

ATHLOS

Ein Tool, um Schüler

dazu zu drängen,
außerhalb von PE-
Klassen körperlich
aktiv zu sein



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



Was haben wir bisher getan?

Wir sprachen über:

Die Bedeutung der täglichen körperlichen Aktivität - PA (WHO)

Die Rolle der Leibeserziehung bei der Identifizierung und Motivation von Schülern, die nicht regelmäßig Sport treiben, und bei der Förderung ihrer PA

Die Grundsätze der Motivation: Betonung von Autonomie, Kompetenz und Verwandtwerden

Zielsetzung nach den Prinzipien der Motivation: Ziele mit Autonomie setzen, für persönliche Verbesserung, Teamziele

ES IST ZEIT, SIE ZU TESTEN. WER;
JEDER, DER IMPLEMENTIEREN MÖCHTE!
WIR, mit Autonomie, ausschließlich für unsere
Verbesserung und für unsere Schüler! Um
Zusammenarbeit / Kommunikation /
gegenseitige Unterstützung zwischen uns zu
genießen!

Der aktuelle Vorschlag ist unsere eigene Anpassung, der Vorschlag, den wir als europäisches Forschungsteam entwickelt haben.

- Das Ziel ist es, es als eine Idee zu sehen, und diejenigen, die es anpassen wollen, oder es komplett ändern, oder es mit Ihren Kollegen und / oder mit uns zu gestalten.
- Heute werden wir über diesen Vorschlag für die Umsetzung in der Schulpraxis für die nächsten 8-9 Wochen sprechen.
- Nach 3 oder 4 Wochen, THOSE WHO WANT können wir uns wieder treffen, um Erfahrungen auszutauschen und zu sehen, was wir bis dahin erreicht haben.

Möchten Sie uns wiedersehen?

- Nach 3 oder 4 Wochen, die WHO WOLLEN, um Erfahrungen auszutauschen und zu sehen, was wir bisher erreicht haben?
- Wählen Sie aus:
- A. Treffen Sie sich in 3 Wochen
- B. Treffen Sie sich in 4 Wochen
- C. Treffen Sie sich nicht wieder. Einmal am Ende des Programms
-

Möchten Sie sich gegenseitig kommunizieren?

- Gestern haben wir Ihnen ein zusätzliches Online-Kommunikationssystem / Erfahrungs- und Ideenaustausch geschickt. Warum;
- Unser Ziel ist es, ein stabiles Netzwerk von Sportlehrern und Forschern zu entwickeln, die an der Förderung der körperlichen Aktivität durch Leibeserziehung interessiert sind.
- Unser Ziel ist es, eine Online-Kommunikation zwischen Ihnen und uns zu entwickeln. So lernen wir uns besser kennen.
- Wählen Sie, ob Sie einen Beitrag leisten möchten, indem Sie Erfahrungen in der Online-Kommunikation hinterlegen:
 - A. Einmal pro Woche werde ich meine Erfahrungen einreichen
 - B. Einmal in 2 Wochen werde ich meine Erfahrung einreichen
 - C. Ich komme nicht an meiner Erfahrung vorbei

1. Land & Kultur

2. Regierungs- und Regionalpolitik (einschließlich HEPA-Lehrpläne)

3. Sportunterricht (PE) Umwelt

Physikalisch und sozial-psychologisches Klima bestimmt von PE-Lehrer, Peers, PE-Lehrplan: Betonung des persönlichen Fortschritts der Schüler, Notwendigkeit Zufriedenheit & Selbstbestimmung

4. Die intrinsische Motivation der Schüler, positive Gedanken, Freude

in PE,
Glück

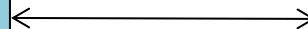
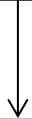
6. PA-Verhalten der Schüler in PE

7. Nach der Schule Körperliche Aktivität (PA) Umgebung (Sport, Bewegung, Tanz, etc.)

Bestimmt durch Moderatoren & Barrieren, z.B. Abstand von Vereinen/Turnhallen von schulischer Offenheit von Schuleinrichtungen für Denksport & PA
Die Politik der lokalen Behörden im Zusammenhang mit der PA-, Sport- und Bewegungsindustrie,
Familienreichtum, Low-Cost-Programme für Niedrige SES-Schüler & Migranten
Unterstützung der Familie für PA

8. Die intrinsische Motivation der Schüler, positive Gedanken, Freude über PA im After-School-Sport & PA-Einstellungen einschließlich psychologisches Wohlbefinden

9. PA-Verhalten der Schüler in PA-Einstellungen nach der Schule



U
m
w
e
l
t

1. Land & Kultur

2. Regierungs- und Regionalpolitik (einschließlich HEPA-Lehrpläne)

3. Sportunterricht (PE) Umwelt
Physikalisch und sozial-psychologisches Klima bestimmt von PE-Lehrer, Peers, ein HEPA PE Curriculum: Betonung des persönlichen Fortschritts der Schüler, Notwendigkeit Zufriedenheit & Selbstbestimmung

