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 82

Webinar 4-5 page 100

Webinar 5 page 108

Seminario web 1. Proyecto IMPACT: la importancia de la actividad física y la educación física escolar

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

Introducción al seminario web 1

- Buenas tardes. Mi nombre es [su nombre y afiliación aquí]
- Me gustaría darle la bienvenida al proyecto IMPACT. Nuestro propósito hoy es presentarle el primer seminario web del proyecto IMPACT.

Un paso importante para continuar con este seminario web

- Por favor escriba su nombre completo en el lado derecho de la sala de chat
- Durante el seminario web de hoy veremos dos videos educativos en YouTube.
- Veremos ahora el primer video en YouTube y luego volveremos a esta presentación / BBB.

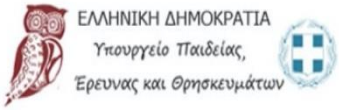
Haga clic en este enlace para ver el siguiente video y luego regrese a esta presentación

- https://youtu.be/PUrLrPoeme0

Socios del proyecto: seis universidades europeas

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Socios del proyecto: dos ministerios europeos de educación y una institución política



Socios del proyecto: dos ministerios europeos de educación y una institución política

Objetivos del proyecto IMPACT

- Promover la participación de niños y adolescentes en 60 minutos de actividades físicas (AP) de intensidad moderada a vigorosa diariamente
- Concienciar sobre el valor de la educación física.
- Motivar a los jóvenes a participar en actividades físicas a lo largo de sus vidas.
- Desarrollar materiales educativos para maestros.
- Crear una red de profesores e investigadores de educación física.

Resumen de temas para discutir hoy

- ¿Cuánto ejercicio o actividad física necesitan los niños?
- ¿Por qué necesitamos actividad física?
- ¿Cuáles son los beneficios del ejercicio?
- ¿Sabes cuánto cumplen tus alumnos/as con las recomendaciones actuales de actividad física?

- ¿Por qué es importante la educación física?
- ¿Cómo puede contribuir la educación física para ayudar a los alumnos/as a cumplir con la recomendación de la OMS?
- ¿Podemos promover la actividad física para nuestros alumnos/as fuera de la escuela?

¿Qué piensas?

¿Sabes cuántos minutos por día necesita cada estudiante para participar en una actividad física moderada a vigorosa?

- A. 20'
- B. 30'
- C. 60'
- D. No estoy seguro; No lo sé

¿Sabes cuántos días por semana necesita cada estudiante para participar en una actividad física moderada a vigorosa?

- A. 3 días
- B. 5 días
- C. 7 días
- D. No estoy seguro; No lo sé

¿Podemos promover la actividad física fuera de la escuela a través de la educación física?

- A. SÍ
- B. NO
- C. No estoy seguro; No lo sé

Ahora veremos el segundo video en YouTube y luego volveremos a BBB.

Nota: se abrirá en una pestaña diferente en su navegador

¿Por qué es importante la educación física?

- Alumnos/as ...
- Tener oportunidades para estar activo
- Puede mejorar la forma física
- Pueden desarrollar sus habilidades motoras.
- Desarrollar autodisciplina
- Puede desarrollar relaciones positivas.
- Aprenda cosas nuevas y conecte el conocimiento con otras materias (por ejemplo, dieta y nutrición, lidiar con problemas de salud, etc.)

¿Por qué es importante la educación física?

- Importante para el crecimiento y desarrollo saludable de los alumnos/as
- Importante para la salud mental de los alumnos/as (por ejemplo, el ejercicio alivia el estrés y la ansiedad)
- Reúnase con una variedad de actividades físicas y adopte la actividad física como un hábito de por vida.

Una cosa más: ¡la educación física es divertida!

¡La diversión es un determinante importante de la actividad física!

¿Qué es la actividad física?

- "La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto de energía".

¿Por qué necesitamos actividad física?

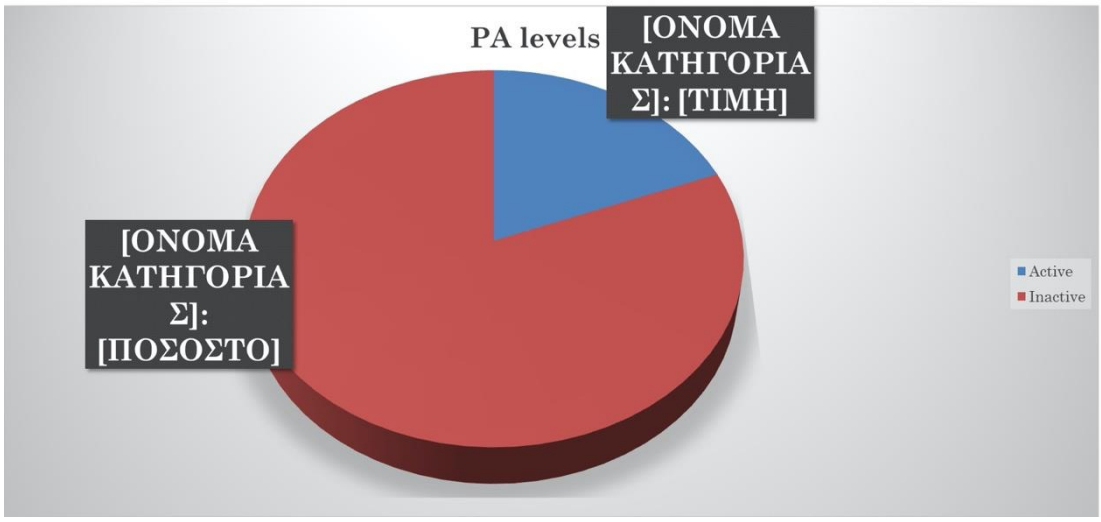
- Mejora la cognición el día que se realiza.
- Mejora el estado de ánimo y aumenta la energía.
- Fortalece tus huesos y músculos
- Promueve un mejor sueño.
- Mejora tu habilidad con las actividades diarias.
- Ayuda a mantener nuestro peso en un rango saludable.
- Reduce el riesgo de una variedad de afecciones y enfermedades de salud (por ejemplo, riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer, presión arterial, etc.)
- Aumenta las posibilidades de vivir más y mejor

Source: ACSM, 2018

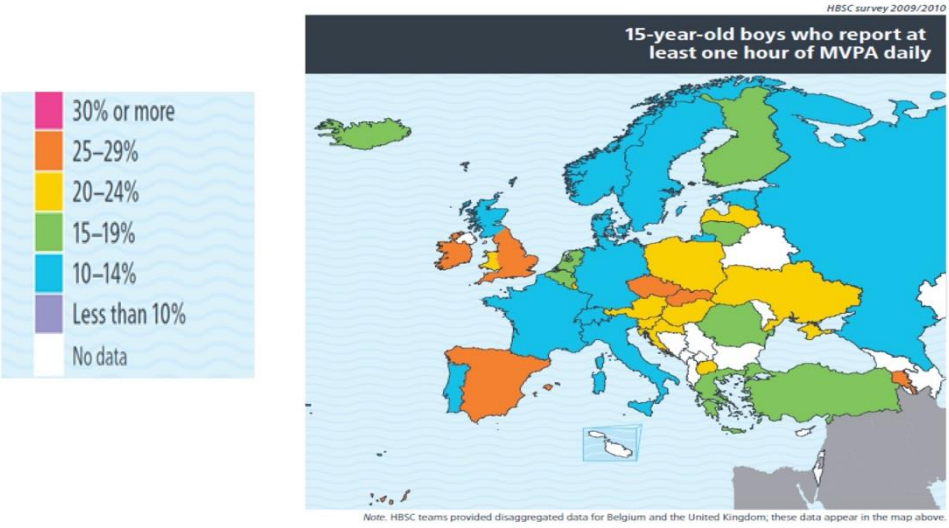
Niveles de AF recomendados por la OMS

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

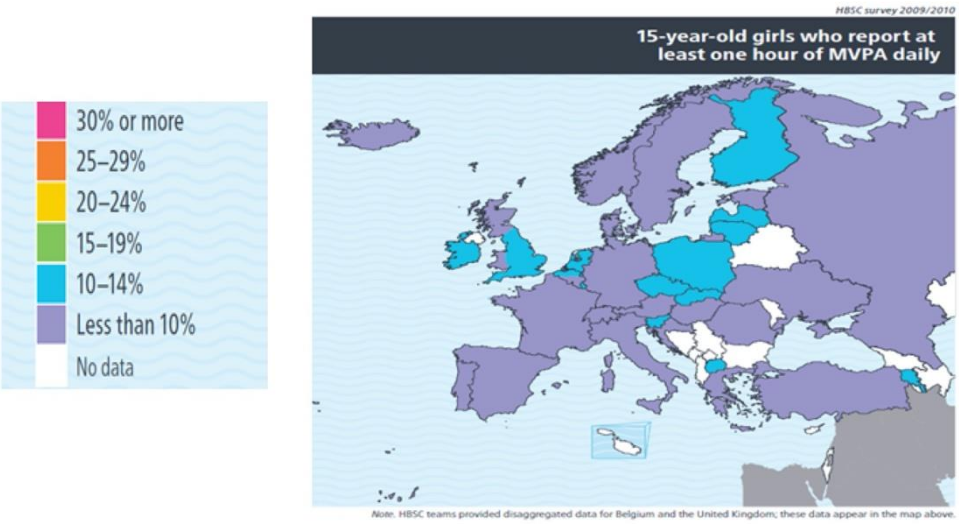
Tasas de AF entre niños y adolescentes



Niveles de AF de niños europeos



Niveles de AF de chicas europeas



Resultados preliminares de IMPACT de una muestra N = 2079 alumnos/as de 12 a 16 años de 6 países (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

¿Cómo la educación física puede contribuir a aumentar la participación de los alumnos/as en la actividad física?

- Permite a los niños y jóvenes alfabetizarse físicamente a través del desarrollo de actitudes, comportamientos y habilidades.

La importancia de la alfabetización física

- La alfabetización física es la base de la educación física, no es un programa, sino el resultado de cualquier provisión estructurada de educación física, que se logra más fácilmente si los alumnos/as encuentran un rango de oportunidades apropiadas para su edad y etapa.

Source: Whitehead (2010)

¿Cómo es una persona alfabetizada físicamente?

- Mantener la motivación y la confianza para adoptar la actividad física como parte integral de la vida.
- Apreciar el valor intrínseco de la actividad física, así como su contribución a la salud y el bienestar.
- Relacionado con otros, demostrar sensibilidad en su comunicación verbal y no verbal, y desarrollar relaciones empáticas.

Source: Whitehead (2010)

¿Cómo es una persona alfabetizada físicamente?

- Demuestra competencia física que permite a un individuo participar en una amplia gama de actividades y entornos físicos.
- Sabe y entiende cómo estar físicamente activo en una variedad de entornos físicos.
- Realiza actividades físicas para la vida.

Source: Whitehead (2010)

Volverse alfabetizado físicamente no es un proceso automático

- Se necesitaba planificar e implementar un plan de acción.
- Los maestros de educación física deben tener una educación adecuada

Los desafíos de la educación física para contribuir a la actividad física de los alumnos/as

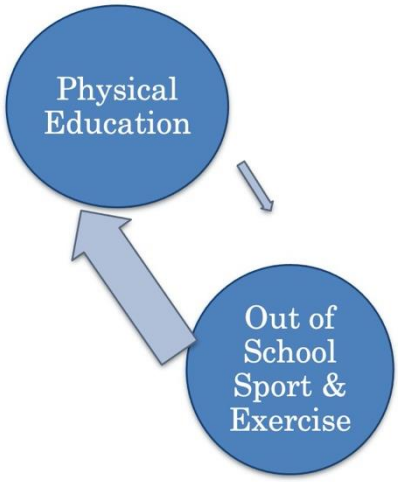
- La clase de educación física en la mayoría de los países está limitada a 2 - 3 horas por semana.
- Por lo tanto, la lección de educación física no puede ayudar a los alumnos/as a cumplir con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud

El potencial de la educación física para promover la actividad física de los alumnos/as

- El tiempo limitado asignado a educación física en la escuela hace más importante la promoción de AF fuera de la escuela
- Los maestros de educación física pueden planificar y ofrecer una lección que puede instar a los alumnos/as a participar en AF fuera de la escuela (Organización Mundial de la Salud, 2007).

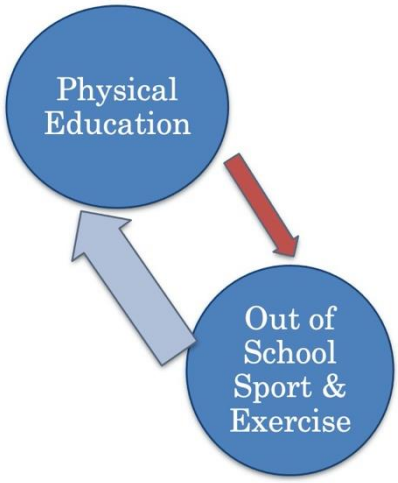
La motivación en la educación física escolar está relacionada con la participación Deporte y ejercicio fuera de la escuela

Unfortunately,
participation in out-of-school Sport and Exercise has **much bigger** impact on Motivation in School Physical Education than the vice-versa



En el proyecto IMPACT queremos hacer un pequeño cambio en esto

By **increasing the impact** of Motivation in School Physical Education on Participation in out-of-school Sport and Exercise



Cómo aumentar el impacto de la motivación en la educación física

Sobre la participación de los alumnos/as en la actividad física fuera de la escuela

Un proceso motivador

School–PE class

Teacher
Class environment

- Clima motivacional de clase

Enseñanza que apoya las necesidades de los alumnos/as para

- **Competencia / Dominio**
- **Autonomía**
- **Relación / apoyo**

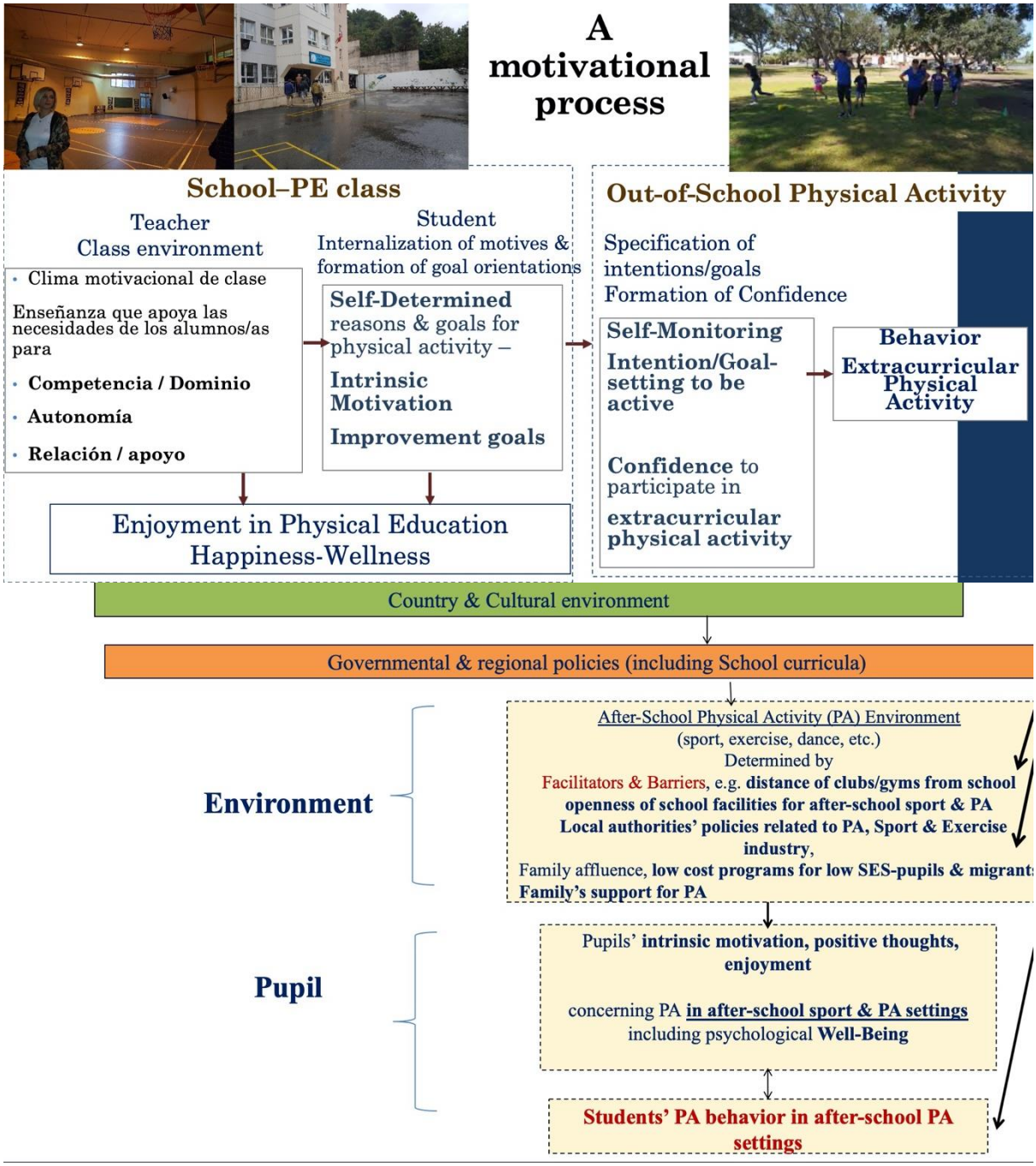
Student
Internalization of motives & formation of goal orientations

