

Wie man die körperliche Aktivität von Jugendlichen fördert und Spaßsituationen und ein motivierendes Klima im Sportunterricht bietet

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



Webinar-Themen

Vorschlagen von lustigen/angenehmen Lernsituationen in PE

Was für ein Spaß und Genuss voller PA

Warum Genuss in PE für Freizeit PA wichtig ist

Drei Strategien, um den Genuss während des PE-Unterrichts zu steigern

Testen des Genusses Ihrer Schüler

Die selbstbestimmte Motivation von Jugendlichen in PE fördern

Welche Motivation ist in PE

Warum Motivation in PE für die a-school PA-Förderung wichtig ist

Wie man die selbstbestimmte Motivation von Jugendlichen in PE nährt

Vorschlag von lustigen/angenehmen Situationen in PE

“No pain, no gain”

(Jane Fonda, Aerobic workout videos, 1982)

“One important determinant of physical activity is simply youths’
perceived enjoyment of such activity”

(John Cairney et al., 2012, p. 1)

Was ist Spaß/Genuss in PE?

- ENJOYMENT ist ein Kerneffekt eingebettet in positive Emotionen, Motivation, Interesse, Zufriedenheit; Genuss steht nicht allein, es geht um etwas, es geschieht in Form einer erfahrenen Eigenschaft der Empfindung, Objekte, Handlungen, Menschen oder Ereignis.
- FUN wurde nicht immer als ein geeignetes Ergebnis von PE und Bewegung betrachtet (erinnern Sie sich an das Motto/Mantra "Kein Schmerz kein Gewinn" ...), aber es wurde berichtet, dass Kinder und Jugendliche Spaß als Hauptgrund für positive Gefühle im Zusammenhang mit PE berichteten, und der kritischste Faktor, um PE angenehm zu machen.

Identifizieren von Determinanten des Genusses in PE

- Alter (Genuss der körperlichen Aktivität kann mit dem Alter abnehmen)
- Geschlecht (Genuss kann nach dem Übergang abnehmen, vor allem bei Mädchen)
- Wahrgenommene Kompetenzen und Fähigkeiten (höhere wahrgenommene sportliche Kompetenz ist mit einem höheren Genuss von PE verbunden)
- Art der Aktivität und Vielfalt (z.B. Wettbewerbsniveau, Team vs. Einzelaktivitäten, Warten oder Nicht-Linien; aktive Teilnahme des Lehrers, ...)
- Motivationsklima (aufgabenorientiertes Klima kann den Genuss von PA fördern)

Identifizieren von Hindernissen für den Genuss in PE

- Barrieren in der Schule (z.B. Bedenken mit dem Körperbild; Stereotype; Hänseleien und Mobbing von Gleichaltrigen; mangelndes Vertrauen in individuelle eigene Fähigkeiten und Fähigkeiten)
- Barrieren außerhalb der Schule (verkürzte Zeit für PA-Erfahrung)

The *flow* model

Warum investieren Menschen viel Zeit und Energie in Aufgaben, die begrenzte externe Belohnungen bieten?

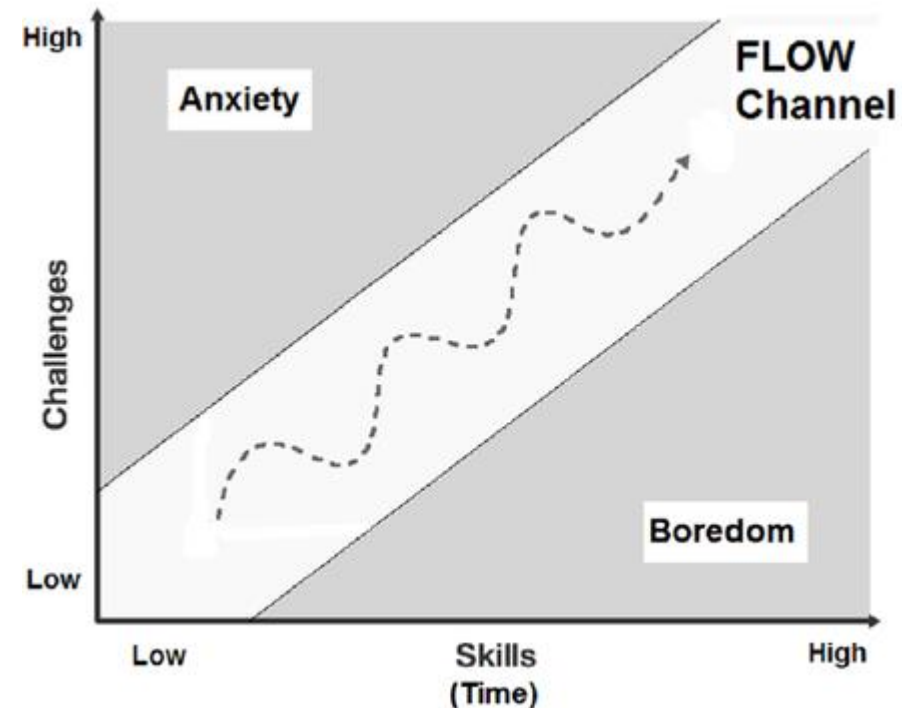
Autotelische (d.h. selbstzweckorientierte Eigengesinnte) Aktivitäten.

