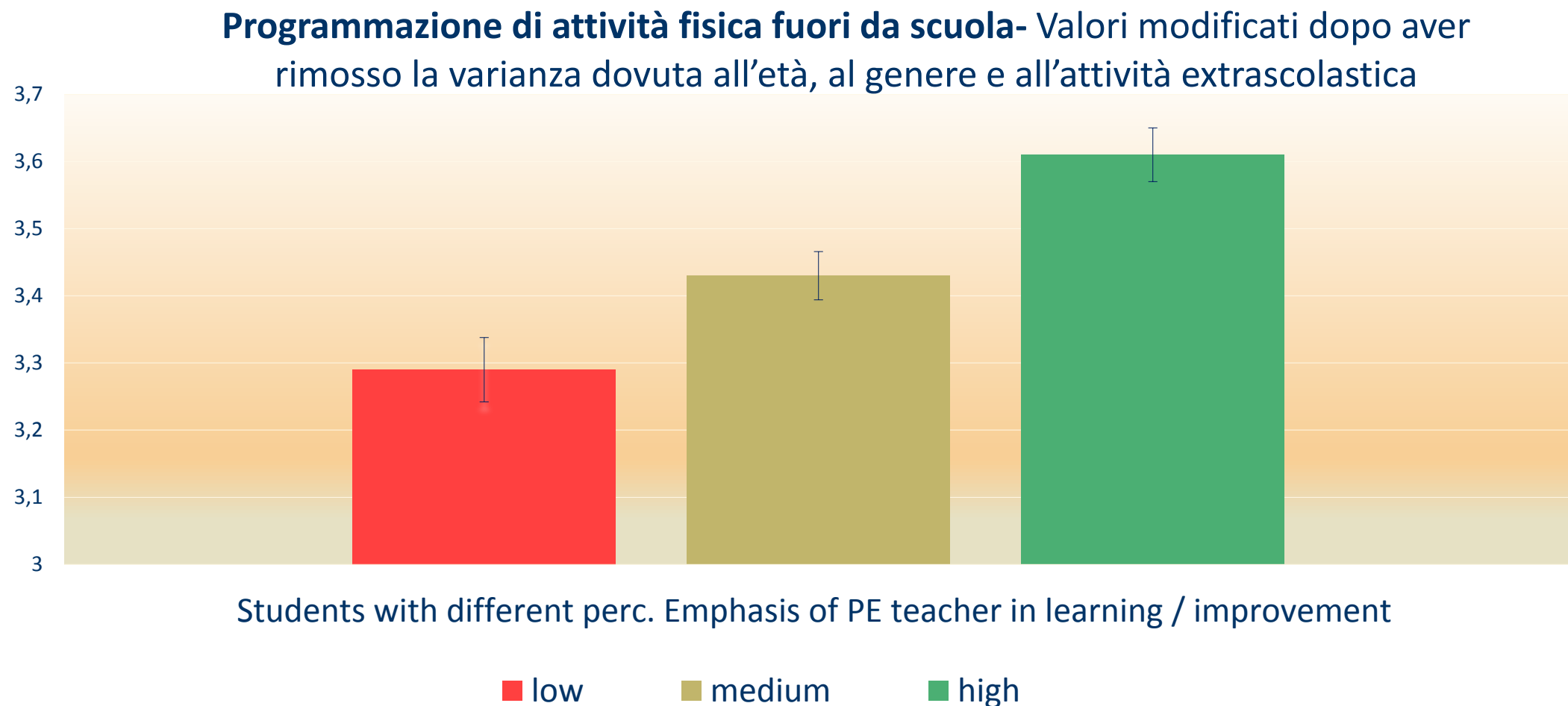


Più gli studenti percepiscono che l'insegnante di EF enfatizza l'apprendimento, i miglioramenti personali, più **auto-monitorano** quanto spesso svolgono attività fisica fuori da scuola

Automonitoraggio dell'attività fisica fuori da scuola- Valori modificati dopo aver rimosso la varianza dovuta all'età, al genere e all'attività extrascolastica