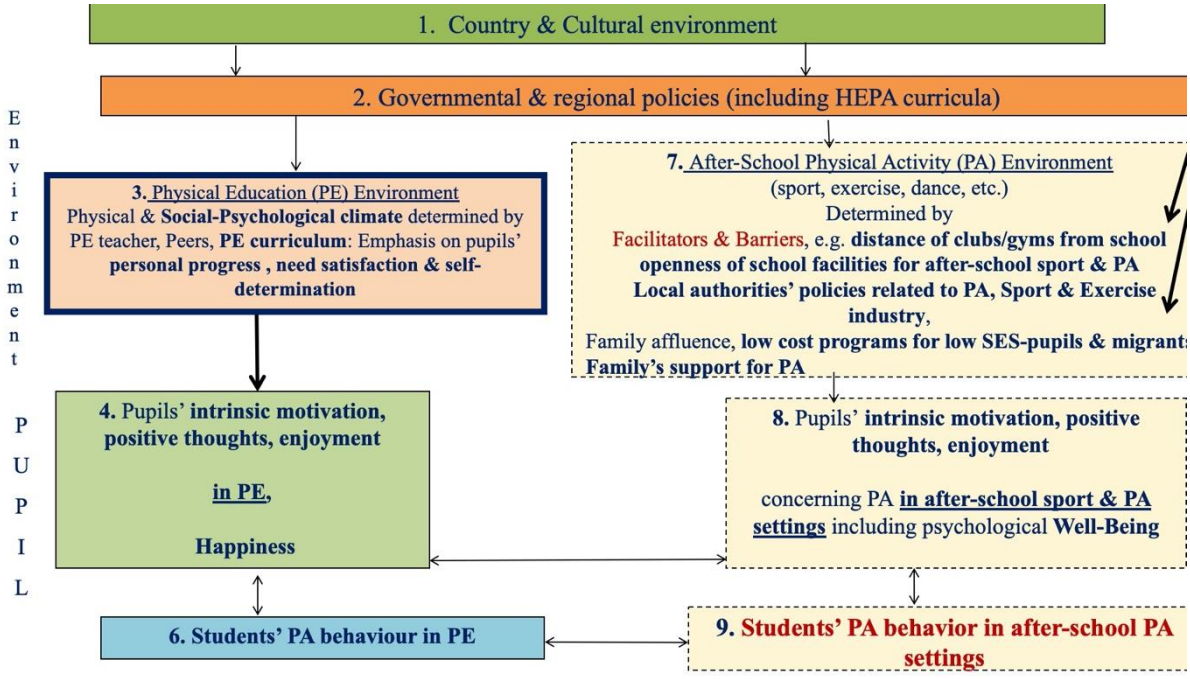
Self-Determined reasons & goals for physical activity –

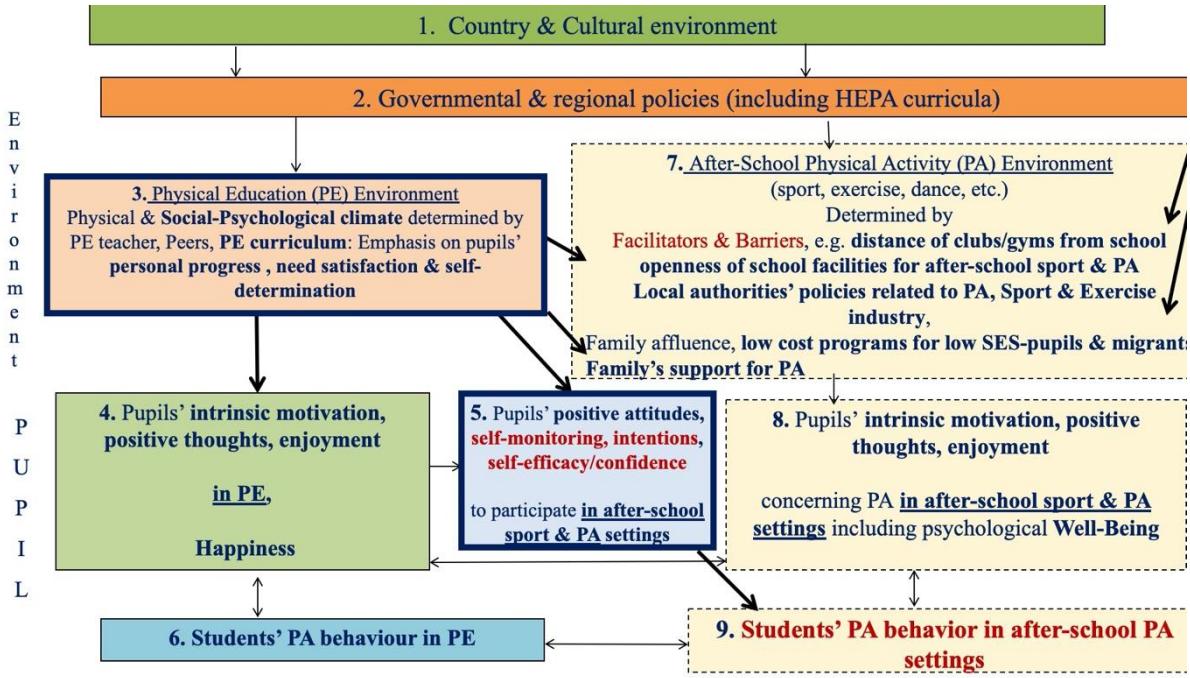
Intrinsic Motivation

Improvement goals

Enjoyment in Physical Education
Happiness-Wellness


A motivational process
School–PE class
Teacher
Class environment
Clima motivacional de clase
Enseñanza que apoya las necesidades de los alumnos/as para
Competencia / Dominio
Autonomía
Relación / apoyo
Student
Internalization of motives & formation of goal orientations
Self-Determined reasons & goals for physical activity –
Intrinsic Motivation
Improvement goals
Enjoyment in Physical Education
Happiness-Wellness
Out-of-School Physical Activity
Specification of intentions/goals
Formation of Confidence
Self-Monitoring
Intention/Goal-setting to be active
Confidence to participate in extracurricular physical activity
Behavior
Extracurricular Physical Activity
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 & migrants
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


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
5. Pupils' positive attitudes, self-monitoring, intentions, self-efficacy/confidence
to participate in after-school sport & PA settings
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

La escuela es el escenario ideal para promover la salud de los alumnos/as

(Organización Mundial de la Salud, 2007)

Entonces, ¿qué pueden hacer los maestros para promover la actividad física fuera de la escuela?

La metodología IMPACT

¿Qué podemos hacer?

- Los maestros de educación física pueden ayudar a los alumnos/as a:
- Aprende a hacer ejercicio correctamente
- Experimenta una variedad de actividades físicas.
- Aprenda los principios básicos del ejercicio y ajústese en diferentes condiciones.
- Aprenda a colaborar con otros para jugar y disfrutar de la actividad física.

¿Qué podemos hacer?

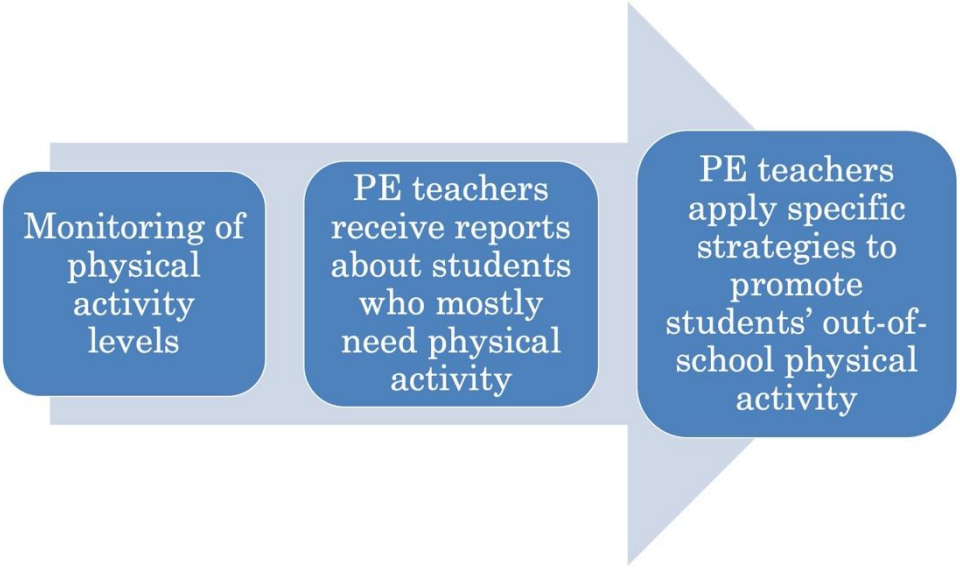
El maestro de educación física puede ayudar a los alumnos/as a aprender cómo:

- Evaluar su nivel de condición física
- Medir su progreso
- Establecer metas para ellos mismos y autorregularse en la actividad física.

La metodología IMPACT: estrategias que pueden tener un IMPACTO en la actividad física de los alumnos/as

La metodología IMPACT

La metodología IMPACT



Estrategias que pueden tener un IMPACTO en la actividad física de los alumnos/as.

- Autocontrol
- El establecimiento de metas
- Planificación de la acción

Haga clic en este enlace para ver el siguiente video y luego regrese a esta presentación

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

Autocontrol de nuestros niveles de actividad física.

Énfasis en la mejora personal.

¿Cómo controlar tu actividad física?

- Autoevalúate: ¿Puedes recordar la cantidad de actividad física que has realizado los últimos siete días?

  Over the past 7 days, on how many days were you physically active for a total of at least 60 minutes per day?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 days	1	2	3	4	5	6	7 days

Autocontrol a través del uso de diario

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

Name_____
Date____/___/_____

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

Evaluar la intensidad de la actividad física en función de la frecuencia cardíaca

Actividad física de intensidad vigorosa: siéntela muy fuerte

- La frecuencia cardíaca objetivo debe ser del 70% al 85% de nuestra frecuencia cardíaca máxima.
- Por ejemplo, para un estudiante de 15 años, la frecuencia cardíaca máxima estimada relacionada con la edad se calcularía como 220-15 años = 205 latidos por minuto (lpm).
- Los niveles de 70% y 85% serían:
- Nivel del 70%: 205 x 0,70 = 143 lpm, y
- Nivel 85%: 205 x 0.85 = 174 bpm

Actividad física de intensidad moderada: siéntelo duro pero cómodo

La frecuencia cardíaca objetivo debe ser del 50% al 70% de nuestra frecuencia cardíaca máxima.

- Se puede obtener una estimación de la frecuencia cardíaca máxima relacionada con la edad de un estudiante restando la edad del estudiante de 220.
- Por ejemplo, para un estudiante de 15 años, la frecuencia cardíaca máxima estimada relacionada con la edad se calcularía como 220-15 años = 205 latidos por minuto (lpm).
- Los niveles de 50% y 70% serían:
- Nivel del 50%: 205 x 0,50 = 103 lpm, y
- Nivel 70%: 205 x 0,70 = 144 lpm

Ejemplos de actividades físicas moderadas y vigorosas.

Actividades físicas de intensidad moderada.

- Caminar enérgicamente (3 millas por hora o más rápido, pero no caminar en carrera)
- Gimnasia
- Natación recreativa
- Andar en bicicleta a menos de 10 millas por hora en terreno llano
- Tenis (dobles)

Actividades físicas con intensidad vigorosa.

- Carrera caminando, trotando o corriendo
- Practicar fútbol, baloncesto y deportes de equipo en general.
- Vueltas de natación
- Tenis (individuales)
- Baile aeróbico
- Andar en bicicleta 10 millas por hora o más rápido
- Saltar la cuerda
- Senderismo cuesta arriba o con una mochila pesada

¡Pruébalo con tus alumnos/as!

Tareas e ideas para implementar durante las próximas 2 semanas

Tarea 1: conocimiento y comprensión

Discuta con sus alumnos/as sobre:

- Recomendaciones de AF de la OMS
- ¿Qué es la AF moderada y vigorosa con ejemplos?
- Cómo medir su pulso y poder distinguir entre AF moderada y vigorosa en función de su frecuencia cardíaca
- Los beneficios de la PA

Tarea 2: Uso del "Diario MI IMPACT" para supervisar la actividad física

- Pida a los alumnos/as que recuerden su AF durante la semana anterior usando un diario (papel y lápiz)
- Motive a sus alumnos/as a registrar su participación en actividades físicas utilizando el diario semanal de la próxima semana.
- Después de una semana, discuta y ayúdelos a evaluar las actividades físicas que corresponden a la actividad física moderada y vigorosa en consecuencia.

Autocontrol a través del uso de diario

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							

Tarea 3: evaluación del nivel de condición física

Proponga a sus alumnos/as que seleccionen 2-3 de la siguiente AF y ayúdelos a evaluarse a sí mismos:

- Prueba de caminata o carrera de 6 minutos (https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm) o (https://www.topendsports.com/testing/tests/6-minute-run.htm)
- Sprints (https://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm)
- Prueba de tabla (https://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm)
- Sentadillas (https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-up-30seconds.htm)
- Flexiones (https://www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm)
- Flexibilidad (https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-and-reach.htm)

Evaluando nuestros niveles de condición física

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

Niveles de condición física y establecimiento de objetivos personales.

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		

Una última palabra: ¡Sé social si puedes!

- ¡Recuerda a los padres! Puede organizar un evento informativo para discutir con los padres sobre las recomendaciones de la OMS y la importancia de mantenerse activo.
- Por ejemplo, organice un evento de AF simple para padres y alumnos/as juntos o envíe una hoja de información sobre la recomendación de la OMS o cree un grupo de Facebook y difunda información relacionada con la actividad física y la salud

El contenido de los próximos seminarios web.

Los próximos seminarios web serán sobre:

- Seminario web 2: Diversión y motivación en educación física y actividad física.
- Seminario web 3: estrategias de autorregulación para aumentar la actividad física
- Seminario web 4: un ejemplo de una aplicación para promover la actividad física a través de la educación física
- Seminario web 5: Descripción general y planes futuros de la red entre docentes e investigadores

Discusión e intercambio de ideas para implementar.

Discuta en el Big Blue Button con los miembros de su equipo los siguientes temas

Discusión grupal: Basado en las sugerencias y temas que discutimos hoy ...

¿Cómo planeará su enseñanza, durante las siguientes semanas, para facilitar la participación de los alumnos/as en la AP? Por ejemplo…

- ¿Qué iniciativas planeas tomar?
- ¿Cómo puede enfatizar los beneficios del ejercicio con sus alumnos/as?
- ¿Cómo puede comunicar las pautas de la OMS para la actividad física a sus alumnos/as?
- ¿Cómo utilizará el autocontrol con sus alumnos/as?