Hervorhebung der intrinsischen Faktoren.

Genuss scheint am höchsten zu sein, wenn die Herausforderung durch individuelle Fähigkeiten ergänzt wird.

Dieses Matching führt zu einem Flusszustand (d.h. großer Genuss und Engagement in der Aufgabe).

Eine Diskrepanz kann entweder zu Angst oder Langeweile führen.



Zwei Fotos hier:
Ein Fall von Angst in PE
Ein Fall von Langeweile in PE



Angenehme Situationen in PE können

PA-Teilnahme während
der Außerschulzeit

und kann sich auf
lebenslanges gesundes
Verhalten und
Wohlbefinden
auswirken



Drei Strategien zur Steigerung der Freude an PE

- 1) Beginnen Sie mit dem Unterrichten mit einfachen Lernaufgaben, vor herausfordernden Aufgaben, um Erfolg und sofortiges Vergnügen zu begünstigen.
- 2) Gestaltungsaufgabe, um situales Interesse und Vergnügen auszulösen.
- 3) Zunehmende affektive Reaktion auf PA, Kombination der verschiedenen Arten von Vergnügen.

1) Beginnen Sie mit dem Unterrichten mit einfachen Lernaufgaben, vor herausfordernden Aufgaben, um Erfolg und sofortiges Vergnügen zu begünstigen.

- Individuelle anspruchsvolle Aufgaben sind eine Schlüsselvoraussetzung, um das Lernen der Schüler zu verbessern.
- Für Anfänger kann die Herausforderung, auch eine grundlegende Aufgabe zu übernehmen, ihre Fähigkeiten überschreiten.
- Einzelpersonen vergleichen ihre Ergebnisse mit dem verfolgten Ziel. Wenn eine Diskrepanz wahrgenommen wird, wird der Einzelne versuchen, sie zu reduzieren.
- Diese Beharrlichkeit bei der Verfolgung des Ziels hängt von der Höhe des Fortschritts ab. Wenn der Fortschritt als zu gering empfunden wird, wird der Schüler wahrscheinlich aussteigen.
- Vertrauen ist auch wichtig, Erhöhung des Vertrauens Einzelpersonen steigern ihre Zufriedenheit sowie ihre Beharrlichkeit.

Beginnen Sie mit den Kursteilnehmern, beginnen Sie mit einfachen Aufgaben, bevor Sie Aufgaben herausfordern.