7. Nach der Schule Körperliche Aktivität (PA) Umgebung
(Sport, Bewegung, Tanz, etc.)
Bestimmt durch
Lokale physische/gebauten Umgebung, z.B. Abstand von Vereinen/Turnhallen von der Schulöffnung von Schulinrichtungen für Denksport & PA
Die Politik der lokalen Behörden im Zusammenhang mit der PA-, Sport- und Bewegungsindustrie,
Familienreichtum, Low-Cost-Programme für Niedrige SES-Schüler & Migranten
Unterstützung der Familie für PA

P
U
P
I

4. Persönliche Fortschrittsziele der Schüler, intrinsische Motivation, positive Gedanken, positive Auswirkungen

über PA in PE, einschließlich psychologischer Wohlbefinden

5. Positive Einstellungen der Schüler, Selbstüberwachung, Absichten, Selbstwirksamkeit

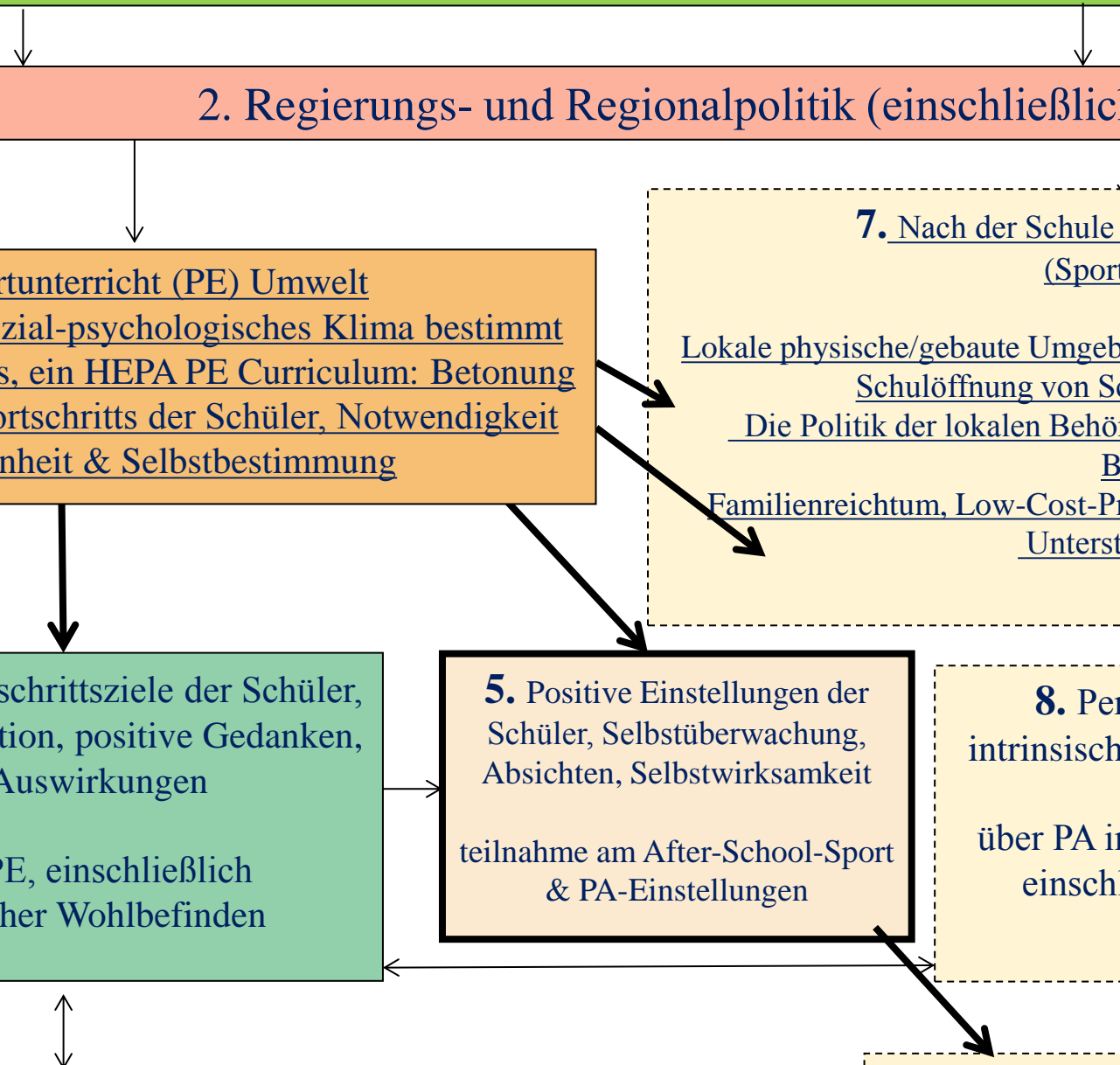
teilnahme am After-School-Sport & PA-Einstellungen

8. Persönliche Fortschrittsziele der Schüler, intrinsische Motivation, positive Gedanken & Affekt

über PA im After-School-Sport & PA-Einstellungen einschließlich psychologisches Wohlbefinden

