P.E. Promotes IMPACT

Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

Teacher Exercise Manual

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

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

¡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

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

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.

¡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!

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

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.

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?

Establecimiento de objetivos en sus clases de educación física - Tarea

How the PE teacher starts

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

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

Explicar por qué la heterogeneidad es importante.

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

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

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

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

La actividad física del Grupo 1 es de 10 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

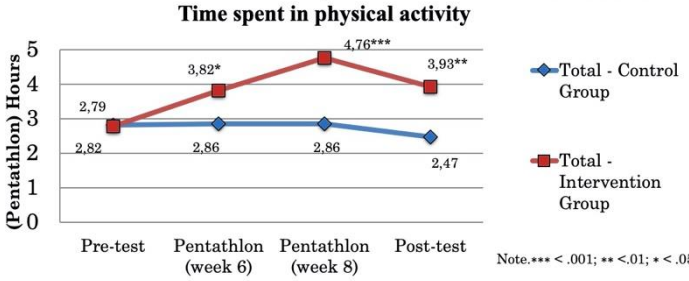
- Propone una combinación de estrategias motivacionales y de autorregulación.

+

- 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

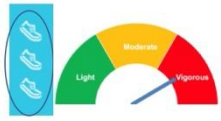


Michaud et al., 2012, *The effect of team pentathlon on ten-to eleven-year-old childrens' engagement in physical activity*

Recomendaciones de AF de la OMS

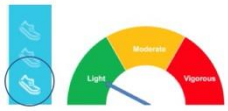
- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular diariamente al menos **60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.**
- La mayor parte de la AF diaria debe ser aeróbica.
- Las AF que fortalecen los músculos y los huesos deben incluirse en su programa de ejercicio durante al menos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

IMPACT

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[1] (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!

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