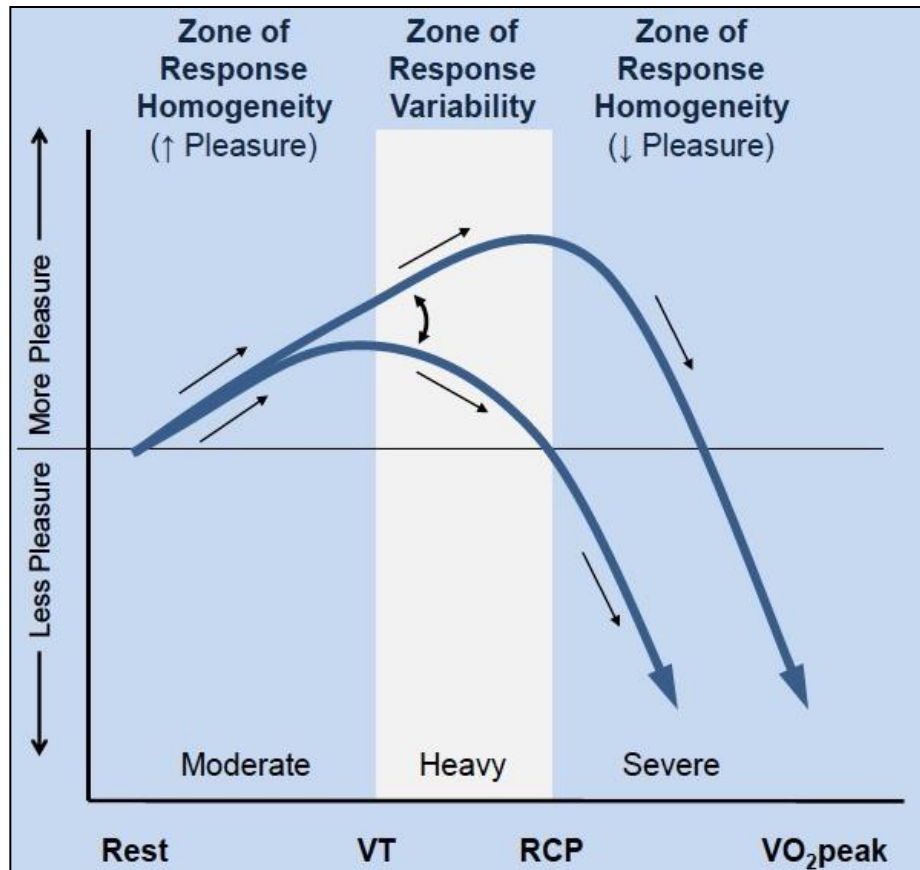
<https://youtu.be/eZxcySisfAY>

2) Gestaltungsaufgabe zur Auslösung von situationalen Interessen/Genuss

- Das situationale Interesse wird durch Features ausgelöst oder aktiviert, die dem Lernenden ein Gefühl von Neuheit und Herausforderung geben, hohe Aufmerksamkeit und Erkundungsabsicht erfordern und sofortigen Genuss während der Interaktion zwischen Person und Aufgabe erzeugen.
- Eine solche interessante Aufgabe wird Erregung, Aufmerksamkeit und positive Auswirkungen auslösen, die zusammen den Schüler dazu veranlassen, sich in dieser Situation zu engagieren.

3) Zunehmende affektive Reaktion auf PA, die die verschiedenen Arten von Vergnügen kombiniert: sensorische und nicht-sensorische Freuden

- **Sinnesfreuden: Körpergefühle, physiologische Entspannung**



Das sinnesreiche Vergnügen ist positiver, wenn die Intensität nahe der Beatmungsschwelle liegt (der Punkt während des Trainings, an dem die Lungenbelüftung im Verhältnis zum Sauerstoffverbrauch überproportional hoch wird).).

So kann das Motto "no-pain no-gain" kontraproduktiv in Bezug auf das PA-Engagement sein, insbesondere bei Anfängern.

Das nicht-sensorische Vergnügen ist positiver, wenn die Intensität vom einzelnen.

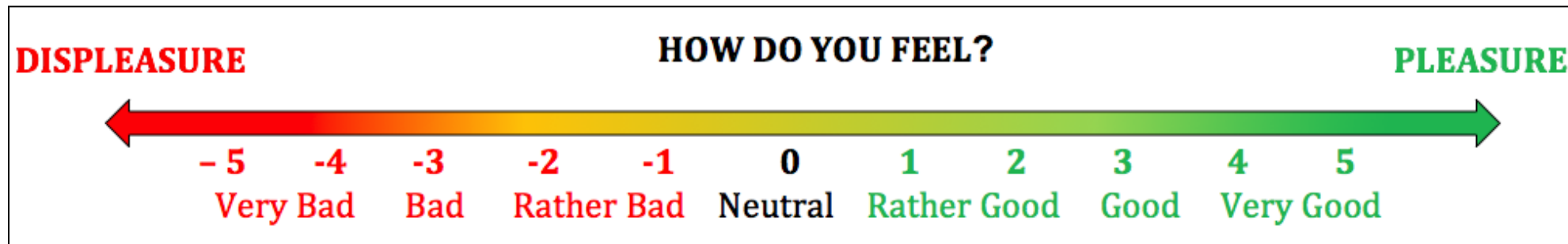


**Nicht-sensorisches
Vergnügen schafft
Autonomie und
Selbstregulierung**

VIDEO ENDURANCE RUNNING

<https://youtu.be/sk3YF1dG3mc>

Testen Sie Strategien, um lustige und unterhaltsame PE mit Ihren Schülern zu fördern (1)



