P.E. Promotes IMPACT

Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

PE TEACHERS' HANDBOOK

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

CONTENTS:

Webinar 1 page 3

Webinar 2 page 37

Webinar 3 page 63

Webinar 4 page 86

Webinar 5 page 114

Webinar: Impact Projekt Die Wichtigkeit der koerperlichen Aktivität und Sportunterricht in der Schule.

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

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

Einleitung zum Webinar 1

- Guten Tag. Mein Name ist [Ihr Name und Ihre Zugehörigkeit hier eingeben]
- Ich begrüße Sie zu dem IMPACT Projekt.
- Unser Ziel heute ist Ihnen das erste Webinar des IMPACT Projekts vorzustellen.

Ein wichtiger Schritt zum fortsetzen dieses Webinars.

- Bitte tragen Sie Ihren vollen Namen in die rechte Seite des Chat Rooms ein.
- Während des heutigen Webinars werden wir zwei Lehrvideos auf YouTube anschauen.
- Jetzt werden wir das erste Video auf YouTube anschauen und anschließend wieder zu dieser Präsentation /BBB zurückkehren https://youtu.be/PUrLrPoeme0
- Bitte klicken Sie auf dieses Link um das folgende Video anzuschauen und anschließend zu dieser Präsentation zurückzukehren.

Projekt Partner: Sechs Europäische Universitäten

Projekt Partner: Zwei Europäische Bildungsministerien und eine Richtlinie Institution.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας,
Έρευνας και Θρησκευμάτων

ΙΕΠ

Projekt Partner: Drei Europäische Sport Verbände.

Laureati Scienze Motorie
Capdi

EUPEA
EUROPEAN PHYSICAL EDUCATION ASSOCIATION

DSLV

IMPACT Projekt Ziele

- Die Unterstützung der Anteilnahme von Kindern und Jugendlichen in täglichen sportlichen Aktivitäten –von moderat bis anstrengend.
- Sensibilisierung des Wertes von Sport
- Junge Menschen motivieren lebenslang in sportlichen Aktivitäten teilzunehmen.
- Entwicklung von Lehrstoffen für Lehrer
- Ein Netzwerk von Sportlehrern und Forschern bilden.

Überblick der Themen die heute zur Diskussion anstehen.

- Wieviel Bewegung oder Sport brauchen Kinder?
  - Warum brauchen wir körperliche Aktivität?
  - Was sind die Vorteile von körperlicher Bewegung?
  - Wissen Sie in wie fern Ihre Schüler die aktuellen sportlichen Richtlinien erfüllen?
- Warum ist Sportunterricht wichtig?
  - Wie Sportunterricht Schülern helfen kann die Empfehlungen der WHO's zu erzielen?
  - Können wir körperliche Aktivitäten für unsere Schüler außerhalb der Schule fördern?

Was meinen Sie?

Wissen Sie wieviel Minuten jeder Schüler täglich in mäßigen bis anstrengenden körperliche Aktivitäten teilnehmen muss?

- A. 20'
- B. 30'
- C. 60'
- D. I'm not sure; I don't know Ich bin mir nicht sicher; ich weiß es nicht.

Wissen Sie wieviel Tage pro Woche jeder Schüler in mäßiger bis anstrengender körperlicher Aktivität teilnehmen muss?

- A. 3 Tage
- B. 5 Tage
- C. 7 Tage
- D. Ich bin mir nicht sicher; Ich weiß es nicht.

Können wir körperliche Aktivitäten nach der Schule durch Sportunterricht fördern?

- A. Ja
- B. Nein
- C. Ich bin mir nicht sicher; ich weiß es nicht.

Jetzt werden wir das zweite Video auf YouTube anschauen und dann zu dem BBB zurückkehren.

Note: It will open in a different tab in your browser

Warum ist Sportunterricht wichtig?

- Schüler…
  - Haben die Möglichkeit aktiv zu sein.
  - Kann körperliche Fitness verbessern.
  - Kann ihre motorische Fähigkeiten entwickeln.
  - Selbstdisziplin entwickeln.
  - Kann positive Beziehungen entwickeln.
  - Kann neue Dinge erlernen und dieses Wissen mit anderen Themen verbinden. (z.B. Diät und Ernährung, sich mit Gesundheitsproblemen befassen etc.)

Warum ist Sportunterricht wichtig?

- Wichtig für das gesunde Wachstum und Entwicklung des Schülers.
- Wichtig für die geistige Gesundheit des Schülers (z.B. Sport erleichtert Stress und Sorgen)
- Sich mit verschiedenen sportlichen Aktivitäten auseinandersetzen und Sport als eine lebenslange Gewohnheit anzunehmen.

Und noch eins: Sportunterricht macht Spaß!

Spaß ist ein wichtiger Bestandteil von körperlicher Aktivität!

Was ist körperliche Aktivität?

- „Körperliche Aktivität ist definiert als körperliche Bewegung produziert von Skelettmuskulatur die in Energieausgabe resultiert“.

Warum brauchen wir körperliche Aktivitäten?

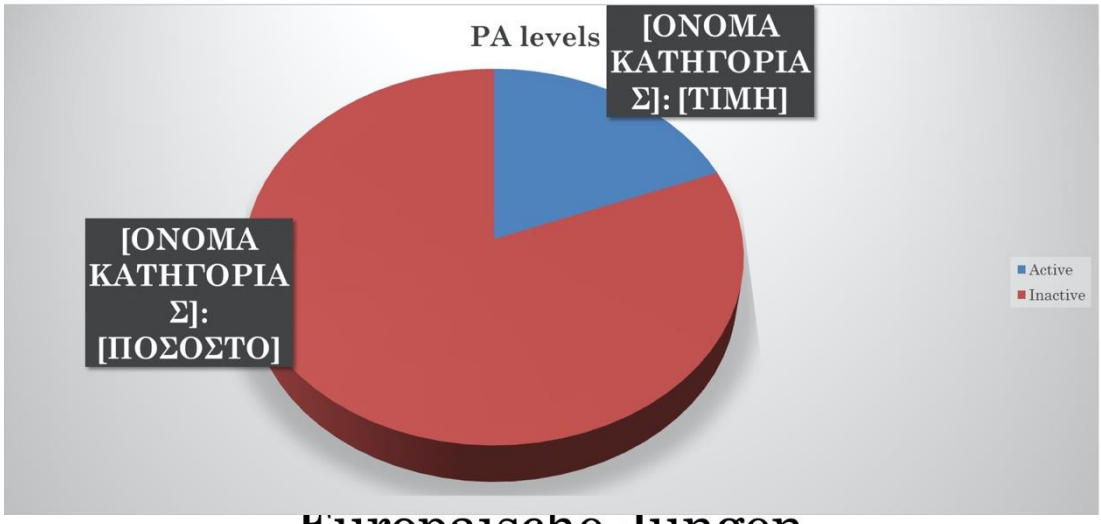
- Verbessert Erkenntnisse an dem Tag der Ausführung der körperlichen Aktivität.
- Verbessert die allgemeine Stimmung und verstärkt Energieniveau.
- Stärkt Deine Knochen und Muskulatur.
- Fördert besseren Schlaf
- Verbessert Deine Fähigkeiten bei täglichen Aktivitäten.
- Hilft unser Körpergewicht in einer gesunden Bandbreite zu hallten.
- Verringert das Risiko für Krankheiten (z.B. diverse Krebserkrankungen, Herzkreislauferkrankungen, Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck etc.)
- Erhöht die Chancen länger und gesund zu leben.

Source: ACSM, 2018

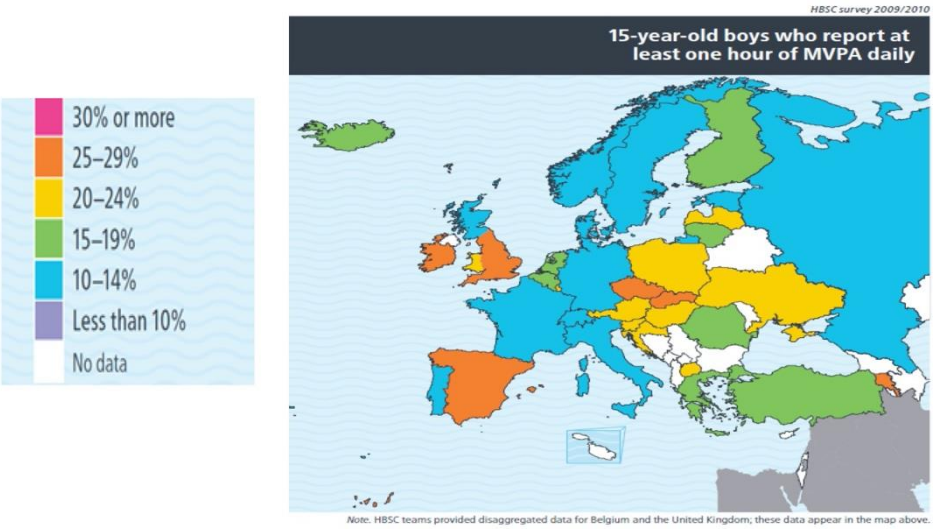
WHO's empfohlene körperliche Aktivitäten Niveaus

- Children and youth aged 5–17 should accumulate at least **60 minutes of moderate - to vigorous - intensity physical activity daily**. Kinder und Jugendliche sollten mindestens 60 Minuten täglich mäßig bis anstrengend Sport betreiben.
- Das meiste der körperlichen Aktivitäten sollte Aerobic sein
- Körperliche Aktivitäten die Muskulatur und Knochen kräftigen sollten mindestens dreimal in der Woche in dem Bewegungsprogramm mit vorhanden sein.

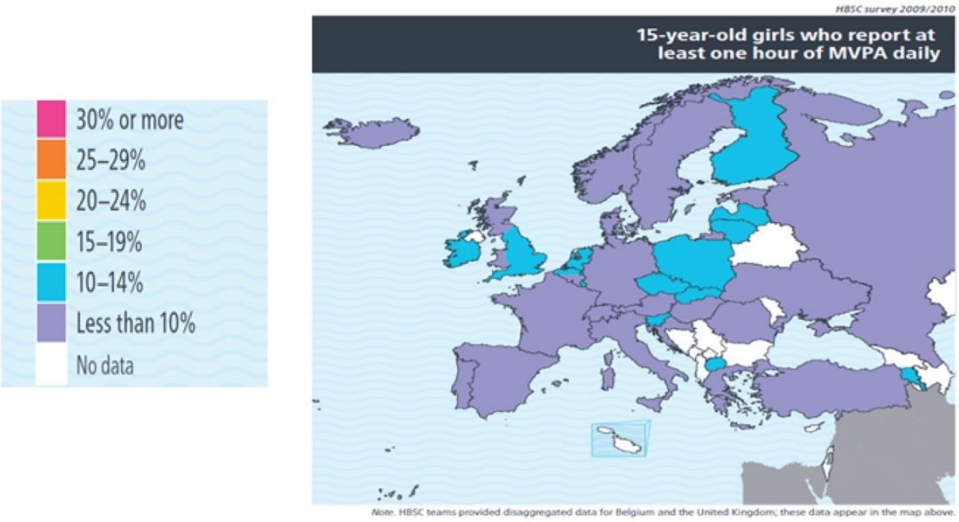
Rates of PA among Children & Adolescents



Europäische Jungen Bewegungspensum



Europäische Mädchen Bewegungspensum



IMPACT preliminary findings from a sample **N= 2079** students aged **12-16** from 6 countries (FR, GR, IT, TU, SP, UK)

Days of 60 minutes Physical Activity	BOYS	GIRLS	TOTAL	
Less than 3 Days/week	**31 %**	**46 %**	**39%**	(N= 799)
3-4.5 Days/week	**38 %**	**35 %**	**36%**	**(N= 757)**
5-7 Days/week	**31 %**	**19 %**	**25%**	(N= 523)

Almost 1 every 2 girls, and 1 every 3 boys are characterized as INACTIVE

Just 1 every 5 girls and 1 every 3 boys can be characterized as ACTIVE

kann Schüler zu motivieren in körperlichen Aktivitäten teilzunehmen.

Ermöglicht Kindern und Jugendlichen durch das Entwickeln ihrer Einstellungen, Verhalten und Fähigkeiten, sportlich fähiger zu werden.

Die Wichtigkeit der sportlichen Kompetenz

- Körperliche Kompetenz ist die Grundlage des Sportunterrichts, es ist kein Programm sondern ein Resultat jedes strukturierten Sportunterrichts, in denen Schüler eine große Anzahl von Alter und Fähigkeitsgraden angemessenen sportliche Herausforderungen begegnen.

Source: Whitehead (2010)

Wie sieht eine sportlich kompetente Person aus?

- Motivation und Selbstvertrauen beibehalten die körperliche Aktivität als einen integralen Bestandteil des Lebens zu sehen.
  - Den Immanenten Wert der körperlichen Aktivität, sowohl als auch ihr Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden zu schätzen.
  - Was Andere anbetrifft, Feingefühl in deren verbalen und nicht verbalen Kommunikation zu zeigen und einfühlsame Beziehungen zu entwickeln.

Source: Whitehead (2010)

Wie sieht eine sportlich kompetente Person aus?

- Demonstriert sportliche Kompetenz die ihm ermöglicht in einer Vielfalt von sportlichen Aktivitäten und Umständen teilzunehmen.
- Weiß und versteht wie man in verschiedensten sportlichen Bereichen sportlich aktiv sein kann.
- Engagiert sich in sportlichen Aktivitäten ein Leben lang.

Source: Whitehead (2010)

Sportlich kompetent zu werden ist kein automatischer Prozess

- Ein Plan wird gebraucht zur Planung und Durchführung.
- Sportunterrichtlehrer müssen angemessen ausgebildet sein.

Die Herausforderungen des Sportunterrichts den Schülern sportliche Aktivitäten näherzubringen

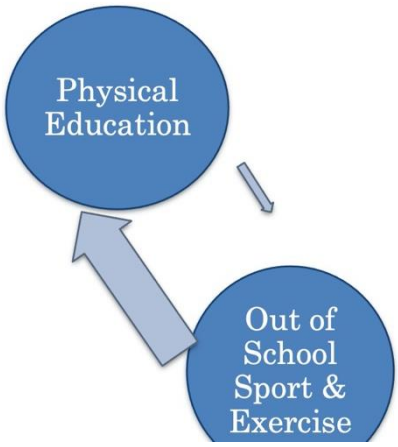
- Der Sportunterricht in den meisten Ländern ist begrenzt auf 2-3 Stunden wöchentlich.
- So kann der Sportunterricht den Schülern nicht helfen die von der World Health Organization empfohlenen Richtwerte zu erzielen.

Das Potential des Sportunterrichts die körperliche Aktivitäten der Schüler zu fördern.

- Die begrenzte vorgegebene Zeit für Sportunterricht in den Schulen macht die Förderung von körperlicher Aktivität außerhalb der Schulzeit wichtiger.
- Sportlehrer können einen Plan erstellen und den Schülern raten in sportlichen Aktivitäten außerhalb der Schule teilzunehmen (WHO, 2007).

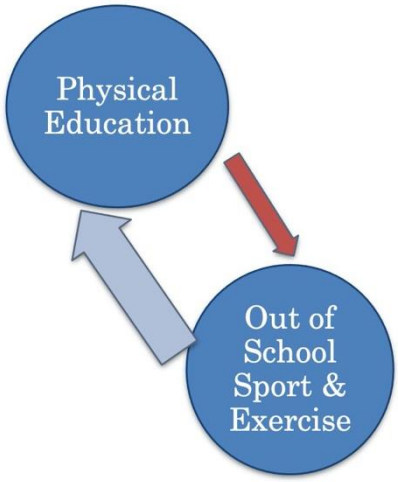
Motivation im Sportunterricht ist verbunden mit Teilnahme an Sport & Bewegung nach der Schule

Leider motiviert die Teilnahme an Freizeit Sport und Bewegung nach der Schule sehr viel mehr als Sportunterricht in der Schule anders herum.



In dem IMPACT Projekt möchten wir eine kleine Änderung vornehmen.

Indem die Motivation für größere Teilnahme in Freizeitsport & Bewegung schon im Schulsportunterricht verstärkt wird.



Wie man die Auswirkung der Motivation im Sportunterricht verstärkt.

Durch Schüleranteilnahme an Freizeitsport & Bewegung nach der Schule.

