



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

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



Einleitung zum Webinar 1

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

Ein wichtiger Schritt zum fortsetzen dieses Webinars.

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

Projekt Partner: Sechs Europäische Universitäten



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

UAB

Universitat Autònoma
de Barcelona



Projekt Partner: Zwei Europäische Bildungsministerien und eine Richtlinie Institution.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Παιδείας,

Έρευνας και Θρησκευμάτων



Projekt Partner: Drei Europäische Sport Verbände.



IMPACT Projekt Ziele

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

Überblick der Themen die heute zur Diskussion anstehen.

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

Was meinen Sie?

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

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

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

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

Können wir körperliche Aktivitäten nach der Schule durch Sportunterricht fördern?

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

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

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

Warum ist Sportunterricht wichtig?

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

Warum ist Sportunterricht wichtig?

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

Und noch eins:
Sportunterricht
macht Spaß!

Spaß ist ein wichtiger
Bestandteil von
körperlicher
Aktivität!

Was ist körperliche Aktivität?

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

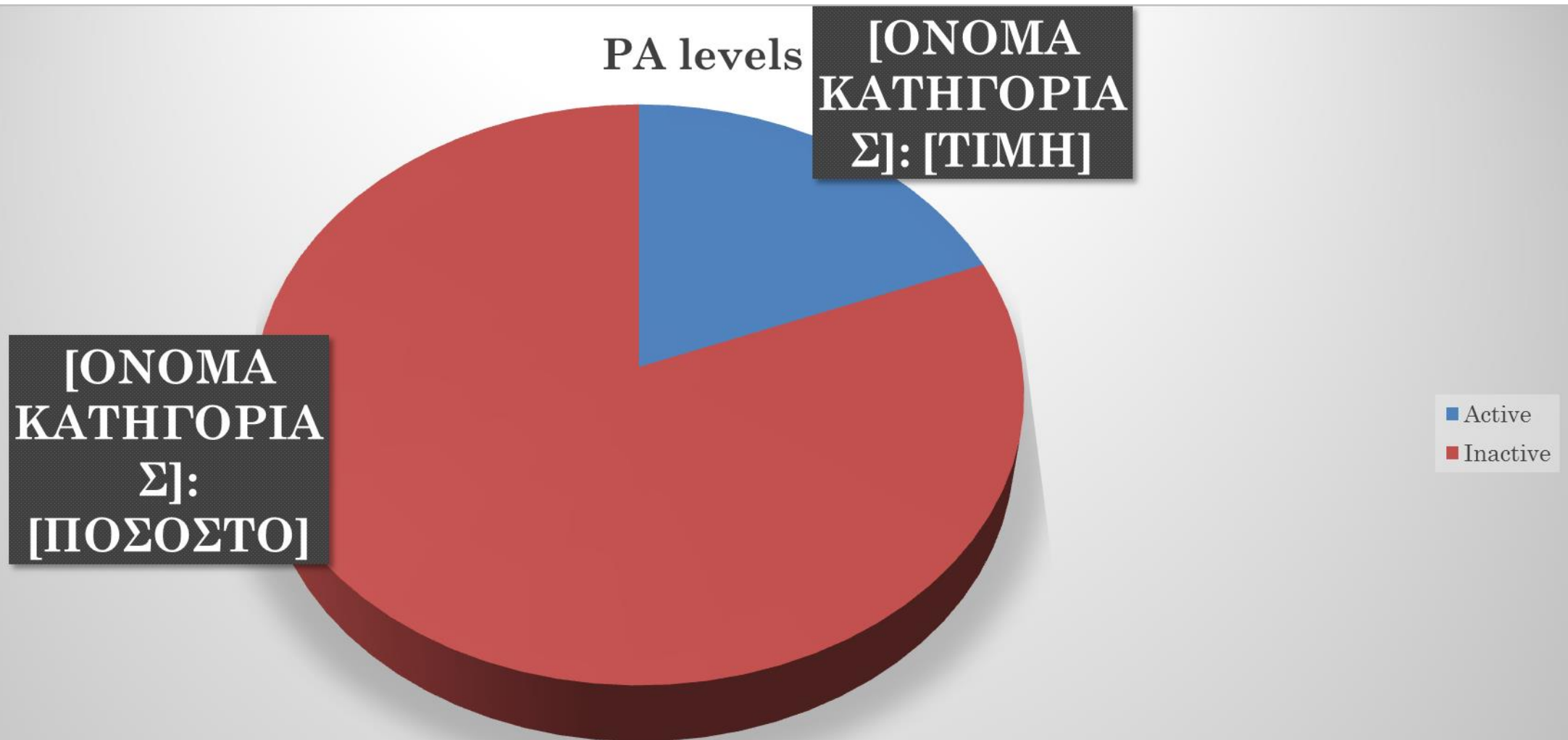
Warum brauchen wir körperliche Aktivitäten?