Testen Sie Strategien, um angenehme PE mit Ihren Schülern zu fördern (2)

- Sie können auch die Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) verwenden, um den Grad der Freude Ihrer Schüler an PE zu bewerten, z. B. am Ende einer Lektion oder am Ende eines bestimmten Unterrichtszyklus..

Physical Activity Enjoyment Scale

When I am active ... (1) Disagree a lot ... (5) Agree a lot

1. I enjoy it
2. I feel bored
3. I dislike it
4. I find it pleasurable
5. It's no fun at all
6. It gives me energy
7. It makes me depressed
8. It's very pleasant
9. My body feels good
10. I get something out of it
11. It's very exciting
12. It frustrates me
13. It's not at all interesting
14. It gives me a strong feeling of success
15. It feels good
16. I feel as though I would rather be doing something else

Quizzzeit

Spaß/Genuss Quiz

	CORRECT	FALSE
Sehr einfache Situationen vorzuschlagen, die alle Schüler auf den ersten Versuch erreichen können, ist eine lockere Zeit in PE.	☐	☐

Fun/Enjoyment Quiz

	CORRECT	FALSE
PE-Lehrer sollten die in PE vorgeschlagenen Sportarten/Übungen so weit wie möglich variationieren, um die Neuheit und dann das sofortige Vergnügen zu erhöhen.	☐	☐

Fun/Enjoyment Quiz

	CORRECT	FALSE
Wenn Sportlehrer den Schülern individuelle Herausforderungen in Abhängigkeit von ihrer Beatmungsschwelle bieten, ist es für die meisten Schüler unangenehm.	☐	☐

Fun/Enjoyment Quiz

	CORRECT	FALSE
Die regelmäßige Verwendung der "Gefühlsskala" oder spezifischer Fragebögen ist eine gute Möglichkeit, die Freude der Schüler zu berücksichtigen.	☐	☐

Motivation in PE:
Die selbstbestimmte
Motivation von
Jugendlichen in PE

Was ist Motivation?



Es ist das "Warum"
unseres Verhaltens

- Motivation ist kein Geschenk oder eine natürliche Veranlagung, auf die wir nicht reagieren können.
- Die Motivation der Schüler hängt nur teilweise von sich selbst ab, sie wird auch durch das soziale Umfeld - das Motivationsklima - beeinflusst, das der Lehrer geschaffen hat.

**Menge
Wie viel
Motivation?**

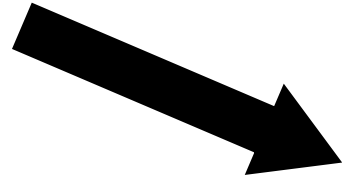


- TUN OK?
- SCHEINT "IN SIE"?
-

Qualität
Warum ist der 
Student
motiviert?

- **Genießt PE?**
- **Fühlt sich gut über sich selbst in PE?**
- **PE fördert das Wohlbefinden?**
- **Fähigkeiten für langfristige Leistungen maximieren?**
- **Schüler möchten weiterhin a- und a-pädagogin a- und a-school teilnehmen?**
-