¿Alguna otra idea o algo para discutir?

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

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

Promover la actividad física en adolescentes proporcionando situaciones divertidas y un clima motivador en las clases de Educación Física.

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

Temas de seminarios web

1. Proponer situaciones de aprendizaje divertidas en educación física

- ? Qué son la diversión y el disfrute en la EF
- ? Por qué la diversión/disfrute en las clases de EF es importante para promover la Actividad Física (AF) en el tiempo libre
- ? Tres estrategias para aumentar la diversión/disfrute durante las clases de educación física
- ? Herramientas para medir la diversión/disfrute de tus alumnos/as

2. Nutrir la motivación autodeterminada de los adolescentes en la educación física

- ? Qué entendemos por motivación en EF
- ? Por qué la motivación en EF es importante para la promoción de AF fuera de la escuela
- ? Cómo nutrir la motivación autodeterminada de los adolescentes en las clases de EF

Proponer situaciones divertidas / agradables en educación física

"Sin dolor no hay beneficio"

(Jane Fonda, videos de ejercicios aeróbicos, 1982)

"Un determinante importante de la actividad física es simplemente el disfrute percibido por los jóvenes de dicha actividad"

(John Cairney et al., 2012, pág. 1)

Qué son la diversión y el disfrute en la EF?

- DISFRUTE. Sensación de afecto vinculada a las emociones positivas, la motivación, el interés, la satisfacción y el placer. Ocurre vinculado a las sensaciones que experimentamos ante objetos, acciones, personas o eventos.
- DIVERSIÓN. No siempre se ha considerado un resultado apropiado de la EF y el ejercicio (recuerde el lema "Sin dolor no hay beneficio" ...). Sin embargo, se ha informado que los niños y adolescentes informaron que la diversión es la razón principal de los sentimientos positivos asociados con PE, y el factor más relevante para hacer que la EF sea agradable.

Determinantes de la diversión en la EF

- Edad. El disfrute de la actividad física puede disminuir con la edad
- Género. El disfrute puede disminuir después de la transición, particularmente entre las niñas
- Competencias y habilidades percibidas. La percepción de mayor competencia se asocia con un mayor disfrute de la educación física.
- Tipo de actividad y variedad. Por ejemplo, ejercicios competitivos, actividades de equipo frente a individuales, participación activa del maestro o maestra…
- Clima motivacional. El clima orientado a la tarea puede promover el disfrute de la AF.

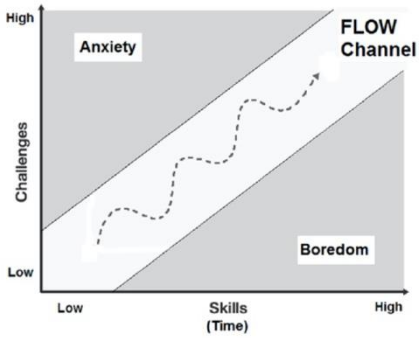
Barreras a la diversión en las clases de EF

- Barreras en la escuela. Por ejemplo, preocupaciones por la apariencia corporal; los estereotipos; burlas e intimidación de los compañeros; falta de confianza en las habilidades y destrezas individuales…
- Barreras fuera de la escuela. Tiempo reducido para experimentar AF.

El modelo del "flow"

¿Por que las personas invierten mucho tiempo y energía en actividades que suponen pocas recompensas externas?

- Actividades auto orientadas (i.e. objetivos personales e intereses propios).
- Prominencia de factores intrínsecos.
- Mayor diversión cuando el reto está en equilibrio con las habilidades personales.
- En cambio, un desequilibrio puede conducir a sentir ansiedad y/o aburrimiento.
- Los factores anteriores conducen al estado de "Flow" (mayor diversión y adherencia a la tarea).



A la izquierda, un ejemplo de ansiedad en las clases de EF
A la derecho, un ejemplo de aburrimiento en las clases de EF

Las actividades agradables en EF pueden estimular la AF fuera de la escuela

Promueve la participación en actividades extraescolares

Y puede tener un impacto positivo en el estilo de vida y el bienestar a largo plazo

Estrategias para aumentar la diversión en EF

1) Comenzar la clase utilizando tareas fáciles de aprender, antes de introducir otras más complejas, para favorecer la sensación de éxito y placer.

2) Diseñar tareas orientadas a favorecer el interés y la diversión.

3) Augmentar la respuesta afectiva ante el ejercicio combinando los diferentes tipos de placer.

1) Comenzar la clase utilizando tareas fáciles de aprender

- El hecho de que las actividades supongan un reto individual supone una condición indispensable para promover el aprendizaje.
- Para principiantes, incluso llevar a cabo una tarea básica puede exceder su nivel de habilidad.
- Las personas comparamos los resultados con los objetivos marcados. Cuando se percibe una discrepancia, se descañarán esfuerzos orientados a reducirla.
- La persistencia en logar el objetivo dependerá el grado de progreso. Si se percibe como demasiado bajo, probablemente los/las estudiantes tenderán a abandonar.
- La confianza es también importante. Aumentar la confianza mejorará tanto la satisfacción como la persistencia en la tarea

Con los y las estudiantes principiantes en una tarea, empezar con tareas fáciles antes de aumentar la dificultad

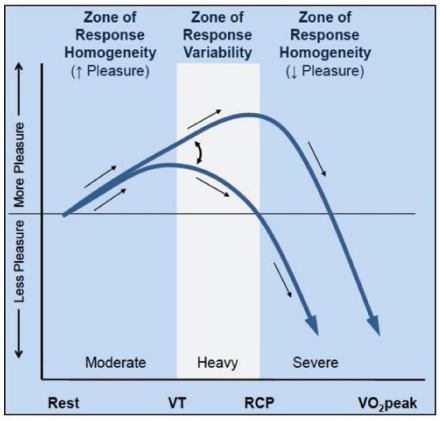
https://youtu.be/eZxcySisfAY

2) Diseñar tareas orientadas a favorecer el interés y la diversión.

- El interés (situacional) es desencadenado por rasgos que suponen para el aprendiz una sensación de **novedad** y **desafío**, que requieren una **alta atención** y exploración, y que generan **diversión instantánea** durante la interacción del aprendiz con la tarea.
- Estas tareas interesantes desenfadarán una **activación mayor** y una sensación de **afecto positivo** que promueven que el/la estudiante se **adhiera** a la situación.

3) Augmentar la respuesta afectiva ante el ejercicio combinando los diferentes tipos de placer: placeres sensoriales y no-sensoriales

- **Placeres sensoriales**: sensaciones corporales, relajación fisiológica



Los placeres sensoriales son más positivos cuando la intensidad está cerca del **umbral anaeróbico** (el punto en que la ventilación pulmonar se vuelve desproporcionadamente alta con respecto al consumo de oxígeno).

La máxima **"Sin dolor no hay beneficio" (no pain, no gain)** puede resultar contraproductiva en las clases de EF, sobre todo para los principiantes.

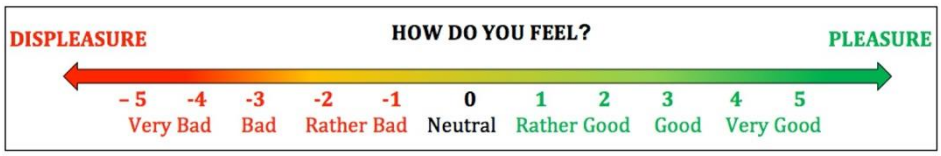
El placer no-sensorial es más positivo cuando la **intensidad la decide uno mismo**

El placer no sensorial genera autonomía y autorregulación

ACTIVIDADES DE RESISTENCIA
https://youtu.be/sk3YF1dG3mc

Herramientas para evaluar la sensación de diversión y disfrute de los y las estudiantes

Feeling scale



Herramientas para evaluar la sensación de diversión y disfrute de los y las estudiantes

- También puede usar la Escala de disfrute de actividad física (PACES) para evaluar el grado de disfrute de sus alumnos/as hacia la educación física, por ejemplo, al final de una lección o al final de un ciclo específico de lecciones.

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

Cuestionario

Diversión/Disfrute

	CORRECT	FALSE
Proponer situaciones muy fáciles que los/las estudiantes puedan logar al primer intento es una pérdida de tiempo en EF		

Diversión/Disfrute

	CORRECT	FALSE
Los/las profesores/as de EF deben variar los ejercicios propuestos en clase tanto como sea posible con el objetivo de aumentar la novedad y el placer instantáneo		

Diversión/Disfrute

	CORRECT	FALSE
En las actividades de resistencia, los/as estudiantes no se lo pasan bien cuando los/as profesores/as de EF les proponen retos individuales en adaptados a su umbral anaeróbico.		

Diversión/Disfrute

	CORRECT	FALSE
Utilizar regularmente la "feeling scale" u otros cuestionarios específicos es una buena manera de tener en consideración en grado de disfrute del alumnado.		

Fomentando la autodeterminación de los adolescentes en las clases de EF

¿Qué es la motivación?

Es el "por qué" de nuestras acciones

- No es un don o una predisposición natural que no podamos modificar.
- La motivación del alumnado depende parcialmente de él o ella, mientras que también está influenciada por el ambiente social o clima motivacional creado por el/la profesor/a.

CANTIDAD

Cuanta motivación?

- **¿Rinde bien?**
- **¿Parece adherido a la activida**

CALIDAD

¿Por que está motivado el alunando?

- **¿Se divierte con la EF?**
- **¿Se siente bien consigo mismo/a en las clases de EF?**
- **¿La EF favorece su bienestar?**
- **¿Se esfuerza para adquirir habilidades a largo plazo?**
- **Querrá el/la estudiante continuar con la AF fuera de las clases de EF?**

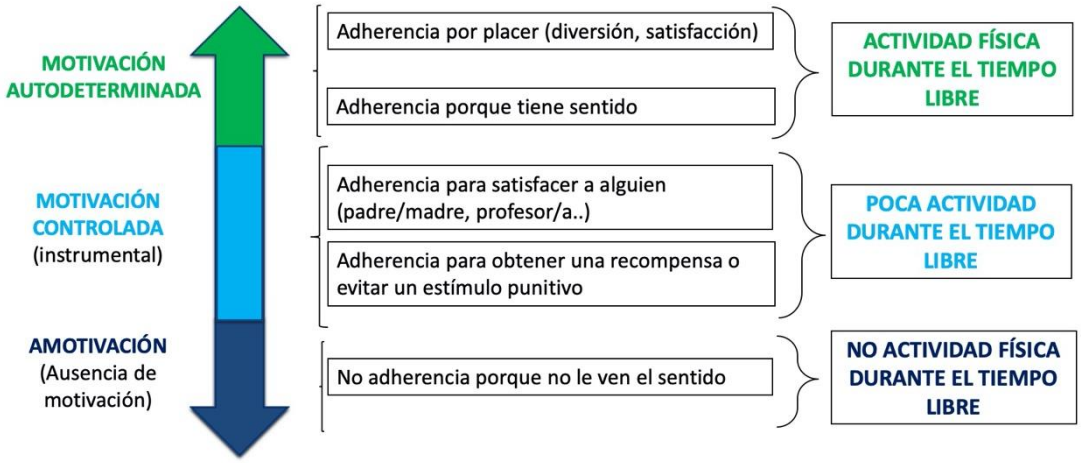
CALIDAD

¿Por que está motivado el alunando?

Beneficios de nutrir los recursos motivacionales internos en las clases de EF

- Favorece la motivación del alumnado hacia el aprendizaje
- Empatía y comportamiento prosocial (i.e. ayudar a los demás)
- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo
- Mayor de deseo de realizar actividad física en el futuro

¿Por qué la motivación autodeterminada es importante para promover la actividad física?



¿Como aumentar la motivación hacia la EF?

AUTONOMÍA
Deseo de ser el iniciador de la propia conducta

COMPETENCIA
Búsqueda de las sensaciones de maestría y control

RELACIÓN
Deseo de interactuar y sentirse relacionado/a con los demás

¿Como aumentar la motivación hacia la EF?

AUTONOMÍA
Deseo de ser el iniciador de la propia conducta

COMPETENCIA
Búsqueda de las sensaciones de maestría y control

RELACIÓN
Deseo de interactuar y sentirse relacionado/a con los demás

¿Como aumentar la motivación hacia la EF?

¿Como aumentar la motivación hacia la EF?

¿Como podemos promover la autonomía en EF?

- El **Apoyo a la autonomía** es "una interacción duradera y consistente en que una persona adopta la perspectiva de otra, es altamente respetuosa con sus iniciativas, y apoya y promueve los pensamientos, sentimientos y sugerencias de esa persona en el curso de una actividad" (Deci et al., 1981 ; Reeve, 2009).

El concepto de apoyo a la autonomía comprende **cinco dimensiones**:

- Conocer y aceptar los sentimientos negativos
- Dar explicaciones con sentido
- Ponerse en la perspectiva del alumnado y ofrecer elecciones significativas
- Mostrarse paciente y dejar que el alumnado tome la iniciativa
- Utilizar un lenguaje informal y no-controlador

Conocer y aceptar los sentimientos negativos

EL/la profesor/a es conocedor/a de que sus demandas pueden generar sentimientos negativos o resistencia/conflicto entre el alumnado y aceptar que éstas vivencias son reacciones potencialmente válidas y legitimas.

Dar explicaciones con sentido

Dar explicaciones para ayudar al alumnado a transformar (i.e., internalizar) "algo que no vale la pena" en "algo que vale la pena", en términos de tiempo, atención y esfuerzo.

Ponerse en la perspectiva del alumnado y ofrecer elecciones significativas

El/la profesor/a es consciente de aquello que el alumnado quiere, necesita y prioriza, y ofrece elecciones significativas y flexibilidad para ayudar al alumnado a encontrar el forma de alinear su actividad en clase con los objetivos instruccionales de la clase y los recursos motivacionales de esa persona

Mostrarse paciente y dejar que el alumnado tome la iniciativa

Esperar pacientemente a la iniciativa y voluntad del alumnado. Dar a los y las estudiantes el tiempo y el espacio que necesita durante las actividades de aprendizaje con tal de aprender en su propia dirección y trabajar a su propio ritmo

Utilizar un lenguaje informal y no-controlador

Realizar comunicaciones verbales y no verbales orientadas a minimizar la presión (ausencia de expresiones como "debes", "tienes que", "necesitas"…

¿Como podemos promover la competencia en EF? La estructura de los profesores

La estructura se "refiere a la cantidad y claridad de la información que los profesores dan a los estudiantes en relación a las acciones a realizar para desarrollar las habilidades deseadas y alcanzar sus objetivos" (Reeve & Cheon, 2014).

El concepto de estructura contiene **cuatro dimensiones**:

- Comunicar claramente los objetivos
- Dar instrucciones para ayudar al alumnado a mejorar
- Diseñar tareas teniendo en cuenta las diferencias de nivel
- Dar un *feedback* positivo y empoderador

Comunicar claramente los objetivos

Una vez los objetivos de aprendizaje son claramente identificados, deberían estar formulados de forma que aporten direcciones clara al alumnado para que así sean más conscientes de los resultados de aprendizaje.

Dar instrucciones para ayudar al alumnado a mejorar

El/la profesor/a ofrece una guía apropiada durante las sesiones, proporcionando los pasos que debe seguir cada alumno/a en función de su ritmo de aprendizaje.

Diseñar tareas teniendo en cuenta las diferencias de nivel

Diseñar tareas de aprendizaje diferenciadas y adaptadas a los diferentes niveles y necesidades. Incorporar varios estilos de enseñanza en la misma lección.

Dar un feedback positivo y empoderador

Dar un *feedback* constructivo (formativo) y positivo para ayudar al alumnado a construir sus propias habilidades y sensación de competencia.

