

Seminario web 3

- 1) Principios de establecimiento de objetivos
- 2) Apoyar la autonomía de los alumnos/as en el proceso de establecimiento de objetivos

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



Introducción al seminario web 3

- Buenas tardes. Mi nombre es Athanasios Papaioannou, profesor de la Escuela de Educación Física y Ciencias del Deporte de la Universidad de Tesalia.
- Nuestro propósito hoy es presentarles el tercer seminario web del Proyecto IMPACT.

Temas para discutir

- Cómo mejorar el sentido de competencia, dominio
- Cómo establecer objetivos para mejorar nuestra competencia
- Principios de establecimiento de objetivos en la educación física de la escuela (en un entorno no controlador y en un nivel personal y grupal). Aplicaciones - ejemplos

Los resultados del aprendizaje

- ¿Qué es el establecimiento de objetivos y por qué es importante mejorar la autorregulación y competencia de los alumnos/as?
- Los principios S.M.A.R.T.E.R. de establecimiento de objetivos

Pasos para establecer objetivos

- Establecimiento de objetivos al aumentar la autonomía de los alumnos/as (sin presión - control)
- Establecimiento de objetivos a nivel grupal
- El establecimiento de metes

Goal Setting

Ahora veremos el primer video en Youtube. Haga clic en este enlace para ver el siguiente video y luego regrese a esta presentación

- <https://youtu.be/PHiG22LekGs>

Prueba de establecimiento de objetivos

- La investigación ha demostrado que el establecimiento de objetivos aumenta TODOS ellos:
- "Atención, esfuerzo, persistencia, compromiso, satisfacción, confianza"
- Si el establecimiento de objetivos no aumenta al menos UNO de los anteriores, seleccione Falso.

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

- La frase "haré sentadillas" piensas que es:

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

- La frase "Mi primera actuación en sentadillas fue 20. Mi meta personal es 25 sentadillas para la próxima semana" piensas que es:

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

- La frase "Mi maestro de educación física me dijo que tengo que aumentar mis niveles de actividad física de 2 días a la semana a 4 días a la semana" usted piensa es:

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

- La frase "Hoy hice 25 flexiones, la mayoría en la clase. En los próximos 7 días intentaré hacer 30 flexiones o más de 30, así que la próxima vez seré el mejor en la clase de educación física ", piensas:

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

- La frase "Mi objetivo personal es aumentar mi participación en actividades físicas fuera de la escuela de 2 días a la semana a 3 días a la semana" usted piensa que es:

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

- Respuesta del profesor al alumno: "Veo que planeas jugar baloncesto 2 veces la próxima semana con tus amigos, aunque también dijiste que no te gusta tanto el baloncesto. ¡Bien, intentemos hacerlo!", Usted piensa que es:

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

- La frase "Desde mañana, viernes, hasta el próximo jueves, todos los días haré 2 series de 10 sentadillas entre mi primera y segunda tarea", piensas:

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

- “Cuando un estudiante establece una meta personal, el maestro de educación física tiene que registrar esta meta en una hoja de establecimiento de metas”, esto es:

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Aplicaciones y ejemplos de mejores prácticas.

Ahora veremos el segundo video en Youtube.
Haga clic en este enlace para ver el siguiente video y luego regrese a esta presentación

- <https://youtu.be/2bsg-rJR2zo>

Seminario web 1 Tareas

Establecimiento de objetivos - Tarea 1

- Utilice la tarjeta de establecimiento de objetivos
- Elige una habilidad o una actividad
- Escribir: establezca un objetivo basado en principios SMARTER
- Crea un plan semanal
- Comprométete a implementarlo

Una semana después, controle su desempeño o comportamiento

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 _____

Establecimiento de metas con la participación de los padres - Tarea

- En las grandes ciudades donde los jóvenes alumnos/as apenas pueden viajar solos al gimnasio o al patio de recreo, los alumnos/as dependen del apoyo de los padres para mantenerse físicamente activos.
- Supongamos que ha pedido a sus alumnos/as que establezcan una meta para mejorar su participación en la actividad física durante la próxima semana.
- . Antes de comenzar la discusión en grupos sobre cómo puede involucrar a los padres para ayudar a sus hijos a estar más activos físicamente durante la próxima semana, consulte el siguiente ejemplo.

Ejemplo de establecimiento de objetivos

- Los niños pueden establecer una meta para reunirse con algunos amigos durante el fin de semana para jugar / estar físicamente activos.
- Suponga que les piden a sus padres que los ayuden a reunirse con sus amigos, es decir, dándoles un aventón al gimnasio / campo / parque infantil.
- ¿Es este un objetivo realista?