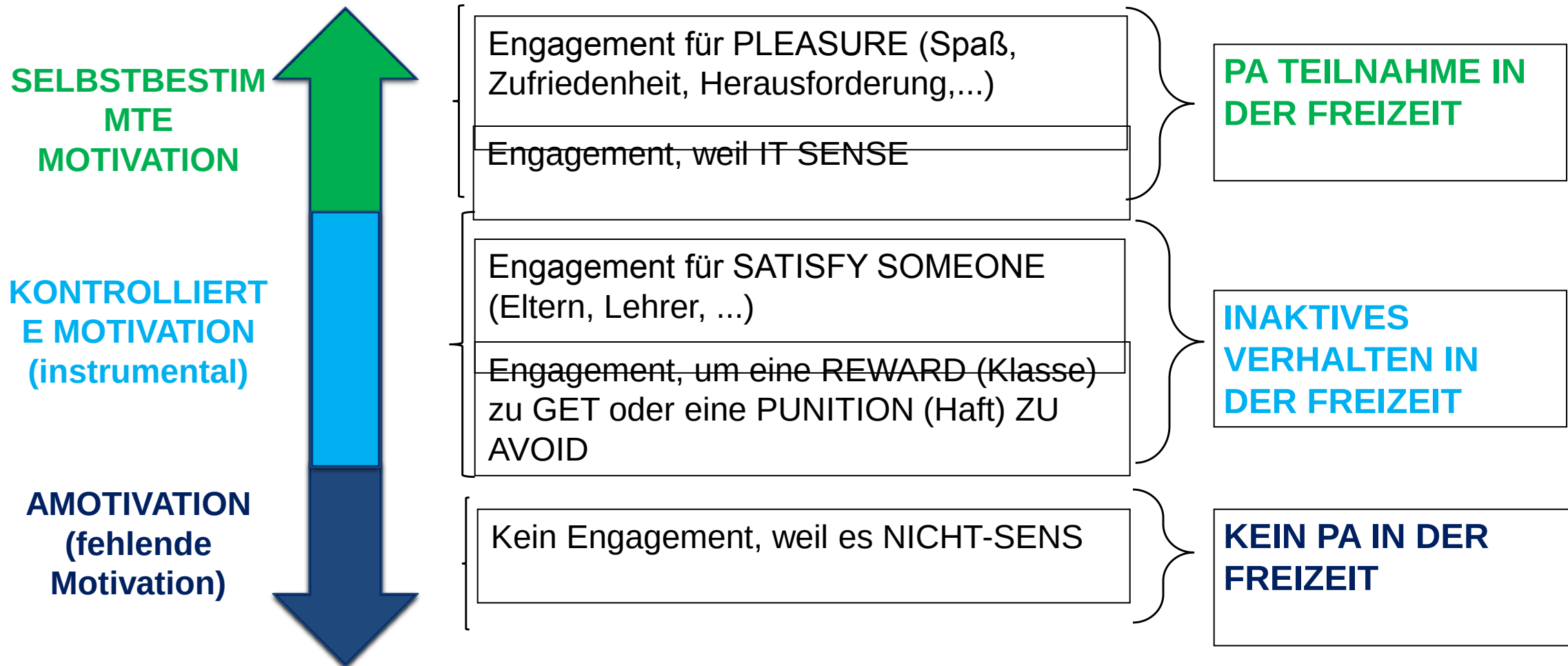
Qualität
Warum ist der
Student
motiviert?



Vorteile der Pflege innerer Motivationsressourcen in PE

- Lernmotivation der Schüler
- Empathie und prosoziales Verhalten (d.h. anderen helfen)
- Entwicklung von Teamfähigkeiten
- Größerer Wunsch nach PA-Beteiligung in der Zukunft.
-

Why self-determined motivation for PE is important for leisure time PA promotion?



Wie kann die Motivation für PE erhöht werden?

Autonomie

Wunsch, der
Urnengift des
eigenen Lebens
zu sein



Gehören

Wille zu interagieren, mit anderen
verbunden zu sein und die Pflege
anderer zu erleben

Kompetenz

*Versuchen
Sie, das
Ergebnis und
die
Erfahrungsbe
herrschaft
zu
kontrollieren*

Wie kann die Motivation für PE erhöht

Ich hatte eine
Auswahl in
dem, was ich
in PE tat

n?

Autonomie

Wunsch, der
Urnengift des
eigenen Lebens
zu sein



Kompetenz

Versuchen
Sie, das
Ergebnis und
die
Erfahrungsbe
herrschaftung

Gehören

Wille zu interagieren, mit anderen
verbunden zu sein und die Pflege
anderer zu erleben

zu
kontrollieren

How to increase motivation for PE?