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

WHO's empfohlene körperliche Aktivitäten Niveaus

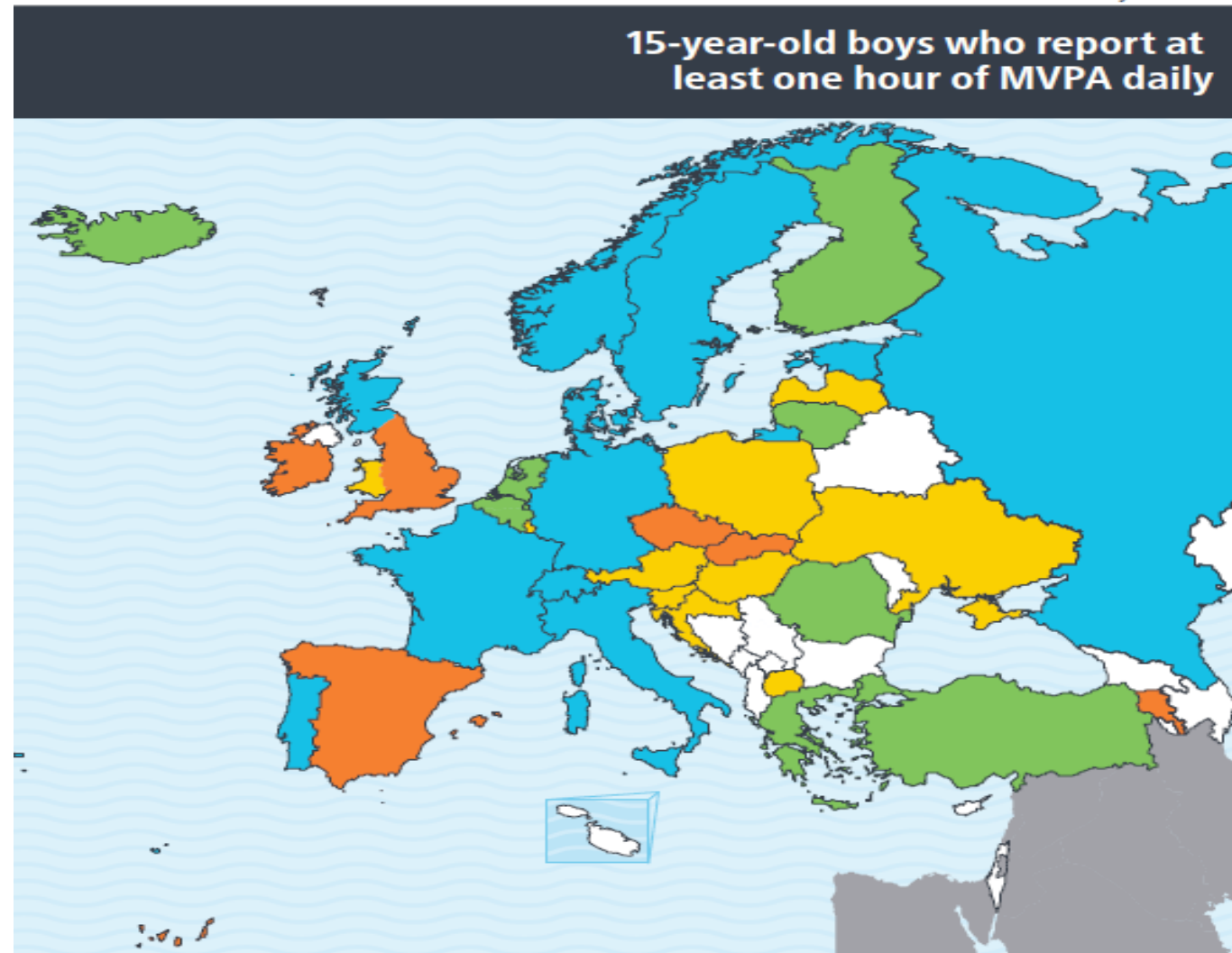
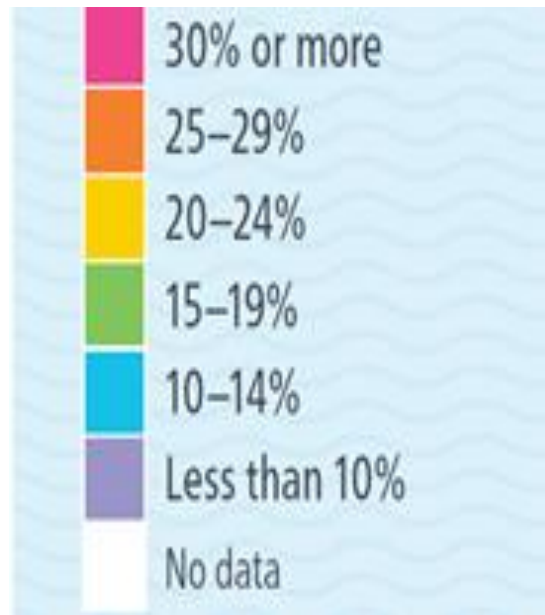
- Children and youth aged 5–17 should accumulate at least **60 minutes of moderate - to vigorous - intensity physical activity daily**. Kinder und Jugendliche sollten mindestens 60 Minuten täglich mäßig bis anstrengend Sport betreiben.
- Das meiste der körperlichen Aktivitäten sollte Aerobic sein
- Körperliche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