Ein Motivationsprozess

School–PE class

Lehrer
Klassenumgebung

Motivierendes Klassenklima

Lehrstoff der die Schüler unterstützt in

- Kompetenz & Beherrschung
- Autonomie
- Verbundenheit und Unterstützung

Schüler
Internalisierung von Motiven & formen von Zielorientationen

Selbstbestimmt
Gründe & Ziele für sportliche Aktivitäten

Intrinsische Motivation

Verbesserungsziele

Vergnügen im Sportunterricht, Glücklich sein und Wohlbefinden

Ein Motivation-Prozess

Sportunterrichtsklasse

Lehrer
Klassenumgebung

Motivierendes Klassenklima

Lehrstoff der die Schüler unterstützt in

- Kompetenz & Beherrschung
- Autonomie
- Verbundenheit und Unterstützung

Schüler
Internalisierung von Motiven & formen von Zielorientationen

Selbstbestimmt
Gründe & Ziele für sportliche Aktivitäten

Intrinsische Motivation

Verbesserungsziele

Vergnügen im Sportunterricht, Glücklich sein und Wohlbefinden

Freizeitsport & Bewegung

Genaue Angabe von Absichten/Zielen
Selbstvertrauensbildung

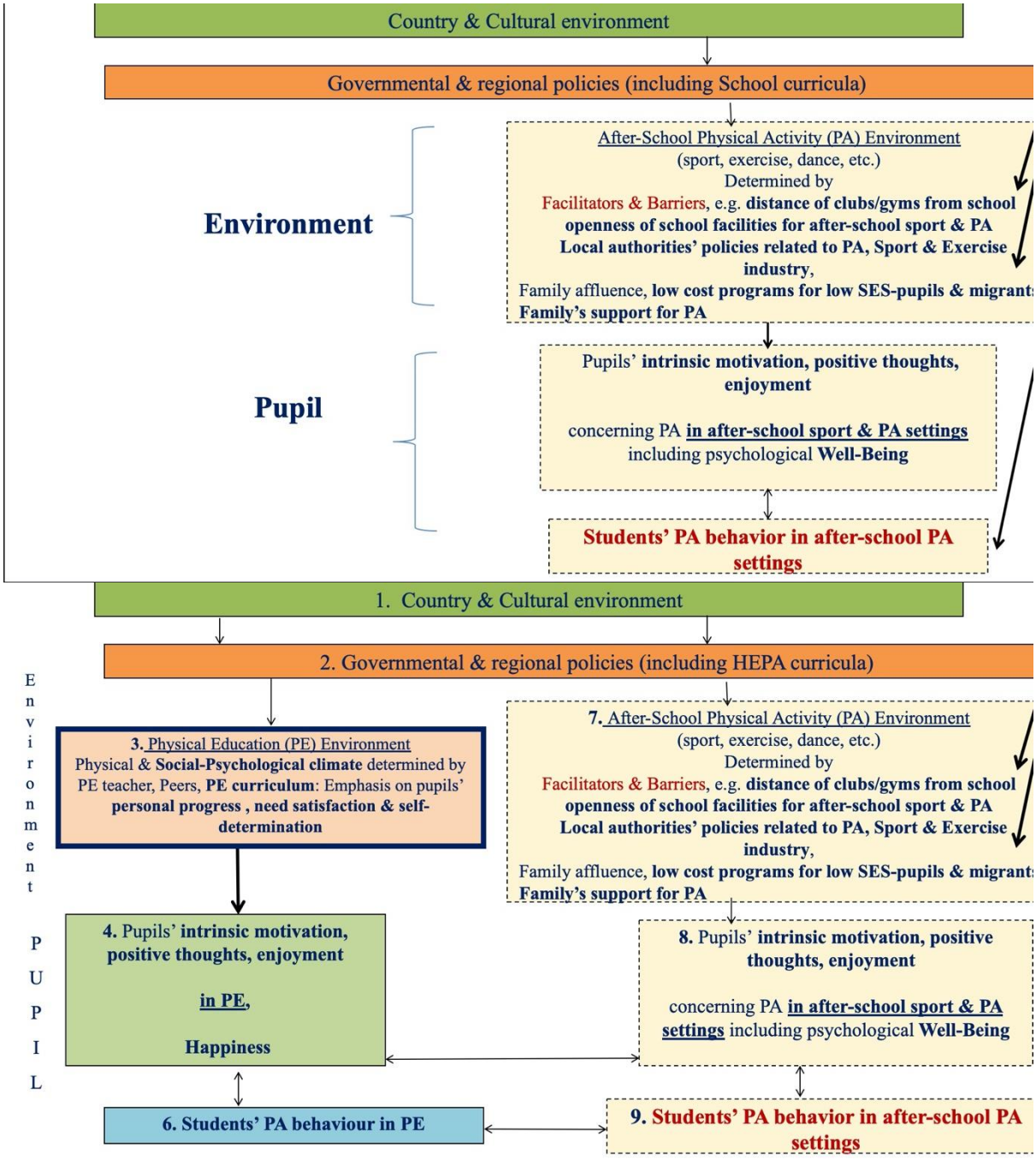
Selbstüberwachung

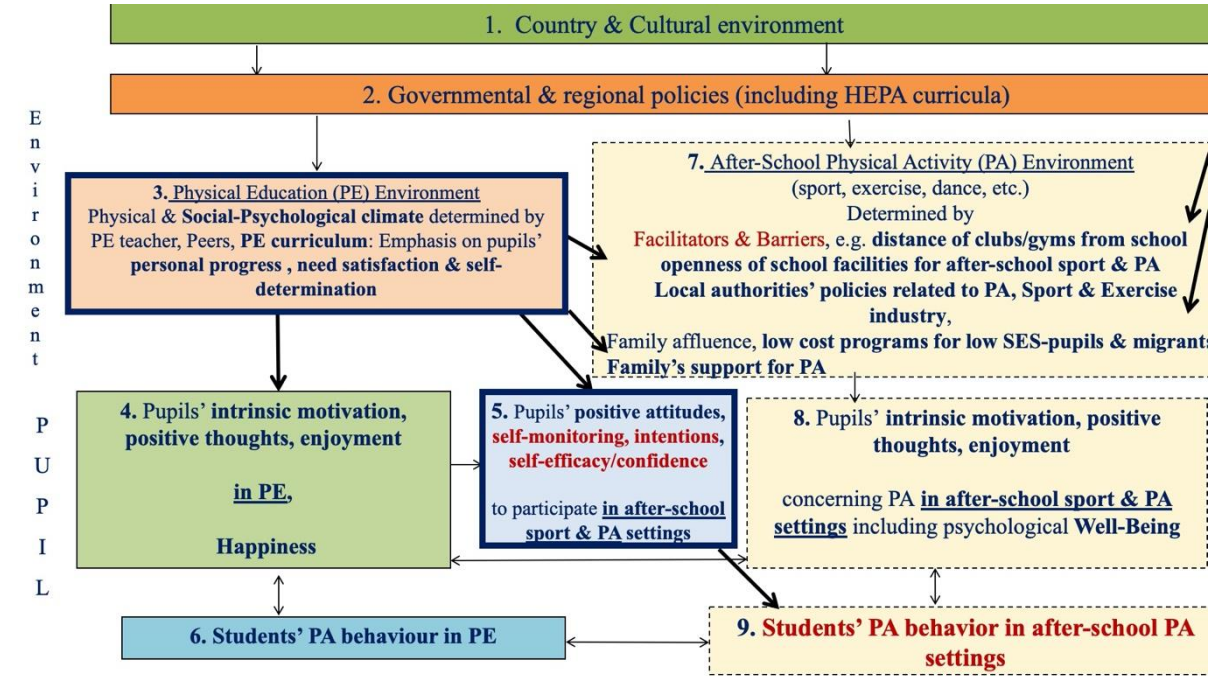
Aktive Absicht/Zielsetzung

Selbstvertrauen an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen außerhalb des Stundenplans

Verhalten

Sportliche Aktivitäten außerhalb des Stundenplans


Country & Cultural environment
Governmental & regional policies (including School curricula)
Environment
After-School Physical Activity (PA) Environment
(sport, exercise, dance, etc.)
Determined by
Facilitators & Barriers, e.g. distance of clubs/gyms from school
openness of school facilities for after-school sport & PA
Local authorities' policies related to PA, Sport & Exercise industry,
Family affluence, low cost programs for low SES-pupils & migrant
Family's support for PA
Pupil
Pupils' intrinsic motivation, positive thoughts, enjoyment
concerning PA in after-school sport & PA settings
including psychological Well-Being
Students' PA behavior in after-school PA settings
1. Country & Cultural environment
2. Governmental & regional policies (including HEPA curricula)
Environment
3. Physical Education (PE) Environment
Physical & Social-Psychological climate determined by PE teacher, Peers, PE curriculum: Emphasis on pupils' personal progress , need satisfaction & self-determination
7. After-School Physical Activity (PA) Environment
(sport, exercise, dance, etc.)
Determined by
Facilitators & Barriers, e.g. distance of clubs/gyms from school
openness of school facilities for after-school sport & PA
Local authorities' policies related to PA, Sport & Exercise industry,
Family affluence, low cost programs for low SES-pupils & migrant
Family's support for PA
PUPIL
4. Pupils' intrinsic motivation, positive thoughts, enjoyment
in PE,
Happiness
8. Pupils' intrinsic motivation, positive thoughts, enjoyment
concerning PA in after-school sport & PA settings including psychological Well-Being
6. Students' PA behaviour in PE
9. Students' PA behavior in after-school PA settings



Die Schule ist der ideale Hintergrund um die Gesundheit der Schüler zu fördern.

(World Health Organization, 2007)

Also, was können Lehrer tun um Freizeitsport & Bewegung außerhalb des Stundenplans zu fördern?

The IMPACT methodology

Was können wir tun?

Sportlehrer können ihren Schülern helfen:

- Lernen wie man die Sportübungen richtig ausführt
- Eine Vielfalt von sportlichen Aktivitäten erfahren
- Grundprinzipien der Sportübungen lernen und diese verschiedenen Umständen anzugleichen
- Das Zusammenwirken mit Anderen erlernen um Spiele auszutragen und sportliche Aktivitäten zu genießen.

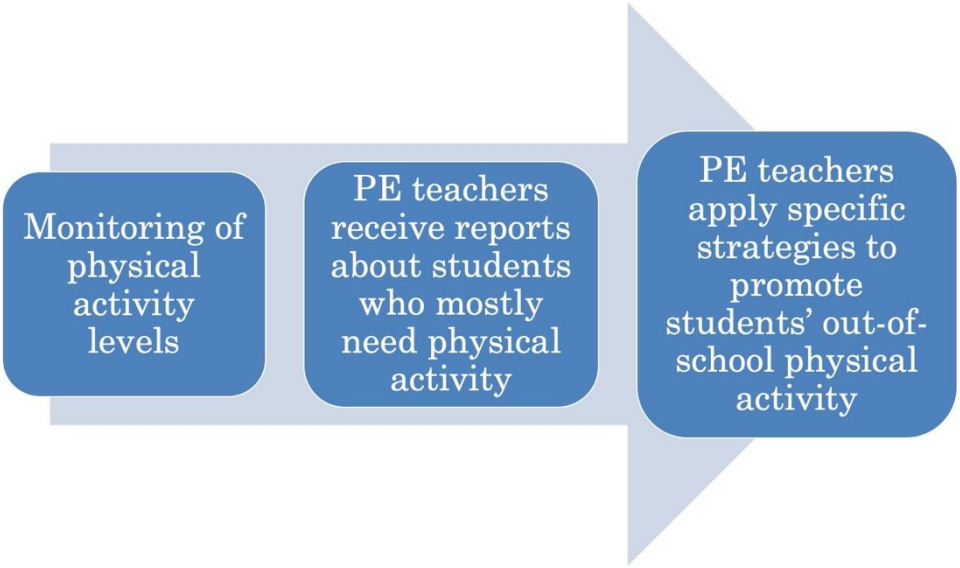
Was können wir tun?

Sportlehrer können Schülern Folgendes lernen helfen:

- Ihr Fitnessniveau einzuschätzen
- Ihren Fortschritt zu messen
- Ziele für sich selbst setzen und selber sportliche Aktivitäten zu planen

Die IMPACT Methodik: Strategien die einen IMPACT auf sportliche Aktivitäten der Schüler haben könnten.

Die IMPACT Methodik



Strategien die einen IMPACT auf sportliche Aktivitäten der Schüler haben könnten

- Selbstaufsicht
- Zielsetzungen
- Aktionspläne

Bitte klicken Sie auf dieses Link um das folgende Video anzuschauen & dann wieder zu dieser Präsentation zurückzukehren.

- https://youtu.be/cvjd4BS-RBY

Selbstaufsicht unseres sportlichen Aktivitäten Niveaus

Emphasis on personal improvement

Wie Sie Ihre sportliche Aktivitäten verfolgen können?

- Schätze Dich selbst ein: Kannst Du Dich erinnern wie oft Du in den letzten sieben Tagen einer sportlichen Aktivität nachgegangen bist?

  Während der letzten 7 Tage, an wieviel Tagen warst Du mindestens 60 Minuten sportlich tätig?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 Tag	1	2	3	4	5	6	7 Tage

Selbstaufsicht mit Hilfe eines Tagebuches

Notiere Deine länger als zehn Minuten lange Beteiligung an mäßiger bis zu anstrengender sportlicher Aktivität in der nächsten Woche.

Name_____

Datum_____/____/_____

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

Die Bewertung der Intensität der sportlichen Aktivität mit Hilfe von Herzfrequenz

Hohe Intensität der körperlichen Aktivität -es soll sich sehr schwer anfühlen-

Die Zielherzfrequenz sollte 70% bis 85% unserer maximaler Herzfrequenz sein.

- Zum Beispiel, für einen 15 jährigen Schüler, die für sein Alter geschätzte maximale Herzfrequenz würde mit 220 - 15 Jahre = 205 Herzschlägen pro Minute (bpm) betragen.
- Die 70% und 85% Levels wären also:
- 70% Level: 205 x 0.70 = 143 bpm, und
- 85% Level: 205 x 0.85 = 174 bpm

Mäßige Intensität der körperlichen Aktivität -es soll sich schwer aber bequem anfühlen-

Die Zielherzfrequenz sollte 50% bis 70% unserer maximalen Herzfrequenz sein.

- Eine Schätzung der maximalen Herzfrequenz eines Schülers in seinem Alter kann durch das subtrahieren seines Alters von 220 erlangt werden.
- Zum Beispiel, für einen 15 jährigen Schüler, die für sein Alter geschätzte maximale Herzfrequenz würde 220 – 15 Jahre = 205 Herzschläge pro Minute (bpm) betragen.
- Die 50% und 70% Levels wären also:
- 50% Level: 205 x 0.50 = 103 bpm, und
- 70% Level: 205 x 0.70 = 144 bpm

Beispiele für mäßige und anstrengende körperlichen Aktivitäten

Körperliche Aktivitäten mit mäßiger Intensität

- Walking briskly (3 miles per hour or faster, but not race-walking)
- Gymnastik
- Freizeitschwimmen
- Bicycling slower than 10 miles per hour in level terrain
- Tennis (doubles)

Körperliche Aktivitäten mit hoher Intensität

- Race walking, jogging, or running
- Playing football, basketball and team sports in general
- Swimming laps
- Tennis (singles)
- Aerobic dancing
- Bicycling 10 miles per hour or faster
- Jumping rope
- Hiking uphill or with a heavy backpack

Try it with your students!

Tasks and ideas to implement for the next 2 weeks

Task 1: Knowledge and understanding

Discuss with your students about:

- WHO's PA recommendations
- What is moderate and vigorous PA with examples
- How to measure their pulse and be able to distinguish between moderate and vigorous PA based on their heart rate
- The benefits of PA

Task 2: Using the "MY IMPACT Journal" to self-monitor physical activity

- Ask students to recall their PA during the previous week using a diary (paper and pencil)
- Motivate your students to record their participation in physical activities by using the weekly diary for the coming week
- After one week, discuss and help them to evaluate physical activities that correspond to moderate and vigorous physical activity accordingly

Self-monitoring through the use of diary

Record your participation for more that 10 minutes in moderate to vigorous PA next week

Name_____
Date____/_____/_____

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

Task 3: Evaluating the level of fitness

Propose your students to select 2-3 from the following PA and help them to evaluate themselves:

- 6-minute walk or run test (https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm) or (https://www.topendsports.com/testing/tests/6-minute-run.htm)
- Shuttle run (https://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm)
- Plank test (https://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm)
- Sit ups (https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-up-30seconds.htm)
- Push ups (https://www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm)
- Sit and reach (https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-and-reach.htm)

Evaluating our Fitness Levels

Test	**Your performance**
6-minute walk or run test	
Plank test	
Sit ups	
Push ups	
Sit and reach	

Fitness levels and setting personal goals

Test	Your performance	Set a goal to achieve in the next 2 weeks
6-minute walk or run test		
Plank test		
Sit ups		
Push ups		
Sit and reach		

One last word: Go social if you can!

- Remember the parents! You can organize an informational event to discuss with parents about WHO recommendations and the importance of being active
- E.g., Organize a simple PA event for parents and students together or send an information sheet about WHO's recommendation or create a Facebook group and disseminate information related to physical activity and health

Der Inhalt der folgenden Webinars:

Die nächsten Webinars befassen sich mit:

Webinar 2: Spaß und Motivation im Sportunterricht und körperliche Aktivität

Webinar 3: Selbstregulierungs Strategien um körperliche Aktivitäten zu erhöhen.

Webinar 4: Ein Beispiel einer Anwendung um körperliche Aktivität durch Sportunterricht zu fördern.

Webinar 5: Einen Überblick und Zukunftspläne für das Netzwerk zwischen Lehrern und Forschern

Discussion and exchange of ideas to implement

Discuss in the Big Blue Button with the members of your team the following topics

Gruppendiskussion: Auf Grund der Anregungen und Themen die wir heute besprochen haben…

- Wie werden Sie Ihren Lehrplan in den kommenden Wochen justieren um es den Schülern zu ermöglichen an körperlichen Aktivitäten (PA) teilzunehmen? Zum Beispiel…
- Welche Initiativen planen Sie zu starten?
- Wie können Sie die Vorteile von Bewegung Ihren Schüler begreiflich machen?
- Wie können Sie die WHO Richtlinien Ihren Schülern nahlegen?
- Wie werden Sie den Gebrauch der Selbstaufsicht mit Ihren Schülern nützen?

Any other ideas or anything to discuss?

Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!

Wie man die körperliche Aktivität von Jugendlichen fördert und Spaß situationen 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?

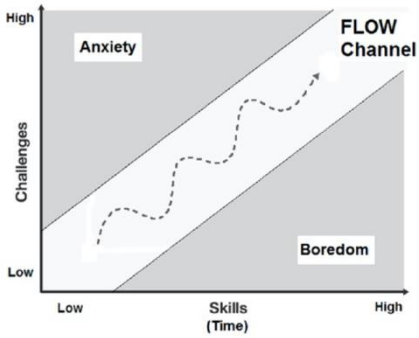
Autotelische (d.h. selbstzweckorientierte Eigengesinnte) Aktivitäten.

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.

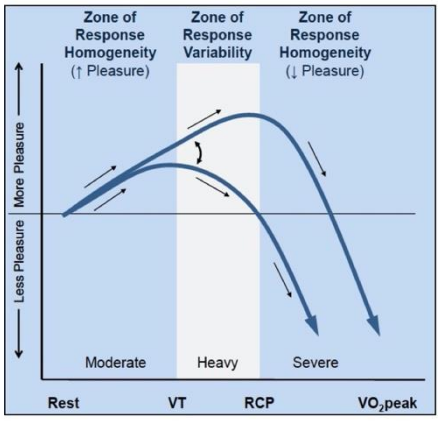
https://youtu.be/eZxcySisfAY

2) Gestaltungsaufgabe zur Auslösung von situalen Interessen/Genuss

- Das situale 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**.



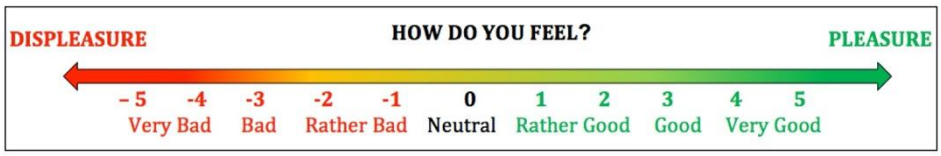
Das sinnesreiche Vergnügen ist positiver, wenn die Intensität nahe der Beatmungsschwelle liegt (der Punkt während des Trainings, an dem die Lungenbelüftung im Verhältnis zum Sauerstoffverbrauch überproportional hoch wird).).
So kann das Motto "no-pain no-gain" kontraproduktiv in Bezug auf das PA-Engagement 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

Quizzeit

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?