Autonomie

Wunsch, der
Urnengift des
eigenen Lebens
zu sein

Ich fühlte
mich in PE
geschätzt

Ich hatte
eine
Auswahl in
dem, was
ich in PE tat



Kompetenz

Versuchen
Sie, das
Ergebnis und
die
Erfahrungsbe-
herrschaft

Gehören

Wille zu interagieren, mit anderen
verbunden zu sein und die Pflege
anderer zu erleben

zu
kontrollieren

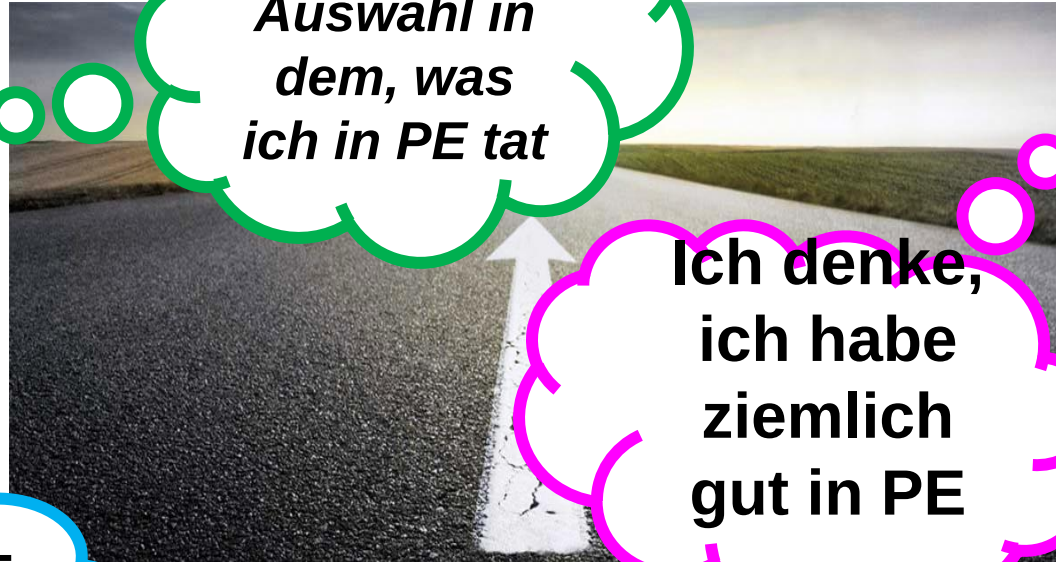
Wie kann die Motivation für PE erhöht werden?

Autonomie

Wunsch, der Urnengift des eigenen Lebens zu sein

Ich fühlte mich in PE geschätzt

Ich hatte eine Auswahl in dem, was ich in PE tat



Ich denke, ich habe ziemlich gut in PE

Kompetenz

Versuchen Sie, das Ergebnis und die Erfahrungsbefähigung zu

Gehören

Wille zu interagieren, mit anderen verbunden zu sein und die Pflege anderer zu erleben

Wie können Lehrer die Autonomie der Schüler unterstützen?

- **Autonomieunterstützung ist "eine dauerhafte und konsistente Beziehung, in der eine Person die Perspektive des anderen einnimmt, die Initiativen des anderen sehr respektiert und die Gedanken, Gefühle, Initiativen und Vorschläge in den Fluss einer Tätigkeit" (Dezi et al., 1981 ; Reeve, 2009).**

Das Konzept der Autonomieunterstützung umfasst fünf Dimensionen:

Bestätigen & Akzeptieren negativer Gefühle

Begründungen geben

Die Perspektive der Studierenden einnehmen und sinnvolle Entscheidungen anbieten

Geduld zeigen und die Schüler Initiativen ergreifen lassen

Nicht-Controlling & Informationssprache verwenden

Bestätigen & Akzeptieren von negativem Gefühl

Der Lehrer erkennt an, dass seine/ihre Anfrage einige negative Auswirkungen, Widerstand oder Konflikte hervorrufen kann, und weiß, dass diese negativen Gefühle potenziell gültige und legitime Reaktionen auf die Anfrage sind.

Begründungen geben

Erklärungen, die den Schülern helfen, etwas zu transformieren (d. h., zu verinnerlichen), was es nicht wert ist, etwas zu tun, das es wert ist, getan zu werden – etwas, das ihre Zeit, Aufmerksamkeit und Mühe wert ist.