Rates of PA among Children & Adolescents



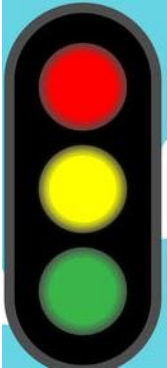
Europäische Jungen Bewegungspensum

HBCS survey 2009/2010



Note. HBCS teams provided disaggregated data for Belgium and the United Kingdom; these data appear in the map above.

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



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

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

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

kann Schüler zu motivieren in körperlichen Aktivitäten teilzunehmen.

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



Die Wichtigkeit der sportlichen Kompetenz

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

Wie sieht eine sportlich kompetente Person aus?

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

Wie sieht eine sportlich kompetente Person aus?

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

Sportlich kompetent zu werden ist kein automatischer Prozess

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

Die Herausforderungen des Sportunterrichts den Schülern sportliche Aktivitäten näherzubringen

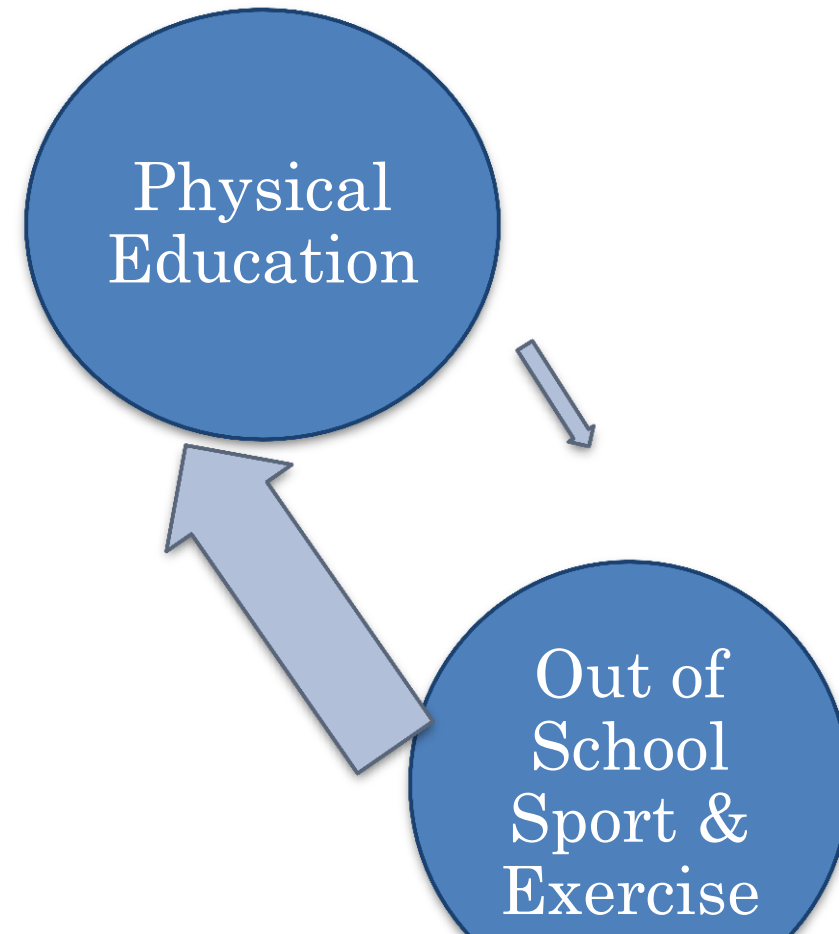
- Der Sportunterricht in den meisten Ländern ist begrenzt auf 2-3 Stunden wöchentlich.
- So kann der Sportunterricht den Schülern nicht helfen die von der World Health Organization empfohlenen Richtwerte zu erzielen.