6. PA-Verhalten der Schüler in PE

9. PA-Verhalten der Schüler in PA-Einstellungen nach der Schule





Beitrag des Sportunterrichts zur körperlichen Betätigung

- . Bereitstellung eines strukturierten Umfelds, das es den Schülern ermöglicht, eine Vielzahl von PA und Sport zu praktizieren und positive motorische Erfahrungen zu machen.
- . Förderung positiver körperlicher Selbstwahrnehmung, positiver Einstellung und psychologischer Grundbedürfnisse.
- . Selbstregulierungsstrategien lehren ("Wissen, wie man selbst trainiert")

Webinar 2



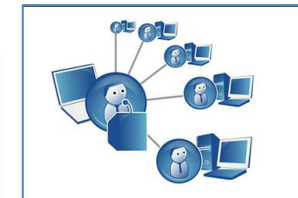
Direkte
PA in der Klasse



Möglichkeit, PA außerhalb von PE-Klassen zu üben, indem ein Mobilisierungsprojekt (Team Pentathlon) organisiert wird.

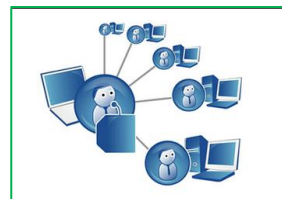
Indirect

Webinar 4



Langfristig
. Körperlich
alphabetisch werden
. Aktiver Lebensstil
für Erwachsene

Webinar 5



Kurzfristig
Out-of-Class-
Aktivität

Bereitstellung eines PE-Curriculums, das die intrinsische Motivation der Schüler erhöht.

Überblick über die zu diskutierenden Themen

1. Überblick über das ATHLOS-Programm
2. ATHLOS, eine effektive Kombination von Motivations- und Selbstregulierungsstrategien
3. Der ATHLOS Schritt für Schritt

1. Überblick über die ATHLOS- Programm

2.

ATHLOS-Programm

Ziel: Den Lehrern beizubringen, wie sie "einen aktiven und gesunden Lebensstil führen".

Um diese Kompetenz zu entwickeln, werden die Studierenden erwartet:

Analyse der Auswirkungen von Lebensstilen auf die Gesundheit

Eine Vorgehensweise zu planen, um einige ihrer Lebensgewohnheiten zu ändern

Um diese Vorgehensweise umzusetzen

Um eine Bewertung vorzunehmen,

Die Grundlage des Projekts

- **So entwickeln Sie Wissen über:**
- **Die übliche körperliche Aktivität der Schüler**
- **Die Notwendigkeit, PA in Bezug auf Dauer, Intensität und Häufigkeit zu berücksichtigen.**
- **Richtlinien für körperliche Aktivität (d. h. die ideale Schwelle für körperliche Aktivität, um den Nutzen zu maximieren)**
- **Mobilisierung und Entwicklung der Selbstregulierungsfähigkeiten der Schüler**
- **Ziele nach den SMARTER-Prinzipien setzen**
- **So überwachen Sie PA**
- **So überarbeiten Sie die Ziele**
- **Um mehrere Arten von PA zu experimentieren, um potenziell die lustigsten**
- **Förderung gegenseitiger Unterstützung und Nachahmung zur Erreichung des PA-Ziels**
-

ATHLOS hat 3 Hauptstärken

- Sie schlägt eine Kombination von Motivations- und Selbstregulierungsstrategien vor.



+



- Es wird an den PE-Kontext angepasst, wie es von Sportpädagogen und SPORtlehrern gemeinsam aufgebaut wurde.