Die Perspektive der Studierenden einnehmen & sinnvolle Auswahl bieten

Der Lehrer achtet auf die Wünsche, Bedürfnisse und Prioritäten der Schüler und vermittelt Auswahl und Flexibilität, um den Schülern zu helfen, Wege zu finden, ihre Unterrichtsaktivitäten sowohl mit den pädagogischen Zielen des Lehrers als auch mit ihren eigenen inneren Motivationsressourcen in Einklang zu bringen.

Geduld zeigen und die Schüler Initiativen ergreifen lassen

Ruhig auf den Input, die Initiative und die Bereitschaft der Schüler warten. Den Schülern die Zeit und den Raum zu geben, die sie während der Lernaktivitäten benötigen, um zu lernen, zu experimentieren, in ihre eigene Richtung zu gehen, in ihrem eigenen Tempo zu arbeiten und sich auf ihren eigenen natürlichen Rhythmus (Tempo) zu verlassen.

Nicht-Controlling & Informationssprache verwenden

Verbale und nonverbale Kommunikationen, die den Druck minimieren (Abwesenheit von "sollte", "muss", "müssen" und "zu")

Wie können Lehrer die Kompetenz der Schüler unterstützen? Die Lehrstruktur

Die Struktur "bezieht sich auf die Menge und Klarheit der Informationen, die Lehrer den Schülern in Bezug auf das, was zu tun ist und wie es zu tun, um gewünschte Fähigkeiten zu entwickeln und wertvolle Ergebnisse zu erzielen" (Reeve & Cheon, 2014).

Das Konzept der Struktur besteht aus vier Dimensionen:

Klare Ziele vermitteln

Anweisungen zur Verbesserung der Schüler

Entwerfen von Aufgaben für Schüler mit unterschiedlichen

Fähigkeitsstufen

Bereitstellung von stärkendem und positivem Feedback

Klare Ziele vermitteln

Sobald lernziele eindeutig identifiziert sind, sollten sie in einer Form angegeben werden, die den Schülern klare Anweisungen gibt, sodass sie die Lernergebnisse und das, was sie in PE lernen können, eher verstehen und kennen.

Anweisungen zur Verbesserung der Schüler

Der Lehrer bietet eine angemessene Anleitung während des Unterrichts, indem er Schritt-für-Schritt-Anleitungen gibt, die dem Tempo der Lernenden folgen.

Entwerfen von Aufgaben für Schüler mit unterschiedlichen Fähigkeitsstufen

Entwicklung angepasster und differenzierter Lernaufgaben für Schüler mit unterschiedlichen Fähigkeiten, die auf unterschiedliche Bedürfnisse eingehen; Einbeziehung verschiedener Lernstile in den Unterricht.

Stärkung und positives Feedback

Positive und konstruktive (formative) Rückmeldungen geben, um den Schülern dabei zu helfen, auf ihren Fähigkeiten und ihrem Kompetenzbewusstsein aufzubauen.

Wie können Lehrer die Zugehörigkeit der Schüler unterstützen? Das fürsorgliche Klima

Pflege wurde definiert als "eine Reihe von relationalen Praktiken, die gegenseitige Anerkennung und Verwirklichung, Wachstum, Entwicklung, Schutz, Ermächtigung und menschliche Gemeinschaft, Kultur und Möglichkeit fördern" (Gordon et al., 1996).

Das Konzept der Pflege besteht aus drei Dimensionen:

Empathie: die Fähigkeit, die Gefühle eines anderen zu verstehen, zu teilen und zu respektieren

Zuneigung: ein Gefühl der Vorliebe und Fürsorge für jemanden oder etwas, beinhaltet die eins-fürsorgliche Setzen Energie in die Hilfe für die Pflege-für ihre Bedürfnisse zu erreichen

Wärme: Das pflegende Verhältnis ist geprägt von Vertrautheit

Entwicklung eines kinderzentrierten Ansatzes

Der Lehrer zeigt Aufmerksamkeit und investiert Zeit und Energie in das Zuhören, helfen und unterstützen die Schüler, widmet Zeit für den Dialog und ist sensibel für die Bedürfnisse und Interessen der Schüler; in jeder Situation fair sein (d. h. faire Bewertung); Nonverbales Feedback auf fürsorgliche Weise nutzen

Bereitstellung einer sicheren Lernumgebung

Der Lehrer drückt Zuneigung, Anerkennung und Respekt vor wichtigen Werten aus.