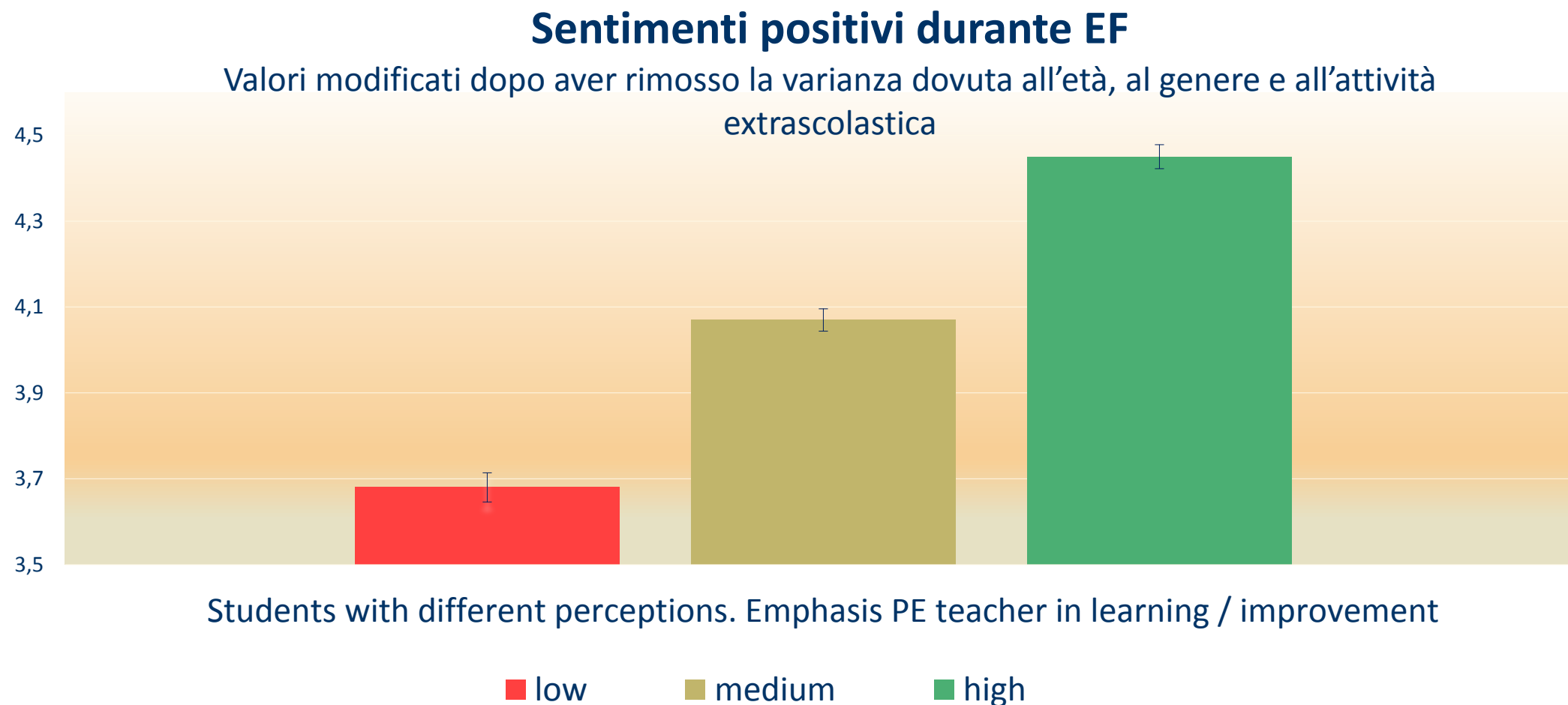
Più gli studenti percepiscono che l'insegnante di EF enfatizza l'apprendimento, i miglioramenti personali, più **programmano** in modo specifico (quando, dove, con chi, come, quanto spesso) di essere fisicamente attivi fuori da scuola



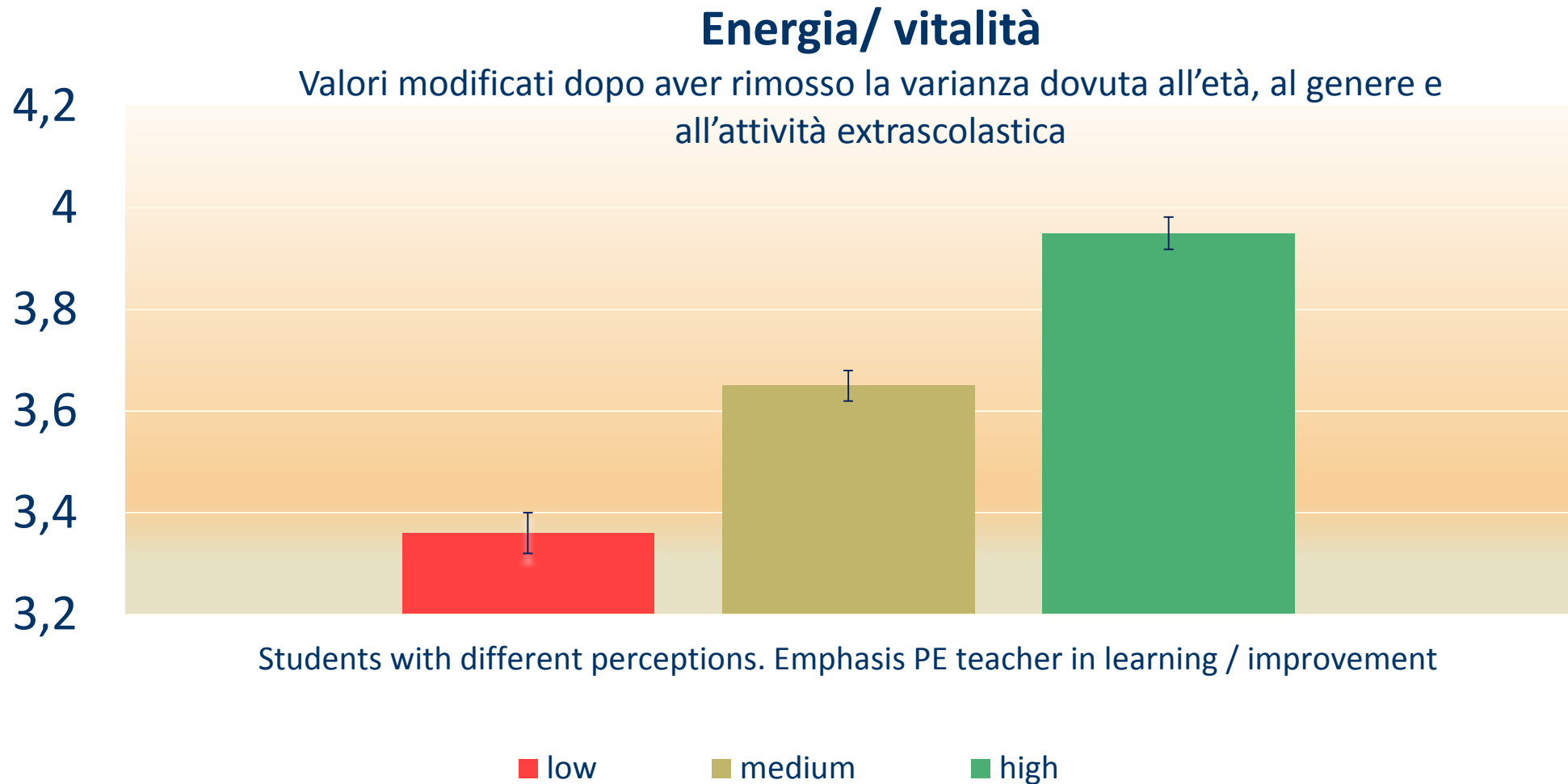
E, naturalmente, l'enfasi sull'apprendimento, miglioramento personale, promuove principalmente la **motivazione** degli studenti all'interno delle lezioni di educazione fisica