¿Puede el profesorado promover la sensación de relación entre el alumnado? El clima de apoyo

El clima de apoyo se ha definido como "un conjunto de prácticas que fomentan el reconocimiento mutuo, la realización, el crecimiento, el desarrollo, la protección y el empoderamiento" (Gordon et al., 1996).

El clima de apoyo contiene **tres dimensiones**:

- Empatía: La habilidad de comprender, compartir, y respetar los sentimientos de los demás
- Afecto: sentimiento de preocuparse por alguien que incluye el destinar energía a ayudar a esa persona a satisfacer sus necesidades
- Calidez: Relación de cuidado que se caracteriza por su familiaridad

Desarrollar una aproximación centrada en el alumnado

El/la profesor/a muestra atención e invierte tiempo y energía en escuchar, ayudar y apoyar al alumnado, dedicando tiempo al diálogo y siendo sensible a sus necesidades e intereses; ser justo en cada situación (es decir, evaluación justa); utilizando comentarios no verbales de una manera cariñosa

Proporcionar un clima de aprendizaje seguro

El/la profesor/a expresa afecto, reconocimiento y respeto para inculcar valores importantes.

Utilizar un modelo de comunicación abierta

Ser un modelo a seguir atento que se relaciona de manera positiva con los estudiantes, por ejemplo, usar el humor para mejorar las relaciones positivas, saludar al alumnado o descubrir qué está sucediendo en su vida.

Lluvia de ideas

- Discuta con los miembros de su equipo los siguientes temas

Escenario 1: ¿Cómo apoyar la autonomía del alumnado?

¿Cómo alentar la autonomía de los estudiantes al proponer actividades agradables y valiosas durante las clases de EF? ¿Qué estrategias se podrían utilizar para estimular las iniciativas de los/as estudiantes en las clases de EF?

Escenario 2: ¿Cómo incluir a todo el alumnado en la clase?

Un estudiante no quiere participar en la sesión de calentamiento de la lección, ¿qué harías?

¿Qué comportamiento adoptarías? ¿Qué estrategias podrías usar?

Escenario 3: ¿Cómo promover la relación entre compañeros?

Piensa en un aula en la que los niños y las niñas no están colaborando bien y trate de encontrar una buena práctica para fomentar la relación entre pares.

Cuestionario

Motivación

	CORRECT/YES	FALSE/NO
Un/a profesor/a de EF proporciona a los/as alumnos/as oportunidades de participar en la toma de decisiones y elegir las actividades de la sesión. ¿Está el/la profesor/a apoyando la autonomía de sus estudiantes?		

Motivación

	CORRECT/YES	FALSE/NO
Un/a profesor/a de EF lanza una pregunta a la clase (e.g., ¿Cómo enviar la pluma de bádminton al fondo del campo?). 3 o 4 estudiantes dan una respuesta, y el maestro entrega un *feedback* a la estudiante que dio la respuesta correcta (es decir, Claudia es correcto). ¿Favorece está acción la competencia de sus alumnos?		

Motivación

¿Cuál(es) de estos elementos representa(n) un clima de apoyo?
a) Acción y motivación
b) Autonomía, competencia y relación
c) Empatía, afecto y calidez
d) Colaboración, competencia y simpatía

¡Pruébalo con tus alumnos/as!

Tareas de seminarios web para las próximas ... semanas

- En las próximas semanas, intente ofrecer contenidos agradables y apoyar los recursos de motivación internos de sus alumnos/as. Mantenga notas en un diario sobre los siguientes problemas después de cada una de sus clases:

- 1. ¿Puedo decir al menos una cosa que todos los alumnos/as (es decir, niñas y niños) disfrutaron mucho en mi lección? ¿Por qué?
- 2. ¿Apoyé la autonomía, competencia y relación de mis alumnos/as? ¿Cuándo y cómo?
- 3. ¿Hay algo que debería haber hecho de manera diferente en esta lección para apoyar los recursos de motivación internos de mis alumnos/as? ¿Cuál y por qué?
- Alguien podría argumentar que los maestros a menudo están demasiado ocupados para mantener un diario reflexivo formal. Sin embargo, la idea detrás es la importancia de reflexionar sobre su propia enseñanza, incluso menos formalmente. A veces, una pequeña charla con sus alumnos/as es suficiente para hacerle saber qué tan bien o qué tan mal enseña, y al mismo tiempo para contribuir a crear un clima de cuidado.
- Recuerde: ¡quizás el tiempo de reflexión ayude a que su enseñanza sea más efectiva y, por lo tanto, a que los maestros estén menos ocupados!

¡Muchas gracias por tu participación!

Seminario web 3

1) Principios de establecimiento de objetivos

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

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

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

Introducción al seminario web 3

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

Temas para discutir

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

Los resultados del aprendizaje

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

Pasos para establecer objetivos

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

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

Goal Setting

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

- https://youtu.be/PHiG22LekGs

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

Prueba de establecimiento de objetivos

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

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

- La frase "haré sentadillas" piensas que es:

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

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

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

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

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

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

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

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

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

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

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

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

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Prueba de establecimiento de objetivos

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

A. CORRECTO / VERDADERO

B. FALSO

C. No estoy seguro / no lo sé

Aplicaciones y ejemplos de mejores prácticas.

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

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

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

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

Seminario web 1 Tareas

Establecimiento de objetivos - Tarea 1

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

Una semana después, controle su desempeño o comportamiento

Name: _____

Select a skill or an activity (e.g., push-ups, or 60 minutes of any MVPA) _____
(MVPA= *Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity)*

Please monitor & record your current Performance or Frequency of behavior in this activity

(e.g., for performance: how many push-ups, **or for Frequency of behaviour**: how many times did you do 60 minutes MVPA *in the past 7 days)*

"My personal score in this activity was _____ "

Please set a personal, specific, measurable and realistic goal in order to improve this score next week

"My personal goal is _____ "

Please plan your practice during the week below

Skill/Activity (examples below)	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Sit-ups							
Push-ups							
60 minutes of MVPA							

MVPA = Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity

Then please commit yourself that you will implement this plan to achieve your goal.
I commit myself YES:☐ NO:☐ If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you to implement your plan?_____
Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES☐ NO☐
If yes, can you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES☐ NO☐

ONE WEEK LATER

Please check the above diary, monitor & record your performance or behavior

My final score in the activity _____ was _____

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

Establecimiento de metas con la participación de los padres - Tarea

- En las grandes ciudades donde los jóvenes alumnos/as apenas pueden viajar solos al gimnasio o al patio de recreo, los alumnos/as dependen del apoyo de los padres para mantenerse físicamente activos.
- Supongamos que ha pedido a sus alumnos/as que establezcan una meta para mejorar su participación en la actividad física durante la próxima semana.

. Antes de comenzar la discusión en grupos sobre cómo puede involucrar a los padres para ayudar a sus hijos a estar más activos físicamente durante la próxima semana, consulte el siguiente ejemplo.

Ejemplo de establecimiento de objetivos

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

  SÍ NO

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

Crear Autonomía Clima de Apoyo

Evitar las instrucciones de control

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

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

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

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

Tareas de seminarios web

Comentarios positivos: primera tarea

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

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

Prueba de clima de apoyo a la autonomía

- La frase "Ahora, tienes que hacer dos series de 10 abdominales" es:

- **A. CONTROLANDO**
- **B. CLIMA DE APOYO A LA AUTONOMÍA**
- **C. No estoy seguro / no lo sé**

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

Prueba de clima de apoyo a la autonomía

- La frase "¿Qué ejercicio te gustaría elegir para comenzar el calentamiento? ¿Correr, etiquetar o jugar fútbol?", Piensas que es:

- **A. CONTROLANDO**
- **B. CLIMA DE APOYO A LA AUTONOMÍA**
- **C. No estoy seguro / no lo sé**

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

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

Establecimiento de objetivos en sus clases de educación física - Tarea

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

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

Establecimiento de objetivos en sus clases de educación física - Tarea

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

How the PE teacher starts

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

Student Name	Days of Physical activity in past week	Group
Bill	0	1
Mary	0	2
John	1	1
Helen	1	2
Nik	1	1
George	2	2
Joanna	2	1
Emma	2	2
Paul	3	1
Sally	3	2

Explicar por qué la heterogeneidad es importante.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1st Example - Option

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

Bill = de 0 a 1 día,

María = de 1 a 2 días,

Nik = de 2 a 3 días,

John = de 3 a 3 días,

Helen = de 4 a 4 días

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

2do ejemplo - Opción

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

Recordar la naturaleza agradable de los objetivos del grupo

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

Establecimiento de objetivos – Tarea

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

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

ATHLOS

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

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

¿Qué hemos hecho hasta ahora?

Temas tratados con anterioridad:

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

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

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

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

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

¿Queréis que nos volvamos a ver de nuevo?

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

Escoger entre:

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

¿Queréis que nos volvamos a ver de nuevo?

- Ayer enviamos una comunicación con un intercambio de experiencias e ideas.
- Nuestro objetivo es desarrollar una red estable de profesores/as e investigadores de EF interesados en promover la AF a través de la educación física.
- Nuestro objetivo es desarrollar una comunicación *online*. Así es como podremos conoceremos mejor.

- Elije la forma en que desea contribuir en la comunicación de experiencias:
  - A. Una vez por semana presentaré mi experiencia.
  - B. Una vez cada 2 semanas presentaré mi experiencia.
  - C. No estoy pasando mi experiencia.

1. Descripción general del programa ATHLOS

Programa ATHLOS

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

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

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

Las bases del proyecto

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

Puntos fuertes de ATHLOS

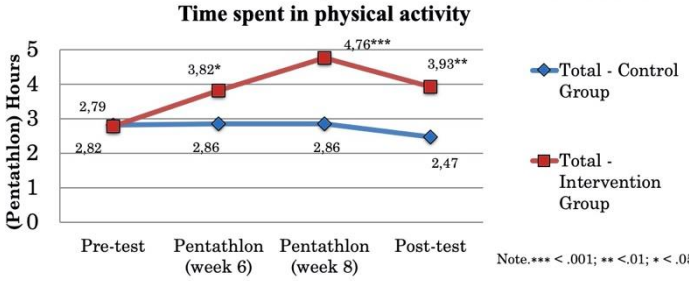
- Propone una combinación de estrategias motivacionales y de autorregulación.

+

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

+

- Se ha probado su eficacia

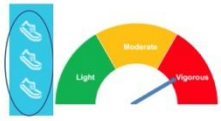


Michaud et al., 2012, *The effect of team pentathlon on ten-to eleven-year-old childrens' engagement in physical activity*

Recomendaciones de AF de la OMS

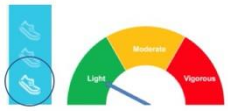
- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular diariamente al menos **60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.**
- La mayor parte de la AF diaria debe ser aeróbica.
- Las AF que fortalecen los músculos y los huesos deben incluirse en su programa de ejercicio durante al menos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

Tres niveles de Actividad Física



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

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



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

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

Estrategia A: Placer y estrategias motivacionales

- ATHLOS toma la forma de un desafío individual vinculado al logro del individuo y el equipo. Se alienta a los/as estudiantes a probar formas de AF desconocidas hasta la fecha.

✓ Desafío y novedad

- En ATHLOS se proporcionan razones significativas para la realización de AF. Además, los estudiantes pueden elegir entre varios deportes /tipos de AF.

✓ Apoyo a la autonomía

- Acumular un número determinado de horas semanales de AF representa un desafío significativo, un objetivo de dominio. Además, los maestros de educación física proporcionarán regularmente estímulos y comentarios a través de sus informes.

✓ Apoyo a la competencia

- Contribuir al éxito del equipo probablemente mejore la sensación de relación de los/as estudiantes.

✓ Apoyo a la relación

Estrategia B: Estrategias de autorregulación

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

✓ Seguimiento de los objetivos y la planificación marcada

3. El programa ATHLOS

Paso a paso

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

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

Expectativas realistas

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

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

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

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

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

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

Fase preparatoria

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

Puntos clave de la formación de equipos:

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

Fase preparatoria

A realizar durante las clases de EF

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

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: .....

Fase preparatoria: Durante las clases de EF

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

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

EJEMPLO DE HOJA DE REGISTRO POR EQUIPOS

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?

¡IMPORTANTE!

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

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

Carrying out phase

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

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

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

- **Grupo de discusión 1:**

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

- **Grupo de discusión 2:**

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

- **Grupo de discusión 3:**

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

- **Grupo de discusión 4:**

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

- **Grupo de discusión 5:**

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

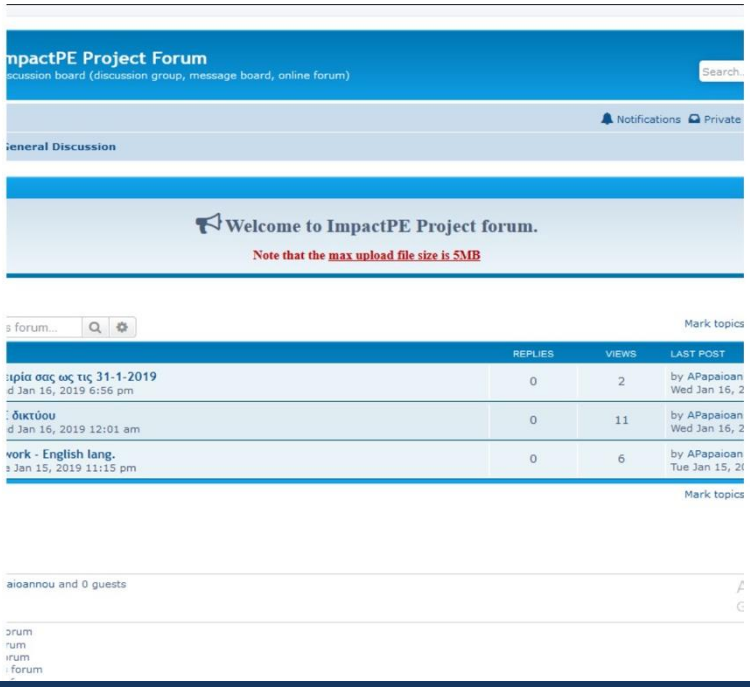
Fase de evaluación: Semana 9

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

Debatir con el alumnado

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

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



Preguntas

... ¡y respuestas!

1. ¿Cree que puede implementar el programa ATHLOS en su clase?

2. ¿Cuáles crees que son las barreras/ dificultades para la implementación de este programa? ¿Cómo planeas superarlos?

¡Pruébalo con tus alumnos/as!

¡Gracias por las siguientes… semanas!

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

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

Discusión entre investigadores - Profesores de educación física IMPACT - ESTIMATE

ATHLOS: revisión después de 4 semanas de implementación

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

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

Introducción al seminario web 5

- ¡Buena noches! Soy Athanasios Papaioannou, profesor del Departamento de Educación Física y Deporte de la Universidad de Tesalia y coordinador de IMPACT.
- La reunión de hoy se realiza después de sus sugerencias en el seminario web 4 hace un mes.
- Nuestro objetivo hoy es discutir cómo ATHLOS / IMPACT y la red ESTIMATE están evolucionando.
- Hoy es para que todos ustedes hablen, 1-2 veces cada uno de ustedes, durante al menos 1 minuto, para que podamos obtener una imagen, obtener las ideas de todos, mejorarnos, continuar juntos

Resumen de los temas

- Evolución de IMPACT 4 semanas después del inicio de ATHLOS
- Cómo implementar las Pautas de IMPACT: Beneficios de la actividad física diaria, autoevaluación, objetivos de progreso, autonomía, objetivos grupales, apoyo estudiantil.
- Si y CÓMO identificamos / observamos y ayudamos a los alumnos/as que mayormente necesitan Actividad Física.
- Las mejores prácticas que implementamos, qué ideas / ejemplos podemos obtener para nuestra escuela.
- Escuche atentamente a los demás para contarnos qué otras ideas interesantes podría implementar.
- ¿Cómo podemos desarrollar la red ESTIMATE?

¿Qué porcentaje de ATHLOS implementó hasta ahora en las primeras 4 semanas?