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

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

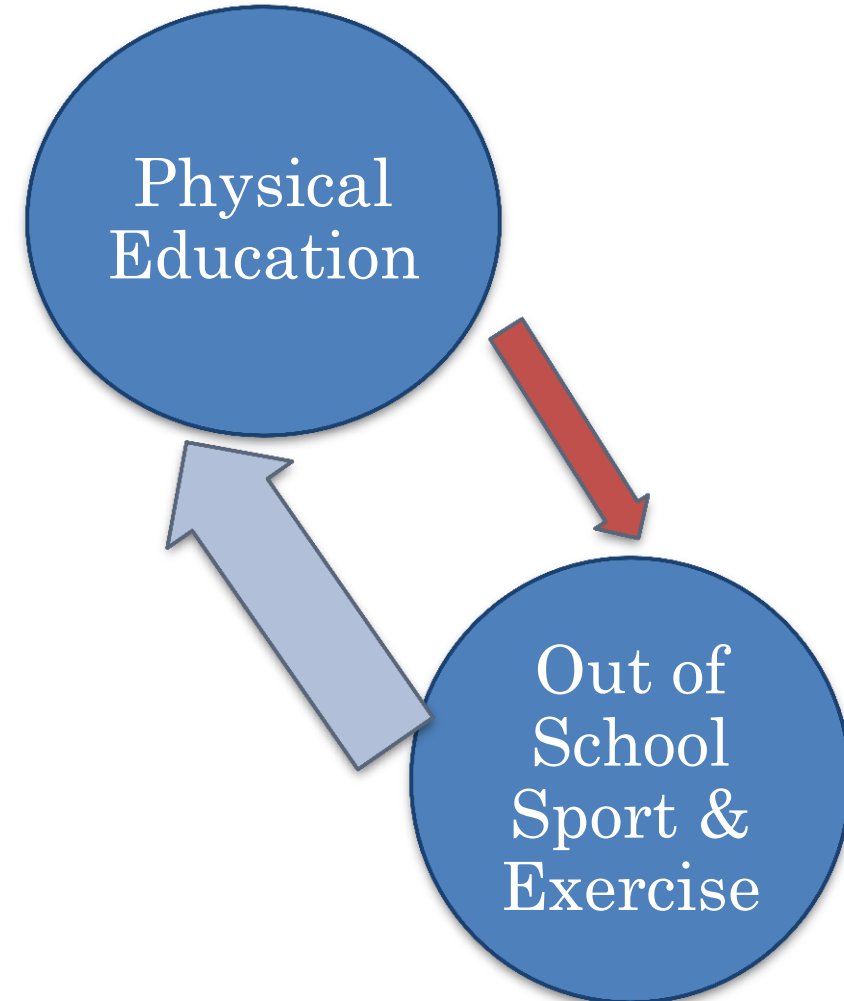
Motivation im Sportunterricht ist verbunden mit Teilnahme an Sport & Bewegung nach der Schule

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



In dem IMPACT Projekt möchten wir eine kleine Änderung vornehmen.

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



Wie man die Auswirkung
der Motivation im
Sportunterricht verstärkt.

Durch Schüleranteilmahme an
Freizeitsport & Bewegung nach der
Schule.