Più gli studenti percepiscono che l'insegnante di EF enfatizza l'apprendimento, i miglioramenti, maggiori sono **le emozioni positive** ed il divertimento che hanno durante educazione fisica



Più gli studenti percepiscono che l'insegnante di EF enfatizza l'apprendimento, i miglioramenti, maggiori sono **l'energia e la gioia** che provano nella loro vita



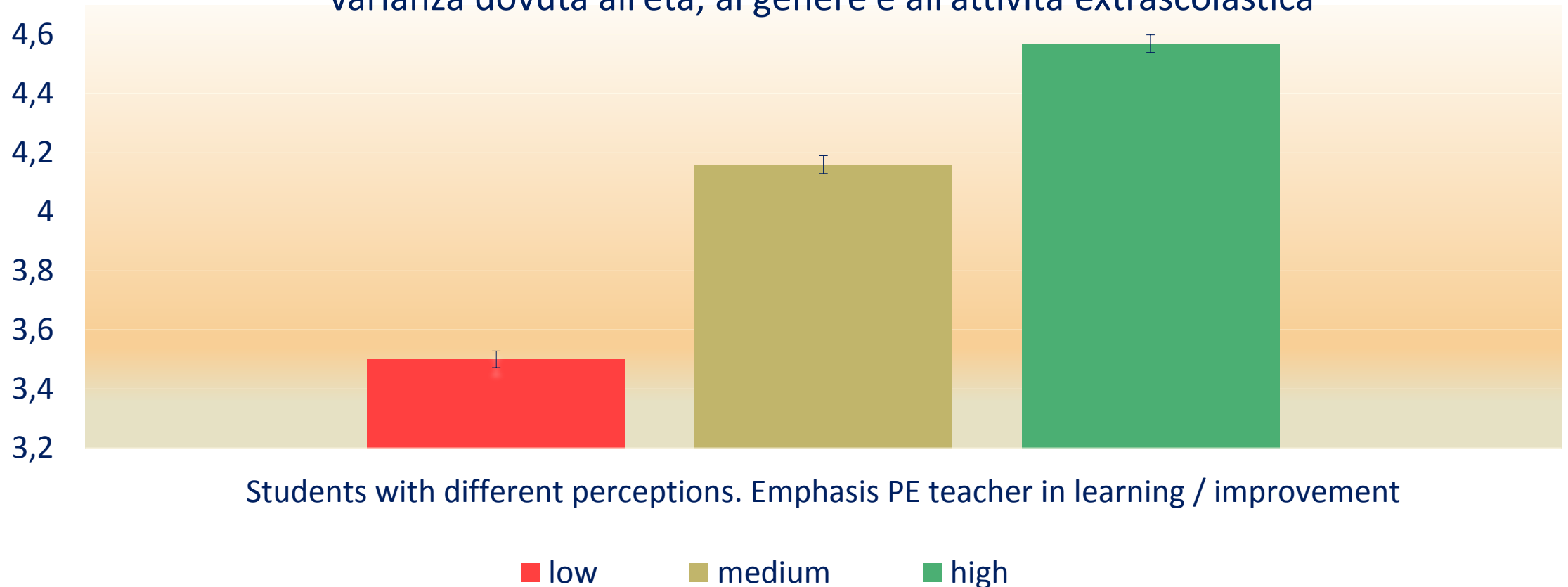
Allo stesso modo, più gli studenti percepiscono che il loro insegnante di educazione fisica soddisfa i loro bisogni di base di

- Autonomia
- Competenza
- Relazioni sociali

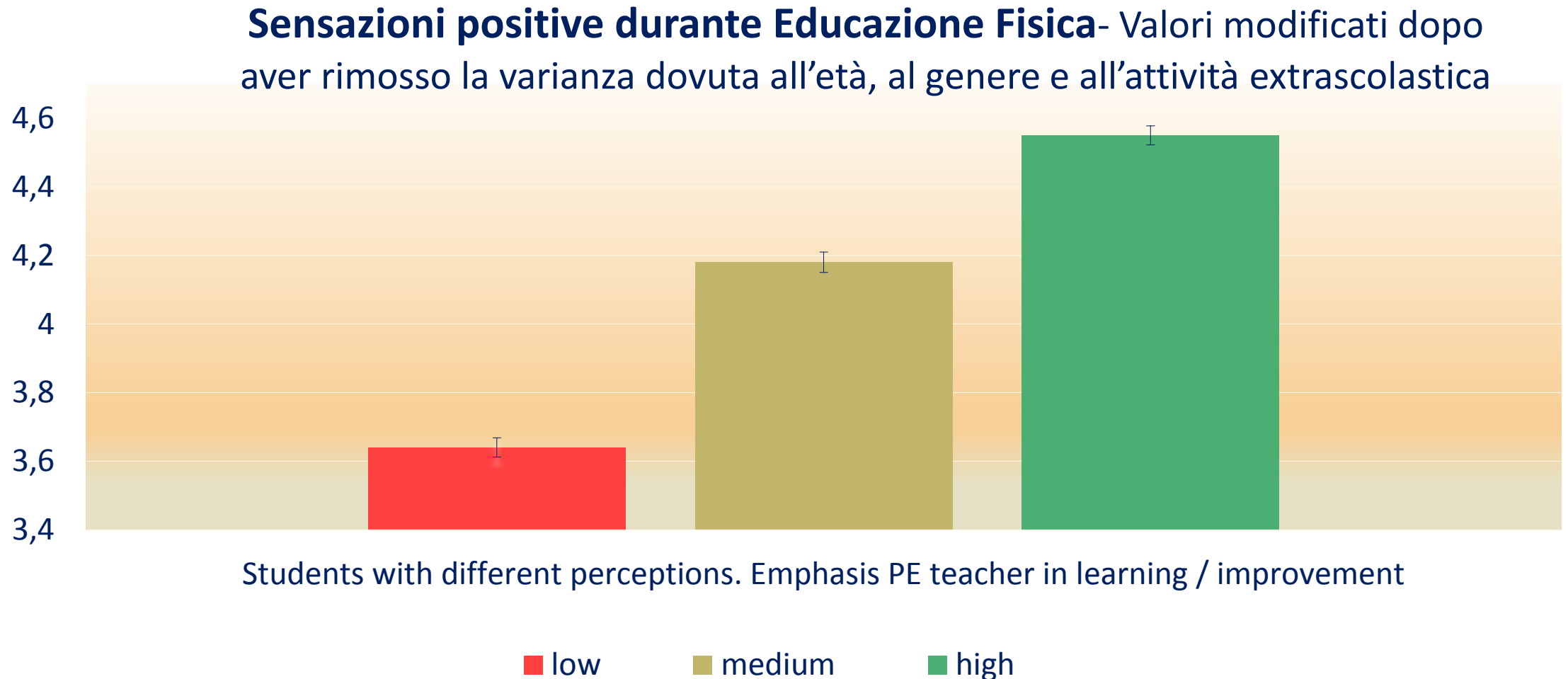
e più ...

