



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

JAK WŁĄCZYĆ SPORT I PODEJŚCIE DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA W ŚCIEŻKI EDUKACYJNE UCZNIÓW

Pakiet narzędzi dla nauczycieli wszystkich przedmiotów

Spis treści

Wstęp

1. [Wykorzystanie edukacji fizycznej, sportu i aktywności fizycznej do podnoszenia standardów](#)
2. [Promowanie, wśród nauczycieli innych przedmiotów, gruntownego przemyślenia tego, jak włączyć myślenie o zdrowym stylu życia i dobre samopoczucie uczniów w program nauczania](#)
3. [Wcześniejsze doświadczenia i projekty szkoły związane z tematem tego zestawu narzędzi](#)
4. [Wykorzystanie sportu jako kontekstu uczenia się](#)
5. [Planowanie i wspieranie nauczycieli z innych obszarów programu nauczania](#)
6. [Wykorzystanie technologii do dalszego promowania wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej](#)
7. [Jak włączyć sport i styl życia w ścieżki edukacyjne uczniów](#)
8. [Strategie komunikacyjne względem rodzin](#)

Wstęp

Ten zestaw narzędzi ma na celu rozpoznanie strategii włączania zajęć sportowych uczniów z dobrym samopoczuciem fizycznym i psychicznym i zdrowym stylem życia w szkolną ścieżkę uczniów oraz stworzenie całkowitego wielokierunkowego szkolenia obejmującego inne przedmioty szkolne. W tym sensie, ten zestaw narzędzi opracowuje serię strategii zaangażowania nauczycieli innych przedmiotów, jak również próbę rozpoznania odpowiednich strategii komunikacji z rodzinami.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Wykorzystanie edukacji fizycznej, sportu i aktywności fizycznej do podnoszenia standardów

Rozdział ten dostarcza uzasadnienia dla dalszego promowania WF, sportu i aktywności fizycznej, a kiedy są z powodzeniem promowane, ogólne osiągnięcia szkoły/uczelni wzrastają, w tym zarówno wyniki w nauce, jak i ogólny rozwój/zachowanie.

„Wychowanie fizyczne, aktywność fizyczna i sport zostały ukazane by pozytywnie wpływać na stopień, do którego młodzi ludzie czują się związani ze swoją szkołą; aspiracje młodych ludzi; stopień, do którego pozytywne zachowania społeczne istnieją w obrębie szkoły; i rozwój zdolności przywódczych i obywatelskich”. (Stead & Neville 2010)

„Dzieci bardziej sprawne fizycznie udoskonaliły funkcję mózgu, osiągnęły wyższe wyniki w nauce i lepsze funkcje poznawcze niż dzieci mniej sprawne fizycznie”. (Chaddock 2012)

Wszyscy zaangażowani w wychowanie fizyczne, sport i/lub aktywność fizyczną są przekonani o ich zdolności dalszego poprawiania życia, motywowania, koncentrowania się i potencjale wydobywania tego, co najlepsze w ludziach. Wiele osób jest w stanie przenosić na inne sfery życia szeroko pojęte „umiejętności życiowe”, których nabywają dzięki wychowaniu fizycznemu, sportowi i aktywności fizycznej. Rzeczywiście trudno byłoby znaleźć odnoszącego sukcesy sportowca, który by nie był w stanie opisać, jak różne kwestie związane ze sportem wpłynęły na jego wiedzę, zachowanie, nastawienie i umiejętności na innych obszarach jego życia prywatnego/zawodowego. Dotyczy to również młodych ludzi. Wychowanie fizyczne, sport i aktywność fizyczna mogą zostać użyte do umożliwienia ich dalszego rozwoju fizycznego i kognitywnego. Szkoły i uczelnie są pełne uczniów, których poczucie własnej wartości i pewność siebie zyskały na uczestnictwie i odnoszeniu sukcesów w jakiejś formie wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej, i którzy dzięki temu udoskonaliли swoje zachowanie, nastawienie i osiągnięcia w różnych dziedzinach swego życia. Kluczową sprawą dla nauczycieli, trenerów i innych pracujących w środowisku edukacyjnym jest zrozumienie jak wykorzystać to, co wychowanie fizyczne, sport i aktywność fizyczna mogą zrobić dla ludzi i obrócenie tego w trwałą i udaną strategię, która zadziała w przypadku wszystkich młodych ludzi. Wiemy, że niektórzy dorośli (zazwyczaj tacy, którzy mieli pozytywne doświadczenie związane z wychowaniem fizycznym, sportem i aktywnością fizyczną jako dzieci) robią to instynktownie, ale musimy opisać to również w sposób, który każda szkoła/uczelnia może wcielić w życie. Mamy wówczas strategię podnoszenia standardów. Interesujący jest dowód oddziaływania. Każdy międzynarodowy projekt badawczy, który dąży do połączenia aktywności fizycznej, WF czy sportu z poprawą zachowania czy wyników odnajduje pozytywną współzależność, chociaż niektóre mają silniejsze związki niż inne. Jednakże badania mierzące jedynie ilość aktywności fizycznej, uczestnictwa w WF lub sporcie podjętej przez uczniów i ich wyniki w nauce, jakkolwiek mierzone, nie pokazują czystego i pozytywnego związku. To pokazuje, że w przypadku większości młodych ludzi samo zwiększenie aktywności fizycznej nie wystarczy by doprowadzić do zmian w zachowaniu i wynikach. Strategie wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej muszą być odpowiednio połączone ze strategią edukacyjną w celu pełnej realizacji.