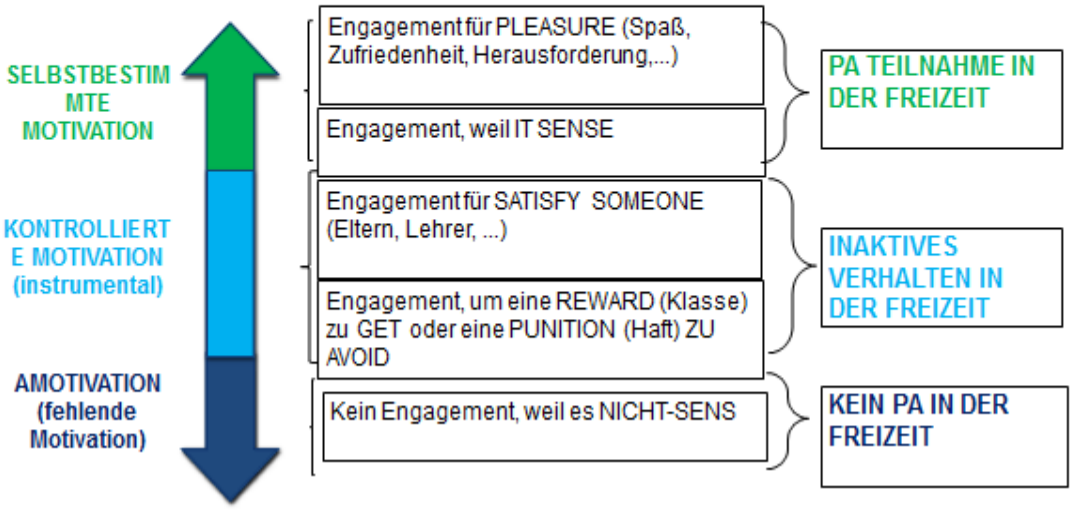
- Genießt PE?
- Fühlt sich gut über sich selbst in PE?
- PE fördert das Wohlbefinden?
- Fähigkeiten für langfristige Leistungen maximieren?
- Schüler möchten weiterhin a- und a-pädagogin a- und a-school teilnehmen?
-

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

Kompetenz
Versuchen Sie, das Ergebnis und die Erfahrungsbeherrschung zu kontrollieren

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

Wie kann die Motivation für PE erhöht werden?

Autonomie
Wunsch, der Urnengift des eigenen Lebens zu sein

Kompetenz
Versuchen Sie, das Ergebnis und die Erfahrungsbeherrschung zu kontrollieren

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

How to increase motivation for PE?

Wie kann die Motivation für PE erhöht

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 Aufwärmsitzung 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!

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

Webinar 3

1) Grundsätze der Zielsetzung

2) Unterstützung der Autonomie der Schüler bei der Zielsetzung

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

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Einführung in Webinar 3

- Guten Tag. Mein Name ist Athanasios Papaioannou, Professor an der School pf Physical Education and Sport Science, University of Thessaly
- Unser Ziel ist es heute, Ihnen das dritte Webinar des IMPACT-Projekts vorzustellen.
-

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

Zu diskutierende Themen

- Wie man das Gefühl von Kompetenz, Beherrschung verbessert
- So setzen Sie sich Ziele, um unsere Kompetenz zu verbessern
- Zielsetzungsprinzipien in der Schule PE (in einer nicht beherrschenden Umgebung und auf persönlicher und Gruppenebene)
- Anwendungen - Beispiele
-

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

Lernergebnisse

- **Was ist Zielsetzung und warum ist es wichtig, die Selbstregulierung und Kompetenz der Studierenden zu verbessern?**
- **Die S.M.A.R.T.E.R. Prinzipien der Zielsetzung**
- **Zieleinstellungsschritte**
- **Zielsetzung durch Erhöhung der Autonomie der Schüler (ohne Druck – Kontrolle)**
- **Zieleinstellung auf Gruppenebene**
-

Wie kann die Motivation für PE erhöht werden?

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

Autonomie
Wunsch, der Urnengift des eigenen Lebens zu sein

Kompetenz
Versuchen Sie, das Ergebnis und die Erfahrungsbeherrschung zu kontrollieren

Die Kompetenzförderung der Studierenden braucht eine angemessene Unterrichtsstruktur

Das Konzept der Lehrstruktur besteht aus vier Dimensionen:

Designangepasste & differenzierte Lernaufgaben

Geben Sie Anweisungen, die den Schülern helfen, sich zu verbessern

Ermächtigendes & positives Feedback

Klare Ziele kommunizieren

Heute konzentrieren wir uns auf die 4 - Ziele

Klare Ziele kommunizieren

Sobald die Lernziele klar identifiziert sind, sollten sie in einer Form angegeben werden, die den Schülern eine klare Richtung gibt, sodass die Schüler eher die Lernergebnisse verstehen und sich dessen bewusst sind und wissen, was sie in PE lernen können.

Beispiel: "In der nächsten Lektion lernen wir, wie wir unsere Herzschläge auf zwei verschiedene Arten messen."

Wir haben gerade ein Beispiel für qualitative Ziele
Um körperliche Aktivität zu fördern, müssen wir auch quantitative Ziele setzen

Beispiel: "In den nächsten 7 Tagen, wie oft können Sie nach der Schule mittelintensive körperliche Aktivitäten, die Ihre Herzfrequenz erhöhen, für mindestens 60 Minuten jedes Mal tun?"

Ziele sollten sich auf persönliche oder Gruppenverbesserung konzentrieren
Nicht auf Wettbewerb!

Beispiel für die Wettbewerbszielstruktur:

Wir HABEN NICHT SAY: "In den nächsten 7 Tagen, wer kann die meisten Tage von 60-Minuten moderate-intensive körperliche Aktivitäten tun?"

Wir HABEN NICHT SAY: "Wer war letzte Woche am aktivsten?" oder "Wer kann körperlich am aktivsten sein?" oder "Wer kann der Beste sein?"

Ziele sollten sich auf persönliche oder Gruppenverbesserung konzentrieren
Nicht auf Wettbewerb!

Beispiel für die Persönliche Verbesserungszielstruktur:

Wir machen SAY: "Kann jeder von euch in der nächsten Woche einen zusätzlichen Tag mit 60 Minuten moderaten intensiven körperlichen Aktivitäten (MVPA) machen?"

Beispiel für die Zielstruktur der Gruppenverbesserung:

WIR machen SAY: "Kann sich Ihre Gruppe von fünf Schülern in der nächsten Woche um einen Tag oder mehr verbessern, Ihr Gruppendurchschnitt an körperlich aktiven Tagen (60 Minuten MVPA)?"

Zielsetzung ist mit Selbstüberwachung verbunden und ihre Annahme impliziert eine wirksame Selbstregulierung

Sie hören oft von selbstregulierten Lernenden:

Das sind die Schülerinnen und Schüler, die in ihrem Alltag die Strategien der Selbstüberwachung und der guten Planung übernehmen.

Gute Planung ist entscheidend für Lernen, Fortschritt, Effektivität.

Um effektiv planen zu können, benötigen wir eine genaue Überwachung unserer bisherigen Verhaltensweisen.

Die Planung umfasst effektive Zielsetzungsstrategien.

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

Zieleinstellung

Jetzt sehen wir uns das erste Video auf Youtube an. Bitte klicken Sie auf diesen Link, um das folgende Video zu sehen & dann zu dieser Präsentation zurückzukehren

- https://youtu.be/XzXAlbXn7Iw

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

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

Zieleinstellung Quiz

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Zielsetzung ALLE erhöht:

"Aufmerksamkeit, Anstrengung, Beharrlichkeit, Engagement, Zufriedenheit, Vertrauen"

Wenn die Zieleinstellung nicht mindestens eine der oben genannten Punkte erhöht, wählen Sie false aus.

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

C. Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Zieleinstellung Quiz

Der Satz "Ich werde Sit Ups" denken Sie ist:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

C. Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Zieleinstellung Quiz

Der Satz "Mein erster Auftritt in Sit-Ups war 20. Mein persönliches Ziel ist 25 Sit-ups für die nächste Woche" Denken Sie, ist:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

C. Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Zieleinstellung Quiz

Der Satz "Mein PE-Lehrer sagte mir, dass ich meine körperliche Aktivität von 2 Tagen pro Woche auf 4 Tage pro Woche erhöhen muss" denkt Sie:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

C. Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Zieleinstellung Quiz

Der Satz "Heute habe ich 25 Push-Ups gemacht, die meisten in der Klasse. In den nächsten 7 Tagen werde ich versuchen, 30 Push-Ups oder mehr als 30 zu machen, also werde ich auch beim nächsten Mal der Beste in der PE-Klasse sein" denkst du:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

C. Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Zieleinstellung Quiz

Der Satz "Mein persönliches Ziel ist es, meine Teilnahme an außerschulischen körperlichen Aktivitäten von 2 Tagen pro Woche auf 3 Tage pro Woche zu erhöhen" Denken Sie, ist:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

C. Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Zieleinstellung Quiz

Die Antwort des Lehrers auf den Schüler: "Ich sehe, dass du plant, nächste Woche 2 Mal mit dir Freunden Basketball zu spielen, obwohl du auch gesagt hast, dass du Basketball nicht so magst. Gut, lasst uns versuchen, es zu tun!", denkst du:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

C. Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Zieleinstellung Quiz

Der Satz "Von morgen, Freitag, bis nächsten Donnerstag, jeden Tag werde ich 2 Sätze von 10 Sit-ups zwischen meinem ersten und zweiten Hausaufgaben machen" denken Sie ist:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

C. Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Zieleinstellung Quiz

"Wenn ein Schüler ein persönliches Ziel setzt, muss der PE-Lehrer dieses Ziel in einem Ziel-Setting-Blatt aufzeichnen". Dies ist:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

C. Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

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

Anwendungen und Best-Practice-Beispiele

Jetzt sehen wir uns das zweite Video auf Youtube an. Bitte klicken Sie auf diesen Link, um das folgende Video zu sehen & dann zu dieser Präsentation zurückzukehren

- https://youtu.be/NqhfKeoD8bE

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

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

Webinar 1 Aufgaben

Zieleinstellung - Aufgabe

- Bitte verwenden Sie die Zielkarte
- Auswählen einer Fertigkeit oder Aktivität
- Schreiben - ein Ziel auf Basis der SMARTER-Prinzipien setzen
- Erstellen eines Wochenplans
- Verpflichten Sie sich, dass Sie es implementieren werden
- Eine Woche später überwachen Sie Ihre Leistung oder Ihr Verhalten
-

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 _____

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

Zielsetzung mit Beteiligung der Eltern - Aufgabe

- In Großstädten, in denen junge Schüler kaum alleine ins Fitnessstudio oder auf den Spielplatz fahren können, sind die Schüler auf die Unterstützung der Eltern angewiesen, um körperlich aktiv zu sein.
- Nehmen wir an, Dass Sie Ihre Schüler gebeten haben, sich ein Ziel zu setzen, um ihre Teilnahme an körperlicher Aktivität in der nächsten Woche zu verbessern.
- Bevor Sie die Diskussion in Gruppen darüber beginnen, wie Sie Eltern einbeziehen können, um ihren Kindern zu helfen, in der nächsten Woche körperlich aktiver zu werden, lesen Sie das folgende Beispiel.

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

Beispiel für die Zieleinstellung

- Kinder könnten sich zum Ziel setzen, sich am Wochenende mit einigen Freunden zu treffen, um körperlich aktiv zu spielen/aktiv zu sein.
- Nehmen wir an, dass sie ihre Eltern bitten, ihnen zu helfen, sich mit ihren Freunden zu treffen, d.h. indem sie ihnen einen Aufzug zum Fitnessstudio/Feld/Spielplatz geben.
- Ist das ein realistisches Ziel?
- JA NEIN
- Besprechen Sie in den nächsten 5 Minuten in Gruppen, wie Sie Eltern auf andere Weise einbinden können, um ihren Kindern zu helfen, nächste Woche körperlich aktiver zu werden.
-

Schaffung eines autonomen unterstützenden Klimas

Vermeiden Sie Controlling-Anweisung

Jetzt ist es Zeit, das dritte Video auf Youtube zu sehen. Bitte klicken Sie auf diesen Link, um das folgende Video zu sehen & dann zu dieser Präsentation zurückzukehren

- https://www.youtube.com/watch?v=lLgRUyca0nY&t=171s

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

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

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

Webinar-Aufgaben

Positives Feedback - 1. Aufgabe

- Ein Student machte einen Basketball-Dripple in der falschen Weise
- Bitte versuchen Sie, ein Beispiel für ein Positives - Empowering Feedback zu erstellen
-

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

Autonomie unterstützendes Klima-Quiz

Der Satz "Jetzt musst du zwei Sätze von 10 Sit-Ups machen" lautet:

Steuerung

AUTONOMY SUPPORTIVE CLIMATE

Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

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

Autonomie unterstützendes Klima-Quiz

Der Satz "Welche Übung möchten Sie wählen, um warm zu werden? Laufen, Tag oder Fußball spielen?" denkst du:

Steuerung

AUTONOMY SUPPORTIVE CLIMATE

Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

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

Zieleinstellung in Pe-Klassen - Aufgabe

- Bitten Sie Ihre Schüler, eine Fertigkeit zu wählen
- Basierend auf SMARTER Prinzipien & Zielsetzungsschritten
- Versuchen Sie, eine Zieleinstellungsaufgabe während Ihrer PE-Klasse bis zum nächsten Webinar zu implementieren.
- Vorbereitungen, um den Schülern zu helfen, die Zielsetzung autonom zu übernehmen. Was können Sie tun?
-

Set Joint - Gruppenziele in der PE-Klasse

Wie der PE-Lehrer beginnt

- Dividieren Sie die Klasse in Gruppen von 5 Schülern/Gruppen, die in Bezug auf körperliche Aktivität heterogen sind
-

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

Erklären, warum Heterogenität wichtig ist

- Förderung der körperlichen Aktivität unter Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen.
- Erklären Sie, wie wichtig es ist, die Position, erfahrungen und Emotionen anderer zu verstehen und zu lernen, wie man sich um sie kümmert!
-

Berechnen der Häufigkeit außerschulischer körperlicher Aktivität in der vergangenen Woche

- Nehmen Sie einfach die durchschnittlichen Tage von 60 Minuten Moderate Vigorous Physical Activity in außerschulischen Umgebungen in der letzten Woche, von allen Personen der Gruppe.
- Z.B., Gruppe1: Rechnung = 0, Maria = 1, Nik = 2, John = 3, Helen = 4
- Die körperliche Aktivität der Gruppe 1 beträgt 10 x 60 Minuten = 600 Minuten/Woche
- Auf dieser Grundlage diskutieren und beschließen die Schüler in jeder Gruppe, ein anspruchsvolles, aber realistisches Gruppenziel festzulegen.
- Gruppe1 entscheidet sich z.B. für 700 Minuten/Woche
-

Als nächstes diskutieren die Schüler, wie dieses Ziel erreicht werden kann!

- Lehrer können Ideen mit alternativen Optionen zur Erhöhung der Autonomie der Schüler bieten!
-

1. Beispiel - Option

- Jedes Mitglied der Gruppe schlägt vor, wie er oder sie zur Erreichung seines Gruppenziels beitragen kann.
- Z.B., Gruppe1:
- Rechnung = von 0 bis 1 Tag,
- Maria = von 1 bis 2 Tagen,
- Nik = von 2 bis 3 Tage,
- Johannes = von 3 bis 3 Tage,
- Helen = von 4 bis 4 Tage
- Gruppe1 Ziel ist 13 Tage X 60 Minuten = 780 Minuten
-

2. Beispiel - Option

- Die Gruppe als Ganzes oder die meisten Mitglieder der Gruppe beschließen, einen gemeinsamen Tag, eine gemeinsame Zeit und einen gemeinsamen Ort festzulegen, an dem sie sich treffen und mindestens eine Stunde lang gemeinsam spielen/trainieren können.
- Dann besprechen sie, wie sie sich gegenseitig helfen können, damit sie alle zusammen gehen oder sogar zusammen gehen (z.B. holt sich ein Schulkamerad mit seinen Eltern und dem Auto seiner Eltern einen anderen Schulkameraden aus seinem Haus aus und geht gemeinsam zum Treffpunkt).
- Sie besprechen auch, was man zusammen spielen soll, damit es allen Spaß macht!
- Ihnen wird empfohlen, eine körperliche Aktivität zu wählen, dass es nicht ihre Hauptsportart ist, so dass sie üben und ihre Kompetenz in etwas relativ Neuem erweitern können!

Die Lehrer betonen, dass :

- Die Schüler sollten sich nicht gegenseitig dazu drängen, die körperliche Aktivität zu steigern, sondern sich gegenseitig als gute Freunde ermutigen und unterstützen!
- Etwas schwieriger ist es für diejenigen, die bereits sehr aktiv sind, die körperliche Aktivität noch weiter zu steigern.
- Aber es ist einfacher für die Gruppe, alle Mitglieder der Gruppe zu unterstützen, einschließlich der weniger aktiven, nur ein wenig ihre körperliche Aktivität zu erhöhen!
-

Erinnern Sie an die angenehme Natur von Gruppenzielen

- Wie lustig es ist
- Zusammen sein und zusammen spielen
- Unterstützen Sie sich gegenseitig
- Soziale Beziehungen und Freundschaften entwickeln
-

Zieleinstellung - Aufgabe

- Basierend auf SMARTER Prinzipien & Zielsetzungsschritten
- Versuchen Sie, ein Szenario der Zieleinstellung bei der Auswahl einer Fitness-Fähigkeit (z. B. Sit-Ups, Planke, oder Laufen oder Fahrrad) für Ihre Schüler für die nächste Woche zu schreiben.
- Es kann ein persönliches oder Gruppenziel sein. Wählen Sie, dass Sie bevorzugen!
-

Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!

ATHLOS
Ein Tool, um Schüler dazu zu drängen, außerhalb von PE-Klassen körperlich aktiv zu sein

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

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

Was haben wir bisher getan?

Wir sprachen über:
Die Bedeutung der täglichen körperlichen Aktivität - PA (WHO)
Die Rolle des Leibeserziehung bei der Identifizierung und Motivation von Schülern, die nicht regelmäßig Sport treiben, und bei der Förderung ihrer PA
Die Grundsätze der Motivation: Betonung von Autonomie, Kompetenz und Verwandtwerden
Zielsetzung nach den Prinzipien der Motivation: Ziele mit Autonomie setzen, für persönliche Verbesserung, Teamziele

ES IST ZEIT, SIE ZU TESTEN. WER; JEDER, DER IMPLEMENTIEREN MÖCHTE! WIR, mit Autonomie, ausschließlich für unsere Verbesserung und für unsere Schüler! Um Zusammenarbeit / Kommunikation / gegenseitige Unterstützung zwischen uns zu genießen!

Der aktuelle Vorschlag ist unsere eigene Anpassung, der Vorschlag, den wir als europäisches Forschungsteam entwickelt haben.

