



Webinar 3

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

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



Einführung in Webinar 3

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

Zu diskutierende Themen

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

Lernergebnisse

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

Wie kann die Motivation für PE erhöht werden?

Gehören

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



Autonomie
Wunsch, der Urnengift
des eigenen Lebens zu
sein

Kompetenz
Versuchen Sie, das
Ergebnis und die
Erfahrungsbeherrsc
hung zu
kontrollieren

Die Kompetenzförderung der Studierenden braucht eine angemessene Unterrichtsstruktur

Das Konzept der Lehrstruktur besteht aus vier Dimensionen:

Designangepasste & differenzierte Lernaufgaben

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

Ermächtigendes & positives Feedback

Klare Ziele kommunizieren

Heute konzentrieren wir uns auf die 4 - Ziele

Klare Ziele kommunizieren

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

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

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

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

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

Beispiel für die Wettbewerbszielstruktur:

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

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

Ziele sollten sich auf persönliche oder Gruppenverbesserung
konzentrieren

Nicht auf Wettbewerb!

Beispiel für die Persönliche Verbesserungszielstruktur:

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

Beispiel für die Zielstruktur der Gruppenverbesserung:

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

Zielsetzung ist mit Selbstüberwachung verbunden und ihre Annahme impliziert eine wirksame

Selbstregulierung

Sie hören oft von selbstregulierten Lernenden:

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

Gute Planung ist entscheidend für Lernen, Fortschritt, Effektivität.

Um effektiv planen zu können, benötigen wir eine genaue

Überwachung unserer bisherigen Verhaltensweisen.

Die Planung umfasst effektive Zielsetzungsstrategien

Zieleinstellung

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

- <https://youtu.be/XzXAlbXn7Iw>

Zieleinstellung Quiz

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Zielsetzung ALLE erhöht:

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

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

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

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

Zieleinstellung Quiz

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

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

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

Zieleinstellung Quiz

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

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

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

Zieleinstellung Quiz

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

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

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

Zieleinstellung Quiz

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

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

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

Zieleinstellung Quiz

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

Denken Sie, ist:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

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

Zieleinstellung Quiz

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

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

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

Zieleinstellung Quiz

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

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

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

Zieleinstellung Quiz

“Wenn ein Schüler ein persönliches Ziel setzt, muss der PE-Lehrer dieses Ziel in einem Ziel-Setting-Blatt aufzeichnen”.

Dies ist:

A. KORREKT/ WAHR

B. FALSE

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

Anwendungen und Best-Practice- Beispiele

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

- <https://youtu.be/NqhfKeoD8bE>

Webinar 1 Aufgaben

Zieleinstellung - Aufgabe

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

Name: _____

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

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

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

“My personal score in this activity was _____ “

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

“My personal goal is _____ “

Please plan your practice during the week below

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

MVPA = *Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity*

Then please commit yourself that you will implement this plan to achieve your goal.

I commit myself YES: NO: If NO, it might help you to explain why, what is the barrier that might prohibit you to implement your plan? _____

Can you change something that will enable you to implement your plan and to achieve your goal? YES NO

If yes, can you commit yourself now that you will implement this plan to achieve your goal? YES NO

ONE WEEK LATER

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

My final score in the activity _____ was _____

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.
-

Schaffung eines autonomen unterstützenden Klimas

Vermeiden Sie Controlling-Anweisung

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

- <https://www.youtube.com/watch?v=1LgRUyca0nY&t=171s>

Webinar-Aufgaben

Positives Feedback - 1. Aufgabe

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

Autonomie unterstützendes Klima-Quiz

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

lautet:

Steuerung

AUTONOMY SUPPORTIVE CLIMATE

Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Autonomie unterstützendes Klima-Quiz

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

Steuerung

AUTONOMY SUPPORTIVE CLIMATE

Ich bin mir nicht sicher/ Ich weiß es nicht

Zieleinstellung in Pe-Klassen - Aufgabe

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

Set Joint - Gruppenziele in der PE-Klasse

Wie der PE-Lehrer beginnt

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

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

Erklären, warum Heterogenität wichtig ist

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

Berechnen der Häufigkeit außerschulischer körperlicher Aktivität in der vergangenen Woche

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

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

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

1. Beispiel - Option

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

2. Beispiel - Option

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

Die Lehrer betonen, dass :

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

•

Erinnern Sie an die angenehme Natur von Gruppenzielen

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

Zieleinstellung - Aufgabe

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

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

THANK
YOU
VERY
MUCH!