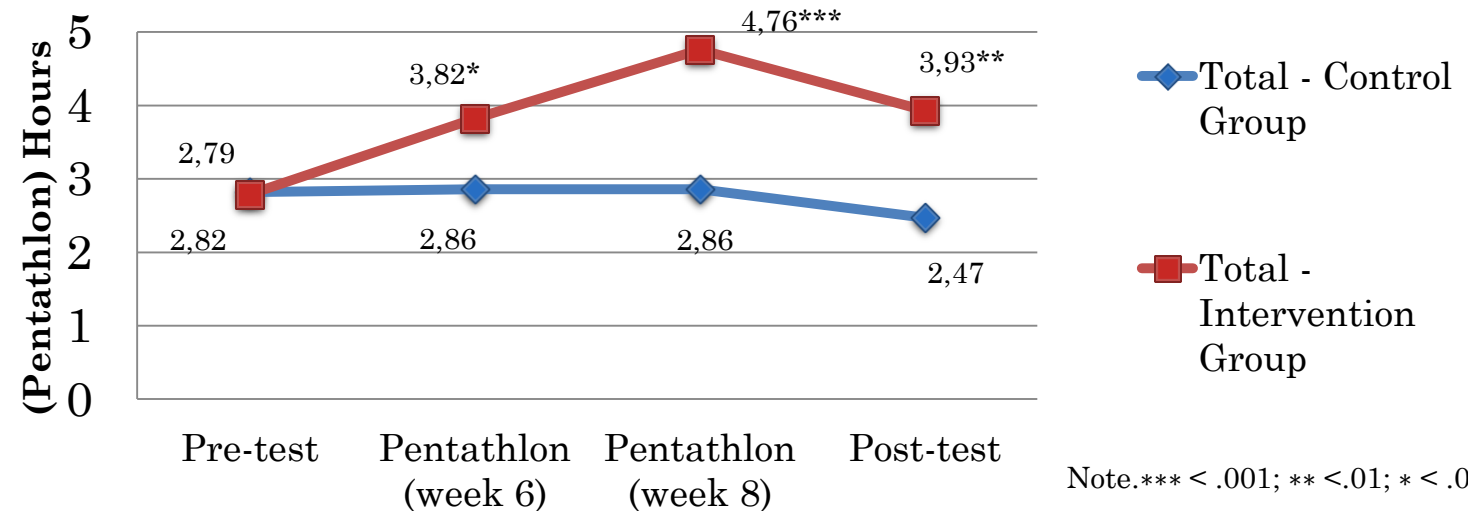
+



- Es bewies seine Effizienz

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

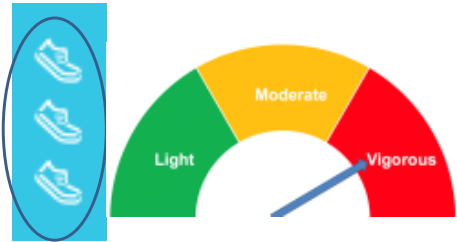
Time spent in physical activity



Empfohlene PA-Werte der WHO

- Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren sollten täglich mindestens 60 Minuten moderate - bis kräftige - körperliche Aktivität ansammeln.
- Die meisten der täglichen PA sollte aerobe sein.
- PA, die Muskeln und Knochen stärken sollte in ihrem Trainingsprogramm für mindestens 3 mal pro Woche enthalten sein.

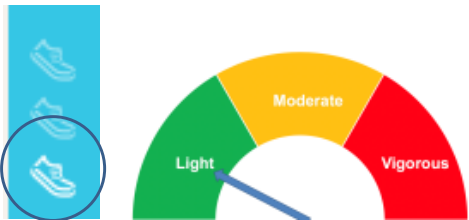
Sie sind 3 Intensitätsstufen der körperlichen Aktivität



Vigorous PA: Kurz davor, unbequem zu werden - schwer zu sprechen, während die PA



Moderate PA: Intensiveratmen – kann ein Gespräch führen, während die PA zu tun, aber es erfordert mehr Aufwand



Leichte PA: Atmung nicht verändert oder leicht zu atmen und ein Gespräch während der PA zu führen

Beispiele für leichte, gemäßigte und kräftige körperliche Aktivitäten

Light PA – Aktiver Transport

- gehen
- Stretching
- Gartenarbeit
- Bei geringer Geschwindigkeitsintensität:
- Fahrrad
- Traditioneller Tanz
- Skateboard
- Yoga
- Pilates

Mäßige bis kräftige PA

- Ausgeführte
- Seilspringen
- Schwimmen
- Tennis
- Mannschaftssportarten (Fußball, Basketball, Wasserball, Handball, Volleyball, Rugby etc.)
- Kampfkunst (Karate, Wrestling, Tae Kwon Do etc.)
- Krafttraining - Fitnessstudio (Gewichtheben, Crossfit, Aerobic)
- Gymnastik
-

Grundstruktur von ATHLOS

- Eine kollektive Herausforderung, die über einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen dauert
- Ziele der Studierenden:
 - in Fünfer-Teams (um Gruppen- und Einzelziele zu verfolgen)
 - Individuelles Ziel: Jeder Schüler sollte mindestens 420 Minuten (Punkte) pro Woche sammeln können
 - Teamziel: Jedes Team mit 5 Personen erhält mindestens 2100 Minuten (Punkte) pro Woche (entsprechend wird das Ziel angepasst, wenn wir eine kleinere Gruppe haben)
- Um an mehreren PA teilzunehmen und mit verschiedenen sportlichen Erfahrungen in Kontakt zu treten
-