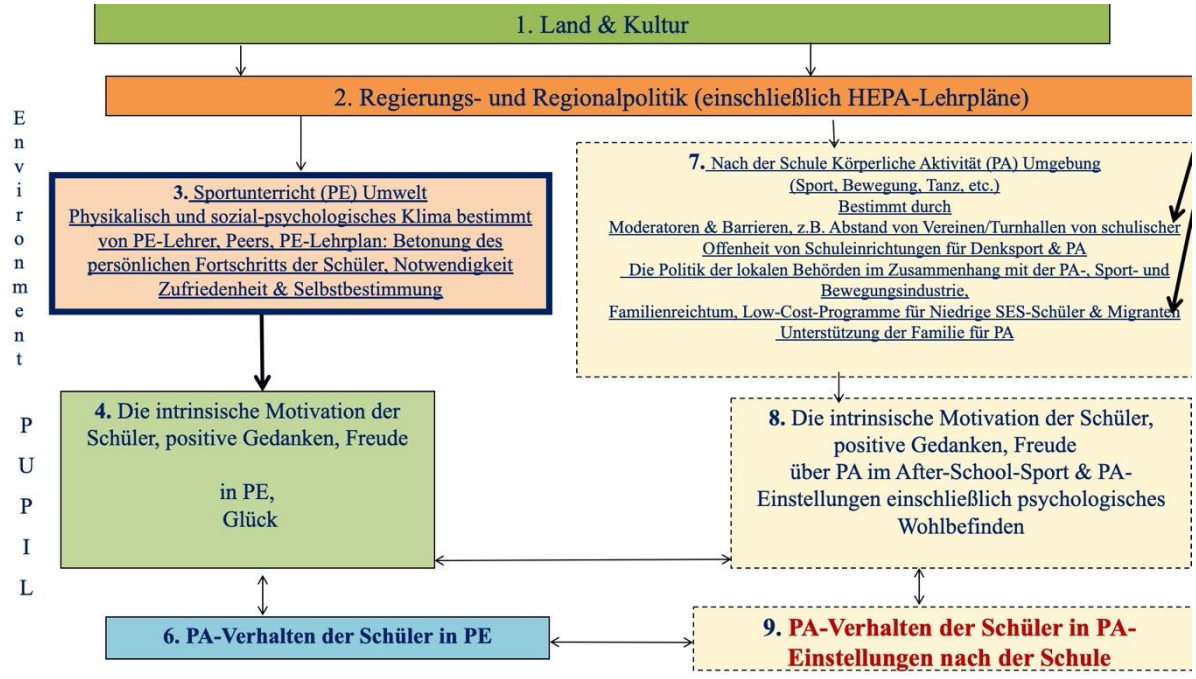
- Das Ziel ist es, es als eine Idee zu sehen, und diejenigen, die es anpassen wollen, oder es komplett ändern, oder es mit Ihren Kollegen und / oder mit uns zu gestalten.
- Heute werden wir über diesen Vorschlag für die Umsetzung in der Schulpraxis für die nächsten 8-9 Wochen sprechen.
- Nach 3 oder 4 Wochen, THOSE WHO WANT können wir uns wieder treffen, um Erfahrungen auszutauschen und zu sehen, was wir bis dahin erreicht haben.

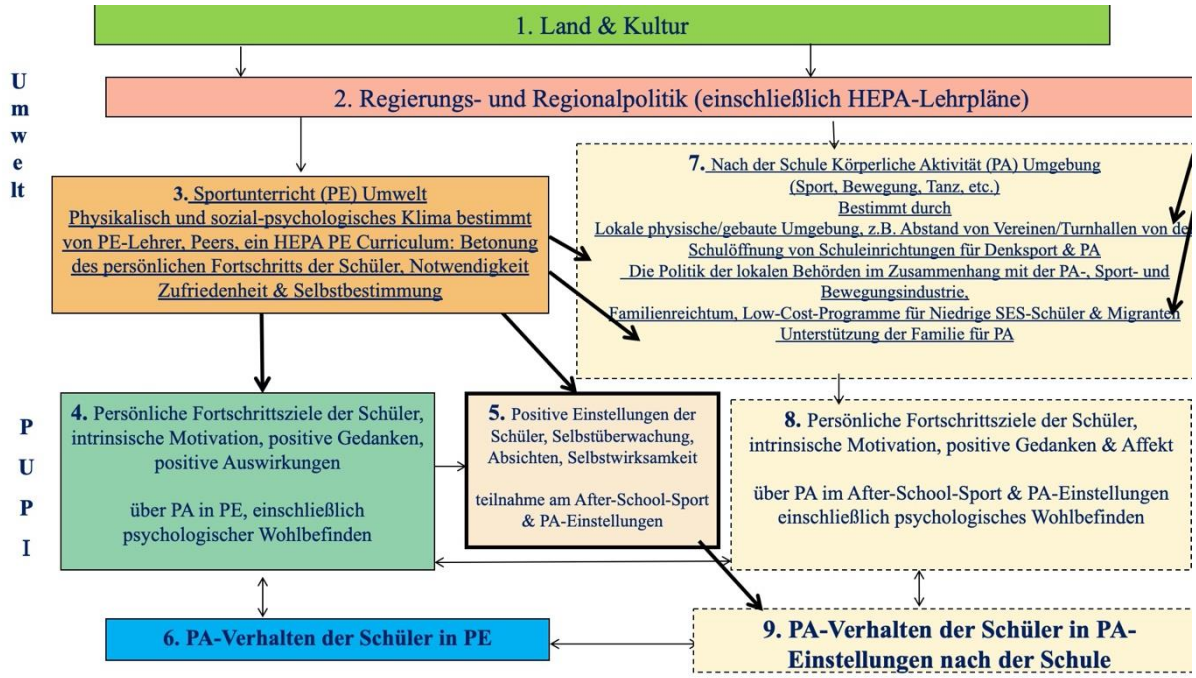
Möchten Sie uns wiedersehen?

- Nach 3 oder 4 Wochen, die WHO WOLLEN, um Erfahrungen auszutauschen und zu sehen, was wir bisher erreicht haben?
- Wählen Sie aus:
- A. Treffen Sie sich in 3 Wochen
- B. Treffen Sie sich in 4 Wochen
- C. Treffen Sie sich nicht wieder. Einmal am Ende des Programms
-

Möchten Sie sich gegenseitig kommunizieren?

- Gestern haben wir Ihnen ein zusätzliches Online-Kommunikationssystem / Erfahrungs- und Ideenaustausch geschickt. Warum;
- Unser Ziel ist es, ein stabiles Netzwerk von Sportlehrern und Forschern zu entwickeln, die an der Förderung der körperlichen Aktivität durch Leibeserziehung interessiert sind.
- Unser Ziel ist es, eine Online-Kommunikation zwischen Ihnen und uns zu entwickeln. So lernen wir uns besser kennen.
- Wählen Sie, ob Sie einen Beitrag leisten möchten, indem Sie Erfahrungen in der Online-Kommunikation hinterlegen:
- A. Einmal pro Woche werde ich meine Erfahrungen einreichen
- B. Einmal in 2 Wochen werde ich meine Erfahrung einreichen
- C. Ich komme nicht an meiner Erfahrung vorbei


1. Land & Kultur
2. Regierungs- und Regionalpolitik (einschließlich HEPA-Lehrpläne)
Environment
3. Sportunterricht (PE) Umwelt
Physikalisch und sozial-psychologisches Klima bestimmt von PE-Lehrer, Peers, PE-Lehrplan: Betonung des persönlichen Fortschritts der Schüler, Notwendigkeit Zufriedenheit & Selbstbestimmung
7. Nach der Schule Körperliche Aktivität (PA) Umgebung (Sport, Bewegung, Tanz, etc.)
Bestimmt durch
Moderatoren & Barrieren, z.B. Abstand von Vereinen/Turnhallen von schulischer Offenheit von Schuleinrichtungen für Denksport & PA
Die Politik der lokalen Behörden im Zusammenhang mit der PA-, Sport- und Bewegungsindustrie,
Familienreichtum, Low-Cost-Programme für Niedrige SES-Schüler & Migranten
Unterstützung der Familie für PA
PUPIL
4. Die intrinsische Motivation der Schüler, positive Gedanken, Freude
in PE,
Glück
8. Die intrinsische Motivation der Schüler, positive Gedanken, Freude
über PA im After-School-Sport & PA-Einstellungen einschließlich psychologisches Wohlbefinden
6. PA-Verhalten der Schüler in PE
9. PA-Verhalten der Schüler in PA-Einstellungen nach der Schule


1. Land & Kultur
2. Regierungs- und Regionalpolitik (einschließlich HEPA-Lehrpläne)
Umwelt
3. Sportunterricht (PE) Umwelt
Physikalisch und sozial-psychologisches Klima bestimmt von PE-Lehrer, Peers, ein HEPA PE Curriculum: Betonung des persönlichen Fortschritts der Schüler, Notwendigkeit Zufriedenheit & Selbstbestimmung
7. Nach der Schule Körperliche Aktivität (PA) Umgebung (Sport, Bewegung, Tanz, etc.)
Bestimmt durch
Lokale physische/gebaute Umgebung, z.B. Abstand von Vereinen/Turnhallen von der Schulöffnung von Schuleinrichtungen für Denksport & PA
Die Politik der lokalen Behörden im Zusammenhang mit der PA-, Sport- und Bewegungsindustrie,
Familienreichtum, Low-Cost-Programme für Niedrige SES-Schüler & Migranten
Unterstützung der Familie für PA
PUPI
4. Persönliche Fortschrittsziele der Schüler, intrinsische Motivation, positive Gedanken, positive Auswirkungen
über PA in PE, einschließlich psychologischer Wohlbefinden
5. Positive Einstellungen der Schüler, Selbstüberwachung, Absichten, Selbstwirksamkeit
teilnahme am After-School-Sport & PA-Einstellungen
8. Persönliche Fortschrittsziele der Schüler, intrinsische Motivation, positive Gedanken & Affekt
über PA im After-School-Sport & PA-Einstellungen einschließlich psychologisches Wohlbefinden
6. PA-Verhalten der Schüler in PE
9. PA-Verhalten der Schüler in PA-Einstellungen nach der Schule

Überblick über die zu diskutierenden Themen

1. Überblick über das ATHLOS-Programm

2. ATHLOS, eine effektive Kombination von Motivations- und Selbstregulierungsstrategien

3. Der ATHLOS Schritt für Schritt

1. Überblick über die ATHLOS-Programm

2.

ATHLOS-Programm

Ziel: Den Lehrern beizubringen, wie sie "einen aktiven und gesunden Lebensstil führen".
Um diese Kompetenz zu entwickeln, werden die Studierenden erwartet:
Analyse der Auswirkungen von Lebensstilen auf die Gesundheit
Eine Vorgehensweise zu planen, um einige ihrer Lebensgewohnheiten zu ändern
Um diese Vorgehensweise umzusetzen
Um eine Bewertung vorzunehmen,

Die Grundlage des Projekts

- **So entwickeln Sie Wissen über:**
- **Die übliche körperliche Aktivität der Schüler**
- **Die Notwendigkeit, PA in Bezug auf Dauer, Intensität und Häufigkeit zu berücksichtigen.**
- **Richtlinien für körperliche Aktivität (d. h. die ideale Schwelle für körperliche Aktivität, um den Nutzen zu maximieren)**
- **Mobilisierung und Entwicklung der Selbstregulierungsfähigkeiten der Schüler**
- **Ziele nach den SMARTER-Prinzipien setzen**
- **So überwachen Sie PA**
- **So überarbeiten Sie die Ziele**
- **Um mehrere Arten von PA zu experimentieren, um potenziell die lustigsten**
- **Förderung gegenseitiger Unterstützung und Nachahmung zur Erreichung des PA-Ziels**
-

ATHLOS hat 3 Hauptstärken

- Sie schlägt eine Kombination von Motivations- und Selbstregulierungsstrategien vor.

+

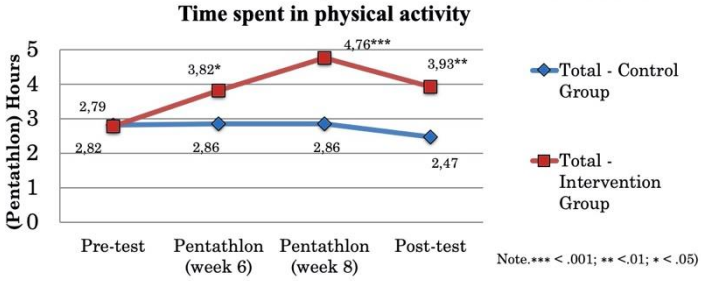
-
- Es wird an den PE-Kontext angepasst, wie es von Sportpädagogen und SPORTlehrern gemeinsam aufgebaut wurde.

+

-

- Es bewies seine Effizienz

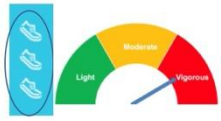
- Michaud et al., 2012, The effect of team pentathlon on ten-to eleven-year-old childrens' engagement in physical activity



Empfohlene PA-Werte der WHO

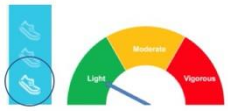
- Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren sollten täglich mindestens 60 Minuten moderate - bis kräftige - körperliche Aktivität ansammeln.
- Die meisten der täglichen PA sollte aerobe sein.
- PA, die Muskeln und Knochen stärken sollte in ihrem Trainingsprogramm für mindestens 3 mal pro Woche enthalten sein.

Sie sind 3 Intensitätsstufen der körperlichen Aktivität



Vigorous PA: Kurz davor, unbequem zu werden - schwer zu sprechen, während die PA

Moderate PA: Intensiveratmen – kann ein Gespräch führen, während die PA zu tun, aber es erfordert mehr Aufwand



Leichte PA: Atmung nicht verändert oder leicht zu atmen und ein Gespräch während der PA zu führen

Beispiele für leichte, gemäßigte und kräftige körperliche Aktivitäten

Light PA – Aktiver Transport	Mäßige bis kräftige PA
• gehen • Stretching • Gartenarbeit • Bei geringer Geschwindigkeitsintensität: • Fahrrad • Traditioneller Tanz • Skateboard • Yoga • Pilates	• Ausgeführte • Seilspringen • Schwimmen • Tennis • Mannschaftssportarten (Fußball, Basketball, Wasserball, Handball, Volleyball, Rugby etc.) • Kampfkunst (Karate, Wrestling, Tae Kwon Do etc.) • Krafttraining - Fitnessstudio (Gewichtheben, Crossfit, Aerobic) • Gymnastik •

Grundstruktur von ATHLOS

- Eine kollektive Herausforderung, die über einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen dauert
- Ziele der Studierenden:
- in Fünferteams (um Gruppen- und Einzelziele zu verfolgen)
- Individuelles Ziel: Jeder Schüler sollte mindestens 420 Minuten (Punkte) pro Woche sammeln können
- Teamziel: Jedes Team mit 5 Personen erhält mindestens 2100 Minuten (Punkte) pro Woche (entsprechend wird das Ziel angepasst, wenn wir eine kleinere Gruppe haben)
- Um an mehreren PA teilzunehmen und mit verschiedenen sportlichen Erfahrungen in Kontakt zu treten
-

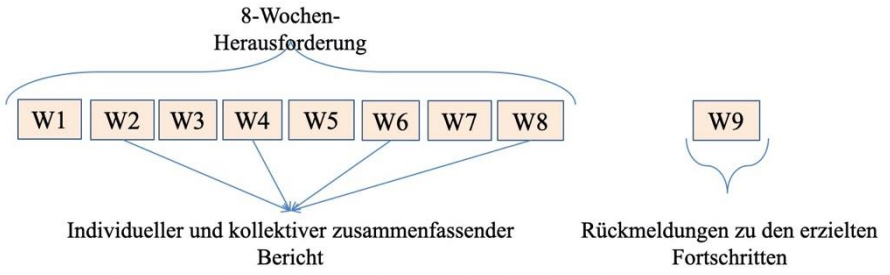
Einzel- und Teamziele pro Woche

- **Einzelziel: 60 Minuten (Punkte) der körperlichen Aktivität 7 Tage = 420 Minuten (Punkte)**
- **Teamziel: 420 Minuten (Punkte) der körperlichen Aktivität X 5 Personen = 2100 Minuten (Punkte) pro Woche**

Grundstruktur von ATHLOS

- Alle zwei Wochen stellt der Lehrer den Schülern einen zusammenfassenden Bericht über die PA von Schülern und Teams zur Verfügung. Es ist eine Gelegenheit für die Schüler zu sehen, wo sie stehen und Ziele für die nächste Woche setzen
- Am Ende der 8-wöchigen Herausforderung gibt die Lehrerin Feedback über die Fortschritte während des Programms (alle 8 Wochen)

Zusammenfassung der Grundstruktur von ATHLOS



Insert footages (without the sound) illustrating the steps of the team Pentathlon: Showing the teachers delivering the summary reports

2. Team Pentathlon, eine effektive Kombination von Motivations- und Selbstregulierungsstrategien

Strategie A: Genuss- & Motivationsstrategien

- ATHLOS nimmt die Form einer individuellen Herausforderung an, die mit der Leistung von Einzel person und team verbunden ist. Studenten werden ermutigt, unbekannte PA zu versuchen.
-

✓ Herausforderung und Neuheit

- In ATHLOS werden erklärende und sinnvolle Begründungen für die PA-Beteiligung geliefert. Darüber hinaus haben die Schüler die Wahl zwischen mehreren Sportarten/ PA.
-

✓ Unterstützung der Autonomie

- Das Anhäufen einer bestimmten Anzahl von Wochenstunden PA stellt eine sinnvolle Herausforderung dar, ein Beherrschungsziel. Darüber hinaus werden PE-Lehrer regelmäßig Ermutigungen und regelmäßige Rückmeldungen geben, die in den zusammenfassenden Berichten gegeben werden.
-

✓ Kompetenzunterstützung

- Ein Beitrag zum Teamerfolg dürfte das Gefühl der Verwandtschaft der Schüler verbessern.
-

- Unterstützung der Verwandtseins

Strategie B: Selbstregulierungsstrategien

- ATHLOS sieht mehrere Regulierungs-Checkpunkte vor, an denen die Studierenden im Lichte der verfolgten Ziele über ihre jüngste PA nachdenken, mit den Teammitgliedern einen Aktionsplan für die kommenden Tage besprechen, um PA weiterhin teils ihres täglichen Lebens zu machen.
-

- Überwachung, Zielsetzung & Planung

3. ATHLOS-Programm

Schritt für Schritt

1-2 Wochen vor Beginn der
DAS PROGRAMM "THLOS"

- Informieren oder erinnern Sie Eltern über den Beginn des ATHLOS-Programms
- Informieren oder erinnern Sie die für den Schulsport verantwortlichen Lehrer über das ATHLOS-Programm
-

Ein Beispiel für Briefe

Liebe Eltern,
Ich möchte Sie an den Beginn des ATHLOS-Programms in zwei Wochen erinnern. Ziel dieses Programms ist es, die Schüler zu körperlichen Aktivitäten athin zu ermutigen. Langfristig soll ihnen geholfen werden, einen körperlich aktiven Lebensstil zu führen, um chronischen Krankheiten vorzubeugen.
Dieses Programm wird 8 Wochen dauern. Die Schüler sind im Team von 5. Ihr Kind wurde angewiesen, während dieser Zeit an so vielen körperlichen Aktivitäten wie möglich teilzunehmen. Sein Ziel war es, eine Vielfalt an körperlichen Aktivitäten zu praktizieren und stundenlange körperliche Aktivitäten anzuhäufen. Am Ende der Woche muss er/sie die Zeit, die er für körperliche Aktivitäten aufgewendet hat, melden und die ausgeübten körperlichen Aktivitäten angeben.
Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren.
Bezug

Der ATHLOS wird in 3 Phasen umgesetzt

W1 W2

- Präsentation des ATHLOS und Anleitungen für die Studierenden
- Teambuilding
- Lieferung des Datensatzes
- Basisbewertung der PA der Studierenden (S1 und S2)
- Feedback 1 (Zusammenfassungsbericht S2)
-

Vorbereitungsphase

W3 W4 W5 W6 W7 W8

- Implementierung des TP (S3 bis S8)
- Registrierung von Bout of PA (S3 bis S8)
- Betreuung der Schüler durch die PE-Lehrer (S3 bis S8)
- Feedback 2 (S4), Feedback 3 (S6), Feedback 4 (S8)
-

Durchführung der Phase

W9

- Zusammenfassen der Bericht der Lehrer an die Schüler
-

Bewertungsphase

Preparatory phase

- **Woche 1 (erster Tag der Herausforderung): der erste PA-Plan**

Eckpunkte für die Präsentation des ATHLOS und Anleitungen für die Studierenden:

- Präsentieren Sie das Ziel des Programms: PA aus der Schule zu erhöhen und mehrere Sportarten/ PA auszuprobieren, um "einen aktiven und gesunden Lebensstil anzunehmen".
- Dauer: 6 bis 8 Wochen
- Präsentieren Sie Einzel- und Teamziele für Schüler (420 Minuten pro Woche auf individueller Ebene und 2100 Minuten pro Woche für eine 5-köpfige Gruppe)
- Geben Sie an, dass der aktive Transport ebenfalls berücksichtigt wird, jedoch nicht PE.
- Beharren Sie darauf, dass dies NICHT ein WETTBEWERB ist!