Ein Motivationsprozess

School-PE class

Lehrer

Klassenumgebung

Motivierendes Klassenklima

Lehrstoff der die Schüler unterstützt in

- Kompetenz & Beherrschung
- Autonomie
- Verbundenheit und Unterstützung

Schüler

Internalisierung von Motiven & formen von Zielorientationen

Selbstbestimmt
Gründe & Ziele für sportliche Aktivitäten
Intrinsische Motivation
Verbesserungsziele

Vergnügen im Sportunterricht, Glücklich sein und Wohlbefinden



Ein Motivation-Prozess



Sportunterrichtsklasse

Lehrer

Klassenumgebung

Motivierendes Klassenklima

Lehrstoff der die Schüler unterstützt in

- Kompetenz & Beherrschung
- Autonomie
- Verbundenheit und Unterstützung

Schüler

Internalisierung von Motiven & formen von Zielorientationen

**Selbstbestimmt
Gründe & Ziele für
sportliche
Aktivitäten**

**Intrinsische
Motivation**

Verbesserungsziele

Vergnügen im Sportunterricht, Glücklich sein und Wohlbefinden

Freizeitsport & Bewegung

Genaue Angabe von Absichten/Zielen
Selbstvertrauensbildung

**Selbstüberwachung
Aktive
Absicht/Zielsetzung**

**Selbstvertrauen an sportlichen
Aktivitäten
teilzunehmen
außerhalb des
Stundenplans**

**Verhalten
Sportliche
Aktivitäten
außerhalb des
Stundenplans**

Country & Cultural environment

Governmental & regional policies (including School curricula)

Environment

After-School Physical Activity (PA) Environment

(sport, exercise, dance, etc.)

Determined by

Facilitators & Barriers, e.g. **distance of clubs/gyms from school**
openness of school facilities for after-school sport & PA
Local authorities' policies related to PA, Sport & Exercise industry,

Family affluence, low cost programs for low SES-pupils & 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

E
n
v
i
r
o
n
m
e
n
t

P
U
P
I
L

1. Country & Cultural environment

2. Governmental & regional policies (including HEPA curricula)

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 & migrants
Family's support for PA