- A. 0-20% de ATHLOS (un poco o nada)
- B. 20-50% de ATHLOS (Un poco, dificultades importantes, y ajustes muy grandes)
- C. 50-100% de ATHLOS (estoy implementando muchas ideas de ATHLOS para motivar a los alumnos/as)

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

Para aquellos que implementan 50-100% de ATHLOS

- 1. Describe tu escuela.
- 2. ¿Cómo se sienten y reaccionan los alumnos/as ante ATHLOS?
- 3. ¿Hace hincapié en (1) Autocontrol, (2) Metas individuales, (3) Metas grupales, (4) Autonomía, (5) Apoyo de los alumnos/as?
- 4. ¿Sabe si los alumnos/as, que en su mayoría necesitan estar activos, realmente participan más en actividades físicas / deportes?
- 5. Si ha realizado AJUSTES, ¿cuáles son los más importantes? Ejemplos?

For ALL of US!
We keep notes of interesting practices!

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

Para aquellos que implementan 20-50% de ATHLOS

- 1. Describe tu escuela.
- 2. ¿Qué ajustes hiciste y POR QUÉ?
- 3. ¿Destaca en uno de los siguientes: (1) Autocontrol, (2) Metas individuales, (3) Metas grupales, (4) Autonomía, (5) Apoyo de los alumnos/as?
- 4. ¿Sabe si los alumnos/as, que en su mayoría necesitan estar activos, realmente participan más en actividades físicas / deportes?
- 5. ¿Le parecieron interesantes / útiles algunos de los ejemplos mencionados por colegas anteriores y, de ser así, ¿cuáles cree que encajarían en su escuela?

For ALL of US!
We keep notes of interesting practices!

Red ESTIMATE

- Red social europea en la identificación y motivación de los niños inAcTivE (ESTIMATE)
- Hasta ahora, reuniones en línea con 4 coordinadores voluntarios (¡hay espacio para otros!):
- Michalis Katsikadelis (Escuela primaria de Patras)
- George Sarlas (1o Escuela Secundaria Experimental de Atenas)
- Maria Elpiniki Lygourioti (Zaneio Experimental High School of Piraeus)
- Liana Pateraki (Escuela Primaria de Iraklion)
- Los cuatro coordinadores coordinarán la discusión en 3 salas en línea donde los separaremos para enseñar en la escuela primaria, secundaria y secundaria (universidad)

En las salas en línea

- Selección de las mejores prácticas que ayudarán en cada nivel educativo.
- Qué "funciona“, en orden:
- Ser capaz de identificar y motivar a los alumnos/as que mayormente necesitan actividad física.
- Aumentar el grado de autorregulación de los alumnos/as (autocontrol - planificación / objetivos para la actividad física / deportes).
- Desarrollar la cooperación de los alumnos/as y el apoyo mutuo para aumentar la actividad física fuera de la escuela.

Basado en lo que se ha dicho y los principios SMARTER establecieron una meta para ATLOS - IMPACT para las próximas 4 semanas

- Objetivo para mejorar aún más en ATLOS - IMPACT:
- S = específico
- M = medible
- A = autónomo
- R = realista
- T = limitado por el tiempo
- E = emocionante
- R = grabado (*redorded)*
- Márcalo ahora en tu papel (3-5 minutos)

Welcome to ImpactPE Project forum.

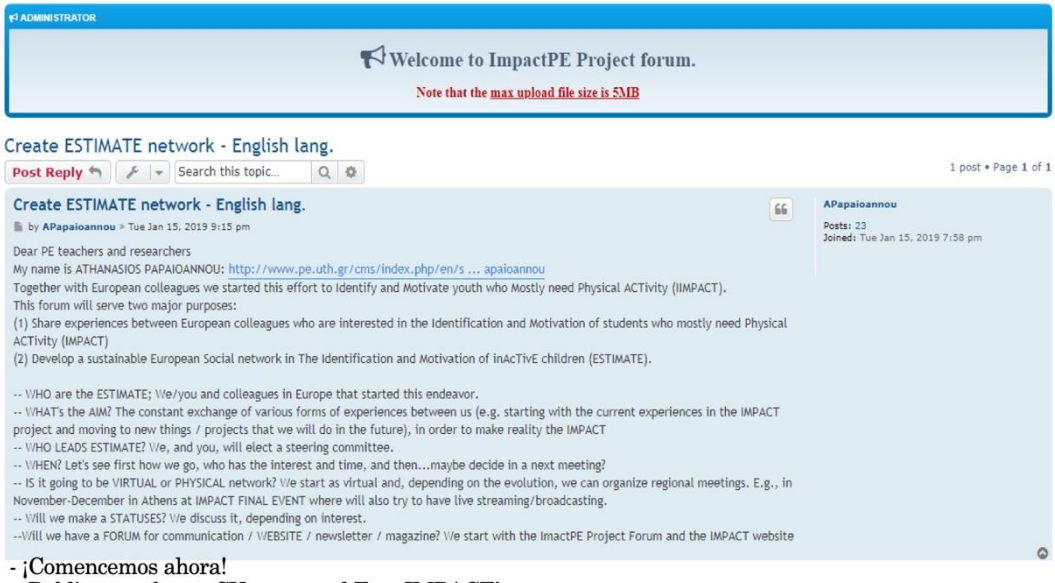
Note that the max upload file size is 5MB

Describa su objetivo para las próximas 4 semanas en el Foro IMPACT

- Describa su objetivo en ATHLOS - IMPACT para avanzar más en su enseñanza y sus resultados en las próximas / últimas 4 semanas de IMPACT.
- Describa ahora en qué etapa se encuentra ahora, lo que ha logrado hasta ahora, y luego explique por qué su objetivo es específico, medible, autónomo (autoseleccionado y personalizado según sus necesidades), realista, limitado en el tiempo, emocionante (interesante) y registrado (objetivo basado en principios SMARTER).
- El objetivo que establezca, intente alcanzar algunos o todos los objetivos de IMPACT:
- (1) Identificar y motivar a los alumnos/as que mayormente necesitan actividad física.
- (2) Aumentar el grado de autorregulación de los alumnos/as (autocontrol - planificación / establecimiento de objetivos para la actividad física / deporte)
- (3) Desarrollar la colaboración y el apoyo mutuo de los alumnos/as para aumentar la actividad física fuera de la escuela.
- (4) Promover la participación de los alumnos/as en la actividad física de forma autónoma, como una elección de los propios alumnos/as.

Por favor, ayúdenos a desarrollar la red ESTIMATE

- Dando retroalimentación a colegas, consejos e ideas en el foro.
- ¡Al decirnos cómo desarrollar y mantener la red ESTIMATE, nuestra propia red!



- ¡Comencemos ahora!
- ¡Publique un breve CV suyo en el Foro IMPACT!
- ¡Publique ideas sobre cómo mantener nuestra red en el Foro IMPACT!

¡Estamos esperando y otros posibles coordinadores en la red ESTIMATE!

- Aquellos que estén interesados en contactarnos sobre la red ESTIMATE y sus perspectivas, sus posibles acciones y beneficios futuros, envíenos un correo electrónico a:

  sakispap@uth.gr & impact_sport@uth.gr

¿Nuestra última reunión (hasta junio)?

- A. ¿Después de 2 semanas?
- B. ¿Después de 4 semanas?
- C. ¿Después del final de la segunda medida (T2) del cuestionario de los alumnos/as (mediados - finales de mayo)?

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

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

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

Identificar y motivar a los jóvenes que mayormente necesitan actividad física (IMPACT)

Seminario web final junio de 2019

¡Estamos al final de un esfuerzo anual que comenzamos juntos para el beneficio de nuestros alumnos/as!

Nuestro objetivo era:

- Para que la lección de educación física sea más placentera, más significativa y los alumnos/as estén más intrínsecamente motivados en educación física,
- Motivar a los alumnos/as a mejorar en educación física
- ¡Y por eso ser más felices en sus vidas!
- Para aumentar el porcentaje de alumnos/as que están físicamente activos fuera de la escuela,
- ¡Especialmente aquellos alumnos/as que más lo necesitan!

Hicimos un gran esfuerzo. ¡Muchas gracias!

Habíamos predicho que un gran porcentaje de nuestros alumnos/as no hacen ejercicio a diario

- Si bien deberían, porque es una instrucción de la Organización Mundial de la Salud
- ¿Pero lo hacen?
- ¿Qué encontramos en las escuelas que participaron en nuestra investigación?

Alumnos/as de 4 países (n = 8813)

4 countries

country

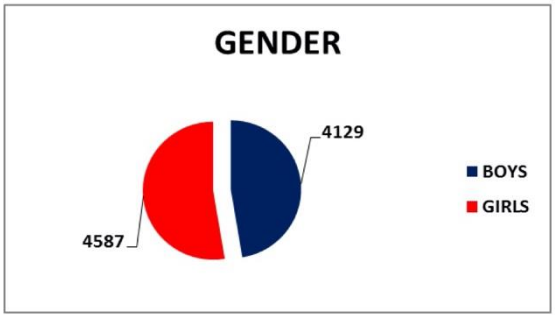
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	France	798	9,1	9,1	9,1
	Greece	2803	31,8	31,8	40,9
	Italy	2199	25,0	25,0	65,8
	Turkey	3013	34,2	34,2	100,0
	Total	8813	100,0	100,0	

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

Horas por semana en actividad física fuera de la escuela

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

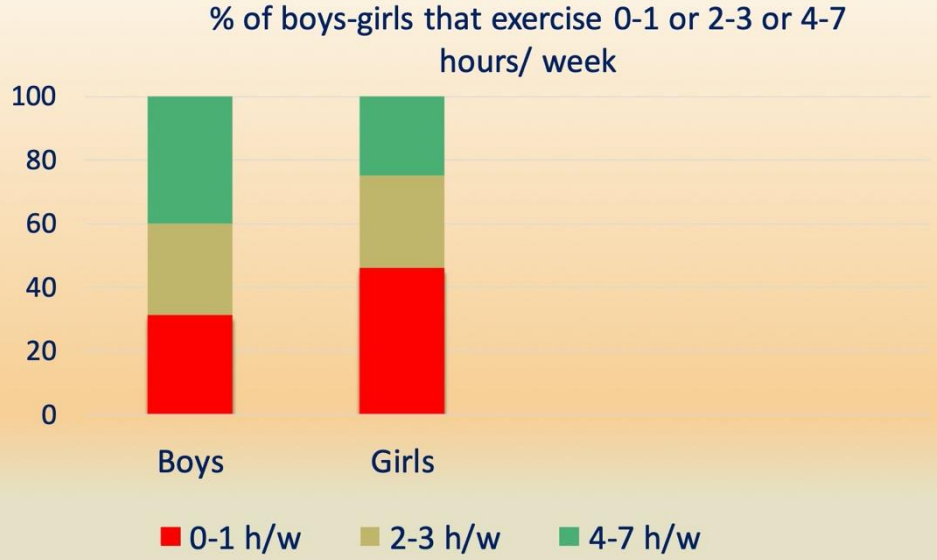
Hours per Week in Out of School Physical Activity

	Alumnos/as griecos	**% acumulado**	4 paises Pup.	% acumulado	
Ninguro	124	4,5	1082	12,5	
0.5 horas/semana	217	7,8	906	22,9	
1 horas/semana	413	**27,2**	1396	**38,9**	Extremely Low
2-3 horas/semana	861	58,3	2526	68,0	Moderate - more improvement is needed
4-6 horas/semana	673	82,7	1707	87,7	
7 horas/semana	480	100,0	1072	100,0	

A medida que envejecen, se vuelven más inactivos

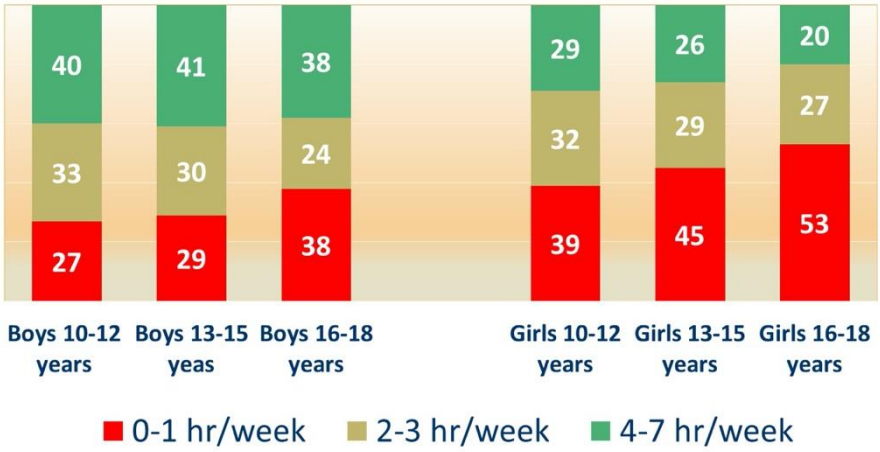
Hours of out of school exercise/ week	Años				
	10-12 %total		13-15 %total		16-18 %total
Ninguro	7,0	→	13,2	→	**18,7**
0.5 hora/semana	16,9		23,9		**29,5**
1 hora/semana	34,5		38,6		**46,3**
2-3 hora/semana	66,8		67,1		72,0
4-6 hora/semana	87,3		87,5		88,7
7 hora/semana	100,0		100,0		100,0

Las niñas hacen menos actividad física fuera de la escuela



Las niñas y los alumnos/as de secundaria están más inactivos fuera de la escuela.

% boys/ girls who exercise 0-1 or 2-3 or 4-7 hours/week

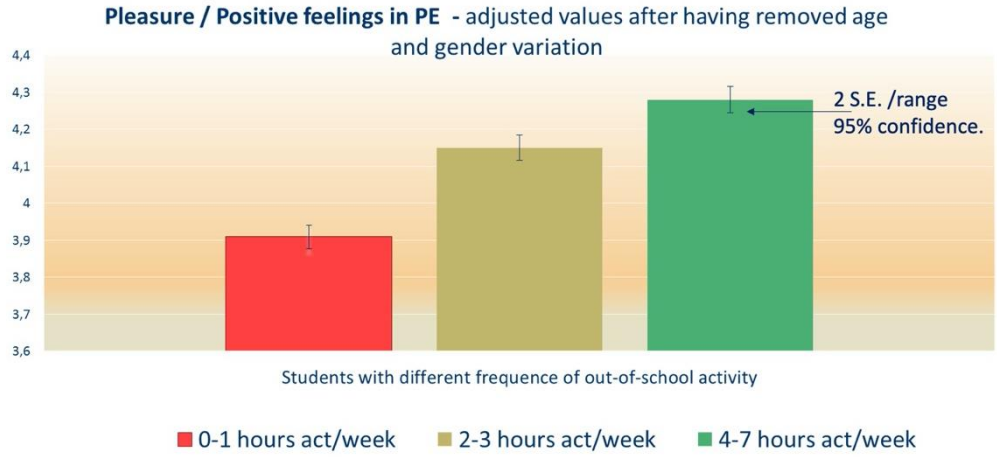


Esta investigación confirmó el importante papel de la actividad física extracurricular para la motivación en la EP.

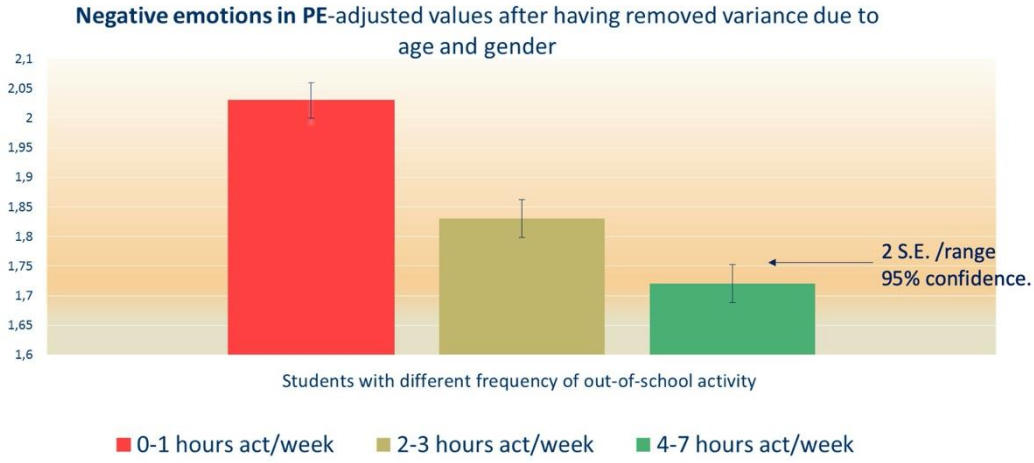
En el seminario web 1o mencionamos los beneficios de la actividad física regular para los alumnos/as:

- en salud,
- en la calidad de vida,
- en desarrollo psicológico,
- En el desempeño general de la escuela,
- en su placer en la escuela y especialmente en la clase de educación física.