Beharren Sie darauf, dass dies NICHT ein WETTBEWERB ist! Jeder auf individueller Ebene und jedes Team versuchen, sein Bestes zu geben!

Realistische Erwartungen

Ein Student, der seine PA von 100 Minuten pro Woche PA auf 200 erhöht, hat 100% Verbesserung

Ein Student, der seine PA von 500 Minuten pro Woche auf 500 erhöht, hat eine Verbesserung um 25 %

Jeder Schritt, jede Minute zählt für den Einzelnen und für das Team selbst

Je nach Lebensweise und anderen Faktoren, die oft nicht von den Schülern abhängen, kann es innerhalb jeder Gruppe zu erheblichen Abweichungen kommen.

Jeder tut das Beste, was er kann und trägt zum Teamziel bei

WIR SIND NICHT DARAN INTERESSIERT, DIE LEISTUNG UNSERES TEAMS MIT DEN ANDEREN ZU VERGLEICHEN?

Preparatory phase

- **Woche 1 (erster Tag der Herausforderung)**
-

Wichtige Punkte für teambuilding:

Die Schüler können entscheiden, wer Teil ihres Teams ist, oder Sie können ein Team aufbauen

Geben Sie Feedback zur Relevanz ihrer Entscheidungen

Im Idealfall besteht jedes Team aus sportlichen und weniger sportlichen Schülern (heterogene Teams)

Preparatory phase

To do during PE class

- Week 1 (first day of the challenge): the first PA plan

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

ATHLOS Challenge

STUDENT PHYSICAL ACTIVITY

REPORT

My name is: .....

My teammates are: .....

.....

My PE teacher is: .....

School: .....

Class: .....

Vorbereitungsphase: Während des PE-Kurses

- Woche 1 (erster Tag der Herausforderung): der erste PA-Plan
-

Student's Weekly Physical Activity

ATHLOS: MY IMPACT JOURNAL -1ST WEEK

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[2] (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

Preparatory phase

Tun während des PE-Unterrichts

- Woche 1 (erster Tag der Herausforderung): der erste PA-Plan

Die wichtigsten Punkte für die Bereitstellung von Notebooks für die Planung körperlicher Aktivitäten:
Geben Sie jedem Teammitglied sein eigenes PA-Planungsnotizbuch
Helfen Sie ihnen für den ersten Plan: Jeder Schüler wird seinen ersten PA-Plan einzeln während des PE-Unterrichts abschließen. Sie können aufzeichnen, was sie normalerweise tun und was sie nächste Woche tun wollen. Eine Tabelle mit Beispielen für PA ist in ihrem Notizbuch enthalten. Sie können es bei Bedarf verwenden.
Sie werden ihre PA jede Woche planen, während der PE-Klasse.

Preparatory phase: During PE class

- **1ST WEEK (First day of the program)**

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

Vorbereitungsphase: In der Schule

- **2. WOCHE (7 Tage nach Abschluss des ersten Plans/ Tagebuch)**

Wichtige Punkte bei der Lieferung des PA-Plans/Tagebuchs:
Geben Sie jedem STUDENT jeder Gruppe einen PA TEAM RECORD PLAN/ DIARY
Helfen Sie ihnen auf dem ersten Plan / Tagebuch
Sagen Sie ihnen, dass sie aufzeichnen müssen, was sie letzte Woche tatsächlich getan haben
Jeder Schüler vervollständigt seinen Namen und neben (in derselben Zeile) Datensätze:
Das Protokoll seiner/ihrer PA machte die PREVIOUS-Woche und
Das PA-Ziel hat er/sie für die NÄCHSTE Woche gesetzt.
Erklären Sie, dass dies jede Woche geschieht.

EXAMPLE OF A TEAM SHEET - DIARY

TEAM NAME: _____

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

STUDENT NAMES	PHYSICAL ACTIVITY DURING PREVIOUS 1ST 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?

BEISPIEL VON EIN TEAMSHEI DIARY

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?	**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? (4 members)

0-560 minutes per week	561-1120 minutes per week	1121-1680 minutes per week	More than 1681 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?

Wichtig!

Wichtige Punkte für die Lieferung von Datensatz:
Es ist wichtig, aufzuzeichnen, was sie wirklich getan haben, um ihnen zu helfen, zu wissen, ob sie aktiv oder nicht ausreichend aktiv in Bezug auf die EMPFEHLUNGEN der WHO sind.
Beharrt auf der Tatsache, dass es keine Notwendigkeit zu betrügen oder zu lügen

Durchführung der Phase

- Regelmäßige Bewertung in Wochen 2-4-6-8

Zentrale Frage: Wie können sie ihre PA-Spiegel erhöhen?

- Widmen Sie 15 Minuten während der PA-Lektion, um mit ihnen zu diskutieren ...
- Die durchschnittliche Zeit, die sie in PA verbrachten
- Die Zunahme der PA hatten sie in 8 Wochen
- Die Probleme, mit denen sie konfrontiert sind, und Wege zur Überwindung von Barrieren
- Erklären Sie, dass sie miteinander (Team-Level) diskutieren, um den besten Weg zu finden, ihre PA-Spiegel gemeinsam zu erhöhen
- Sie können ihnen helfen, Lösungen entsprechend den Besonderheiten ihres Teams zu finden

- **Diskussionsgruppe 1:**
- Wie man den Schülern erklärt, wie man die gewichtete Punktzahl (bezogen auf die Intensität) verwendet, um ihre globale Punktzahl zu verbessern

- **Diskussionsgruppe 2:**
- In einem Team liegt ein Schüler weit unter den Punktzahlen seiner Partner. Wie können Sie diesem Team helfen, ihre Punktzahl zu verbessern?

- **Diskussionsgruppe 3:**
- In einem Team liegt ein Schüler weit über den Noten seiner Partner. Wie können Sie diesem Team helfen, ihre Punktzahl zu verbessern?

- **Diskussionsgruppe 4:**
- In einem Team sind alle Schüler sehr aktiv. Allerdings üben sie nur eine Art von Aktivität und sie haben keine Zeit für eine andere PA (sie erreichten das 420-Punkte-Ziel, jede Woche). Was können Sie tun, um ihnen zu helfen, sich an einer anderen Art von Aktivität zu beteiligen und sie zu drängen, ihre AP-Zeit weiter zu erhöhen.

- **Diskussionsgruppe 5:**
- In einem Team sind alle Schüler sehr inaktiv. Was können Sie tun, um sie zu mehr Aktivität zu drängen?

Bewertungsphase: Woche 9

- Für jedes Team, präsentierte ihre Fortschritte in Bezug auf:
- Ihre Punktzahl für jede Woche
- Die durchschnittliche Zeit, die sie in PA verbringen
- Die Zunahme der PA hatten sie in 8 Wochen
- Die Barrieren, denen sie gegenüberstanden, und ihre Erfahrung bei der Teilnahme am ATLOS-Programm im Allgemeinen
-

Diskutieren Sie mit Ihren Schülern

Fragen Sie sie, ob sie denken, dass sie es besser können oder weiterhin körperlich aktiv sind

Fragen Sie sie, was ihnen in diesem Programm gefallen hat, welche neue Aktivität sie ausprobiert haben und was sie wieder tun möchten

Bevor wir am Ende dieses Webinar beginnen, über das Europäische soziale Netzwerk in The Identification and Motivation of inAcTivE Kinder (ESTIMATE) zu sprechen

Schätzung

European Social network in The Identification and Motivation of inAcTivE children (**ESTIMATE)**

ESTIMATE Netzwerk

- **Wer sind sie; Wir / Sie und Kollegen in Europa haben dieses Unterfangen begonnen.**
- **Was ist es? Der ständige Austausch verschiedener Formen von Erfahrungen zwischen uns (z.B. aus diesen Jahren als neue Dinge/Projekte, die wir in Zukunft umsetzen werden), damit die Identifizierung, Motivation und Förderung von PA von nicht-aktiven Schülern erfolgen kann.**
- **Wer führt sie? Wir und Sie werden einen Lenkungsausschuss wählen.**
- **Wann; Mal sehen, wie wir gehen, wer Appetit /Zeit hat, und entscheiden bei der nächsten Sitzung.**
- **• virtuell oder real; Wir beginnen als virtuell und können je nach Entwicklung regionale Treffen organisieren, z.B. November-Dezember in Athen beim IMPACT FINAL EVENT.**
- **Werden wir ein offizielles Statut schaffen? Wir werden es besprechen, je nach Ihrem Interesse.**
- **Wir werden ein Forum/Website/Newsletter/Journal haben; Wir beginnen jetzt mit IMPACT PE Project Forum https://www.impactpe.eu/forum/**
-

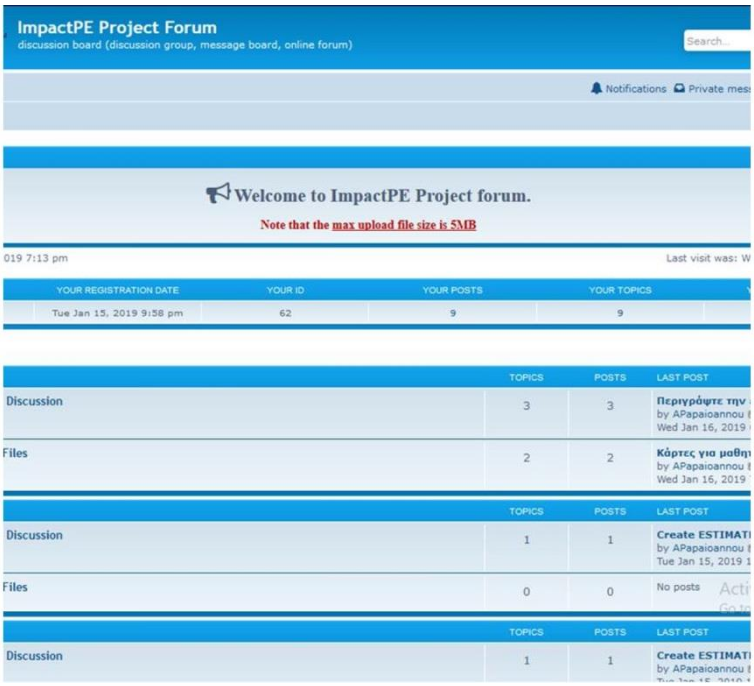
Wie geht es weiter?

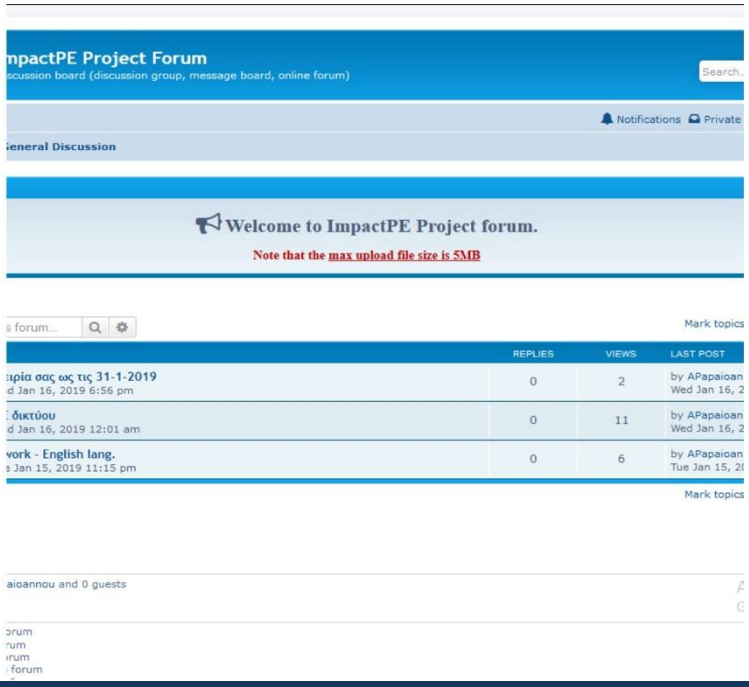
Bei https://www.impactpe.eu/forum/ haben wir:

Das Lehrmaterial, z. B. das PA-Buch der Schüler und das aktuelle Webinar (PowerPoint-Präsentation), wurden veröffentlicht.

In Bezug auf das, was wir heute erwähnt haben, haben wir uns zum Ziel gesetzt, es bis zum 31.01.2019 umzusetzen. Sie können es an Ihre Bedürfnisse anpassen. Es liegt ganz bei Ihnen, wie Sie antworten, wie Sie reagieren.

Für weitere Informationen registrieren Sie sich bitte mit einem Schritt (1 Minute) unter https://www.impactpe.eu/forum/ und überprüfen Sie die oben genannten.





Fragen

… und Antworten!

1. Glauben Sie, dass Sie das ATHLOS-Programm in Ihrer Klasse implementieren können?
2. Was sind Ihrer Meinung nach die Hindernisse/Schwierigkeiten für die Umsetzung dieses Programms? Planen Sie, sie zu überwinden?

Probieren Sie es mit Ihren Schülern aus!

Aufgaben für die nächste ... Wochen

Versuchen Sie, Erfahrungen & Ideen mit Ihren Kollegen & zukünftigen Freunden auszutauschen!

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

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

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

Identifizieren und Motivieren von Jugendlichen, die meist körperliche ACTivity benötigen (IMPACT)

Final Webinar Juni 2019

Wir sind am Ende einer jährlichen Anstrengung, die wir gemeinsam zum Wohle unserer Studenten gestartet haben!

Unser Ziel war:

Um die Lektion von PE angenehmer, sinnvoller und die Schüler intrinsisch motivierter in PE zu machen,

Um Die Schüler zu motivieren, sich in DER PE zu verbessern

Und deshalb glücklicher in ihrem Leben zu sein!!

Um den Anteil der Schüler zu erhöhen, die außerhalb der Schule körperlich aktiv sind,

Vor allem die Studenten, die es am meisten brauchen!

Wir haben uns sehr bemüht - vielen Dank!

Wir hatten vorhergesagt, dass ein großer Teil unserer Schüler nicht täglich

Während sie sollten, weil es eine Anweisung der Weltgesundheitsorganisation ist

Aber stimmt das?

Was haben wir in den Schulen gefunden, die an unserer Forschung teilgenommen haben?

Schüler aus 4 Ländern (n = 8813)

4 countries

country

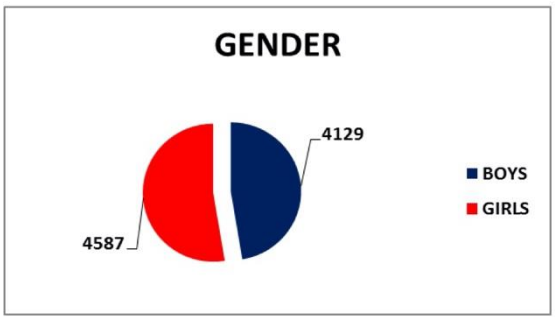
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	France	798	9,1	9,1	9,1
	Greece	2803	31,8	31,8	40,9
	Italy	2199	25,0	25,0	65,8
	Turkey	3013	34,2	34,2	100,0
	Total	8813	100,0	100,0	

Age

age_y

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	382	4,3	4,4	4,4
	11	1459	16,6	16,7	21,0
	12	972	11,0	11,1	32,1
	13	1037	11,8	11,8	43,9
	14	1478	16,8	16,9	60,8
	15	1493	16,9	17,0	77,9
	16	1051	11,9	12,0	89,9
	17	649	7,4	7,4	97,3
	18	240	2,7	2,7	100,0
	Total	8761	99,4	100,0	
Missing	System	52	,6		
Total		8813	100,0		

Gender



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

Stunden pro Woche in außerschulischer körperlicher Aktivität

	Pupils	%	% Cumulative	
0 hours/week	1082	12,5	12,5	Extremely low – inactive
0.5 hour/week	906	10,4	22,9	
1 hour/week	1396	16,1	**38,9**	
2-3 hours/week	2526	29,1	68,0	Moderate – improvement potential
4-6 hours/week	1707	19,6	87,7	
7 hours/week	1072	12,3	100,0	

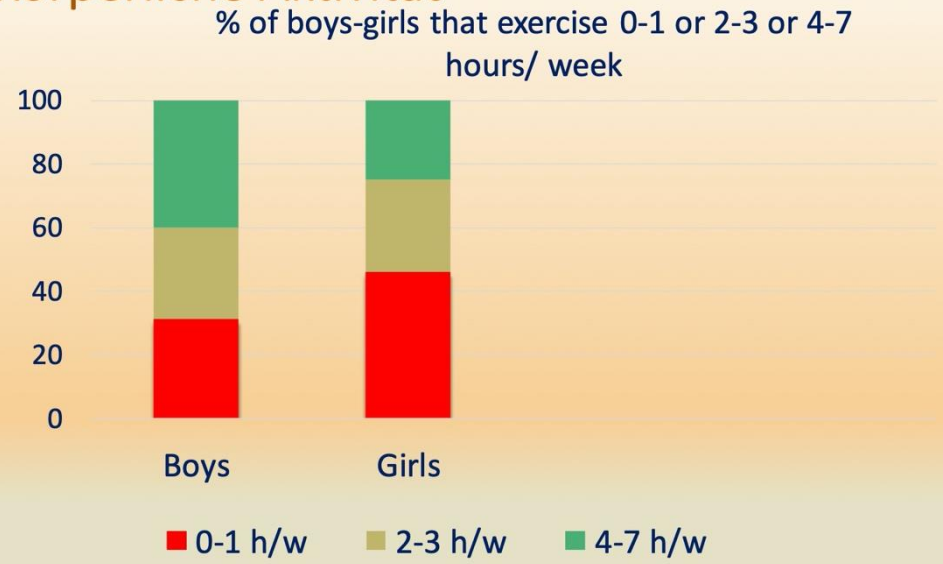
Stunden pro Woche in außerschulischer körperlicher Aktivität