... più forte è la loro **motivazione intrinseca** in educazione fisica

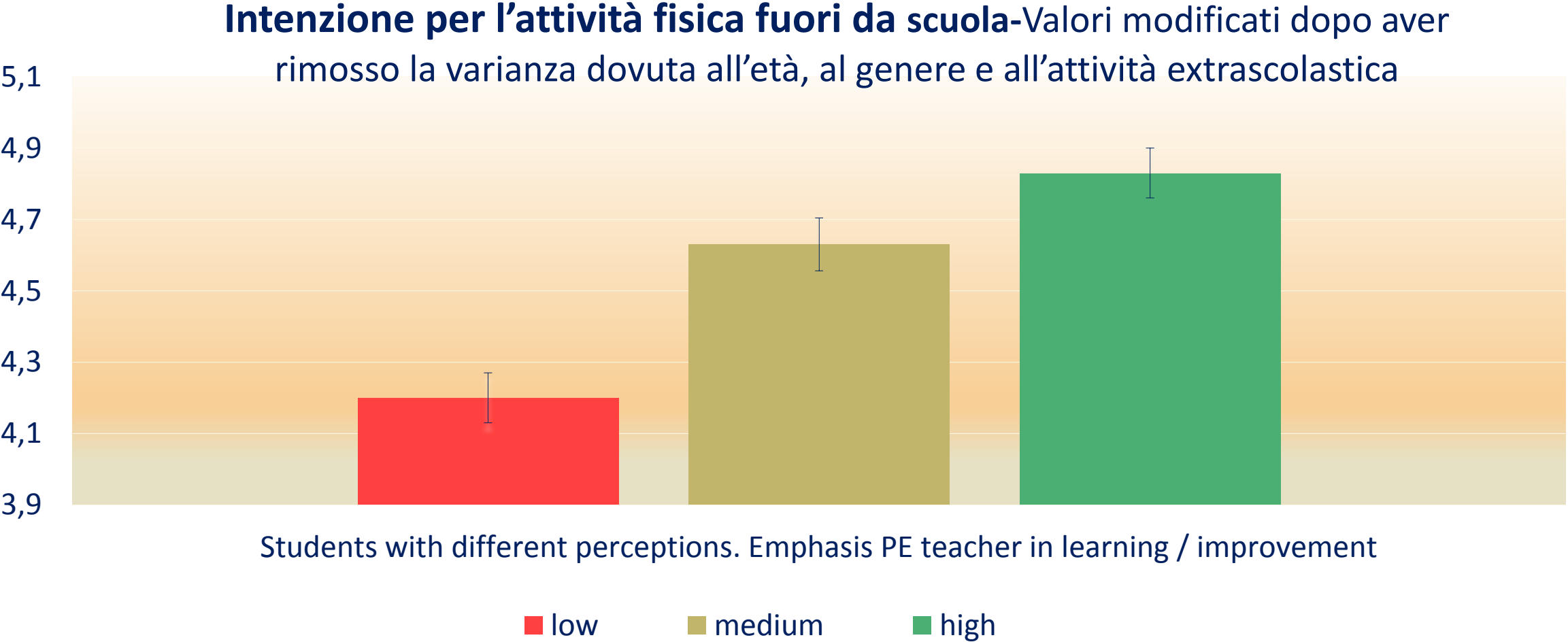
Motivazione Intrinseca in EF- Valori modificati dopo aver rimosso la
varianza dovuta all'età, al genere e all'attività extrascolastica