4. Pupils' **intrinsic motivation, positive thoughts, enjoyment**

in PE,

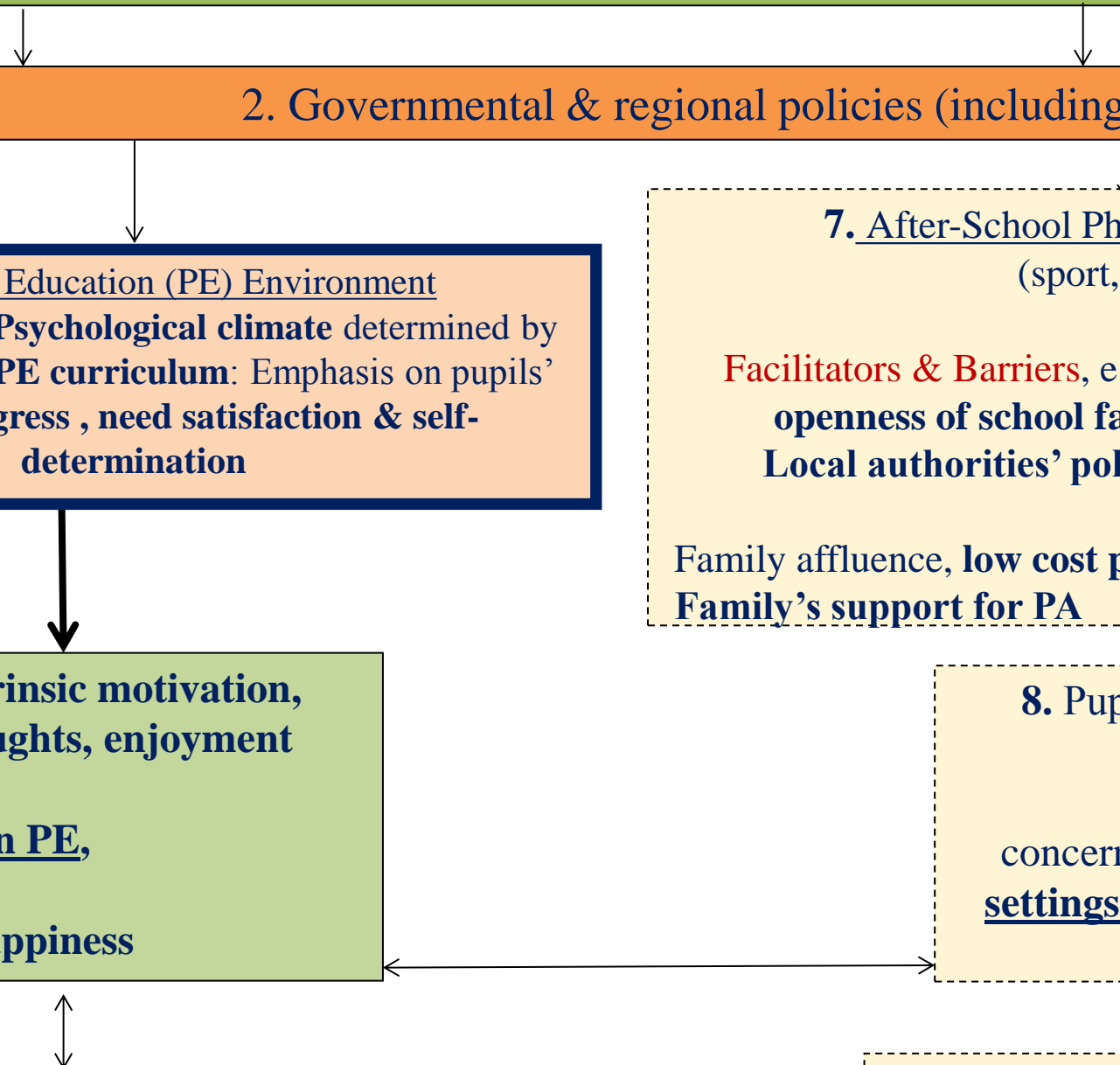
Happiness

8. Pupils' **intrinsic motivation, positive thoughts, enjoyment**

concerning PA **in after-school sport & PA settings** including psychological **Well-Being**