	Greek Pupils	**% Cumulative**	4 countries Pup.	% Cumulative	
None	124	4,5	1082	12,5	
0.5 hour/week	217	7,8	906	22,9	
1 hour/week	413	**27,2**	1396	**38,9**	Extremely Low
2-3 hours/week	861	58,3	2526	68,0	Moderate - more improvement is needed
4-6 hours/week	673	82,7	1707	87,7	
7 hours/week	480	100,0	1072	100,0	

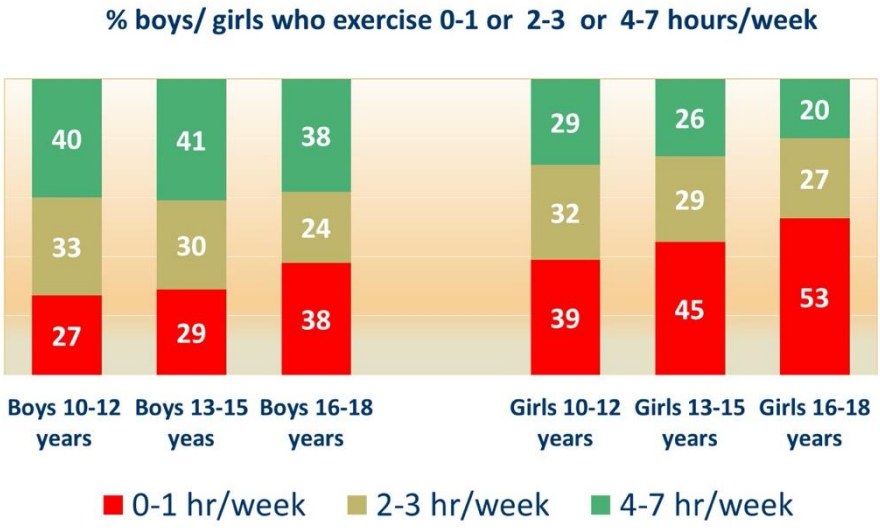
Mit zunehmendem Alter werden sie inaktiver

Hours of out of school exercise/ week	Age 10-12 %total		13-15 %total		16-18 %total
None	7,0	→	13,2	→	**18,7**
0.5 hour/week	16,9		23,9		**29,5**
1 hour/week	34,5		38,6		**46,3**
2-3 hours/week.	66,8		67,1		72,0
4-6 hours/week	87,3		87,5		88,7
7 hours/week	100,0		100,0		100,0

Mädchen tun weniger adellos aus der Schule Körperliche Aktivität



Die Mädchen und Gymnasiasten sind außerhalb der Schule untätiger



Diese Forschung bestätigte die wichtige Rolle der außerschulischen körperlichen Aktivität für die Motivation in

Auf dem 1. Webinar hatten wir die Vorteile regelmäßiger körperlicher Aktivität für Studenten erwähnt:

im Gesundheitswesen,

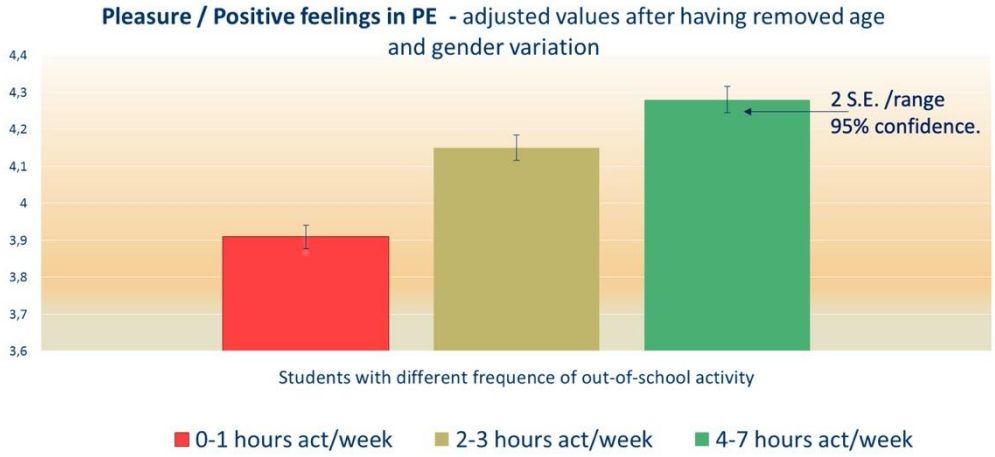
in der Lebensqualität,

in der psychologischen Entwicklung,

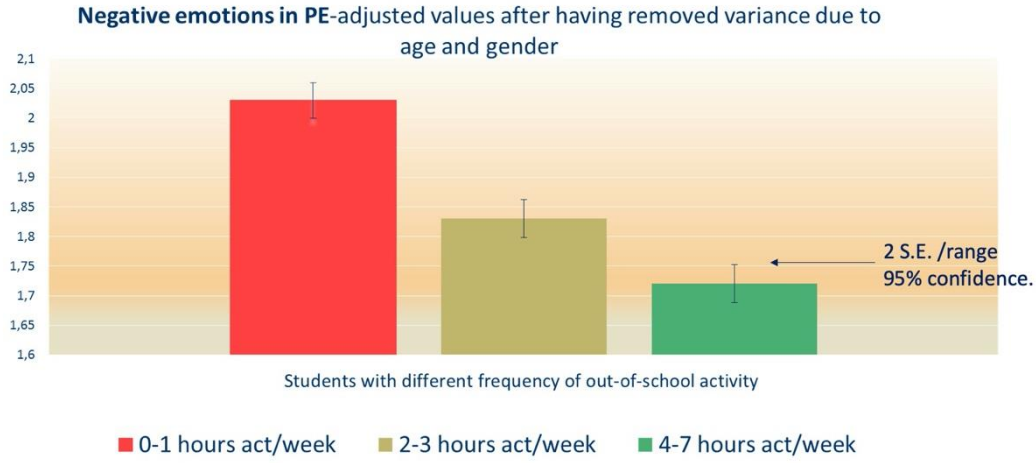
In der Gesamtschulleistung

in ihrer Freude an der Schule und vor allem in der Sportstunde.

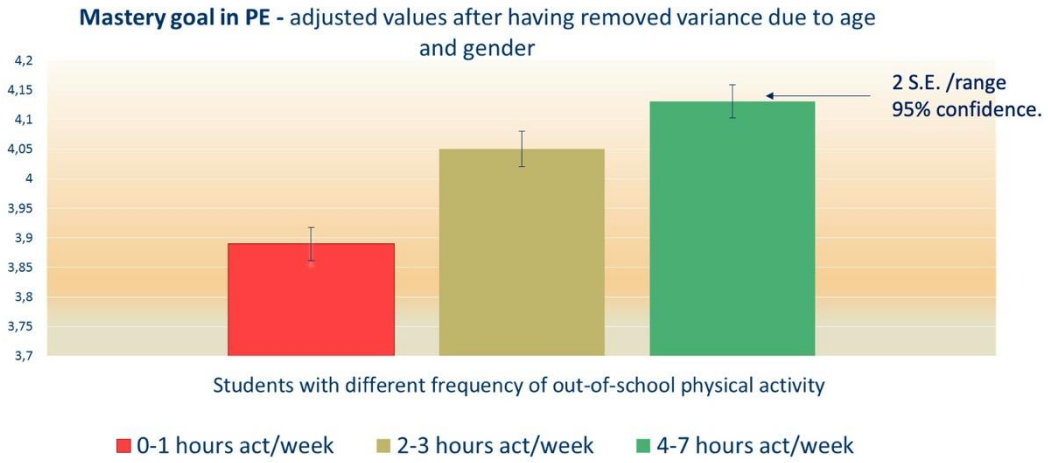
Je mehr Schüler außerhalb der Schule körperlich aktiv sind, desto mehr genießen sie den Sportunterricht.



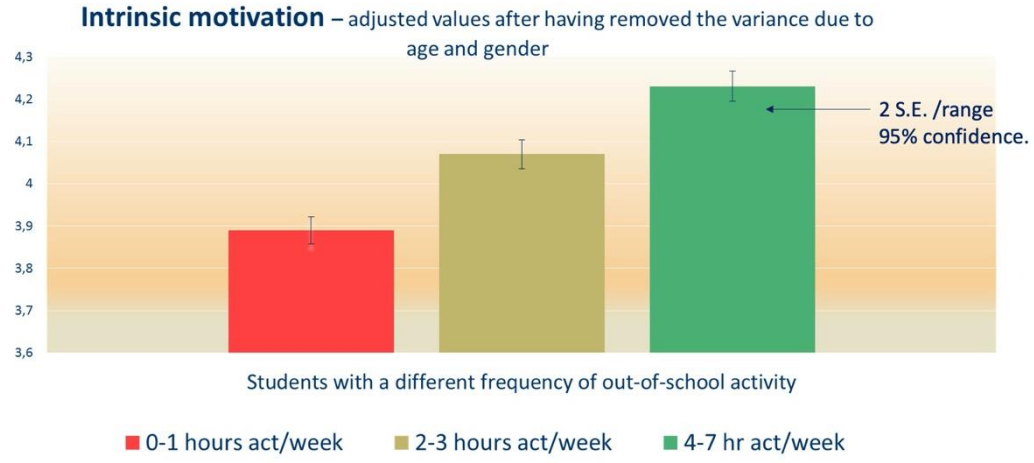
Je mehr Schüler außerhalb der Schule körperlich aktiv sind, desto weniger negative Gefühle haben sie in PE



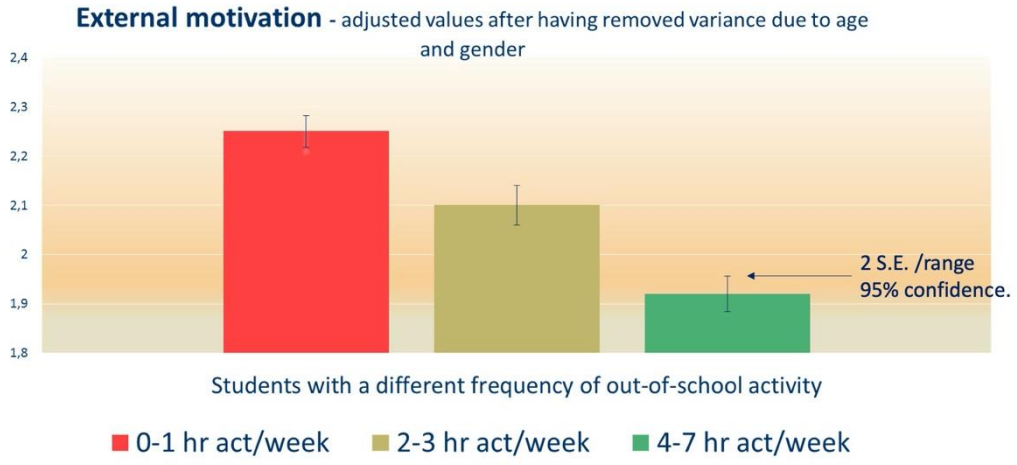
Je mehr Schüler außerhalb der Schule körperlich aktiv sind, desto mehr Lernziele setzen sie sich in PE



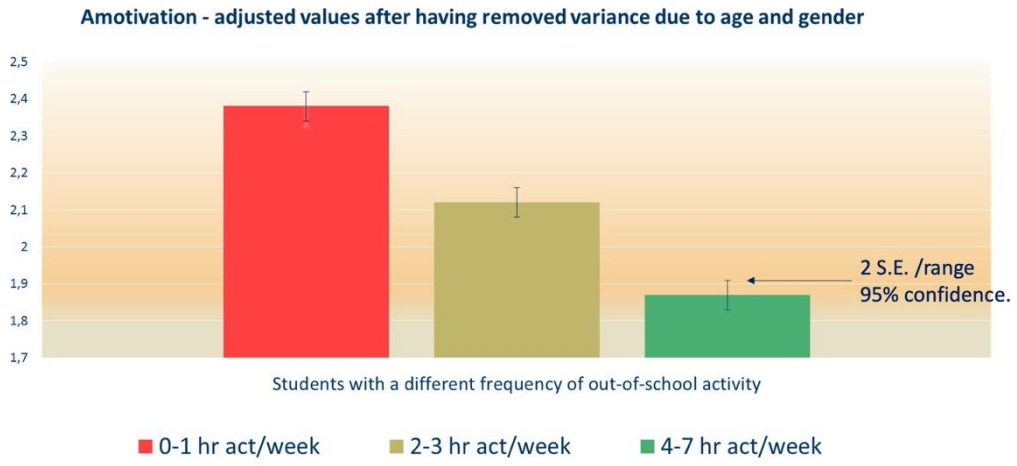
Je mehr Schüler außerhalb der Schule körperlich aktiv sind, desto eigennsichverbundener sind sie in PE



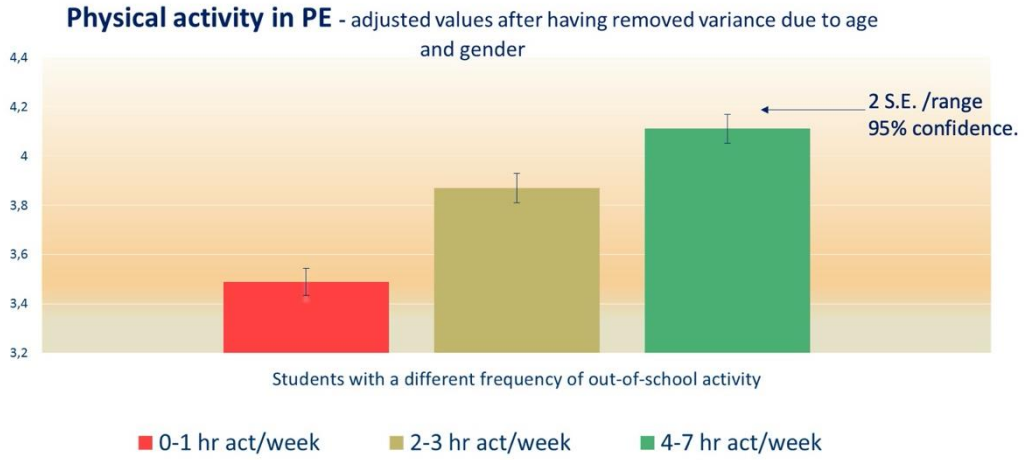
Je mehr Schüler außerhalb der Schule körperlich aktiv sind, desto weniger extrinsisch motiviert sind sie in PE



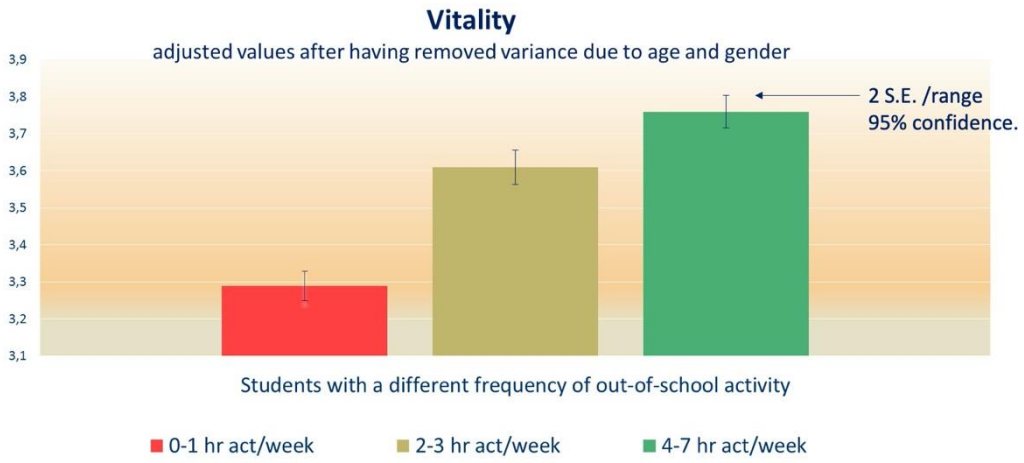
Je mehr Schüler außerhalb der Schule körperlich aktiv sind, desto weniger Motivation haben sie in



Je mehr Schüler außerhalb der Schule körperlich aktiv sind, desto körperlich aktiver (bewegend und laufend) sind sie in PE



Je mehr Schüler außerhalb der Schule körperlich aktiv sind, desto mehr Vitalität empfinden sie in ihrem Leben



Was können wir in der Lektion von PE tun, um außerschulische körperliche Aktivität zu fördern?

Auf dem 2. Webinar haben wir erwähnt, wie wir ein positives Motivationsklima in PE schaffen:

Betonung des Lernverbesserungsfortschritts der Schüler

Erfüllung ihrer Bedürfnisse nach Autonomie, Fähigkeiten, guten Beziehungen zu anderen

Wir erklärten, dass mit einem positiven Motivationsklima wie das oben, dann für alle Studenten, ob sie Athleten sind oder nicht:

Wir stärken ihre intrinsische Motivation und Freude in der PE-Lektion.

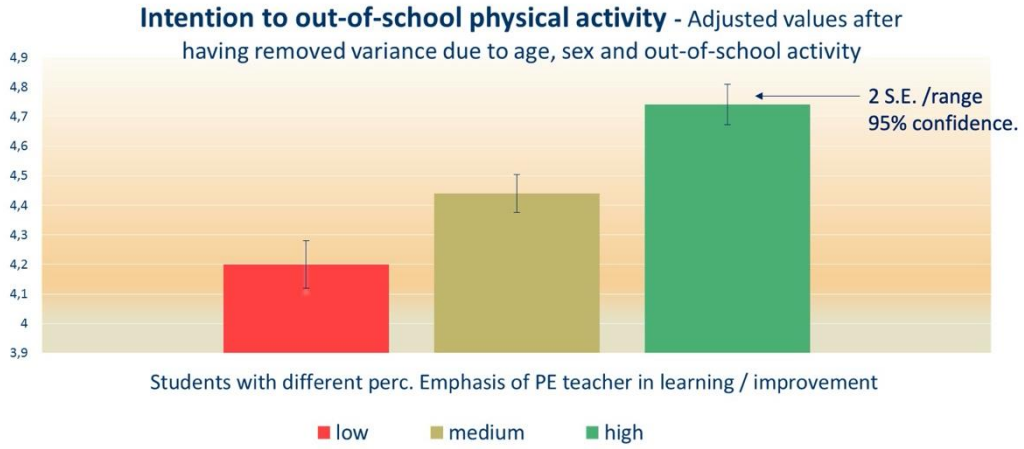
Wir verstärken ihre Intension, körperlich aktiv zu sein

Wir helfen ihnen, ihren Fortschritt zu überwachen, einschließlich wie oft sie trainieren.