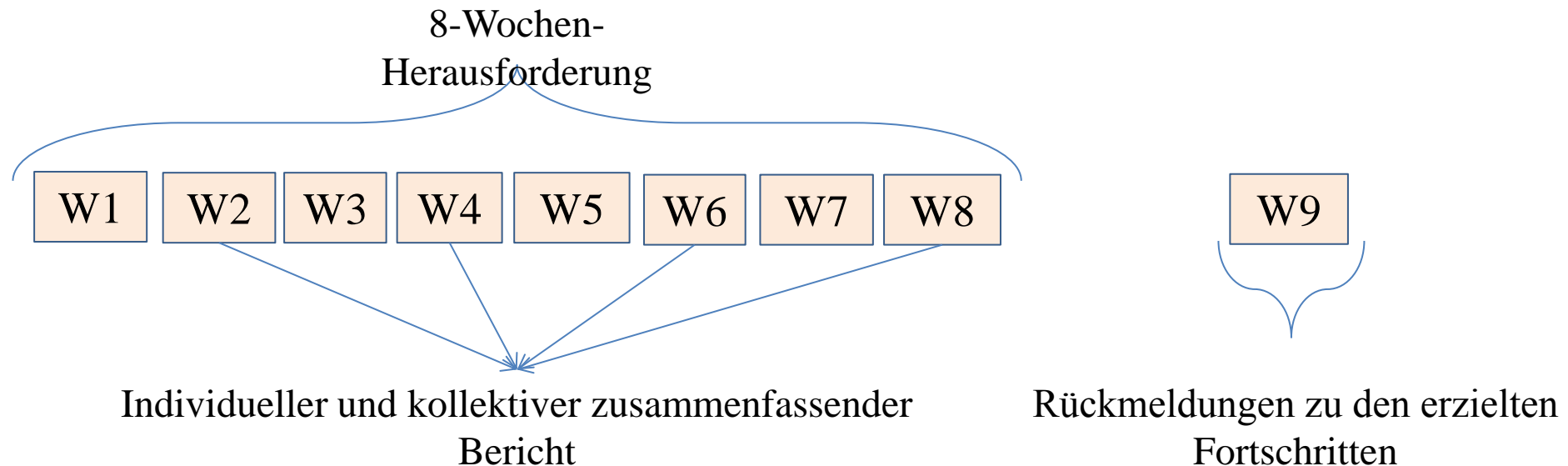
Einzel- und Teamziele pro Woche

- **Einzelziel: 60 Minuten (Punkte) der körperlichen Aktivität 7 Tage = 420 Minuten (Punkte)**
- **Teamziel: 420 Minuten (Punkte) der körperlichen Aktivität X 5 Personen = 2100 Minuten (Punkte) pro Woche**

Grundstruktur von ATHLOS

- Alle zwei Wochen stellt der Lehrer den Schülern einen zusammenfassenden Bericht über die PA von Schülern und Teams zur Verfügung. Es ist eine Gelegenheit für die Schüler zu sehen, wo sie stehen und Ziele für die nächste Woche setzen
- Am Ende der 8-wöchigen Herausforderung gibt die Lehrerin Feedback über die Fortschritte während des Programms (alle 8 Wochen)

Zusammenfassung der Grundstruktur von ATHLOS



2. Team Pentathlon, eine
effektive Kombination von
Motivations- und
Selbstregulierungsstrategien
*Strategie A: Genuss- &
Motivationsstrategien*

- ATHLOS nimmt die Form einer individuellen Herausforderung an, die mit der Leistung von Einzelperson und Team verbunden ist. Studenten werden ermutigt, unbekannte PA zu versuchen.

✓
Herausforderung
und Neuheit

- In ATHLOS werden erklärende und sinnvolle Begründungen für die PA-Beteiligung geliefert. Darüber hinaus haben die Schüler die Wahl zwischen mehreren Sportarten/ PA.

✓
Unterstützung
der Autonomie

- Das Anhäufen einer bestimmten Anzahl von Wochenstunden PA stellt eine sinnvolle Herausforderung dar, ein Beherrschungsziel. Darüber hinaus werden PE-Lehrer regelmäßig Ermutigungen und regelmäßige Rückmeldungen geben, die in den zusammenfassenden Berichten gegeben werden.

✓
Kompetenzunterstützung

- Ein Beitrag zum Teamerfolg dürfte das Gefühl der Verwandtschaft der Schüler verbessern.

•
Unterstützung
der
Verwandtschaft

*Strategie B:
Selbstregulierungsstrategien*

- ATHLOS sieht mehrere Regulierungs-Checkpunkte vor, an denen die Studierenden im Lichte der verfolgten Ziele über ihre jüngste PA nachdenken, mit den Teammitgliedern einen Aktionsplan für die kommenden Tage besprechen, um PA weiterhin teils ihres täglichen Lebens zu machen.

- Überwachung, Zielsetzung & Planung

-

3. ATHLOS-Programm

Schritt für Schritt

1-2 Wochen vor Beginn der DAS PROGRAMM "ATHLOS"

- Informieren oder erinnern Sie Eltern über den Beginn des ATHLOS-Programms
- Informieren oder erinnern Sie die für den Schulsport verantwortlichen Lehrer über das ATHLOS-Programm
-

Ein Beispiel für Briefe

Liebe Eltern,

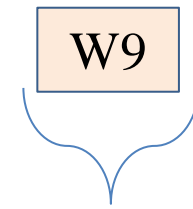
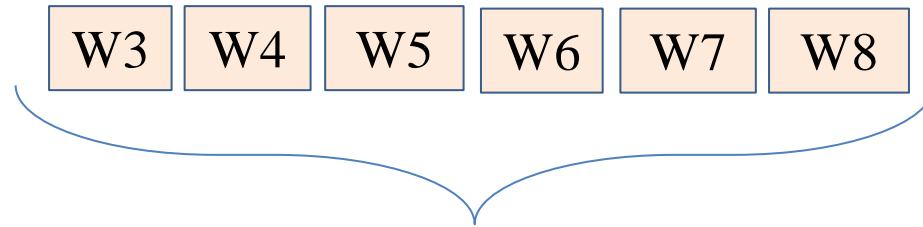
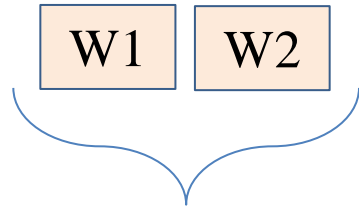
Ich möchte Sie an den Beginn des ATHLOS-Programms in zwei Wochen erinnern. Ziel dieses Programms ist es, die Schüler zu körperlichen Aktivitäten athin zu ermutigen. Langfristig soll ihnen geholfen werden, einen körperlich aktiven Lebensstil zu führen, um chronischen Krankheiten vorzubeugen.