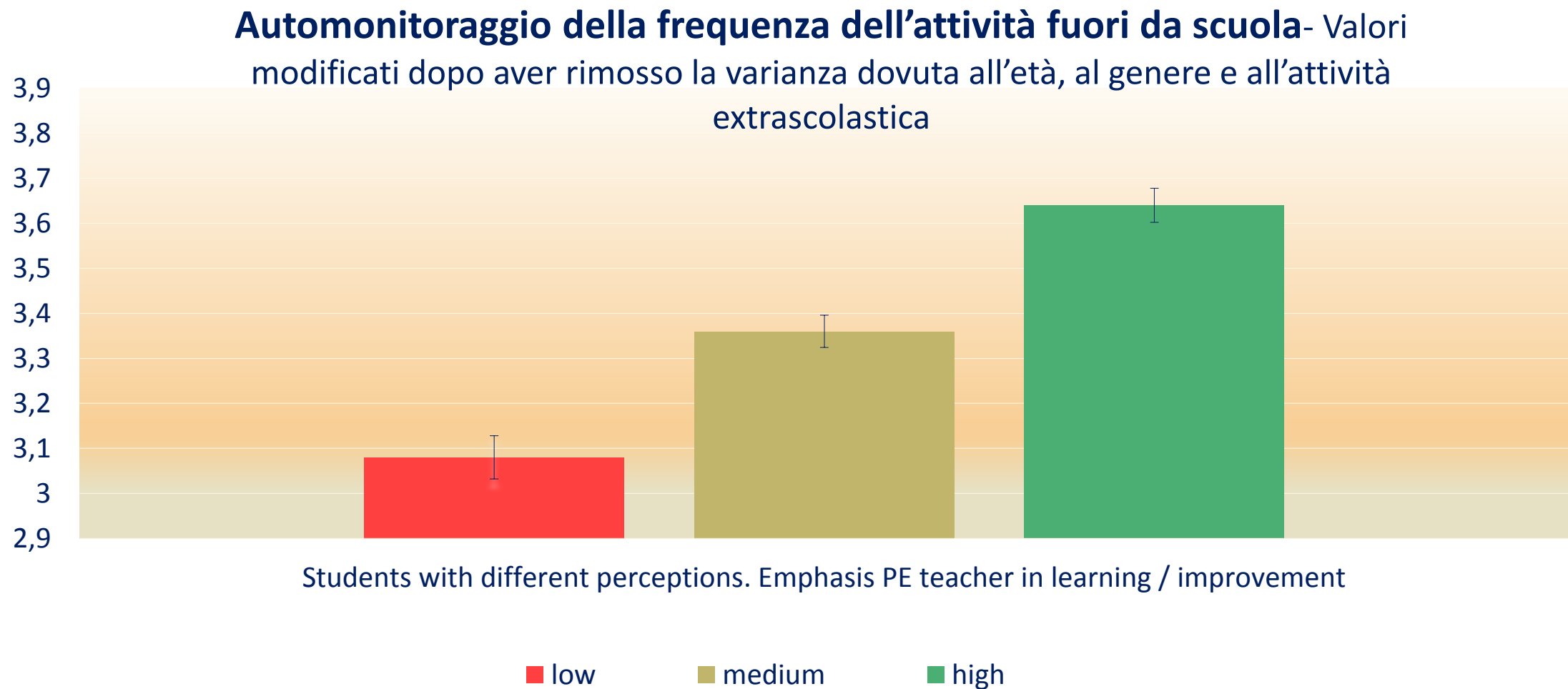
Più gli studenti percepiscono che l'insegnante di educazione fisica soddisfa i loro bisogno di autonomia, competenza e relazione, più provano **sensazioni positive** durante l'EF



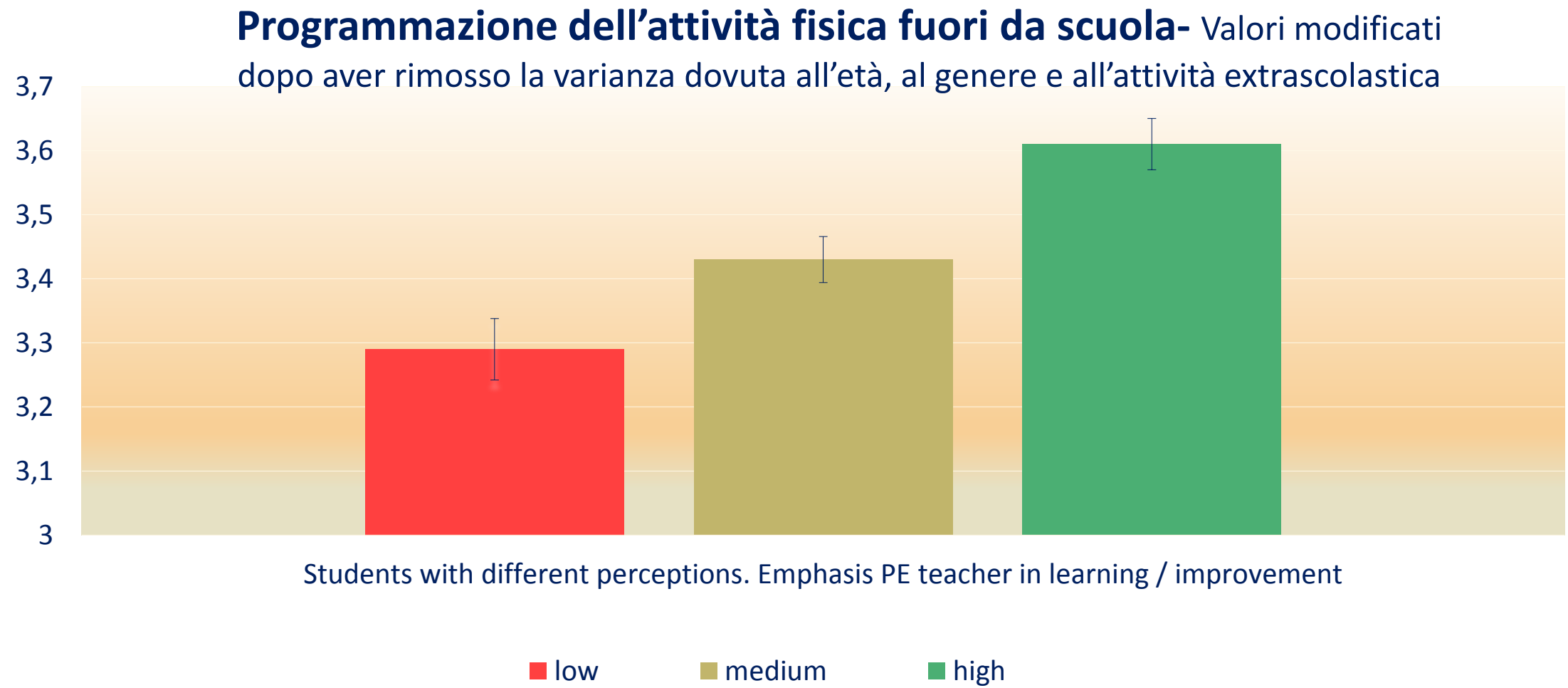
Più gli studenti percepiscono che l'insegnante di educazione fisica soddisfa i loro bisogno di autonomia, competenza e relazione, maggiore è l'intenzione di essere fisicamente attivi fuori da scuola