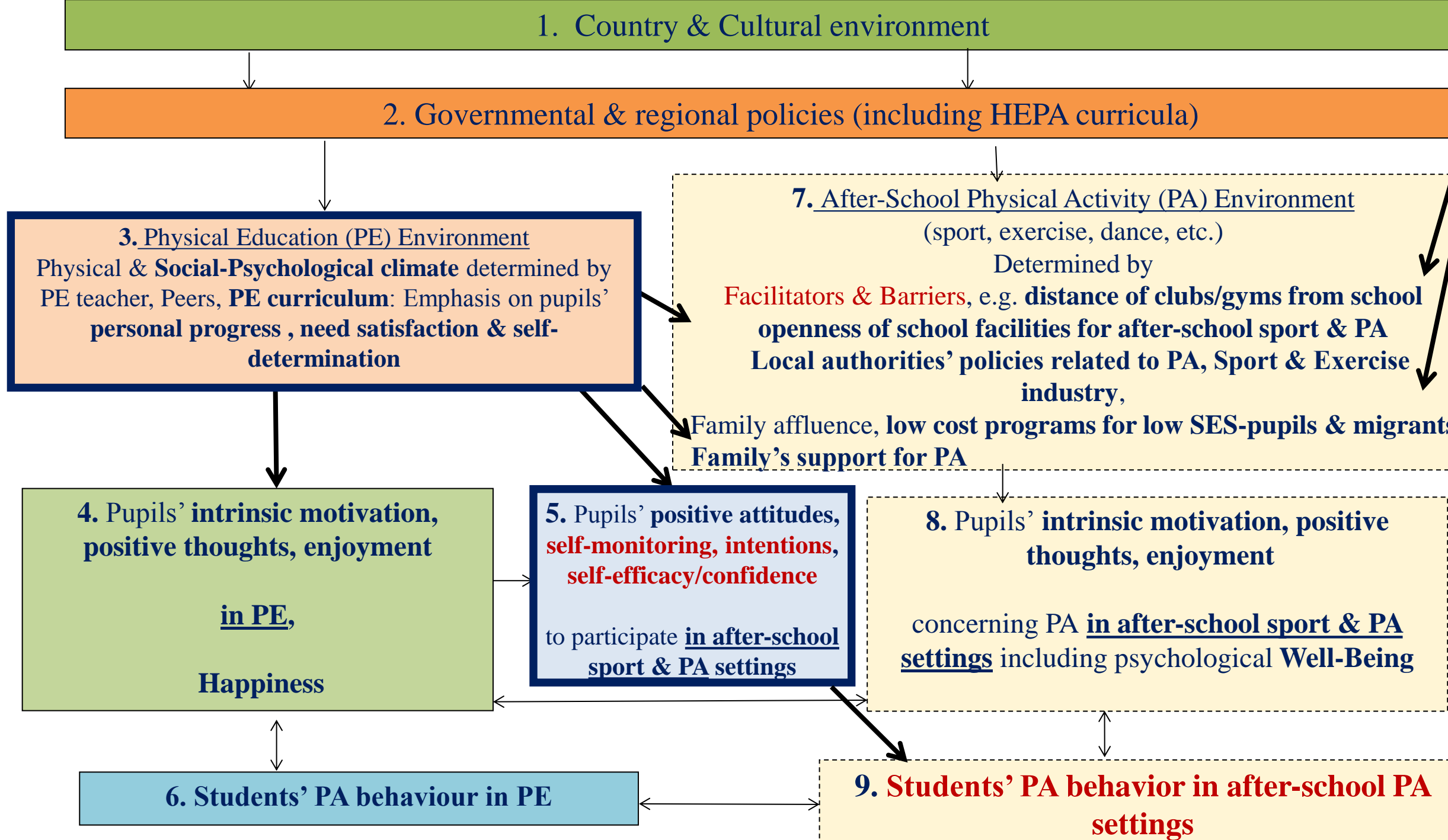
6. Students' PA behaviour in PE

9. **Students' PA behavior in after-school PA settings**



E
n
v
i
r
o
n
m
e
n
t

P
U
P
I
L



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

(World Health Organization, 2007)

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

The IMPACT methodology

Was können wir tun?

Sportlehrer können ihren Schülern helfen:

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

Was können wir tun?

Sportlehrer können Schülern Folgendes lernen helfen:

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

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

Die IMPACT Methodik

Monitoring of
physical
activity
levels

PE teachers
receive reports
about students
who mostly
need physical
activity

PE teachers
apply specific
strategies to
promote
students' out-of-
school physical
activity

Strategien die einen IMPACT auf sportliche Aktivitäten der Schüler haben könnten

- Selbstaufsicht
- Zielsetzungen
- Aktionspläne

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

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

Selbstaufsicht unseres sportlichen Aktivitäten Niveaus

Emphasis on personal improvement

Wie Sie Ihre sportliche Aktivitäten verfolgen können?

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

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

0 Tag 1 2 3 4 5 6 7 Tage

Selbstaufsicht mit Hilfe eines Tagebuches

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

Name _____

Datum ____/____/____

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

Die Bewertung der
Intensität der
sportlichen Aktivität
mit Hilfe von
Herzfrequenz

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

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

- Zum Beispiel, für einen 15 jährigen Schüler, die für sein Alter geschätzte maximale Herzfrequenz würde mit $220 - 15 \text{ Jahre} = 205$ Herzschlägen pro Minute (bpm) betragen.
- Die 70% und 85% Levels wären also:
- 70% Level: $205 \times 0.70 = 143$ 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 $220 - 15 \text{ Jahre} = 205$ Herzschläge pro Minute (bpm) betragen.
- Die 50% und 70% Levels wären also:
- 50% Level: $205 \times 0.50 = 103$ bpm, und
- 70% Level: $205 \times 0.70 = 144$ bpm

Beispiele für mäßige und anstrengende körperlichen Aktivitäten

Körperliche Aktivitäten mit mäßiger Intensität

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

Körperliche Aktivitäten mit hoher Intensität

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

Try it with your
students!

Tasks and ideas to implement for the
next 2 weeks

Task 1: Knowledge and understanding

Discuss with your students about:

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

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

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

Self-monitoring through the use of diary

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

Name _____

Date ____/____/____

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Afternoon							
Evening							

Task 3: Evaluating the level of fitness

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

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

Evaluating our Fitness Levels

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

Fitness levels and setting personal goals

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

One last word: Go social if you can!

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

Der Inhalt der folgenden Webinars:

Die nächsten Webinars befassen sich mit:

Webinar 2: Spaß und Motivation im Sportunterricht und körperliche Aktivität

Webinar 3: Selbstregulierungs Strategien um körperliche Aktivitäten zu erhöhen.

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

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

Discussion and exchange of ideas to implement

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

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

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

Any other ideas or
anything to discuss?

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