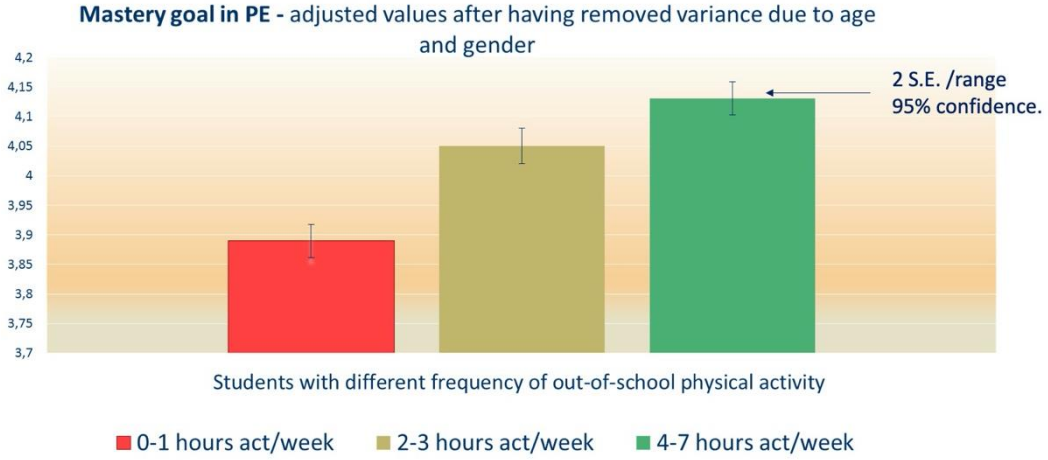
Mientras más alumnos/as realizan actividades físicas fuera de la escuela, más disfrutan de la Educación Física.



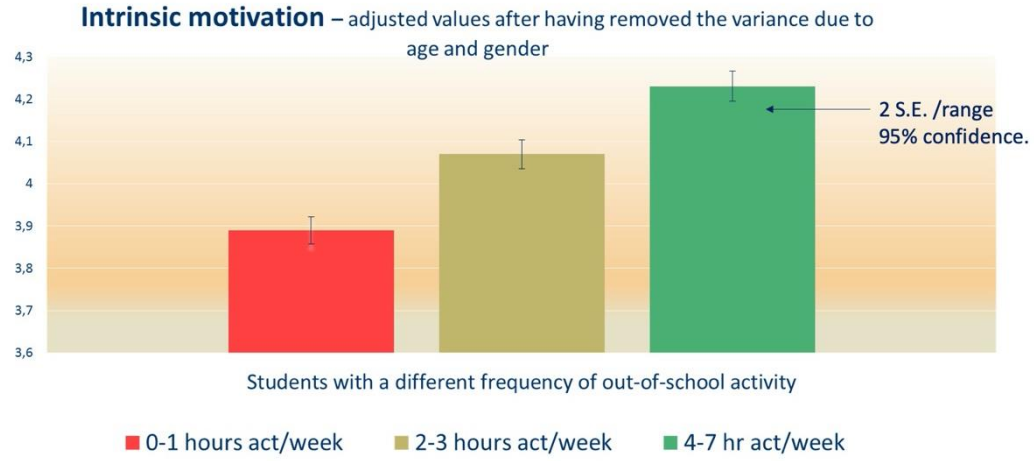
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, menos sentimientos negativos tendrán en educación física.



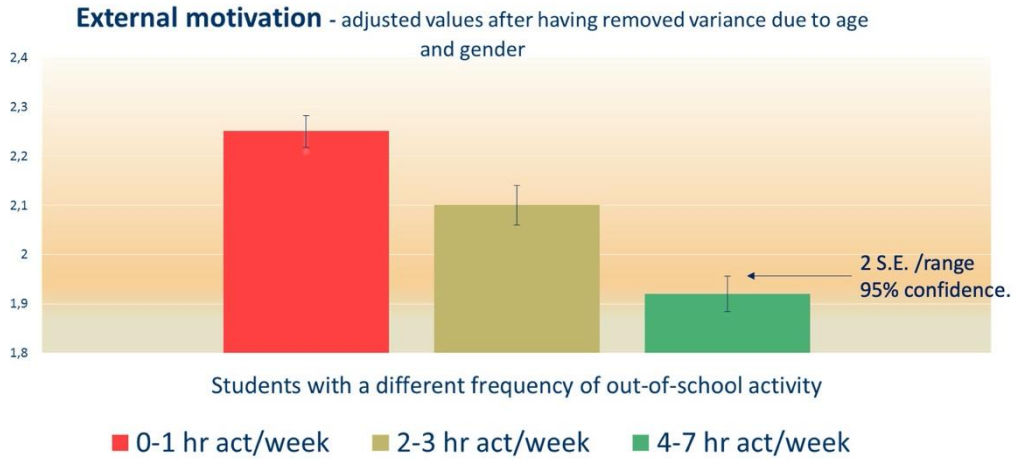
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, más metas de aprendizaje establecen en educación física.



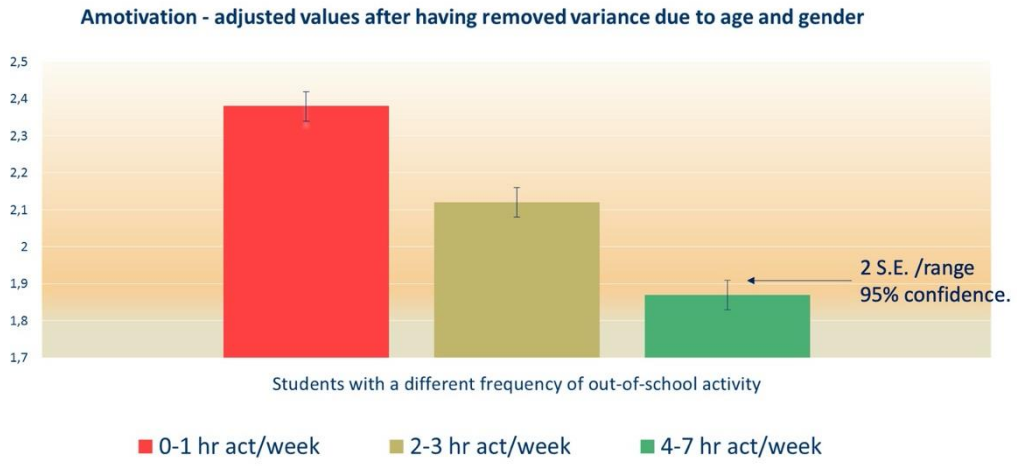
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, más intrínsecamente motivados estarán en educación física.



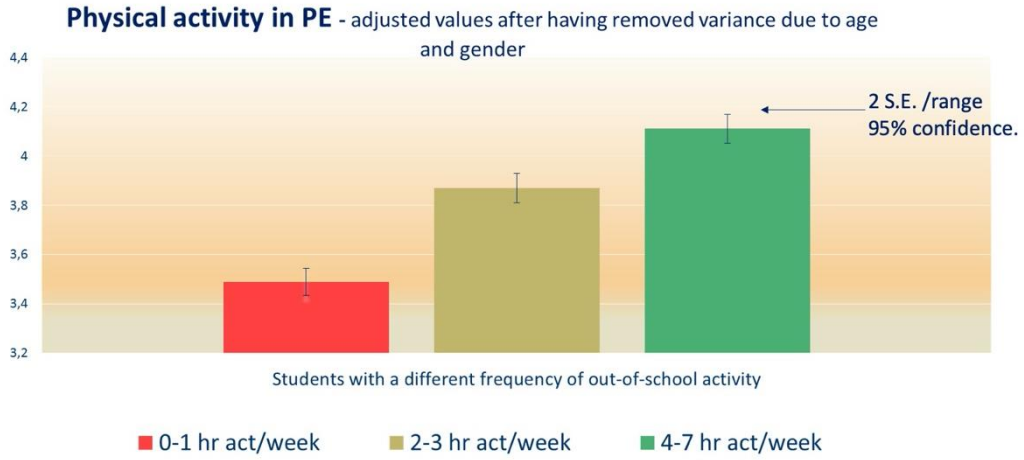
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, menos motivados extrínsecamente estarán en educación física



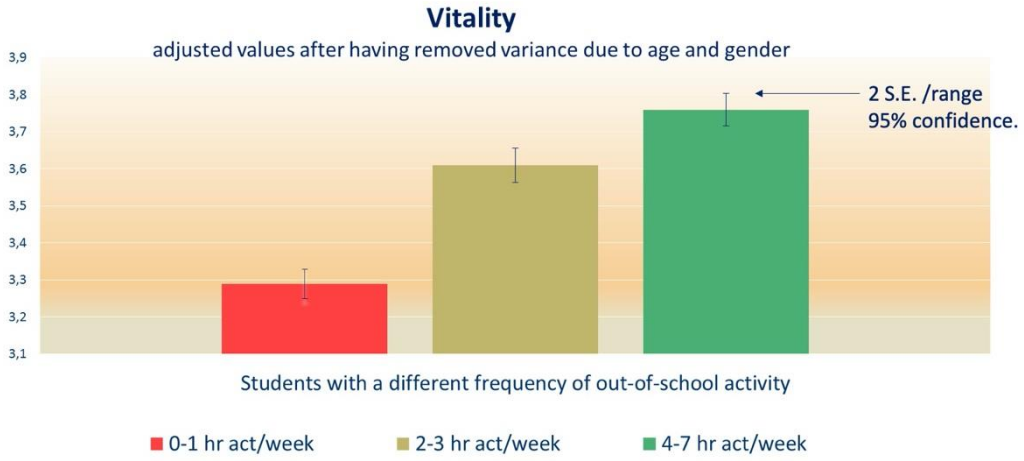
Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, menos motivación tendrán en educación física.



Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, más físicamente activos (moviéndose y corriendo) estarán en educación física



Mientras más alumnos/as estén físicamente activos fuera de la escuela, mayor es la vitalidad que sienten en su vida.



¿Qué podemos hacer en la lección de educación física para promover la actividad física fuera de la escuela?

- En el segundo seminario web mencionamos cómo creamos un clima motivador positivo en educación física:
- Enfatizar el progreso de aprendizaje-mejora-progreso de los alumnos/as
- Satisfacer sus necesidades de autonomía, capacidad, buenas relaciones con los demás.
- Explicamos que con un clima motivacional positivo como el anterior, para todos los alumnos/as, sean atletas o no:

➢ Fortalecemos su motivación intrínseca y disfrute en la clase de educación física.

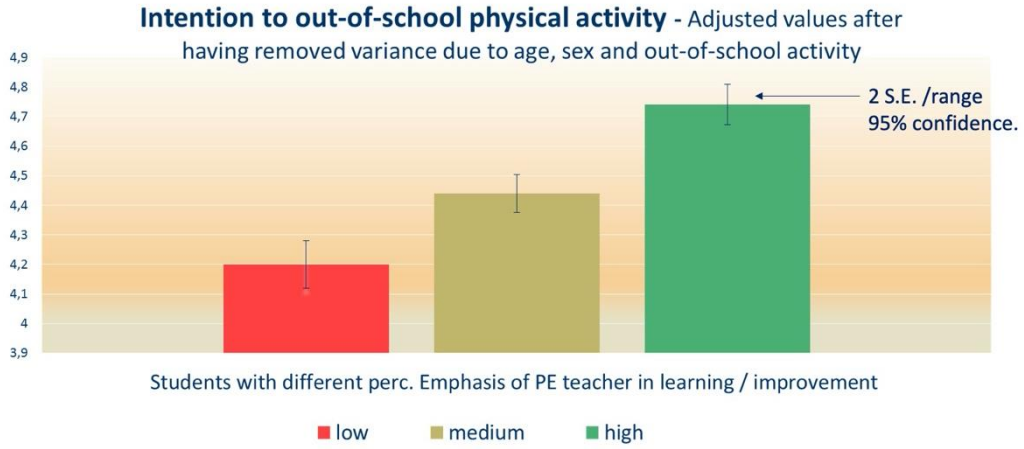
➢ Fortalecemos su intención de estar físicamente activos

➢ Los ayudamos a monitorear su progreso, incluida la frecuencia con la que hacen ejercicio.

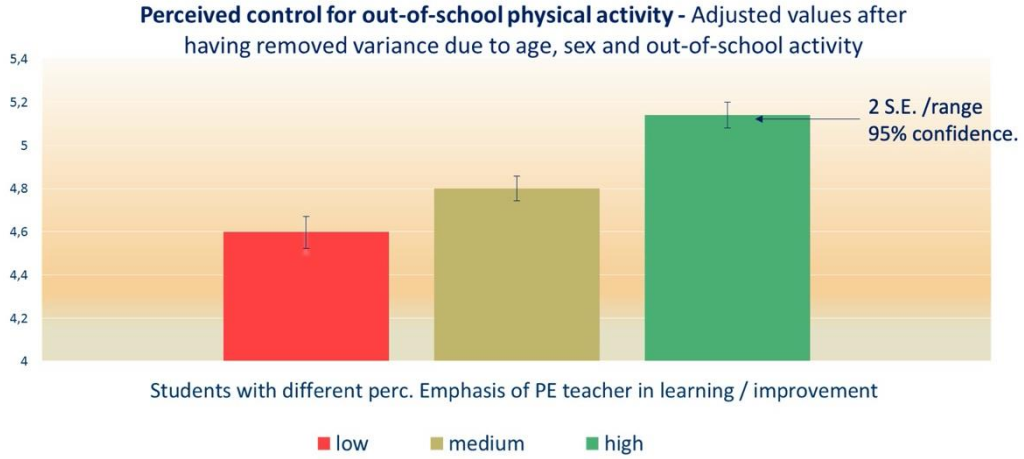
➢ Los alentamos a creer que si quieren hacer deportes y actividades físicas pueden superar obstáculos y encontrar formas de cómo, dónde, cuándo y con quién hacer actividad física.

¡Los resultados con tus alumnos/as confirman las hipótesis!

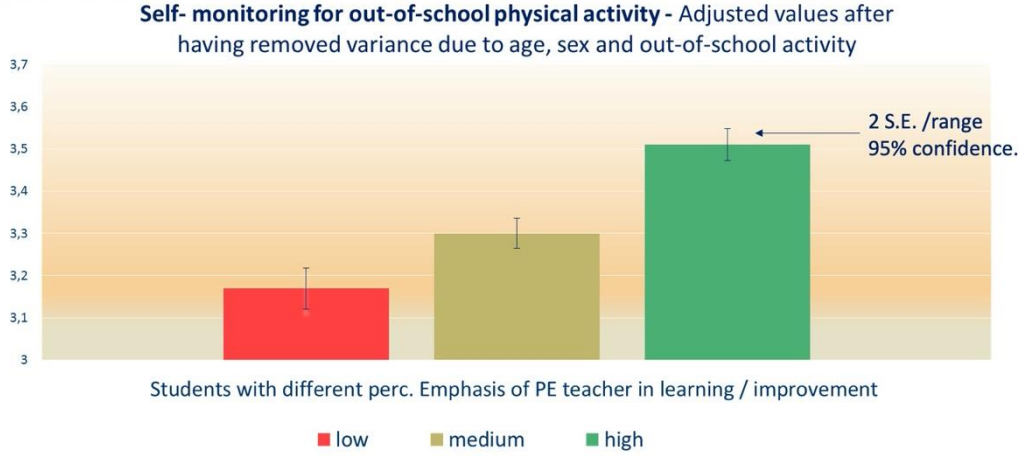
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, mayor es la intención que tienen de hacer fuera de la actividad física escolar.