Più gli studenti percepiscono che l'insegnante di educazione fisica soddisfa i loro bisogno di autonomia / competenza / relazione, **più auto-monitorano la frequenza della loro attività fisica** praticata fuori da scuola.



Più gli studenti percepiscono che l'insegnante di educazione fisica soddisfa i loro bisogno di autonomia, competenza e relazione, **più programmano in maniera specifica** (quando, dove, con chi, come, quanto spesso) per poter essere fisicamente attivi fuori da scuola



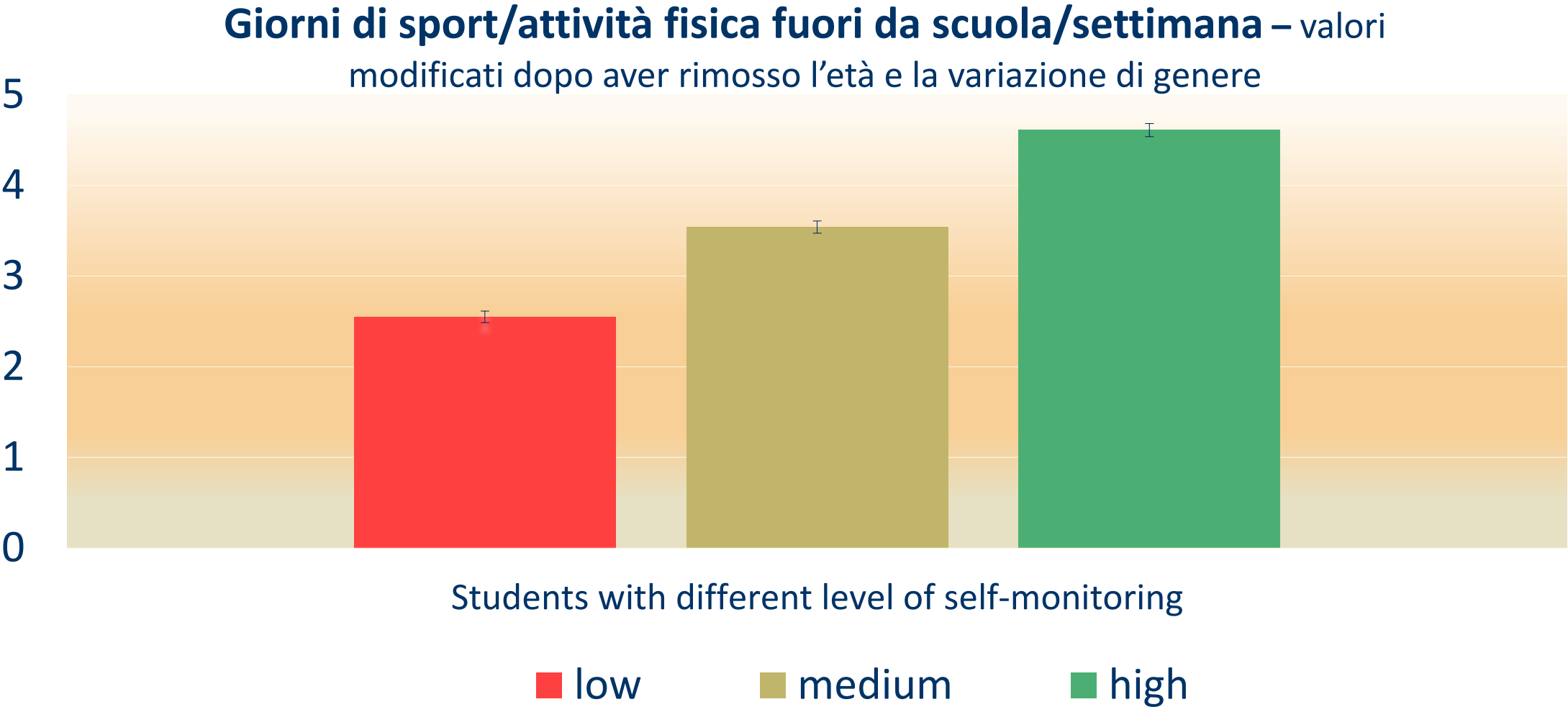
Per avere risultati immediati nella promozione dell'Attività Fisica fuori dalla scuola...

- ..Il clima motivazionale positivo che creiamo deve mirare:
 - (1) allo sviluppo delle capacità cognitive degli studenti riguardo alla loro capacità di autoregolarsi sul loro comportamento di attività fisica;
 - (2) ad ottenere esperienze positive dall'attività fisica extrascolastica.
- Nel 3° webinar ci siamo concentrati su come gli studenti possono (auto) monitorare se praticano attività fisica regolarmente e su come impostare gli obiettivi al fine di migliorare la frequenza di attività fisica fuori da scuola.

I risultati con i vostri studenti hanno confermato
che gli studenti che si auto-monitorano sono
molto più attivi fisicamente.

