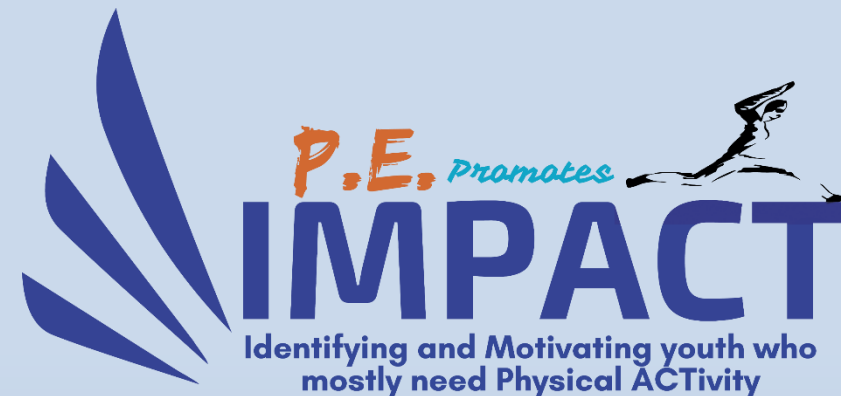


ATHLOS



Una herramienta para incitar a los/as
estudiantes a ser físicamente activos/as
fuera de las clases de Educación Física

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



¿Qué hemos hecho hasta ahora?

Temas tratados con anterioridad:

- La importancia de realizar actividad física (AF) diariamente.
- El papel de la educación física (EF) en identificar y motivar a los alumnos/as que no practican ejercicio y deportes regularmente, y en promover su AF.
- Los principios de la motivación: énfasis en la autonomía, competencia y relación.
- Establecimiento de objetivos basado en los principios de motivación: Establecer objetivos con autonomía para la mejora personal.

MOMENTO DE EVALUARLOS
¿A QUIÉN?
¿A TODOS AQUELLOS/AS QUE
DESEEN IMPLEMENTAR EL
PROGRAMA!

Con autonomía, exclusivamente para nuestra mejoría y la de nuestros/as alumnos/as! Para divertirse cooperando/comunicándonos/apoyándonos entre nosotros

Esta propuesta es la propuesta que desarrollamos como Equipo de Investigación Europeo.

- El objetivo de ATHLOS es que sea una idea, y aquellos que quieran puedan adaptarla, cambiarla, o moldearla
- Hoy vamos a hablar sobre esta propuesta y su implementación en la práctica escolar durante las próximas 8-9 semanas.
- Después de 3 o 4 semanas, AQUELLOS QUE QUIERAN nos podemos encontrar nuevamente para intercambiar experiencias y ver los resultados obtenidos para entonces.

¿Queréis que nos volvamos a ver de nuevo?

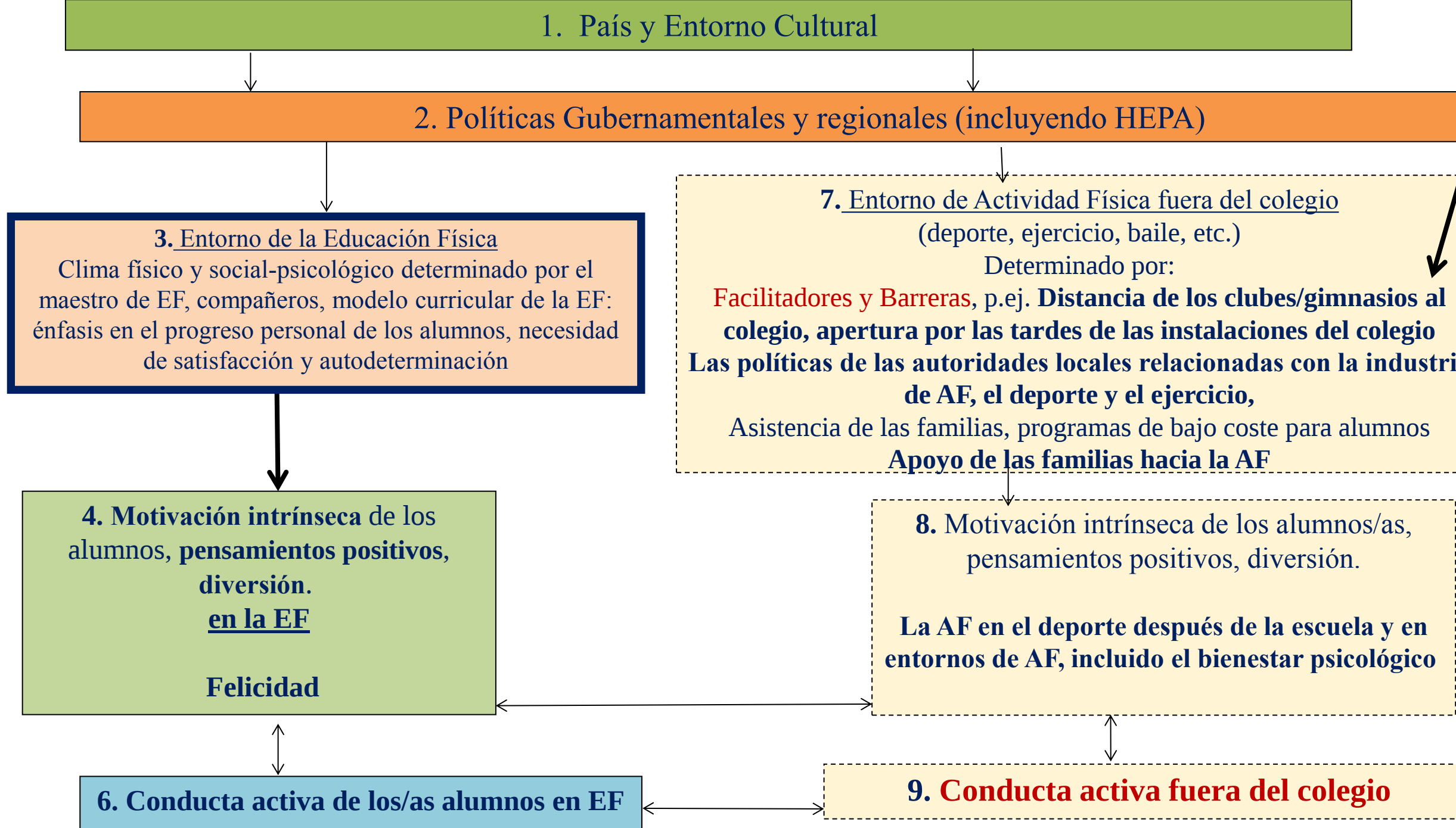
- Después de 3 o 4 semanas, los que QUERAIS intercambiar experiencias, podemos ver lo que hemos logrado hasta ahora.