SÍ NO

En los próximos 5 minutos, discuta en grupos de qué otras maneras podría involucrar a los padres para ayudar a sus hijos a estar más activos físicamente la próxima semana.

Crear Autonomía Clima de Apoyo

Evitar las instrucciones de control

Ahora es el momento de ver el tercer video en Youtube. Haga clic en este enlace para ver el siguiente video y luego regrese a esta presentación

- <https://youtu.be/wkDZFq-gkFU>

Tareas de seminarios web

Comentarios positivos: primera tarea

- Un estudiante hizo un goteo de baloncesto de manera incorrecta
- Por favor, intente crear un ejemplo de **Positivo - Potenciando comentarios**

Prueba de clima de apoyo a la autonomía

- La frase "Ahora, tienes que hacer dos series de 10 abdominales" es:
 - **A. CONTROLANDO**
 - **B. CLIMA DE APOYO A LA AUTONOMÍA**
 - **C. No estoy seguro / no lo sé**

Prueba de clima de apoyo a la autonomía

- La frase "¿Qué ejercicio te gustaría elegir para comenzar el calentamiento? ¿Correr, etiquetar o jugar fútbol?", Piensas que es:
 - **A. CONTROLANDO**
 - **B. CLIMA DE APOYO A LA AUTONOMÍA**
 - **C. No estoy seguro / no lo sé**

Establecimiento de objetivos en sus clases de educación física - Tarea

- Pida a sus alumnos/as que elijan una habilidad
- Basado en principios SMARTER y pasos para establecer metas
- Intente implementar una tarea de establecimiento de objetivos durante su clase de educación física hasta el próximo seminario web
- Haga los preparativos para ayudar a los alumnos/as a adoptar el establecimiento de objetivos de forma autónoma. ¿Qué puedes hacer?

Establecimiento de objetivos en sus clases de educación física - Tarea

How the PE teacher starts

- Divide the class in groups of 5 students/group that are heterogeneous in terms of physical activity

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

Explicar por qué la heterogeneidad es importante.

- Promover la actividad física entre personas con diferentes experiencias.
- ¡Explique la importancia de comprender la posición, las experiencias y las emociones de los demás y aprender a cuidarlos!

Calcule la frecuencia del grupo de actividad física fuera de la escuela durante la semana pasada

- Simplemente tome los días promedio de 60 minutos de actividad física moderada y vigorosa en entornos fuera de la escuela durante la última semana, de todas las personas del grupo.

Por ejemplo, Grupo1: Bill = 0, Mary = 1, Nik = 2, John = 3, Helen = 4

La actividad física del Grupo 1 es de 10×60 minutos = 600 minutos / semana

- Basado en esto, en cada grupo los alumnos/as discuten y deciden establecer una meta grupal desafiante pero realista

Por ejemplo, el Grupo 1 decide hacer 700 minutos / semana

Los siguientes alumnos/as discuten cómo lograr ¡esta meta!

- ¡Los maestros pueden proporcionar ideas con opciones alternativas para aumentar la autonomía de los alumnos/as!

1st Example - Option

- Cada miembro del grupo propone cómo él o ella pueden contribuir a lograr su objetivo grupal.
- Por ejemplo, Grupo 1:

Bill = de 0 a 1 día,

María = de 1 a 2 días,

Nik = de 2 a 3 días,

John = de 3 a 3 días,

Helen = de 4 a 4 días

El objetivo del Grupo 1 es 13 días X 60 minutos = 780 minutos

2do ejemplo - Opción

- Los maestros enfatizan que:
- ¡Los alumnos/as no deben presionarse entre sí para aumentar la actividad física, sino para alentarse y apoyarse mutuamente como buenos amigos!
- Es algo más difícil para aquellos que ya son muy activos aumentar aún más la actividad física.
- ¡Pero es más fácil para el grupo apoyar a todos los miembros del grupo, incluidos los menos activos, para aumentar un poco su actividad física!

Recordar la naturaleza agradable de los objetivos del grupo

- Que gracioso es
- Estar juntos y jugar juntos
- Apoyarse
- Desarrollar relaciones sociales y amistades.

Establecimiento de objetivos – Tarea

- Basado en principios SMARTER y pasos para establecer metas
- Intente escribir un escenario de establecimiento de objetivos eligiendo una habilidad física (por ejemplo, sentadillas, tabla, carrera o bicicleta) para sus alumnos/as para la próxima semana.
- Puede ser un objetivo personal o grupal. ¡Elige el que prefieras!

Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
¡Muchas gracias!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!

THANK
YOU
VERY
MUCH!