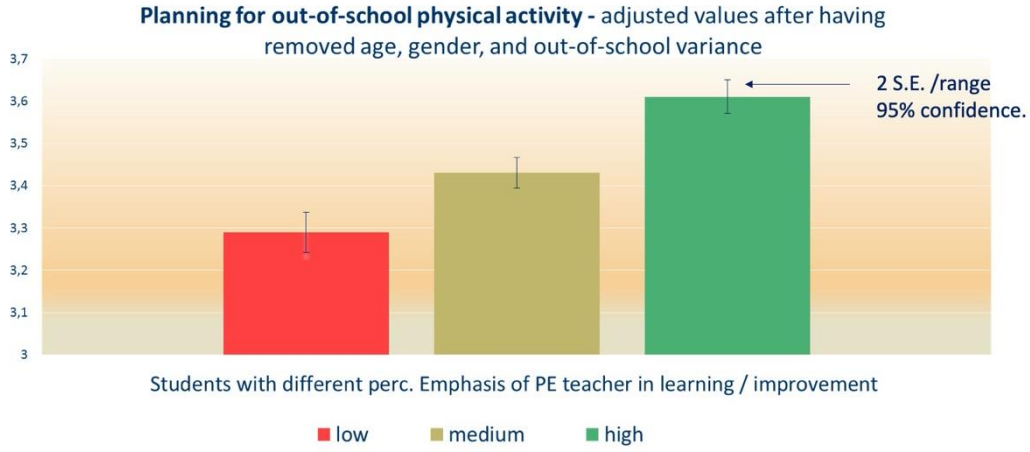
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más se les alienta y creen que PUEDEN / SON DEMOS DE ELLOS estar físicamente activos fuera de la escuela.



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más se vigilan a sí mismos con qué frecuencia realizan actividades físicas fuera de la escuela.

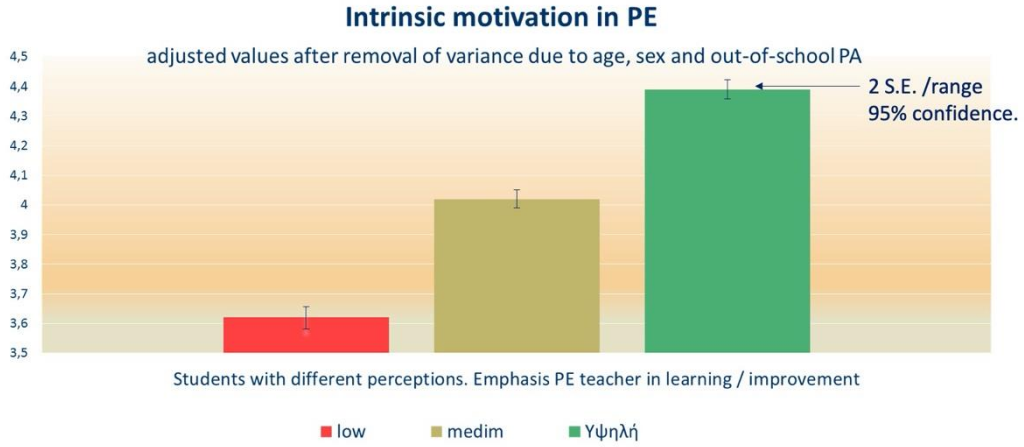


Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más programan con planes específicos (cuándo / dónde / con quién / cómo / con qué frecuencia) para estar físicamente activo fuera de la escuela.

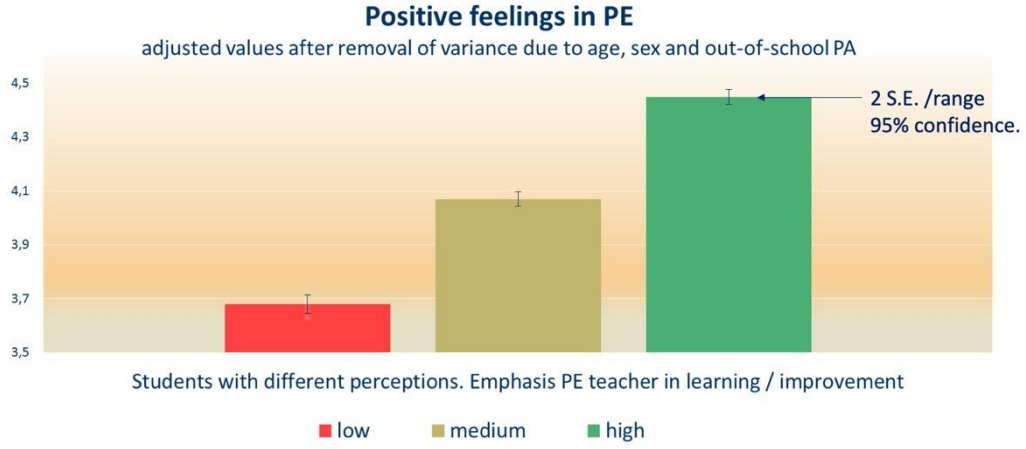


Y, por supuesto, el énfasis en el aprendizaje / mejora personal promueve principalmente la motivación de los alumnos/as dentro de las clases de educación física

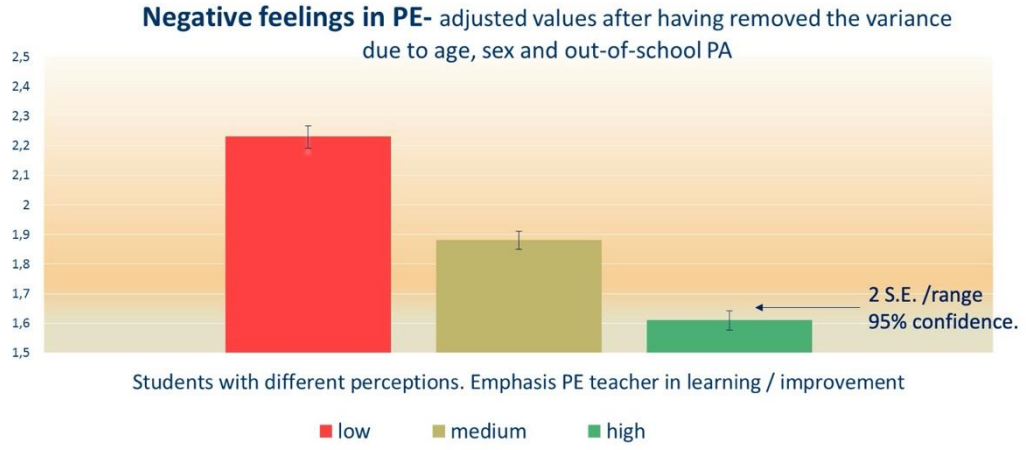
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más fuerte es su motivación intrínseca en la clase de educación física



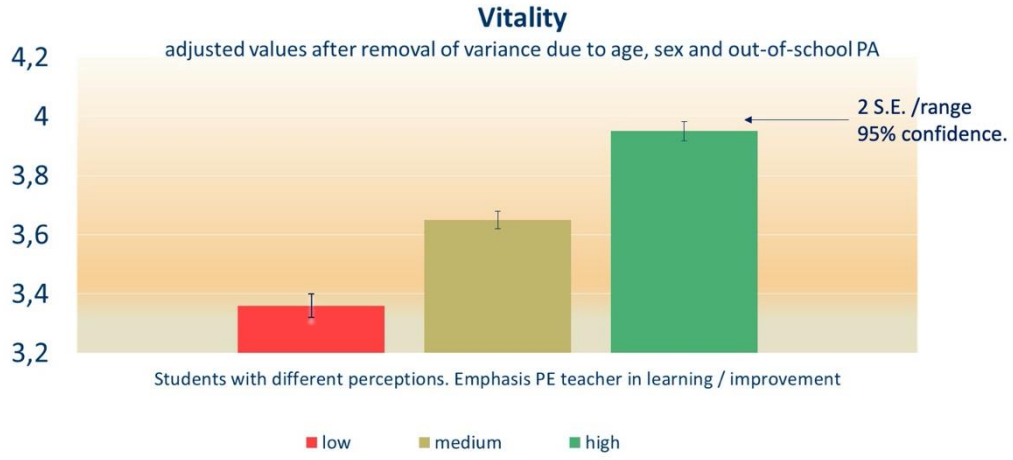
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, más emociones positivas y disfrute tienen en educación física.



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, menos emociones negativas tienen en educación física



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física enfatiza el aprendizaje / mejora, mayor es la vitalidad y la alegría que sienten en su vida.

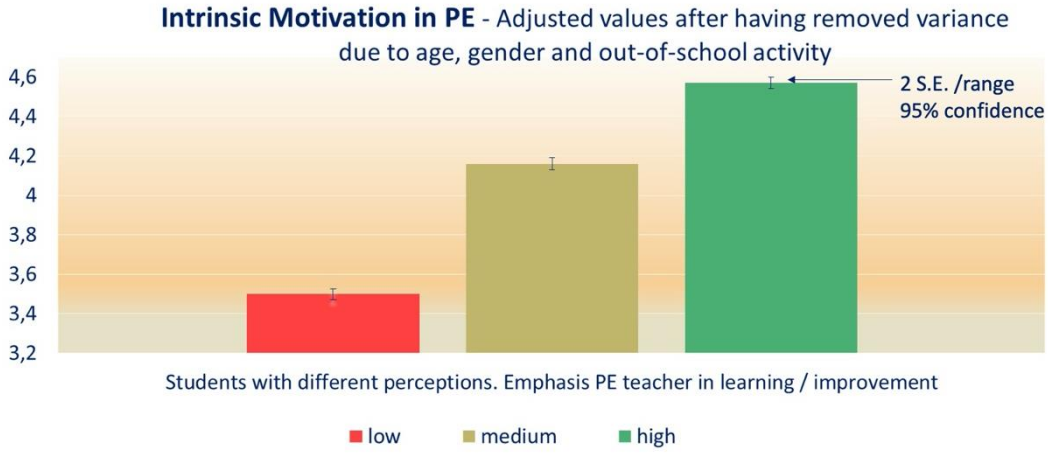


Del mismo modo, cuantos más alumnos/as perciben que su profesor de educación física satisface sus necesidades básicas para

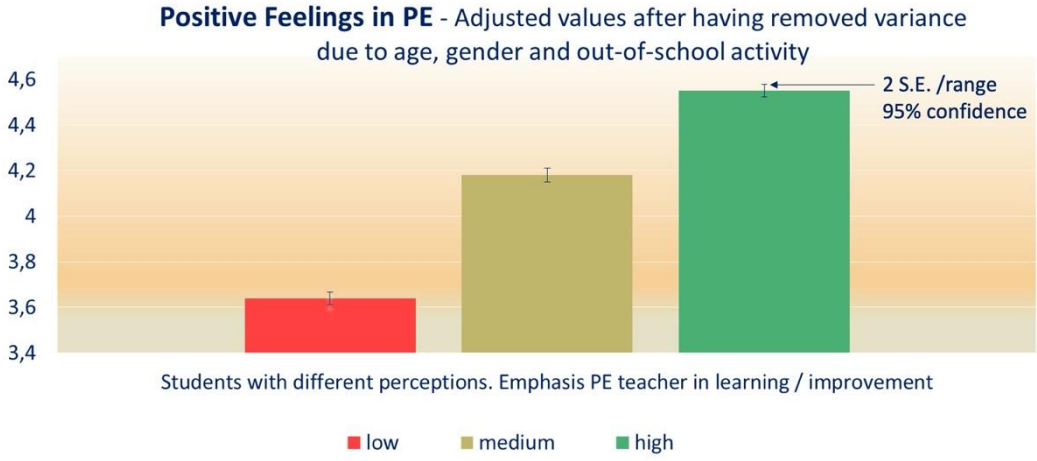
- Autonomía
- Competencia
- Parentesco

Cuanto más ...

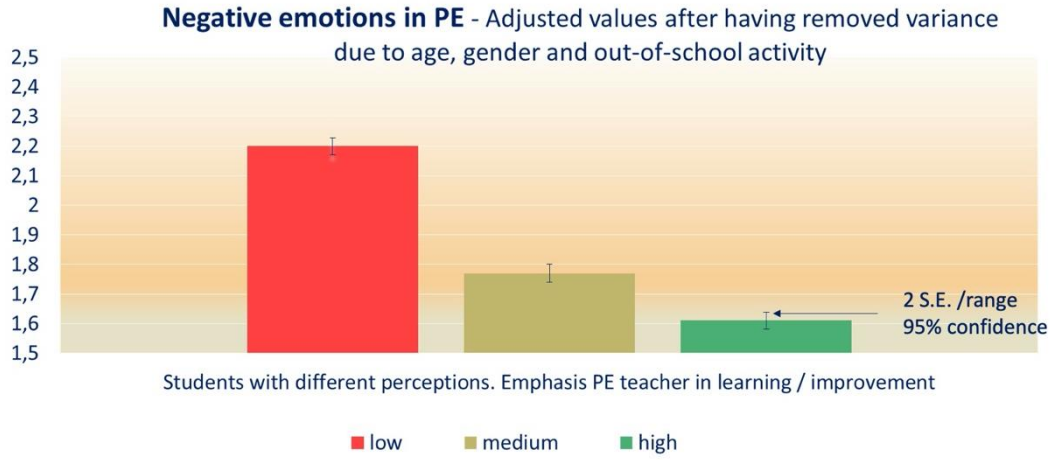
Cuanto más perciben los alumnos/as que el profesor de educación física satisface sus necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, mayor es su motivación intrínseca en educación física.



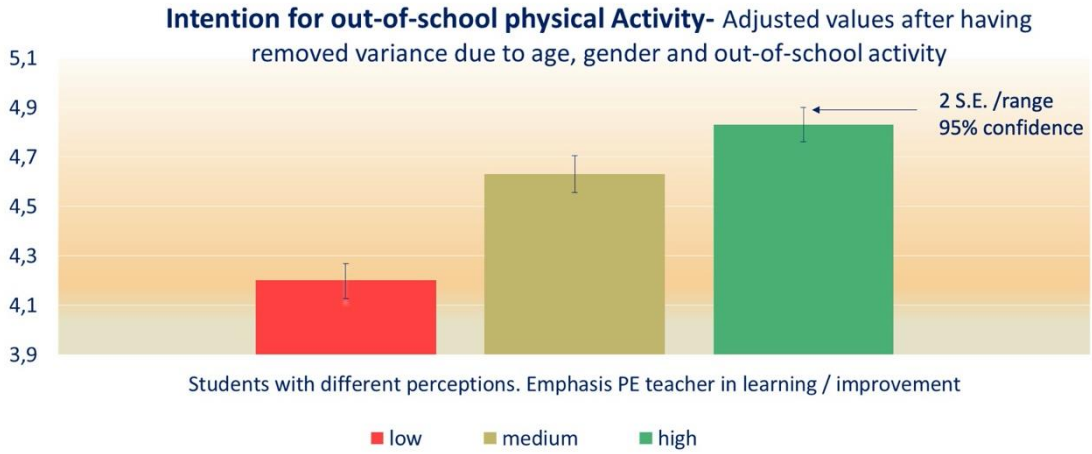
Cuanto más perciben los alumnos/as que el profesor de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, más sentimientos positivos tienen en educación física



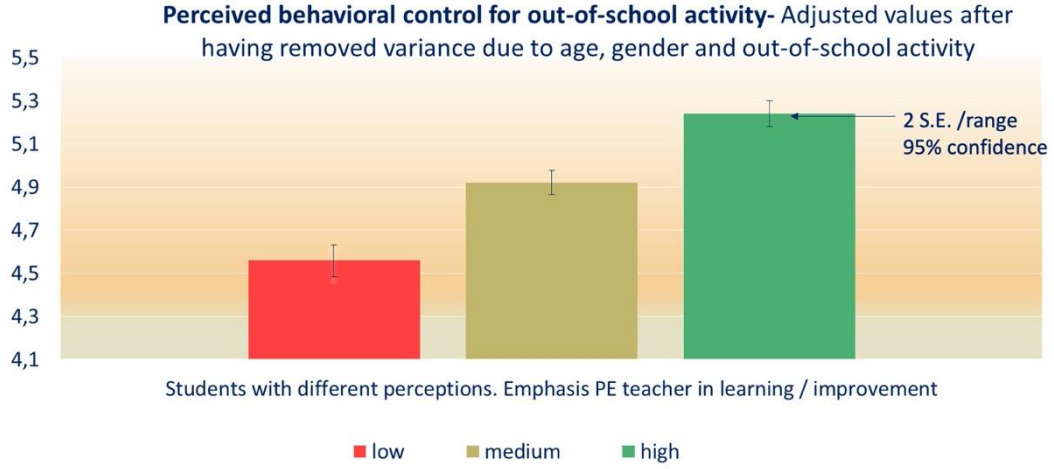
Cuanto más perciben los alumnos/as que el profesor de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, menos sentimientos negativos tienen en educación física.