Dieses Programm wird 8 Wochen dauern. Die Schüler sind im Team von 5. Ihr Kind wurde angewiesen, während dieser Zeit an so vielen körperlichen Aktivitäten wie möglich teilzunehmen. Sein Ziel war es, eine Vielfalt an körperlichen Aktivitäten zu praktizieren und stundenlange körperliche Aktivitäten anzuhäufen. Am Ende der Woche muss er/sie die Zeit, die er für körperliche Aktivitäten aufgewendet hat, melden und die ausgeübten körperlichen Aktivitäten angeben.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren.

Bezug

Der ATHLOS wird in 3 Phasen umgesetzt



- Präsentation des ATHLOS und Anleitungen für die Studierenden
- Teambuilding
- Lieferung des Datensatzes
- Basisbewertung der PA der Studierenden (S1 und S2)
- Feedback 1 (Zusammenfassungsbericht S2)

- Implementierung des TP (S3 bis S8)
- Registrierung von Bout of PA (S3 bis S8)
- Betreuung der Schüler durch die PE-Lehrer (S3 bis S8)
- Feedback 2 (S4), Feedback 3 (S6), Feedback 4 (S8)

- Zusammenfassen der Bericht der Lehrer an die Schüler

Vorbereitungsphase

Durchführung der Phase

Bewertungsphase

- **Woche 1 (erster Tag der Herausforderung): der erste PA-Plan**

Eckpunkte für die Präsentation des ATHLOS und Anleitungen für die Studierenden:

- Präsentieren Sie das Ziel des Programms: PA aus der Schule zu erhöhen und mehrere Sportarten/ PA auszuprobieren, um "einen aktiven und gesunden Lebensstil anzunehmen".
- Dauer: 6 bis 8 Wochen
- Präsentieren Sie Einzel- und Teamziele für Schüler (420 Minuten pro Woche auf individueller Ebene und 2100 Minuten pro Woche für eine 5-köpfige Gruppe)
- Geben Sie an, dass der aktive Transport ebenfalls berücksichtigt wird, jedoch nicht PE.
- Beharren Sie darauf, dass dies NICHT ein WETTBEWERB ist!

Beharren Sie darauf, dass dies
NICHT ein WETTBEWERB ist!
Jeder auf individueller Ebene
und jedes Team versuchen,
sein Bestes zu geben!

Realistische Erwartungen

Ein Student, der seine PA von 100 Minuten pro Woche auf 200 erhöht, hat 100% Verbesserung

Ein Student, der seine PA von 500 Minuten pro Woche auf 500 erhöht, hat eine Verbesserung um 25 %

Jeder Schritt, jede Minute zählt für den Einzelnen und für das Team selbst

Je nach Lebensweise und anderen Faktoren, die oft nicht von den Schülern abhängen, kann es innerhalb jeder Gruppe zu erheblichen Abweichungen kommen.

Jeder tut das Beste, was er kann und trägt zum Teamziel bei

WIR SIND NICHT DARAN INTERESSIERT, DIE LEISTUNG UNSERES TEAMS MIT DEN ANDEREN ZU VERGLEICHEN?

- **Woche 1 (erster Tag der Herausforderung)**
-

Wichtige Punkte für teambuilding:

Die Schüler können entscheiden, wer Teil ihres Teams ist, oder Sie können ein

Team aufbauen

Geben Sie Feedback zur Relevanz ihrer Entscheidungen

Im Idealfall besteht jedes Team aus sportlichen und weniger sportlichen

Schülern (heterogene Teams)

To do during PE class

- Week 1 (first day of the challenge): the first PA plan



ATHLOS Challenge

STUDENT PHYSICAL ACTIVITY

REPORT

My name is:

My teammates are:

.....

My PE teacher is:

School:

Class:

Vorbereitungsphase: Während des PE-Kurses

- Woche 1 (erster Tag der Herausforderung): der erste PA-Plan

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: (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

- Woche 1 (erster Tag der Herausforderung): der erste

PA-Plan

Die wichtigsten Punkte für die Bereitstellung von Notebooks für die Planung körperlicher Aktivitäten:

Geben Sie jedem Teammitglied sein eigenes PA-Planungsnotizbuch

Helfen Sie ihnen für den ersten Plan: Jeder Schüler wird seinen ersten PA-Plan einzeln während des PE-Unterrichts abschließen. Sie können aufzeichnen, was sie normalerweise tun und was sie nächste Woche tun wollen. Eine Tabelle mit Beispielen für PA ist in ihrem Notizbuch enthalten. Sie können es bei Bedarf verwenden.

Sie werden ihre PA jede Woche planen, während der PE-Klasse.

Preparatory phase: During PE class

- 1ST WEEK (First day of the program)

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.