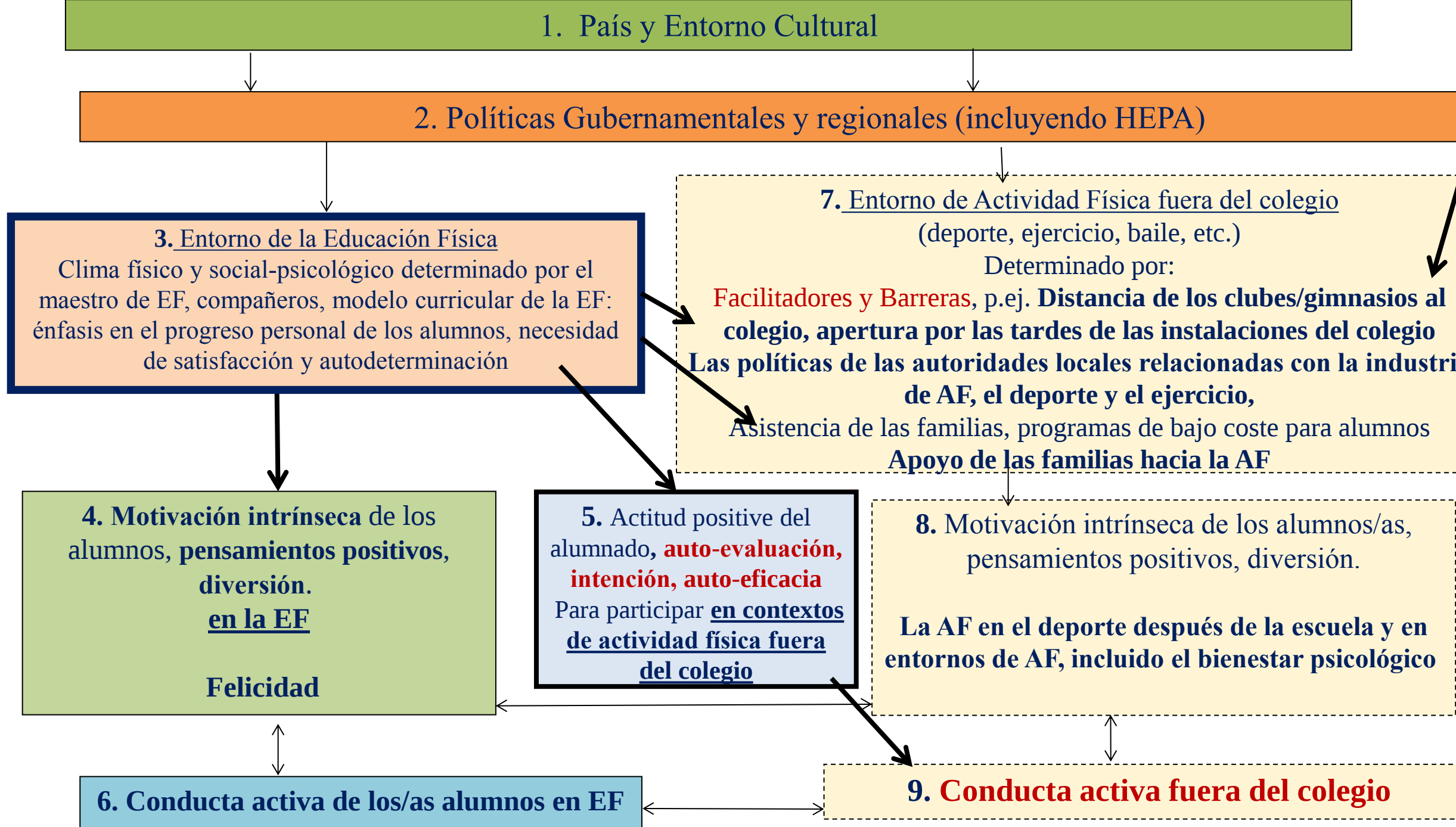
Escoger entre:

- A. Vernos en 3 semanas
- B. Vernos en 4 semanas
- C. No vernos de nuevo una vez finalizado el programa

¿Queréis que nos volvamos a ver de nuevo?