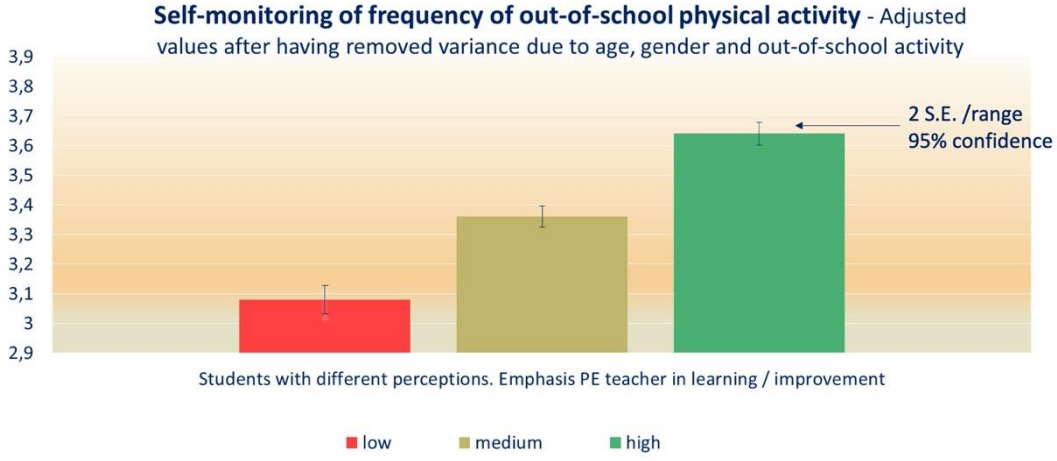
Cuanto más perciben los alumnos/as que el profesor de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, mayor es la intención que tienen de estar físicamente activos fuera de la escuela



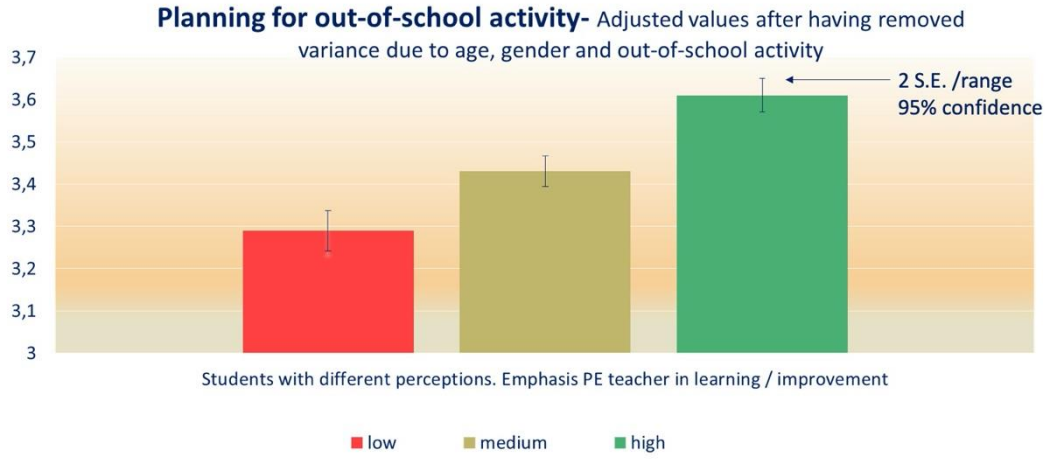
Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, más se les alienta y creen que PUEDEN / SON DE ELLOS estar físicamente activos fuera de la escuela



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física satisface las necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, más se vigilan a sí mismos acerca de la frecuencia de su actividad física fuera de la escuela.



Cuanto más perciben los alumnos/as que el maestro de educación física satisface sus necesidades básicas de autonomía / competencia / relación, más se organizan con planes específicos (cuándo / dónde / con quién / cómo / con qué frecuencia) para estar físicamente activo fuera de la escuela.



Para tener resultados inmediatos en la promoción de AF fuera de la escuela.

El clima de motivación positiva que creamos debe apuntar:

- (1) en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los alumnos/as con respecto a su capacidad de autorregular su comportamiento y actividad física.
- (2) Al obtener experiencias positivas de la actividad física fuera de la escuela.

En el tercer seminario web nos enfocamos en cómo los alumnos/as pueden (auto) controlarse a sí mismos en cuanto a si hacen ejercicio regularmente y cómo establecer metas para mejorar la frecuencia de AF fuera de la escuela.

En otras palabras, desarrollar alumnos/as de alto nivel autorregulados en el deporte.

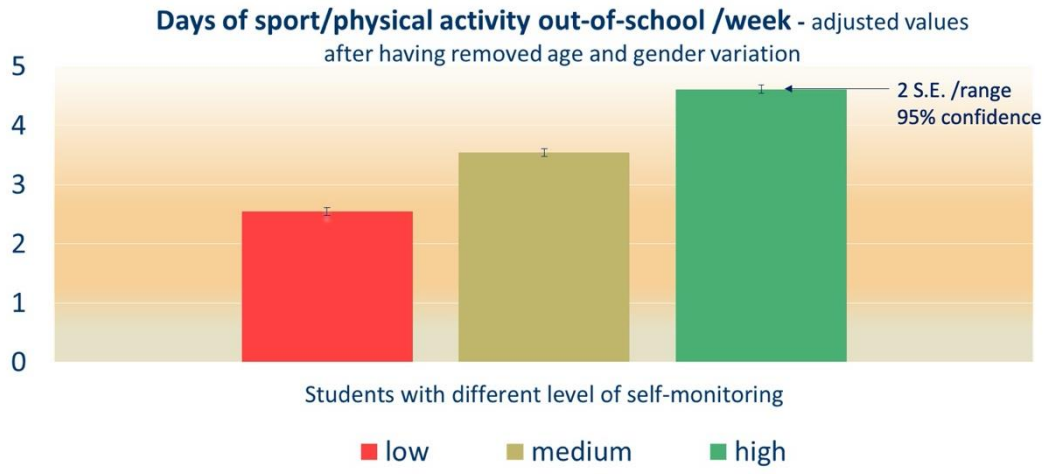
- Los resultados con sus alumnos/as han confirmado que este tipo de alumnos/as son mucho más activos físicamente.

Número de alumnos/as en diferentes niveles de autocontrol en términos de frecuencia de ejercicio

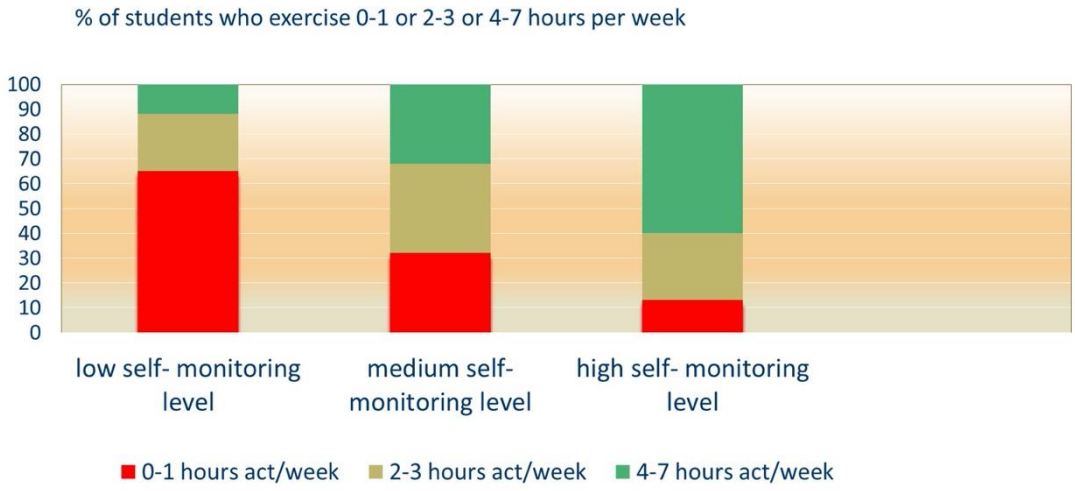
- Nivel de autocontrol de los alumnos/as en términos de frecuencia de ejercicio

Edad	Baja	Moderada	Alrta	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**

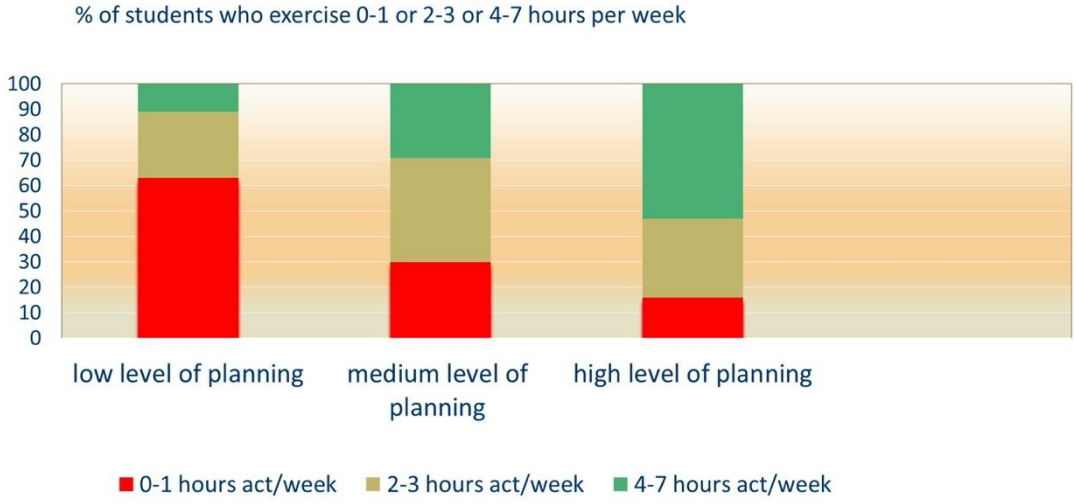
Cuanto mayor sea el nivel de autocontrol de la frecuencia de actividad física del alumno, más días estará físicamente activo fuera de la escuela



Porcentaje de horas de actividad física de los alumnos/as por semana, dependiendo de su nivel de autocontrol



Porcentaje de horas de actividad física de los alumnos/as por semana, dependiendo de su nivel de planificación para AF fuera de la escuela



Por estos motivos en los seminarios web tercero y cuarto, nos centramos en aumentar la capacidad de autocontrol y la planificación / establecimiento de objetivos del alumno

- Enseñándoles a controlar su actividad física de los últimos 7 días.
- & adoptar un programa de establecimiento de objetivos para aumentar la frecuencia de PA
- También sugerimos establecer objetivos individuales y grupales, motivando a los alumnos/as a ayudarse / motivarse mutuamente para aumentar su actividad física.
- ¡Por supuesto, aplicar estas estrategias dentro de un clima motivacional positivo!
- Todavía no hemos completado la recopilación de datos y los análisis con respecto a los efectos de esta intervención.

Nuestros objetivos futuros

- ¿Cómo podemos desarrollar las habilidades de autorregulación / autocontrol / autodeterminación y cooperación de nuestros alumnos/as en términos de participación en AP?
- ¿Cómo podemos desarrollar un programa de estudio en clase de educación física diseñado para desarrollar las habilidades anteriores?
- Porque, por ejemplo, con una simple aplicación de un programa de establecimiento de objetivos, los alumnos/as simplemente saben cómo establecer objetivos, pero no desarrollan habilidades estables de autorregulación

Red social europea en la identificación y motivación de los niños inAcTivE (red ESTIMATE)

- ¿Cómo podemos mantener esta red de profesores e investigadores de educación física interesados en promover la actividad física a través de la educación física?
- (¡enfocado particularmente a aquellos alumnos/as que mayormente necesitan actividad física!)
- Un poco más tarde nos gustaría sus sugerencias.

El año que viene, IMPACT se volverá a presentar a los colegas del grupo de control

¿Cuál de ustedes está interesado en participar nuevamente, aplicando una vez más el IMPACT-ATHLOS para obtener mejores resultados para sus alumnos/as y mejorar IMPACT / ATHLOS?

- Sí, estoy interesado
- Si y no
- NO, no estoy interesado

ESTIMATE Network en IMPACT II

- Queremos mejorarlo y aplicarlo mejor según nuestras experiencias

Objetivos y contenido de los seminarios web.

- Web1: Recomendaciones de la OMS, beneficios del ejercicio, papel de la EF en la promoción de la AP
- Web2: Importancia del placer, clima motivacional que enfatiza el aprendizaje y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación.
- Web3: Principios de establecimiento de objetivos (SMARTER) con autonomía y objetivos individuales - grupales
- Web4: Programa ATHLOS
- ¿Qué agregarías y qué les adelantarías para el beneficio de:
- (i) la formación de los profesores de educación física?
- (ii) mejor implementación en la escuela?
- (iii) la promoción de PA?

Please also feel free to write your opinions on these issues in the text!

Nuestros socios europeos preguntaron si alguno de ustedes desea colaborar con ellos y con nosotros.

Requisitos:

- Su motivación intrínseca para promover la actividad física de los alumnos/as.
- Puede comunicarse de manera efectiva (tanto oral como escrita) en inglés en futuras reuniones europeas
- ¿Alguno de ustedes está disponible? (también puede enviarnos un correo electrónico)

A. Cuestionario final con preguntas cerradas para maestros de IMPACT PE en grupo experimental
B. Certificados de participación

- A. Respuestas a preguntas cerradas. Objetivo: evaluación IMPACT cuantitativa, actitudes / intenciones con respecto a IMPACT. Duración 30 minutos.
- Hasta el 20 de junio
- Los certificados de participación de la Universidad de Tesalia se le enviarán individualmente antes del 30 de junio.
- El Instituto Griego de Política Educativa se lo enviará más tarde.
- Reunión final de IMPACT
- Organizado por el Instituto Griego de Política Educativa: Atenas 28-29 de noviembre de 2019

Reunión final de IMPACT

Organizado por el Instituto Griego de Política Educativa: Atenas 28-29 de noviembre de 2019

- Participación física o en línea: TODOS
- Estaríamos encantados si alguno de ustedes quisiera hacer una breve presentación de sus experiencias / aplicaciones en su escuela
- Presentación en vivo / en el sitio, o en línea
- Como se transmitirá a nivel europeo como una prioridad, nos gustaría contar con hablantes que puedan presentar en inglés (si hay un colega fuera de Atenas, veremos cómo cubrir los gastos de viaje)

Presentación de IMPACT en septiembre de 2019 en Larissa. ¿Cuántos de ustedes pueden estar allí?

Red social europea en la identificación y motivación de los niños inAcTivE (red ESTIMATE)

- ¿Cómo podemos mantener esta red de profesores e investigadores de educación física interesados en promover la actividad física a través de la educación física?
- (¡enfocado particularmente a aquellos alumnos/as que mayormente necesitan actividad física!)

Any suggestions?

Please feel free to write your suggestions briefly in the 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