	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	SUM
MONDAY	X	X	X										30
TUESDAY	X	X	X	X	X								60
WEDNESDAY	X	X											20
THURSDAY													0
FRIDAY	X	X	X										30
SATURDAY	X	X	X	X	X	X	X						70
SUNDAY	X	X	X	X	X	X							60
Total number of minutes this week:												270	
My personal GOAL to participate in MVPA for the next week is:												300	

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

Vorbereitungsphase: In der Schule

- **2. WOCHE (7 Tage nach Abschluss des ersten Plans/
Tagebuch)**

• Wichtige Punkte bei der Lieferung des PA-Plans/Tagebuchs:

Geben Sie jedem STUDENT jeder Gruppe einen PA TEAM RECORD PLAN/
DIARY

Helfen Sie ihnen auf dem ersten Plan / Tagebuch

Sagen Sie ihnen, dass sie aufzeichnen müssen, was sie letzte Woche tatsächlich
getan haben

Jeder Schüler vervollständigt seinen Namen und neben (in derselben Zeile)

Datensätze:

Das Protokoll seiner/ihrer PA machte die PREVIOUS-Woche und

Das PA-Ziel hat er/sie für die NÄCHSTE Woche gesetzt.

Erklären Sie, dass dies jede Woche geschieht.

EXAMPLE OF A TEAM SHEET - DIARY

TEAM NAME: _____

1ST WEEK

DATE: from ____ / ____ / 2019 to ____ / ____ / 2019

STUDENT NAMES	PHYSICAL ACTIVITY DURING PREVIOUS 1 ST WEEK (MINUTES)		INDIVIDUAL GOAL FOR NEXT WEEK (MINUTES)	
	Light PA (e.g. walking)	Moderate/Vigorous	Light PA (e.g. walking)	Moderate/Vigorous
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
TEAM TOTAL				

1. Check yourself!

How well am I doing?

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? (5 members)

0-700 minutes per week	701-1400 minutes per week	1401-2100 minutes per week	More than 2101 minutes per week
Really? 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!	That's something! You have a medium level of physical activity. However, you need to increase your physical activity to get higher benefits for your health.	So far, so good! You are close in achieving the WHO recommendations for physical activity. However, you still need to increase your physical activity to maximize benefits.	Excellent! 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? 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!	That's something! You have a medium level of physical activity. However, you need to increase your physical activity to get higher benefits for your health.	So far, so good! You are close in achieving the WHO recommendations for physical activity. However, you still need to increase your physical activity to maximize benefits.	Excellent! You are an achiever! Daily physical activity at that level makes you feel better every day. Can you keep it for life?

BEISPIEL VON EIN TEAMSHEF DIARY

Wichtig!

Wichtige Punkte für die Lieferung von Datensatz:
Es ist wichtig, aufzuzeichnen, was sie wirklich getan haben, um ihnen zu helfen, zu wissen, ob sie aktiv oder nicht ausreichend aktiv in Bezug auf die EMPFEHLUNGEN der WHO sind.
Beharrt auf der Tatsache, dass es keine Notwendigkeit zu betrügen oder zu lügen

Durchführung der Phase

- Regelmäßige Bewertung in Wochen 2-4-

6-8

Zentrale Frage: Wie können sie ihre PA-Spiegel erhöhen?

- Widmen Sie 15 Minuten während der PA-Lektion, um mit ihnen zu diskutieren ...
- Die durchschnittliche Zeit, die sie in PA verbrachten
- Die Zunahme der PA hatten sie in 8 Wochen
- Die Probleme, mit denen sie konfrontiert sind, und Wege zur Überwindung von Barrieren
- Erklären Sie, dass sie miteinander (Team-Level) diskutieren, um den besten Weg zu finden, ihre PA-Spiegel gemeinsam zu erhöhen
- Sie können ihnen helfen, Lösungen entsprechend den Besonderheiten ihres Teams zu finden

- **Diskussionsgruppe 1:**

- Wie man den Schülern erklärt, wie man die gewichtete Punktzahl (bezogen auf die Intensität) verwendet, um ihre globale Punktzahl zu verbessern

- **Diskussionsgruppe 2:**

- In einem Team liegt ein Schüler weit unter den Punktzahlen seiner Partner. Wie können Sie diesem Team helfen, ihre Punktzahl zu verbessern?

- **Diskussionsgruppe 3:**

- In einem Team liegt ein Schüler weit über den Noten seiner Partner. Wie können Sie diesem Team helfen, ihre Punktzahl zu verbessern?

- **Diskussionsgruppe 4:**

- In einem Team sind alle Schüler sehr aktiv. Allerdings üben sie nur eine Art von Aktivität und sie haben keine Zeit für eine andere PA (sie erreichten das 420-Punkte-Ziel, jede Woche). Was können Sie tun, um ihnen zu helfen, sich an einer anderen Art von Aktivität zu beteiligen und sie zu drängen, ihre AP-Zeit weiter zu erhöhen.

- **Diskussionsgruppe 5:**

- In einem Team sind alle Schüler sehr inaktiv. Was können Sie tun, um sie zu mehr Aktivität zu drängen?