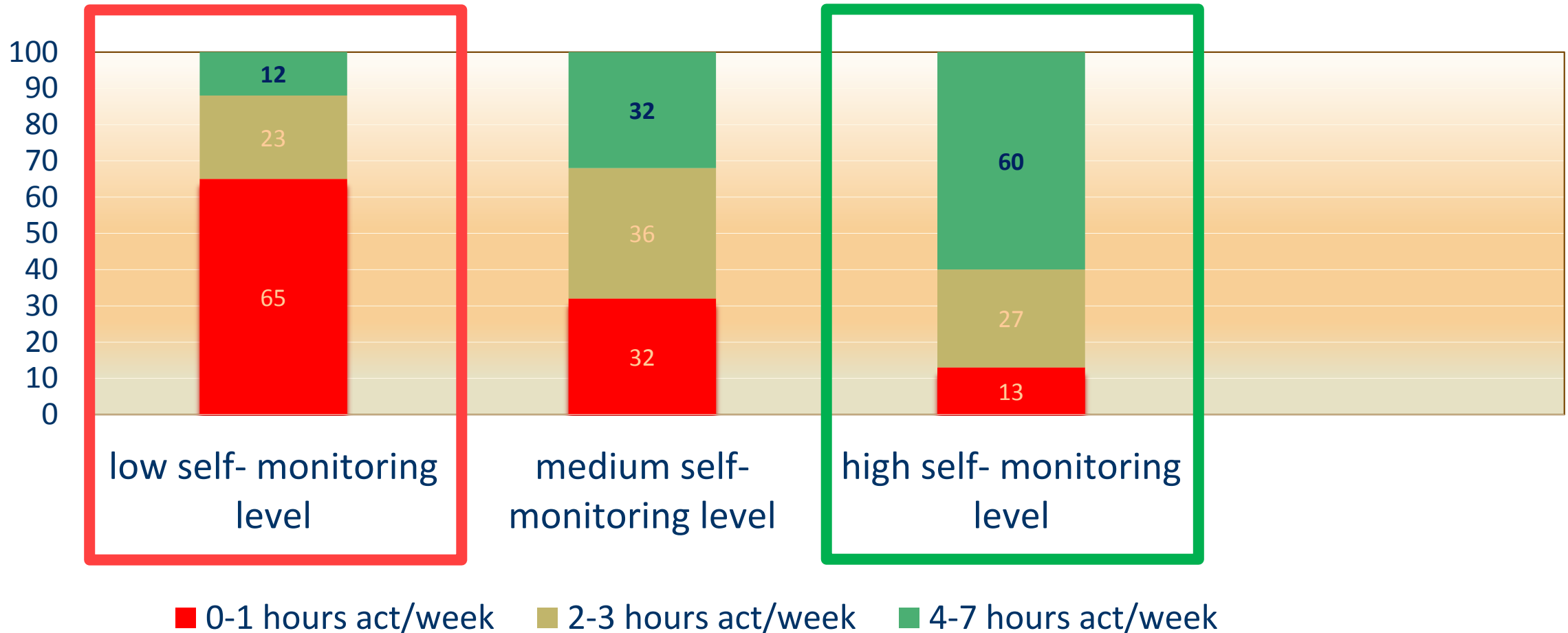


Maggiore è il livello di auto-monitoraggio della frequenza dell'attività fisica degli studenti, **più giorni sono fisicamente attivi** fuori da scuola



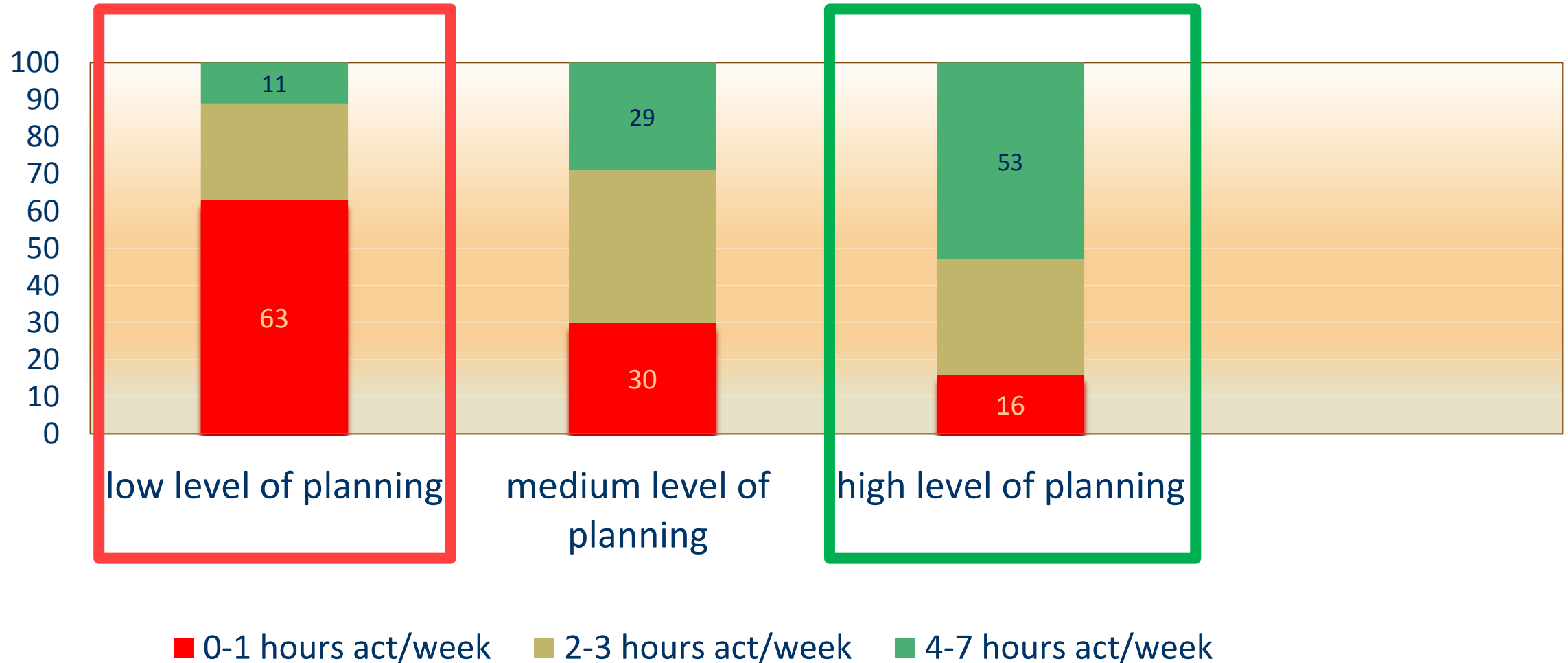
% di ore di attività fisica a settimana degli studenti in base al loro livello di automonitoraggio