- Ayer enviamos una comunicación con un intercambio de experiencias e ideas.
- Nuestro objetivo es desarrollar una red estable de profesores/as e investigadores de EF interesados en promover la AF a través de la educación física.
- Nuestro objetivo es desarrollar una comunicación *online*. Así es como podremos conoceremos mejor.
- Elije la forma en que desea contribuir en la comunicación de experiencias:
 - A. Una vez por semana presentaré mi experiencia.
 - B. Una vez cada 2 semanas presentaré mi experiencia.
 - C. No estoy pasando mi experiencia.



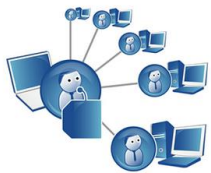




Contribución de las lecciones de educación física en la actividad física

- Proporcionar un ambiente estructurado que permita a los estudiantes practicar una variedad de AP y deportes y tener experiencias motoras positivas.
- Nutrir la autopercepción física positiva, la actitud positiva y las necesidades básicas psicológicas.
- Enseñar estrategias de autorregulación (“saber entrenar solo”).

Webinar 2



Directamente
AF en clase



Proporcionar la oportunidad de practicar PA fuera del colegio, organizando un proyecto alentador (Team Pentathlon).

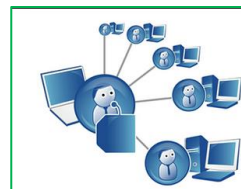
Indirectamente

Webinar 4



Largo plazo
. Iniciarse en el ámbito físico
. Estilo de vida en la adultez

Webinar 5



AF a corto plazo fuera del colegio

Proporcionar un modelo curricular de educación física que aumenta la motivación intrínseca en los/as estudiantes.

Resumen de los temas a discutir

1. Descripción general del programa ATHLOS
2. ATHLOS, una combinación efectiva de estrategias motivacionales y de autorregulación.
3. El ATHLOS paso a paso.

1. Descripción general del programa ATHLOS

Programa ATHLOS

Objetivo: ayudar al profesorado a enseñar a sus alumnos cómo "adoptar un estilo de vida activo y saludable".

Para desarrollar esta competencia, se espera que los/as estudiantes:

- Analicen el impacto de los estilos de vida en la salud.
- Planifiquen qué acciones para modificar algunos de sus hábitos de vida.
- Para implementar esta planificación
- Para hacer una evaluación de este proceso

Las bases del proyecto

- **Desarrollar conocimiento sobre:**
 - Actividad física habitual de los/as estudiantes
 - La necesidad de considerar la AF en términos de duración, intensidad y frecuencia.
 - Pautas de AF (es decir, el umbral ideal de actividad física para maximizar los beneficios)
- **Movilizar y desarrollar las habilidades de autorregulación de los estudiantes:**
 - Establecer objetivos de acuerdo a los principios SMARTER
 - Monitorear la Actividad Física
 - Revisar los objetivos planteados
- **Experimentar varios tipos de AF para identificar aquel potencialmente el más divertido.**
- **Fomentar el apoyo y la emulación mutua para lograr los objetivos de AF.**

Puntos fuertes de ATHLOS

- Propone una combinación de estrategias motivacionales y de autorregulación.



+



- Está adaptado al contexto de la EF tal como fue construido en colaboración por investigadores de pedagogía deportiva y profesores/as de EF