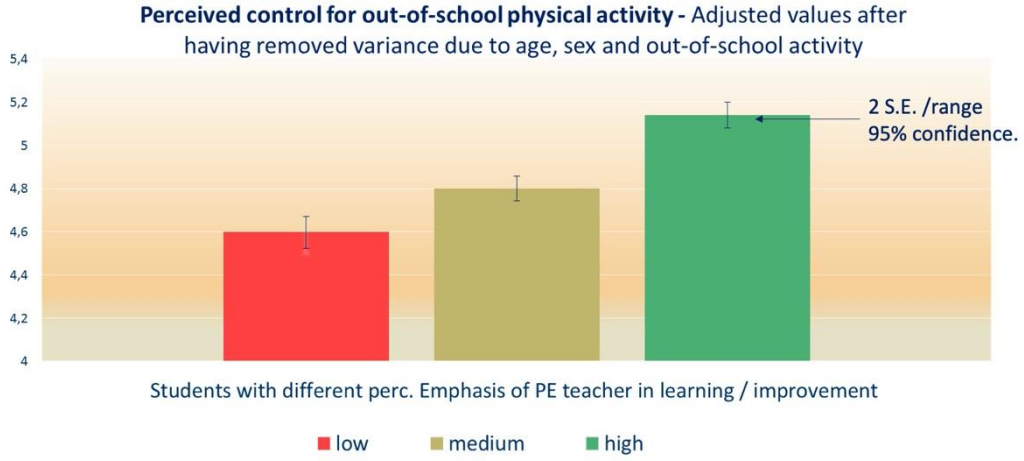
Wir ermutigen sie zu glauben, dass sie, wenn sie Sport und körperliche Aktivitäten machen wollen, Hindernisse überwinden und Wege finden können, wie, wo, wann, mit wem sie körperlich aktiv werden.

Die Ergebnisse mit Ihren Schülern bestätigen die Hypothesen!

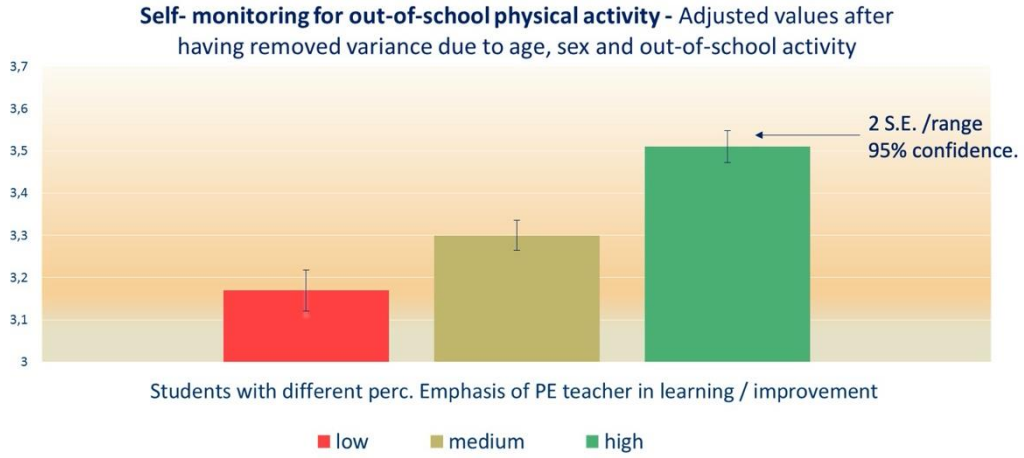
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer das Lernen /Verbessern betont, desto stärker haben sie die Absicht, außerhalb der schulischen körperlichen Aktivität zu tun.



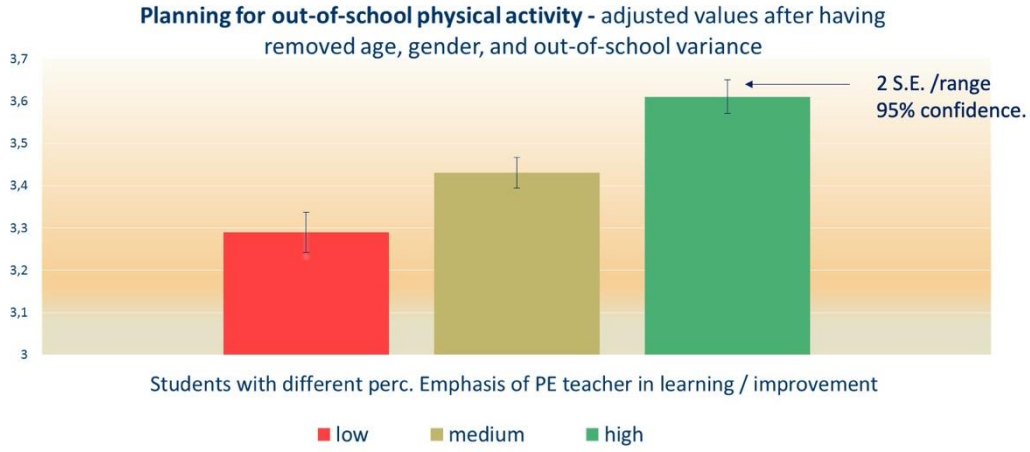
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer das Lernen / Verbessern betont, desto mehr werden sie ermutigt und glauben, dass sie können / IT'S UP TO THEM körperlich aktiv außerhalb der Schule zu sein.



Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer das Lernen/Verbessern betont, desto mehr überwachen sie sich selbst, wie oft sie außerschulische körperliche Aktivität ausüben.

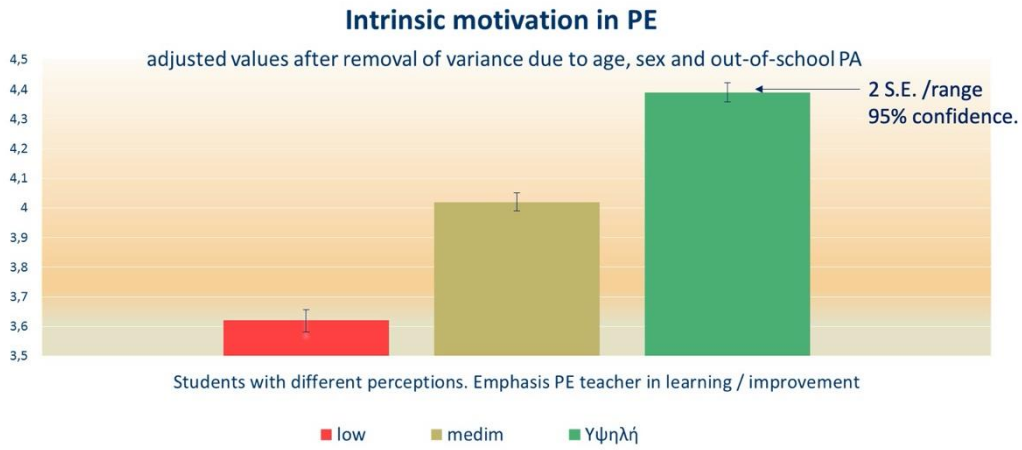


Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer das Lernen/Verbessern betont, desto mehr planen sie mit spezifischen Plänen (wann/wo/mit wem/wie/wie oft), um außerschulisch körperlich aktiv zu sein.

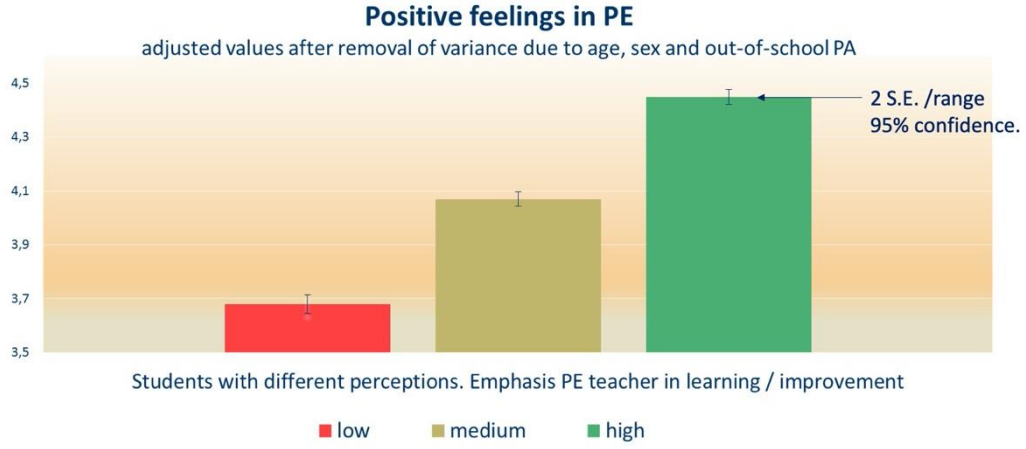


Und natürlich fördert die Betonung des Lernens / der persönlichen Verbesserung vor allem die Motivation der Schüler in den Sportunterricht

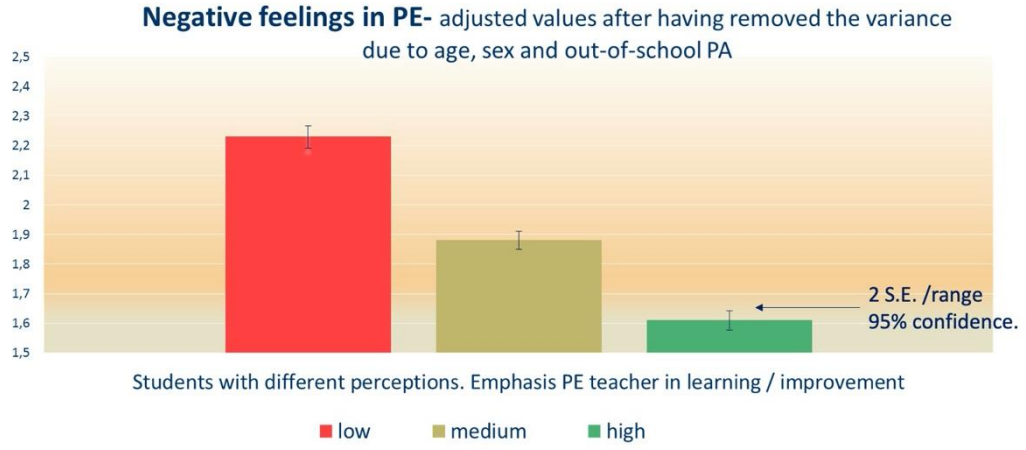
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer das Lernen/Verbessern betont, desto stärker ist ihre intrinsische Motivation im Sportunterricht.



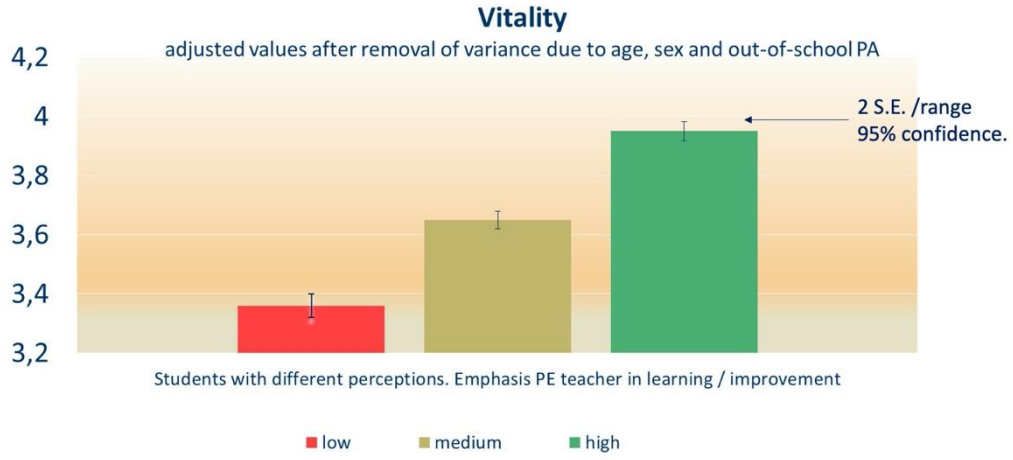
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer das Lernen / Verbessern betont, desto mehr positive Emotionen und Freude haben sie in PE



Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer das Lernen / Verbessern betont, desto weniger negative Emotionen haben sie in PE



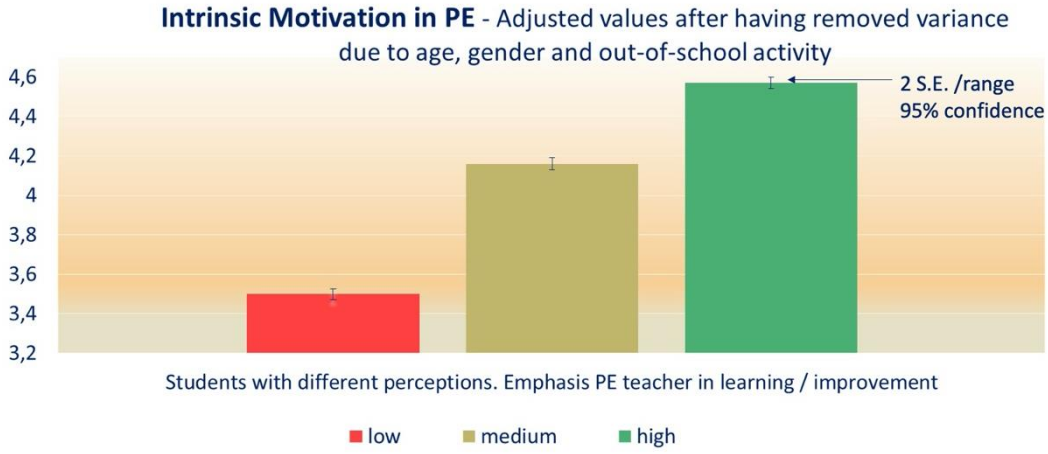
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer das Lernen/Verbessern betont, desto größer ist die Vitalität und Freude, die sie in ihrem Leben empfinden.



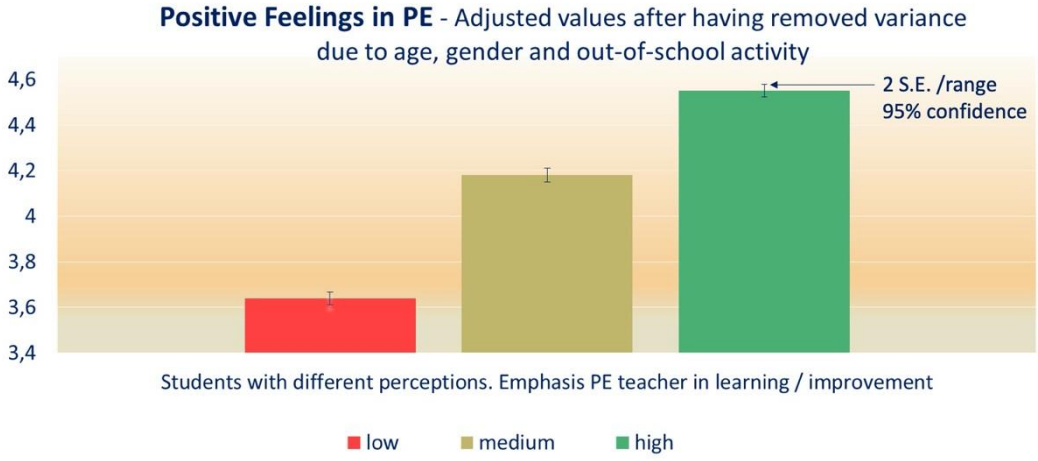
In ähnlicher Weise wird, je mehr Schüler wahrnehmen, dass ihre PE-Lehrer ihre Grundbedürfnisse

- Autonomie
- Kompetenz
- Verbundenheit
- Mehr...
-

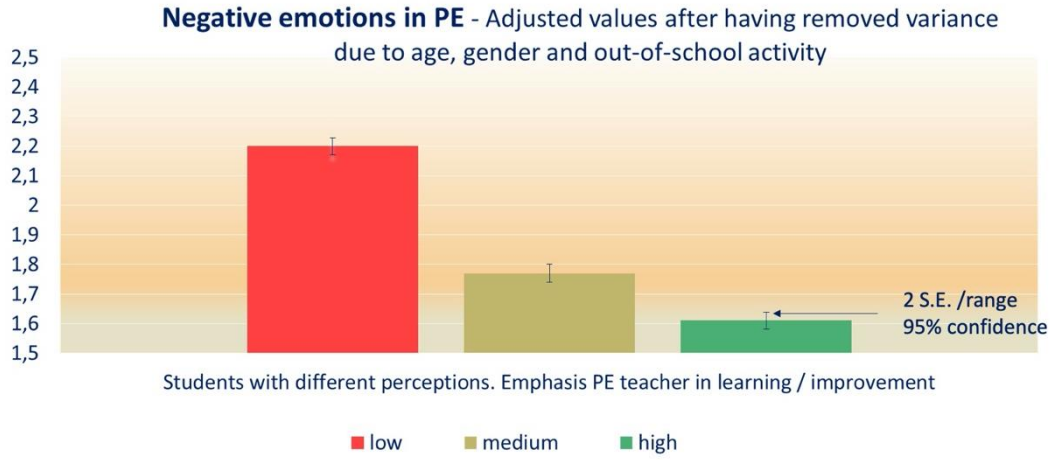
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer seine Grundbedürfnisse nach Autonomie/ Kompetenz / Verwandtschaft befriedigt, desto stärker ist ihre intrinsische Motivation in PE



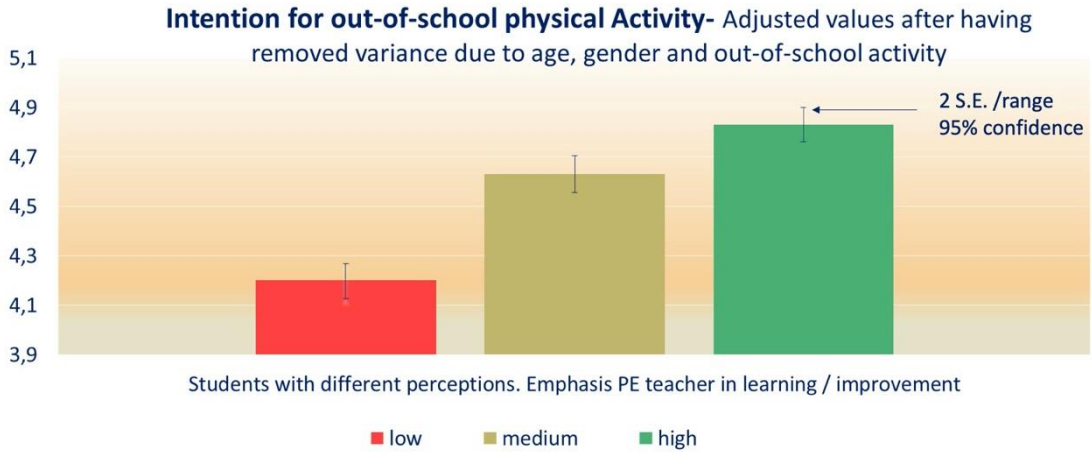
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer die Grundbedürfnisse nach Autonomie / Kompetenz / Verwandtschaft erfüllt, desto positiver haben sie in PE