% di studenti che praticano attività fisica 0-1 o 2-3 o 4-7 ore a settimana



ore di attività fisica a settimana degli studenti a seconda del loro livello di programmazione per l'AF fuori da scuola

% di studenti che praticano attività fisica 0-1 o 2-3 o 4-7 ore a settimana



Per questi motivi nel 3° e 4° webinar, ci siamo concentrati sull'aumento della capacità di auto-monitoraggio degli studenti e sulla pianificazione e definizione degli obiettivi

Insegnando loro come monitorare la loro attività fisica degli ultimi 7 giorni e adottare un programma di definizione degli obiettivi al fine di aumentare la frequenza dell'attività fisica

Abbiamo inoltre suggerito di fissare obiettivi sia individuali che di gruppo, motivando gli studenti ad aiutarsi / motivarsi a vicenda per aumentare la loro attività fisica (per esempio con il team pentathlon).

Naturalmente applicando queste strategie in un clima motivazionale positivo!

Non abbiamo ancora completato la raccolta e l'analisi dei dati riguardanti gli effetti di questo intervento.

Ora è il momento di parlare delle tue esperienze

Web 1: Raccomandazioni WHO, benefici dell'esercizio, ruolo dell'EF nella promozione di AF extrascolastica

Web 2: Importanza dell'enjoyment, il clima motivazionale positivo e i bisogni di autonomia, competenza, relazione

Web 3: I principi SMARTER per la definizione degli obiettivi in AF

Web 4: Il programma *Pentathlon*

Aggiungeresti qualcosa o modifichereesti qualcosa per migliorare:

- l'aggiornamento degli insegnanti di EF?
- la fattibilità delle proposte nella scuola?
- la promozione dell'AF?

Sentiti libero di dire/scrivere le tue opinioni su questi temi!

Ora è il momento di parlare delle tue esperienze

I contenuti dei webinar ti hanno aiutato a riflettere sul tuo modo di insegnare l'EF?

Dopo aver seguito i webinar, hai modificato il tuo modo di insegnare? Come? Quanto?

Cos'hai trovato:

- Utile?
- Fattibile / realistico?
- Inutile / poco importante
- Difficile da applicare?
- Perché?

Sentiti libero di
dire/scrivere le
tue opinioni su
questi temi!

Ora è il momento di parlare delle tue esperienze

- Ci sono state informazioni o strumenti presentati in IMPACT che ti hanno aiutato a promuovere l'AF dei tuoi studenti? Quali?
- Hai sviluppato qualcosa di inerente al progetto per i tuoi studenti (e.g. una presentazione, un semplice questionario, una lezione particolare etc.)? Se sì, puoi condividerla con gli altri?
- I tuoi studenti hanno aumentato la loro AF grazie al tuo intervento durante IMPACT? Se sì quali attività hanno svolto?

Sentiti libero di
dire/scrivere le
tue opinioni su
questi temi!

I tuoi suggerimenti

Cosa suggerisci per il prossimo anno e per il futuro per la promozione dell'Attività Fisica attraverso l'Educazione Fisica, per migliorare l'applicazione del progetto IMPACT?

Obiettivi futuri

A) Continuare a studiare:

- Come promuovere la motivazione intrinseca e l'autoregolazione, l'automonitoraggio dei nostri studenti in relazione alla pratica di AF
- Come sviluppare un curriculum di EF focalizzato sullo sviluppo di queste abilità e competenze

B) Creare una rete di insegnanti e ricercatori interessati nella promozione di AF attraverso l'EF (ESTIMATE network).

Rete Europea nell'Identificazione e Motivazione dei giovani inattivi (ESTIMATE network)

Come possiamo sostenere questa rete di insegnanti di educazione fisica e ricercatori interessati alla promozione dell'attività fisica attraverso l'educazione fisica?

(con particolare attenzione agli studenti che hanno maggiormente bisogno di praticare attività fisica!)

Eventuali suggerimenti?

I nostri partner europei ci hanno chiesto se qualcuno di voi può collaborare

Requisiti:

- possedere una forte motivazione intrinseca per promuovere l'attività fisica tra gli studenti
- sapere comunicare (sia parlato che scritto) in Inglese per i futuri incontri europei

Qualcuno di voi è disponibile? (potreste inviarci una email?)

Prima di salutarci...

- Per favore ricordatevi di compilare i **questionari** per voi insegnanti e per gli studenti! GRAZIE ancora!!
- Vi sarà inviato via email un **certificato** personale di partecipazione a questo corso di aggiornamento dell'università di Padova, entro il 30 Giugno, che potrete caricare nella piattaforma SOFIA
- Il 28-29 Novembre 2019 ad Atene ci sarà il **meeting finale** di questo progetto. Qualcuno di voi è interessato a partecipare (in presenza o online) presentando la propria esperienza con IMPACT? (potete contattarci via email)

Ευχαριστούμε πολύ!

Merci beaucoup!

Grazie mille!

Muchas gracias!

Çok teşekkür ederim!

Vielen Dank!

Thank you very much!



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