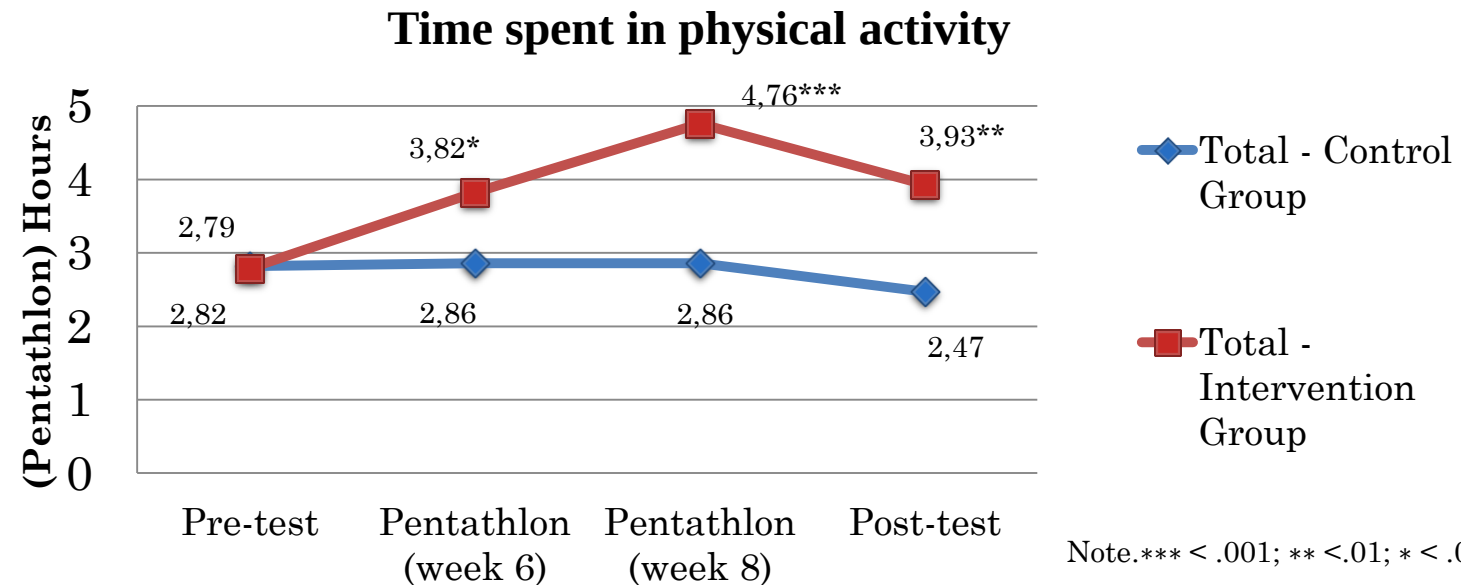


+



- Se ha probado su eficacia

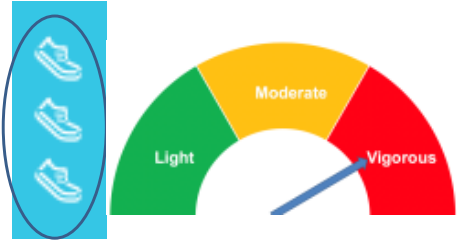
Michaud et al., 2012, *The effect of team pentathlon on ten-to eleven-year-old childrens' engagement in physical activity*



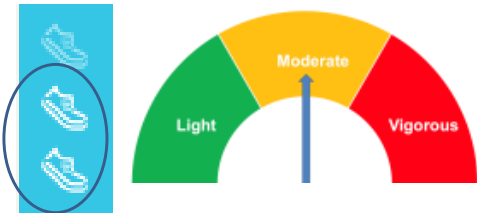
Recomendaciones de AF de la OMS

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular diariamente al menos **60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa**.
- La mayor parte de la AF diaria debe ser aeróbica.
- Las AF que fortalecen los músculos y los huesos deben incluirse en su programa de ejercicio durante al menos **3 veces por semana**.

Tres niveles de Actividad Física



AF Vigorosa: A punto de sentirse incómodo: Difícil hablar mientras se realiza la AF.



AF Moderada: Respirar de forma dificultosa – puede mantenerse una conversación mientras hace se realiza AF pero requiere más esfuerzo



AF Ligera: La respiración no cambia o es fácil respirar y mantener una conversación mientras realiza la AF.

Ejemplos de Actividad Física Ligera, Moderada, y vigorosa

AF Ligera– Transporte Activo

- Caminar
- Estirar
- Jardinería

Si se realiza a baja velocidad:

- Ciclismo
- Baile tradicional
- Monopatín
- Yoga
- Pilates

AF Moderada - Vigorosa

- Correr
- Saltar a la comba
- Nadar
- Tenis
- Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, waterpolo, balonmano, voleibol, rugby etc.)
- Artes marciales (Karate, lucha, Taekwondo etc.)
- Entrenamiento de fuerza - Gimnasio (levantamiento de peso, Crossfit, Aerobic)
- Gimnasia

Estructura básica de ATHLOS

- Un desafío colectivo que dura de **6 a 8 semanas**.
- Objetivos de los alumnos/as:
 - ✓ En equipos de 5 (para conseguir **objetivos grupales e individuales**)
 - ✓ **Objetivo individual:** Cada alumno/a deberá ser capaz de acumular **420** minutos (puntos) de AF a la semana
 - ✓ **Objetivo grupal:** Cada equipo de 5 personas deberá acumular al menos **2100** minutos (puntos) de AF a la semana (el objetivo puede ajustarse proporcionalmente si el grupo es más pequeño)
 - ✓ Realizar varias actividades que requieran movimiento y tener contacto con diferentes experiencias deportivas

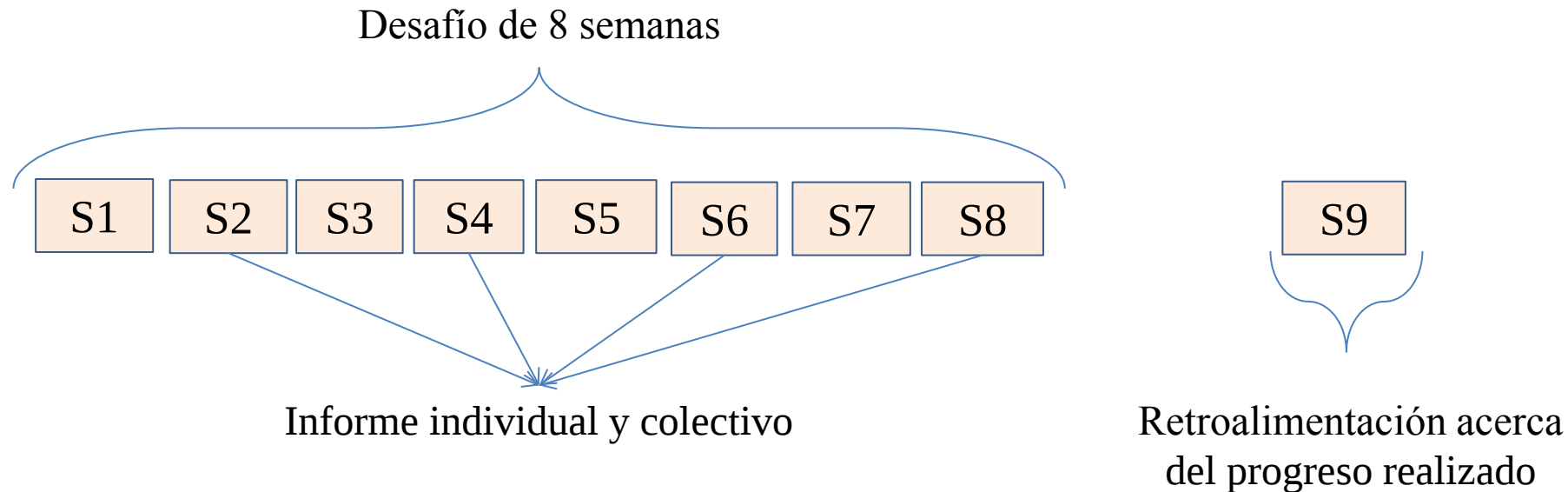
Objetivos individuales y grupales por semana