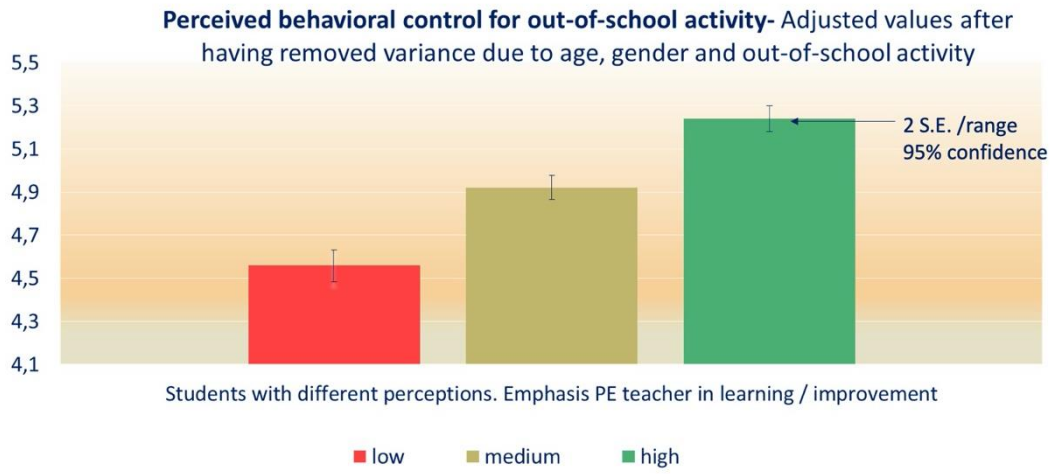
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer die Grundbedürfnisse nach Autonomie / Kompetenz / Verwandtschaft erfüllt, desto weniger negative Gefühle haben sie in PE



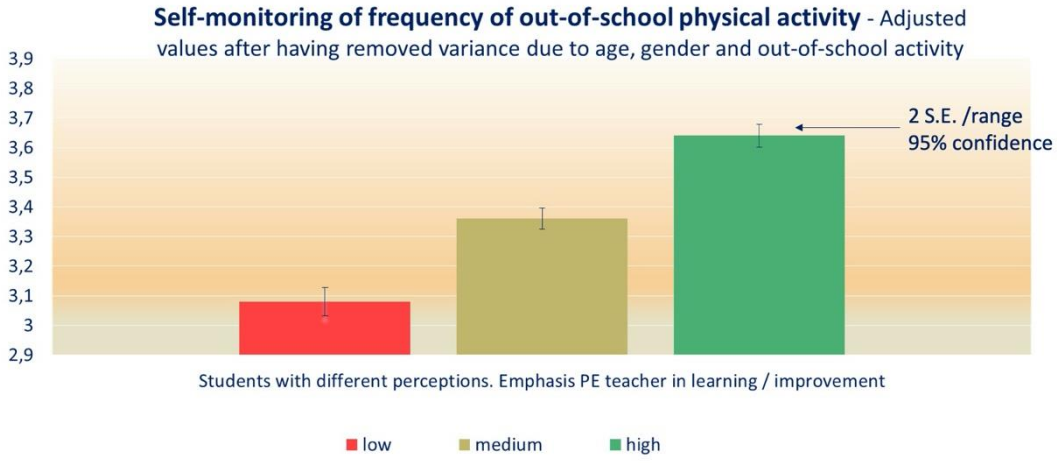
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der SPORTlehrer die Grundbedürfnisse nach Autonomie/ Kompetenz / Verwandtschaft erfüllt, desto mehr Absicht müssen sie außerhalb der Schule körperlich aktiv sein



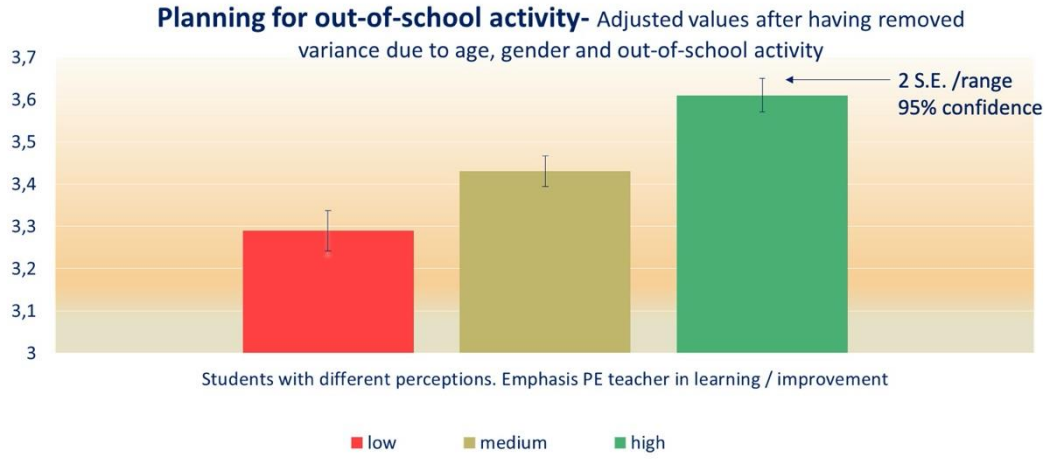
Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer die Grundbedürfnisse für Autonomie / Kompetenz / Verwandtschaft erfüllt, desto mehr werden ermutigt und glauben, dass sie KÖNNEN/ IT'S UP TO THEM, um außerhalb der Schule körperlich aktiv zu sein.



Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer die Grundbedürfnisse nach Autonomie/ Kompetenz/Verwandtschaft erfüllt, desto mehr überwachen sie sich selbst über die Häufigkeit ihrer außerschulischen körperlichen Aktivität.



Je mehr Schüler wahrnehmen, dass der PE-Lehrer seine Grundbedürfnisse nach Autonomie / Kompetenz/Verwandtschaft befriedigt, desto mehr werden sie mit spezifischen Plänen organisiert (wann / wo / mit wem / wie / wie oft), um außerhalb der Schule körperlich aktiv zu sein.



Um unmittelbare Ergebnisse bei der Förderung der außerschulischen PA zu erzielen.

- Das positive Motivationsklima, das wir schaffen, muss zielen:
- bei der Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten der Schüler in Bezug auf ihre Fähigkeit, ihr Verhalten und ihre körperliche Aktivität selbst zu regulieren.
- Durch das Sammeln positiver Erfahrungen aus außerschulischer körperlicher Aktivität.
- Im dritten Webinar haben wir uns darauf konzentriert, wie die Schüler (selbst) sich selbst überwachen können, ob sie regelmäßig Sport treiben und wie sie Ziele setzen können, um die Häufigkeit der außerschulischen PA zu verbessern.
-

Mit anderen Worten, um selbstregulierte Studenten auf hohem Niveau im Sport zu entwickeln.

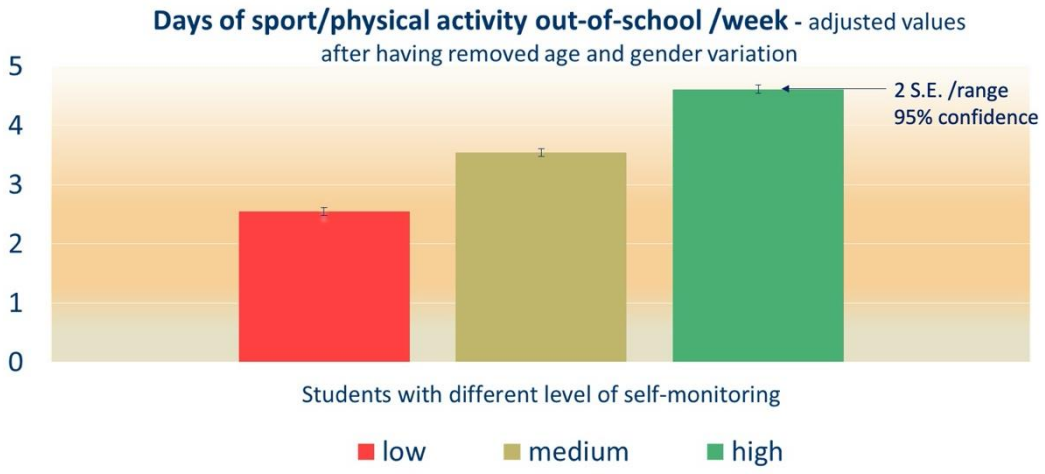
Die Ergebnisse mit Ihren Schülern haben bestätigt, dass diese Art von Schülern viel körperlich aktiver sind.

Anzahl der Schüler in verschiedenen Ebenen der Selbstüberwachung in Bezug auf die Übungshäufigkeit

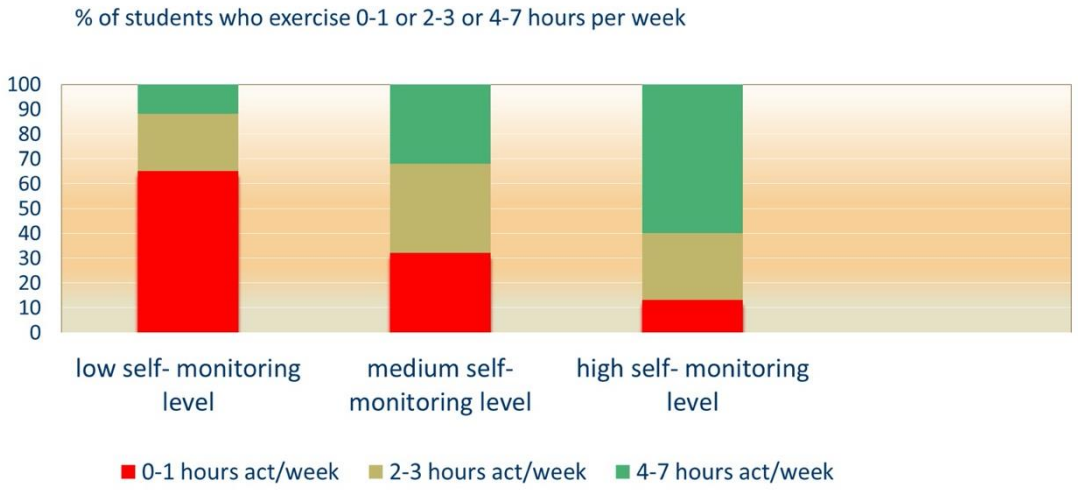
Niveau der Selbstüberwachung der Schüler in Bezug auf die Übungshäufigkeit

Age	Low	Moderate	High	TOTAL
10	85	139	120	344
11	257	558	461	1276
12	235	359	252	846
13	313	367	227	907
14	479	520	316	1315
15	457	539	298	1294
16	364	349	191	904
17	234	215	128	577
18	94	74	48	216
Total	**2518**	**3120**	**2041**	**7679**

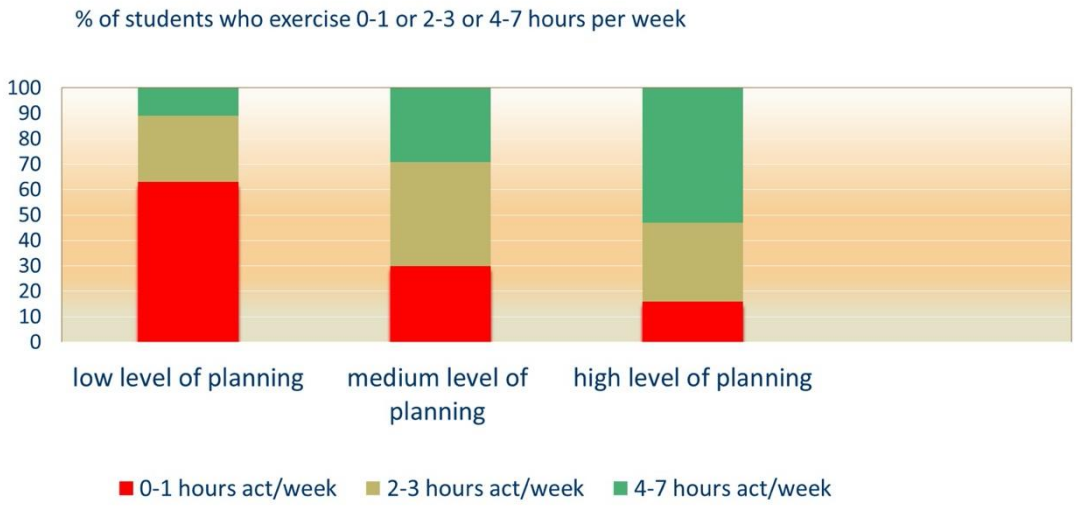
Je höher das Niveau der Selbstüberwachung der Häufigkeit körperlicher Aktivität des Schülers, desto mehr Tage sind sie außerhalb der Schule körperlich aktiv



% der körperlichen Aktivitätsstunden der Schüler pro Woche je nach Selbstüberwachungsniveau



% der körperlichen Aktivitätsstunden der Schüler pro Woche, je nach Planungsstand für außerschulische PA



Aus diesen Gründen haben wir uns im 3. und 4. Webinare auf die Verbesserung der Selbstüberwachungsfähigkeit der Studierenden sowie auf die Planung/Zielsetzung der Studierenden konzentriert.

Lernen Sie ihnen bei, wie sie ihre letzten 7-Tage-Aktivitäten überwachen können

und ein Zielsetzungsprogramm zu verabschieden, um die Häufigkeit von PA

Wir schlugen auch vor, sowohl individuelle als auch Gruppenziele festzulegen und die Schüler zu motivieren, sich gegenseitig zu helfen/motivieren, ihre körperliche Aktivität zu steigern.

Natürlich diese Strategien in einem positiven Motivationsklima anwenden!

Wir haben die Datenerhebung und die Analysen zu den Auswirkungen dieser Intervention noch nicht abgeschlossen.

Unsere zukünftigen Ziele

- Wie können wir die Selbstregulierung / Selbstüberwachung / Selbstbestimmung, Kooperationsfähigkeiten unserer Schüler in Bezug auf die PA-Beteiligung entwickeln?
- Wie können wir ein Studienprogramm in der PE-Klasse entwickeln, das die oben genannten Fähigkeiten entwickeln soll?
- Denn zum Beispiel wissen die Schüler mit einer einfachen Anwendung eines Zielsetzungsprogramms einfach, wie man Ziele setzt, entwickeln aber keine stabilen Selbstregulierungsfähigkeiten.

Europäisches soziales Netzwerk in Der Identifikation und Motivation von inAcTivE Kindern (ESTIMATE-Netzwerk)

Wie können wir dieses Netzwerk von PE-Lehrern und Forschern, die an der Förderung körperlicher Aktivität durch PE interessiert sind, aufrechterhalten?

(besonders auf die Schüler ausgerichtet, die meistens körperliche Aktivität benötigen!)

Etwas später wünschen wir Uns Ihre Anregungen

Im nächsten Jahr wird IMPACT wieder zu den Kollegen von der Kontrollgruppe eingeführt werden

Wer von Ihnen ist daran interessiert, wieder mitzumachen und noch einmal den IMPACT-ATHLOS zu bewerben, um noch bessere Ergebnisse für Ihre Schüler zu erzielen und IMPACT / ATHLOS zu verbessern?

JA, ich interessiere mich

JA und NEIN

NEIN Ich interessiere mich nicht

ESTIMATE Netzwerkziel auf IMPACT II

- Wir wollen es verbessern und auf Basis unserer Erfahrungen besser anwenden
-

Ziele und Inhalte von Webinaren

Web1: WHO-Empfehlungen, Übungsvorteile, Rolle von PE bei der Förderung der PaPA

Web2: Bedeutung des Vergnügens, Motivationsklima, das sich auf das Lernen und die Befriedigung der grundlegenden psychologischen Bedürfnisse von Autonomie, Kompetenz & Verwandtlichkeit legt

Web3: Zielsetzungsprinzipien (SMARTER) mit Autonomie & Individualität - Gruppenziele

Web4: ATHLOS-Programm

Was würden Sie hinzufügen & was würden Sie zu ihnen zum Vorteil vorrücken:

i) die Ausbildung der PE-Lehrer?

ii) bessere Umsetzung in der Schule?

iii) die Förderung der PaPA?

Bitte schreiben Sie auch Ihre Meinung zu diesen Themen in den Text!

Unsere europäischen Partner fragten, ob jemand von Ihnen mit ihnen & uns zusammenarbeiten möchte

Anforderungen:

Ihre intrinsische Motivation, die körperliche Aktivität der Schüler zu fördern

Sie sind in der Lage, in zukünftigen europäischen Treffen effektiv (sowohl sprechend als auch schriftlich) in englischer Sprache zu kommunizieren

Ist einer von Ihnen verfügbar? (Sie können uns auch eine E-Mail senden)

A. Abschließender Fragebogen mit geschlossenen Fragen für IMPACT PE-Lehrer über Versuchsgruppen

B. Teilnahmebescheinigungen

- A. Antworten auf geschlossene Fragen. Ziel: Quantitative IMPACT-Bewertung, Einstellungen / Absichten in Bezug auf IMPACT. Dauer 30 Minuten.
- Bis 20. Juni
- Teilnahmebescheinigungen der Universität Thessaly werden Ihnen bis zum 30. Juni einzeln zugesandt.
- Das griechische Institut für Bildungspolitik wird es Ihnen später zusenden.

IMPACT-Abschlusstreffen

- Organisiert vom Griechischen Institut für Bildungspolitik: Athen 28.-29. November 2019
- Physische oder Online-Teilnahme: ALLE
- Wir würden uns freuen, wenn einige von Ihnen Ihre Erfahrungen / Bewerbung in Ihrer Schule kurz präsentieren möchten
- Live / Vor-Ort-Präsentation oder online
- Da es vorrangig auf europäischer Ebene ausgestrahlt wird, möchten wir Referenten haben, die in englischer Sprache präsentieren können (wenn es einen Kollegen außerhalb von Athen gibt, werden wir prüfen, wie die Reisekosten gedeckt werden können)
- Präsentation von IMPACT im September 2019 bei Larissa. Wie viele von euch können dabei sein?

Europäisches soziales Netzwerk in Der Identifikation und Motivation von inAcTivE Kindern (ESTIMATE-Netzwerk)

Wie können wir dieses Netzwerk von PE-Lehrern und Forschern, die an der Förderung körperlicher Aktivität durch PE interessiert sind, aufrechterhalten?

(besonders auf die Schüler ausgerichtet, die meistens körperliche Aktivität benötigen!)

Irgendwelche Vorschläge?

Bitte schreiben Sie Ihre Vorschläge kurz in den Text!

Ευχαριστούμε πολύ!

Merci beaucoup!

Grazie mille!

Muchas gracias!

Çok teşekkür ederim!

Vielen Dank!

Thank you very much!

P.E. Promotes IMPACT

Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

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