

Teacher Exercise Manual



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

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



Selbstaufsicht unseres sportlichen Aktivitäten Niveaus

Emphasis on personal improvement

Wie Sie Ihre sportliche Aktivitäten verfolgen können?

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

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

Selbstaufsicht mit Hilfe eines Tagebuches

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

Name				
Datum	1	1		

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

Die Bewertung der Intensität der sportlichen Aktivität mit Hilfe von Herzfrequenz

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

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

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

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

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

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

Beispiele für mäßige und anstrengende körperlichen Aktivitäten

Körperliche Aktivitäten mit mäßiger Intensität

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

Körperliche Aktivitäten mit hoher Intensität

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

Try it with your students!

Tasks and ideas to implement for the next 2 weeks

Task 1: Knowledge and understanding

Discuss with your students about:

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

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

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

Self-monitoring through the use of diary

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

Name_

Date//							
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

Task 3: Evaluating the level of fitness

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

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

Evaluating our Fitness Levels

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

Fitness levels and setting personal goals

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



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

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



Brainstorming

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

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

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

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

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

Szenario 3: Wie können Sie Peer-Verwandtwerden fördern?

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

Probieren Sie es mit Ihren Schülern aus!

Webinar-Aufgaben für die nächsten ... Wochen

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

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

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

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



Webinar 2

- 1) Grundsätze der Zielsetzung
- 2) Unterstützung der Autonomie der Schüler bei der Zielsetzung

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





Webinar 1 Aufgaben



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

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	MVPA= Moderate-Vigor	ous mensity i	nysicui Acti	vity				
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) 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. Commit myself YES: NO: If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you mplement your plan? Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES: NO: ONE WEEK LATER	Please monitor & record	your current	Performano	e or Frequency	of behavior	in this activ	ity	
Skill/Activity (examples below) Skill/Activity (examples below) Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday Sunday Friday Saturday Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday Sunday Friday Saturday Sunday Sunday Friday Saturday Sunday Sunday Friday Saturday Sunday S			h-ups, or f o	or Frequency of	behaviour: h	ow many ti	mes did you d	o 60 minut
Please plan your practice during the week below Skill/Activity Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday (examples below) Sit-ups	'My personal score in th	is activity wa	s					
"Please plan your practice during the week below Skill/Activity (examples below) Skill/Activity (examples below) 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. commit myself YES-① NO-① If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you mplement your plan? Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES-① NO-② If you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES-① NO-② If you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES-② NO-② If you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES-② NO-② ONE WEEK LATER	Please set a personal, sp	ecific. measu	rable and re	alistic goal in or	der to impro	ve this sco	re next week	
Skill/Activity (examples below) Skill/Activity (examples below) Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday Sunday Friday Saturday Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday Sunday Friday Saturday Sunday Sunday Friday Saturday Sunday Sunday Friday Saturday Sunday S					•			
Skill/Activity (examples below) 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. Coommit myself YES-① NO-① If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you mplement your plan? Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES-① NO-② If you will implement this plan to achieve your goal? YES-② NO-② If you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES-③ NO-② If you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES-③ NO-② ONE WEEK LATER		during the w	rook bolow					
Sit-ups Push-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. commit myself YES: NO: If NO; it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you mighement your plan? Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES: NO: ONE WEEK LATER		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
60 minutes of MVPA MVPA = Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity Then please commit yourself that you will implement this plan to achieve your goal. commit myself YES:□ No:□ If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you mplement your plan? Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES□ NO□ f yes, can you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES□ NO□ ONE WEEK LATER	Sit-ups							
MVPA = Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity Then please commit yourself that you will implement this plan to achieve your goal. Lcommit myself YES:☐ NO:☐ If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you mplement your plan? Zan 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	Push-ups							
Then please commit yourself that you will implement this plan to achieve your goal. Commit myself YES:	60 minutes of MVPA							
MVPA = Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity Then please commit yourself that you will implement this plan to achieve your goal. Loomath myself YES: NO: If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you implement your plan? Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES: NO: NOE WEEK LATER Please check the above diary, monitor & record your performance or behavior								
Then please commit yourself that you will implement this plan to achieve your goal. Commit myself YES_0 NO.0 If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you mignlement your plan? Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES_0 NO.0	MVPA = Moderate-Viaor	ous Intensity F	hvsical Acti	vitv	-		1	
If yes, can you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES□ NO□ ONE WEEK LATER				nelp you to expla	in why, what	is the barrie	- 170 d	
	I commit myself YES: Implement your plan?					eve your go	al! YESLI NOL	,
	I commit myself YES: Implement your plan? Can you change something					ur goal? YE	S NO	
Please check the above diary, monitor & record your performance or behavior	I commit myself YES: Implement your plan? Can you change something					our goal? YE	SO NOO	
	commit myself YES: Commit myself YES: Commit myself YES: Committee Time Testing Testin			olement this plan	to achieve yo	our goal? YE	S NO	
My final score in the activity was	I commit myself YES: Implement your plan? Can you change somethin, If yes, can you commit you	urself now that	you will imp	ONE WEEK LAT	to achieve yo		s□ no□	





Zielsetzung mit Beteiligung der Eltern - Aufgabe

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





Beispiel für die Zieleinstellung

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

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

• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lLgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.youtube.com/watch?v=llgRUyca0nY&t="https://www.yo







Set Joint - Gruppenziele in der PE-Klasse





Wie der PE-Lehrer beginnt

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

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





Erklären, warum Heterogenität wichtig ist

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

IMPACT.



Berechnen der Häufigkeit außerschulischer körperlicher Aktivität in der vergangenen Woche

- Nehmen Sie einfach die durchschnittlichen Tage von 60 Minuten Moderate Vigorous Physical Activity in außerschulischen Umgebungen in der letzten Woche, von allen Personen der Gruppe.
- Z.B., Gruppe1: Rechnung = 0, Maria = 1, Nik = 2, John = 3, Helen = 4
- Die k\u00f6rperliche Aktivit\u00e4t der Gruppe 1 betr\u00e4gt 10 x 60 Minuten = 600 Minuten/Woche
- Auf dieser Grundlage diskutieren und beschließen die Schüler in jeder Gruppe, ein anspruchsvolles, aber realistisches Gruppenziel festzulegen.
- Gruppe1 entscheidet sich z.B. für 700 Minuten/Woche

•



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

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

•





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

0





2. Beispiel - Option

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



Die Lehrer betonen, dass:

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





Erinnern Sie an die angenehme Natur von Gruppenzielen

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





Zieleinstellung - Aufgabe

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