- **Objetivo individual:** 60 minutos (puntos) de Actividad Física X 7 días = **420** minutos (puntos)
- **Objetivo grupal:** 420 minutos (puntos) de Actividad Física X 5 personas = **2100** minutos (puntos) por semana

Estructura básica de ATHLOS

- Cada dos semanas, el/la profesor/a proporciona a los estudiantes un informe resumido de la AF realizada por estudiantes y equipos. Es una oportunidad para que los estudiantes vean dónde en que momentos están parados y establezcan metas para la semana siguiente.
- Al final del desafío de 8 semanas, el/la profesor/a brinda comentarios sobre el progreso realizado durante el programa (las 8 semanas)

Resumen de la estructura básica de ATHLOS



2. Equipo Pentatlón, una combinación efectiva de estrategias motivacionales y de autorregulación

Estrategia A:

Placer y estrategias motivacionales

- ATHLOS toma la forma de un desafío individual vinculado al logro del individuo y el equipo. Se alienta a los/as estudiantes a probar formas de AF desconocidas hasta la fecha.
- En ATHLOS se proporcionan razones significativas para la realización de AF. Además, los estudiantes pueden elegir entre varios deportes /tipos de AF.

✓ Desafío y
novedad

✓ Apoyo a la
autonomía

- Acumular un número determinado de horas semanales de AF representa un desafío significativo, un objetivo de dominio. Además, los maestros de educación física proporcionarán regularmente estímulos y comentarios a través de sus informes. ✓ Apoyo a la competencia
- Contribuir al éxito del equipo probablemente mejore la sensación de relación de los/as estudiantes. ✓ Apoyo a la relación

Estrategia B:
Estrategias de autorregulación

- ATHLOS prevé varios puntos de control donde los/as estudiantes reflexionan sobre su reciente AF a la luz de los objetivos establecidos, discuten con los miembros del equipo un plan de acción para los próximos días a fin de seguir haciendo de la AF parte de su vida diaria.

✓ Seguimiento de los objetivos y la planificación marcada

3. El programa ATHLOS

Paso a paso

1-2 semanas antes de comenzar el programa THLOS

- Informar o recordar a los padres sobre el comienzo del programa ATHLOS
- Informar o recordar a los/as profesores/as responsables de los deportes escolares acerca del programa ATHLOS.

Ejemplo de carta

Queridos padres,

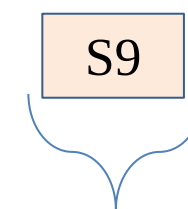
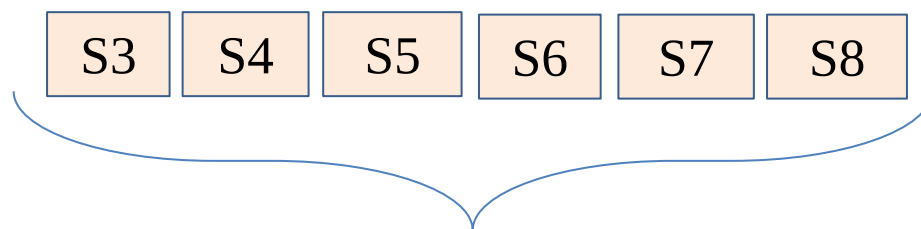
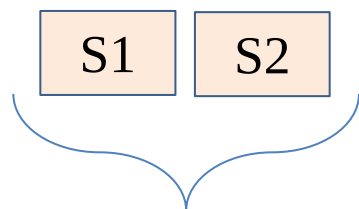
Quiero recordarles el comienzo del programa ATHLOS en dos semanas. El objetivo de este programa es alentar a los estudiantes a participar en actividades físicas fuera del colegio. El propósito a largo plazo es ayudarlos a adoptar un estilo de vida físicamente activo para prevenir enfermedades crónicas.

Este programa durará 8 semanas. Los/as estudiantes están en un equipo de 5 miembros. Su hijo/a recibió instrucciones de participar en la mayor cantidad de actividades físicas posibles durante este período. Su objetivo era practicar una diversidad de actividades físicas y acumular horas de actividades físicas. Al final de la semana, él / ella debe informar del tiempo dedicado a actividades físicas y especificar las actividades físicas realizadas.

Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto conmigo.

Saludos,

El programa ATHLOS implementado en 3 fases



- Presentación de ATHLOS y dar instrucciones al alumnado.
- Crear los equipos
- Entrega de hojas de registro
- Medición de la línea base de AF (S1 y S2)
- Feedback 1 (informe S2)

- Implantación del *Equipo Pentatlón* (S3 a S8)
- Registrar la AF (S3 a S8)
- Supervisión del alumnado por parte del profesorado de EF (S3 a S8)
- Feedback 2 (S4), feedback 3 (S6), Feedback 4 (S8)

- Informe de los profesores/as de EF alumnado

Fase preparatoria

Fase de desarrollo

Fase de evaluación

- **Semana 1 (primer día del desafío): primera planificación**

Puntos clave para la presentación del ATHLOS e instrucciones a los estudiantes:

- Presente el objetivo del programa: Aumentar la AF fuera del colegio y probar varios deportes/tipos de AF para "adoptar un estilo de vida activo y saludable".
- Su duración: de 6 a 8 semanas.
- Presentar objetivos individuales y de equipo para los/as estudiantes (420 minutos por semana a nivel individual y 2100 minutos por semana para un grupo de 5 miembros)
- Especifique que el transporte activo también se tiene en cuenta, pero no las clases de EF.
- ¡Insista en el hecho de que esto NO ES UN CONCURSO!

Insista en el hecho de que esto
¡NO ES UN CONCURSO!

¡Cada persona individualmente y cada equipo está
intentando hacerlo lo mejor posible!

Expectativas realistas

Un/a alumno/a que aumenta su nivel de AF de 100 minutos por semana a 200 tiene una mejora del 100%

Un estudiante que aumenta su nivel de AF de 500 minutos por semana a 500 tiene una mejora del 25%

Cada paso, cada minuto cuenta para la persona y para el equipo

Dependiendo del estilo de vida y otros factores que a menudo no dependen de los/as estudiantes, puede haber una desviación significativa dentro de cada grupo

Cada persona lo hace lo mejor que puede y contribuye al objetivo global del equipo

¡NO NOS IMPORTA COMPARAR EL RENDIMIENTO DE NUESTRO EQUIPO CON LOS DEMÁS EQUIPOS!

- **Semana 1 (Primer día del desafío)**

Puntos clave de la formación de equipos:

- Tanto alumnado como profesorado puede decidir quién conforma los equipos
- Dar retroalimentación sobre la relevancia de sus elecciones.
- Idealmente, cada equipo está compuesto por alumnos/as que realizan diferentes niveles de AF (grupos heterogéneos)

- Semana 1 (primer día del desafío): Primera planificación de AF



ATHLOS Challenge

STUDENT PHYSICAL ACTIVITY REPORT

My name is:

My teammates are:

.....

My PE teacher is:

School:

Class:

Fase preparatoria: Durante las clases de EF

- Semana 1 (primer día del desafío): primera planificación de AF

1. Be active!

How much do I need to be active every day?

According to World Health Organization, children and adolescents should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity (MVPA) daily, or 420 minutes per week.

Examples of moderate to vigorous intensity physical activities

Moderate physical activity refers to activities equivalent in intensity to brisk walking, tennis, volleyball, folk dancing, or easy bicycling (not exhausting).

Vigorous physical activity produces large increases in breathing or heart rate (hearts beat rapidly), such as jogging, soccer, basketball, handball, cross-country skiing, judo, vigorous swimming, aerobic dance or long distance bicycling.

2. Set goals for yourself!

How can I use this diary?

How much time do you participate in moderate- to vigorous-intensity physical activity (MVPA) during your free time (out of school)?

Each box below represents a 10 minutes consecutive bout of MVPA. Please check with an X the number of boxes you believe you were doing MVPA each day. At the end of the week, please sum the total score of the boxes you have checked for every day.

1ST WEEK DATE: from ____ / ____ / 2019 to ____ / ____ / 2019

Previous 7 days	Light Physical Activity (e.g. walking)													Moderate or/ and Vigorous Physical Activity												
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	TOT	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	TOT
MONDAY																										
TUESDAY																										
WEDNESDAY																										
THURSDAY																										
FRIDAY																										
SATURDAY																										
SUNDAY																										
	Total number of minutes the last 7 days:													Total number of minutes the last 7 days:												
Next 7 days	My personal GOAL to participate in MVPA for the next 7 days is:													My personal GOAL to participate in MVPA for the next 7 days is:												

3. Be a leader!

Am I helping others to increase their physical activity?

Take the first step to call or invite your friends or family to be physically active. Check every day that you were the leader or the inspiration of exercise and/or physical activity for your loved ones.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY

A realizar durante las clases de EF

- Semana 1 (primer día del desafío): Primera planificación de AF

Puntos clave para la entrega del cuaderno de planificación de la actividad física:

- Entregue a cada miembro de los equipos su propia libreta de planificación de AF
- Ayúdelos en la primera planificación: cada estudiante completará su primer planificación individualmente durante la clase de EF. Pueden introducir lo que suelen hacer y lo que quieren hacer la próxima semana. Se incluye una tabla con ejemplos de AF en su cuaderno. Pueden usarlo si es necesario.
- Planificarán su AF cada semana durante la clase de educación física.