Nutzung offener Kommunikation

Ein fürsorgliches Vorbild zu sein, das sich positiv auf die Schüler bezieht, zum Beispiel mit Humor, um positive Beziehungen zu verbessern, Schüler zu begrüßen oder herauszufinden, was in ihrem Leben vor sich geht

Brainstorming

Besprechen Sie im Big Blue Button mit den Mitgliedern Ihres Teams die folgenden Themen

Szenario 1: Wie kann die Autonomie der Schüler unterstützt werden?

Wie können Sie die Autonomie der Schüler fördern, wenn sie während der Schulzeit unterhaltsame und sinnvolle Aktivitäten vorschlagen? Mit welchen Strategien können Sie die Initiativen der Studenten in PE anregen?

Szenario 2: Wie werden alle Schüler in die Klasse einbezogen?

Ein Schüler möchte nicht an der Aufwärmübung der Lektion teilnehmen, was würden Sie tun? Welches Verhalten würden Sie annehmen? Welche Strategien könnten Sie anwenden?

Szenario 3: Wie können Sie Peer-Verwandtwerden fördern?

Denken Sie an ein Klassenzimmer, in dem Jungen und Mädchen nicht gut zusammenarbeiten, und versuchen Sie, eine gute Praxis zu finden, um Gleichaltrige zu fördern.

Quiz time

Motivation Seuk-

	CORRECT/YES	FALSE/NO
Ein SPORTlehrer bietet den Schülern die Möglichkeit, an der Entscheidungsfindung für die Auswahl von Unterrichtsaktivitäten teilzunehmen. Unterstützt der Lehrer die Autonomie seiner Schüler?	☐	☐

Motivation Quiz

	CORRECT/YES	FALSE/NO
Ein PE-Lehrer stellt der ganzen Klasse eine Frage (z.B. wie schickt man den Shuttlecock an die Rückseite des Feldes?). 3 oder 4 Schüler geben eine Antwort, und der Lehrer gibt dem Schüler, der die richtige Antwort gegeben hat (d.h. das ist richtig Tom), ein Feedback. Unterstützt der Lehrer die Kompetenz seiner Schüler?	☐	☐

Motivation Quiz

Welches sind die Elemente, die eine fürsorgliche Beziehung darstellen?

- a) Motivation und Handeln
- b) Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit
- c) Empathie, Zuneigung und Wärme
- d) Zusammenarbeit, Kompetenz und Sympathie

**Probieren Sie es mit Ihren
Schülern aus!**

Webinar-Aufgaben für die nächsten ... Wochen

Versuchen Sie in den nächsten Wochen, angenehme Inhalte anzubieten und die inneren Motivationsressourcen Ihrer Schüler zu unterstützen. Führen Sie Notizen zu den folgenden Themen nach jedem Ihrer Kurse:

1. Kann ich zumindest eine Sache angeben, die allen Schülern (d.h. Mädchen und Jungen) in meiner Lektion sehr gut gefallen hat? Warum?
2. Habe ich die Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit meiner Studenten unterstützt? Wann und wie?
3. Gibt es etwas, was ich in dieser Lektion anders hätte tun sollen, um die inneren Motivationsressourcen meiner Schüler zu unterstützen? Welche und warum?

Jemand könnte argumentieren, dass Lehrer sehr oft zu beschäftigt sind, um ein formelles reflektierendes Tagebuch zu führen. Die Idee dahinter ist jedoch, wie wichtig es ist, über die eigene Lehre nachzudenken, noch weniger formal. Manchmal reicht ein kleiner Chat mit Ihren Schülern aus, um Sie wissen zu lassen, wie gut oder wie schlecht Sie unterrichten, und gleichzeitig dazu beizutragen, ein fürsorgliches Klima zu schaffen.

Denken Sie daran: Vielleicht trägt die Reflexionszeit dazu bei, Ihren Unterricht effektiver zu gestalten und damit Lehrer weniger beschäftigt zu machen!

***Vielen Dank für Ihre
freundliche
Teilnahme!***