Bewertungsphase: Woche 9

- Für jedes Team, präsentierte ihre Fortschritte in Bezug auf:
- Ihre Punktzahl für jede Woche
- Die durchschnittliche Zeit, die sie in PA verbringen
- Die Zunahme der PA hatten sie in 8 Wochen
- Die Barrieren, denen sie gegenüberstanden, und ihre Erfahrung bei der Teilnahme am ATLOS-Programm im Allgemeinen
-

Diskutieren Sie mit Ihren Schülern

Fragen Sie sie, ob sie denken, dass sie es besser können oder weiterhin körperlich aktiv sind

Fragen Sie sie, was ihnen in diesem Programm gefallen hat, welche neue Aktivität sie ausprobiert haben und was sie wieder tun möchten

Bevor wir am Ende dieses Webinar beginnen, über das Europäische soziale Netzwerk in The Identification and Motivation of inAcTivE Kinder (ESTIMATE) zu sprechen

Schätzung

ESTIMATE Netzwerk

- Wer sind sie; Wir / Sie und Kollegen in Europa haben dieses Unterfangen begonnen.
- Was ist es? Der ständige Austausch verschiedener Formen von Erfahrungen zwischen uns (z.B. aus diesen Jahren als neue Dinge/Projekte, die wir in Zukunft umsetzen werden), damit die Identifizierung, Motivation und Förderung von PA von nicht-aktiven Schülern erfolgen kann.
- Wer führt sie? Wir und Sie werden einen Lenkungsausschuss wählen.
- Wann; Mal sehen, wie wir gehen, wer Appetit /Zeit hat, und entscheiden bei der nächsten Sitzung.
- • virtuell oder real; Wir beginnen als virtuell und können je nach Entwicklung regionale Treffen organisieren, z.B. November-Dezember in Athen beim IMPACT FINAL EVENT.
- Werden wir ein offizielles Statut schaffen? Wir werden es besprechen, je nach Ihrem Interesse.
- Wir werden ein Forum/Website/Newsletter/Journal haben; Wir beginnen jetzt mit IMPACT PE Project Forum <https://www.impactpe.eu/forum/>
-

Wie geht es weiter?

Bei <https://www.impactpe.eu/forum/> haben wir:

Das Lehrmaterial, z. B. das PA-Buch der Schüler und das aktuelle Webinar (PowerPoint-Präsentation), wurden veröffentlicht.

In Bezug auf das, was wir heute erwähnt haben, haben wir uns zum Ziel gesetzt, es bis zum 31.01.2019 umzusetzen. Sie können es an Ihre Bedürfnisse anpassen. Es liegt ganz bei Ihnen, wie Sie antworten, wie Sie reagieren.

Für weitere Informationen registrieren Sie sich bitte mit einem Schritt (1 Minute) unter <https://www.impactpe.eu/forum/> und überprüfen Sie die oben genannten.

ImpactPE Project Forum

discussion board (discussion group, message board, online forum)

 Notifications  Private mess

 **Welcome to ImpactPE Project forum.**

Note that the max upload file size is 5MB

019 7:13 pm

Last visit was: W

YOUR REGISTRATION DATE	YOUR ID	YOUR POSTS	YOUR TOPICS
Tue Jan 15, 2019 9:58 pm	62	9	9



	TOPICS	POSTS	LAST POST
Discussion	3	3	Περιγράψτε την by APapaioannou Wed Jan 16, 2019
Files	2	2	Κάρτες για μαθη by APapaioannou Wed Jan 16, 2019

	TOPICS	POSTS	LAST POST
Discussion	1	1	Create ESTIMATI by APapaioannou Tue Jan 15, 2019 1
Files	0	0	No posts Acti Go to


	TOPICS	POSTS	LAST POST
Discussion	1	1	Create ESTIMATI by APapaioannou Tue Jan 15, 2019 1

ImpactPE Project Forum

Discussion board (discussion group, message board, online forum)

 Notifications  Private

General Discussion

 **Welcome to ImpactPE Project forum.**

Note that the max upload file size is 5MB

Mark topics

	REPLIES	VIEWS	LAST POST
εργασία σας ως τις 31-1-2019 Wed Jan 16, 2019 6:56 pm	0	2	by APapaioan Wed Jan 16, 2019 6:56 pm
Εργασία δικτύου Wed Jan 16, 2019 12:01 am	0	11	by APapaioan Wed Jan 16, 2019 12:01 am
work - English lang. Tue Jan 15, 2019 11:15 pm	0	6	by APapaioan Tue Jan 15, 2019 11:15 pm

Mark topics

APapaioannou and 0 guests

A

G

Forum

Forum

Forum

Forum

Forum

Fragen

... und Antworten!

1. Glauben Sie, dass Sie das ATHLOS-Programm in Ihrer Klasse implementieren können?
2. Was sind Ihrer Meinung nach die Hindernisse/Schwierigkeiten für die Umsetzung dieses Programms? Planen Sie, sie zu überwinden?

Versuchen Sie, Erfahrungen
& Ideen mit Ihren Kollegen
& zukünftigen Freunden
auszutauschen!

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