Fase preparatoria: Durante las clases de EF

- Primera semana (Primer día de programa)

2. Set goals for yourself!

How can I use this diary?

How much time do you participate in moderate- to vigorous-intensity physical activity (MVPA) during your free time (out of school)?

Each box below represents a 10 minutes consecutive bout of MVPA. Please check with an **X** the number of boxes you believe you were doing MVPA each day. At the end of the week, please sum the total score of the boxes you have checked for every day.

	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	SUM
MONDAY	x	x	x										30
TUESDAY	x	x	x	x	x								60
WEDNESDAY	x	x											20
THURSDAY													0
FRIDAY	x	x	x										30
SATURDAY	x	x	x	x	x	x	x						70
SUNDAY	x	x	x	x	x	x							60
Total number of minutes this week:													270
My personal GOAL to participate in MVPA for the next week is:													300

3. Be a leader!

Am I helping others to increase their physical activity?

Take the first step to call or invite your friends or family to be physically active. Check every day that you were the leader or the inspiration of exercise and/or physical activity for your loved ones.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY

Fase preparatoria: En el colegio

- Segunda semana (7 días después de haber completado la primera planificación)

Puntos clave al entregar el diario de AF:

- Entregue a cada ESTUDIANTE de cada grupo una PLANIFICACIÓN / DIARIO DE REGISTRO DEL EQUIPO DE AF
- Ayúdelos con la primera planificación/diario
- Dígales que tienen que registrar lo que hicieron la semana pasada. Cada estudiante completa su nombre al lado de (en la misma línea) los registros:
 - Los minutos de AF que hicieron la semana ANTERIOR y
 - El objetivo de AF que él/ella se ha puesto para la PRÓXIMA semana.
 - Explique que esto sucederá todas las semanas.

EJEMPLO DE HOJA DE REGISTRO POR EQUIPOS

TEAM NAME: _____

1ST WEEK

DATE: from ____ / ____ / 2019 to ____ / ____ / 2019

STUDENT NAMES	PHYSICAL ACTIVITY DURING PREVIOUS 1 ST WEEK (MINUTES)		INDIVIDUAL GOAL FOR NEXT WEEK (MINUTES)	
	Light PA (e.g. walking)	Moderate/ Vigorous	Light PA (e.g. walking)	Moderate/ Vigorous
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
TEAM TOTAL				

1. Check yourself!

How well am I doing?

0-700 minutes per week	701-1400 minutes per week	1401-2100 minutes per week	More than 2101 minutes per week
Really?	That's something!	So far, so good!	Excellent!
You are not moving very much. You need to increase your physical activity. Select an activity that you like and plan to exercise. Go out and play!	You have a medium level of physical activity. However, you need to increase your physical activity to get higher benefits for your health.	You are close in achieving the WHO recommendations for physical activity. However, you still need to increase your physical activity to maximize benefits.	You are an achiever! Daily physical activity at that level makes you feel better every day. Can you keep it for life?

How well am I doing? (5 members)

0-700 minutes per week	701-1400 minutes per week	1401-2100 minutes per week	More than 2101 minutes per week
Really? You are not moving very much. You need to increase your physical activity. Select an activity that you like and plan to exercise. Go out and play!	That's something! You have a medium level of physical activity. However, you need to increase your physical activity to get higher benefits for your health.	So far, so good! You are close in achieving the WHO recommendations for physical activity. However, you still need to increase your physical activity to maximize benefits.	Excellent! You are an achiever! Daily physical activity at that level makes you feel better every day. Can you keep it for life?

How well am I doing? (4 members)

0-560 minutes per week	561-1120 minutes per week	1121-1680 minutes per week	More than 1681 minutes per week
Really? You are not moving very much. You need to increase your physical activity. Select an activity that you like and plan to exercise. Go out and play!	That's something! You have a medium level of physical activity. However, you need to increase your physical activity to get higher benefits for your health.	So far, so good! You are close in achieving the WHO recommendations for physical activity. However, you still need to increase your physical activity to maximize benefits.	Excellent! You are an achiever! Daily physical activity at that level makes you feel better every day. Can you keep it for life?

EJEMPLO DE HOJA DE REGISTRO POR EQUIPOS

¡IMPORTANTE!

Puntos clave en el momento de entregar la hoja de registro:

- Es importante registrar lo que realmente hicieron para ayudarlos a saber si son lo suficientemente activos con respecto a las recomendaciones de la OMS.
- Insistir en el hecho de que no hay necesidad de engañar o mentir

Carrying out phase

- Evaluaciones periódicas en las semanas 2-4-6-8

Pregunta central: ¿Cuáles son las formas de aumentar sus niveles de AF?

- Dedicar 15 minutos durante las clases de EF para discutir con ellos ...
 - El tiempo promedio durante el que realizaron AF
 - El aumento de AF a lo largo de las 8 semanas
 - Los problemas encontrados y las formas de superar las barreras
 - Explique que discutirán entre ellos (por equipo) para encontrar la mejor manera de elevar colectivamente sus niveles de AF
 - Puede ayudarles a encontrar soluciones de acuerdo con las especificidades de su equipo.

- **Grupo de discusión 1:**

Cómo explicar a los estudiantes cómo usar la puntuación (relacionado con la intensidad) para mejorar su puntuación global

- **Grupo de discusión 2:**

En un equipo, un estudiante está muy por debajo de los puntajes de sus compañeros. ¿Cómo puedes ayudar a este equipo a mejorar su puntaje?

- **Grupo de discusión 3:**

En un equipo, un estudiante está muy por encima de los puntajes de sus compañeros. ¿Cómo puedes ayudar a este equipo a mejorar su puntaje?

- **Grupo de discusión 4:**

En un equipo, todos los estudiantes son muy activos. Sin embargo, solo practican un tipo de actividad y no tienen tiempo para otra (alcanzaron la meta de 420 puntos, cada semana). ¿Qué puede hacer para ayudarlos a participar en otro tipo de actividad y para instarlos a aumentar aún más su tiempo de AF?

- **Grupo de discusión 5:**

En un equipo, todos los estudiantes están muy inactivos. ¿Qué puede hacer para instarlos a ser más activos?

Fase de evaluación: Semana 9

- Por cada equipo, presentar su progresión respecto:
 - Su puntuación por semana
 - El tiempo medio durante el que realizan AF
 - El aumento de AF que han tenido a lo largo de las 8 semanas
 - Las barreras que enfrentaron y su experiencia como participantes del programa ATLOS en general

Debatir con el alumnado

Pregúnteles si creen que pueden mejorar o si continúan siendo físicamente activos.

Pregúnteles qué les gustó este programa, qué actividad nueva intentaron y qué les gustaría hacer nuevamente

Antes de terminar este seminario web,
comencemos a hablar sobre la European
Social network in The Identification and
Motivation of inAcTivE children (ESTIMATE)

ESTIMATE

Red ESTIMATE

- **¿Quiénes son?** Nosotros/tu y otros compañeros en Europa que han iniciado esta empresa.
- **¿Qué es?** El intercambio constante de diferentes formas de experiencia entre nosotros (por ejemplo, a partir de estos años proyectos nuevos que implementaremos en el futuro), para que se pueda identificar, motivar y promover la AF de los alumnos no activos.
- **¿Quién la lidera?** Nosotros y tu, a través de un Comité Directivo electo.
- **¿Cuándo?** Veamos primero cómo vamos, quién tiene apetito / tiempo, y decidamos en la próxima reunión.
- **¿Virtual o real?** Comenzamos como virtuales y, dependiendo de la evolución, podemos organizar reuniones regionales, por ejemplo, noviembre-diciembre en Atenas en el EVENTO FINAL DE IMPACT.
- **¿Crearemos unos estatutos?** Punto a discutir dependiendo del interés.
- **¿Tendremos foro/página web/newsletter?** Comenzaremos con el foro del proyecto IMPACT <https://www.impactpe.eu/forum/>

¿Cómo continuamos?

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

- (1) Publicación con material educativo, por ejemplo, el libro de la AF para los/as estudiantes y el este seminario web (presentación de PowerPoint).
- (2) En relación con lo que hemos mencionado hoy, le hemos fijado el objetivo de implementarlo hasta el 31/1/2019. Puede personalizarlo para satisfacer sus necesidades. Depende completamente de usted cómo responda.
- (3) Para más información, por favor regístrese rápidamente (1 minuto) en <https://www.impactpe.eu/forum/>

ImpactPE Project Forum

discussion board (discussion group, message board, online forum)

 Notifications  Private mess

 **Welcome to ImpactPE Project forum.**

Note that the max upload file size is 5MB

019 7:13 pm

Last visit was: W

YOUR REGISTRATION DATE	YOUR ID	YOUR POSTS	YOUR TOPICS	Y
Tue Jan 15, 2019 9:58 pm	62	9	9	

	TOPICS	POSTS	LAST POST
Discussion	3	3	Περιγράψτε την by APapaioannou Wed Jan 16, 2019
Files	2	2	Κάρτες για μαθη by APapaioannou Wed Jan 16, 2019

	TOPICS	POSTS	LAST POST
Discussion	1	1	Create ESTIMATI by APapaioannou Tue Jan 15, 2019
Files	0	0	No posts Acti Go to

	TOPICS	POSTS	LAST POST
Discussion	1	1	Create ESTIMATI by APapaioannou Tue Jan 15, 2019

ImpactPE Project Forum

Discussion board (discussion group, message board, online forum)

 Notifications  Private

General Discussion

 Welcome to ImpactPE Project forum.

Note that the max upload file size is 5MB



Mark topics

	REPLIES	VIEWS	LAST POST
αργία σας ως τις 31-1-2019 Wed Jan 16, 2019 6:56 pm	0	2	by APapaioan Wed Jan 16, 20
δίκτύου Wed Jan 16, 2019 12:01 am	0	11	by APapaioan Wed Jan 16, 20
work - English lang. Tue Jan 15, 2019 11:15 pm	0	6	by APapaioan Tue Jan 15, 20

Mark topics

αioannou and 0 guests

A
G

orum
rum
orum
forum
6

Preguntas

... ¡y respuestas!

1. ¿Cree que puede implementar el programa ATHLOS en su clase?
2. ¿Cuáles crees que son las barreras/dificultades para la implementación de este programa? ¿Cómo planeas superarlos?

¡Intenta intercambiar
experiencias e ideas con tus
compañeros y futuros
amigos!

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