Cele metodyczne

- Dostarczyć dalsze dowody znaczenia, jakie wychowanie fizyczne, sport i aktywność fizyczna mają dla ucznia.
- Dostarczyć dalsze dowody znaczenia, jakie wychowanie fizyczne, sport i aktywność fizyczna mają dla szkoły/uczelnii.
- Dostarczyć dalsze dowody znaczenia, jakie wychowanie fizyczne, sport i aktywność fizyczna mają dla szerszej społeczności.
- Zachęcać szkoły/uczelnie/agencje lokalne i krajowe do zwiększenia możliwości, by uczniowie aktywnie uczestniczyli w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności fizycznej.
- Zapewnić źródło, które wspiera strategiczne planowanie i wdrażanie dalszych możliwości wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej dla wszystkich uczniów.
- W dalszym ciągu zachęcać szkoły/uczelnie do tworzenia wspólnych planów szkoleń nauczycieli (dla nauczycieli innych przedmiotów) by zwiększyć ich świadomość tego, jak WF, sport i aktywność fizyczna mogą rozwijać umiejętności życiowe i przyswajanie kognitywne, logiczne, matematyczne, relacyjne, wzmacniać poczucie własnej wartości, szacunek dla zasad, umiejętności pracy w grupie.
- Promować pomysł, by wszystkie szkolenia nauczycieli (innych przedmiotów obowiązkowych) zawierały część formalnego szkolenia z wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej.

Podobnie do innych ogólnoszkolnych strategii doskonalenia, wykorzystywanie wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej do ulepszania ogólnoszkolnych standardów najlepiej działa gdy:

- Umiejętności przywódcze odgrywają rolę w planowaniu i wdrażaniu działań;
- Zaangażowani uczniowie i pracownicy są wnikliwie identyfikowani;
- Wydziały WF i innych przedmiotów współpracują w celu opracowania strategii i wysokiej jakości pomocy naukowych.

Żeby to odniosło sukces, musimy dopilnować, by strategię wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej były odpowiednio połączone ze strategią edukacyjną.

Zasoby internetowe

- [Want Smarter, Healthier Kids? Try Physical Education! | Paul Zientarski | TEDxBend](#)
- [Protecting and improving the nation's health](#)
Związek pomiędzy zdrowiem ucznia, dobrym samopoczuciem a osiągnięciami. Instruktaż dla dyrektorów, członków zarządu i pracowników otoczenia edukacyjnego.
- [Education Scotland](#)
Zdrowie i dobre samopoczucie w uczeniu się.
- [Education Scotland](#)
Zdrowie i dobre samopoczucie: odpowiedzialność wszystkich – projekt badawczy szkoły średniej.
- [BBC News Scotland](#)
Gimnastyka „pobudza wyniki nauczania” nastolatków.
- [The Guardian](#)
Najlepsze praktyki, porady i wgląd w to, jak sport może poprawiać dobre samopoczucie uczniów.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- [The Guardian](#)
Na miejsca: jak trening sportowy może pobudzać przygotowanie do egzaminu.
- [The Guardian](#)
Związek pomiędzy szkolną aktywnością fizyczną, wliczając w to wychowanie fizyczne, a wynikami nauczania.
- [Managing sport](#)
Sport w projekcie edukacyjnym – SPORT New Zealand (Sport Nowa Zelandia).
- [Finnish Schools on the Move](#)
Zwiększanie aktywności fizycznej i zmniejszanie czasu spędzonego w pozycji siedzącego wśród dzieci w wieku szkolnym.
- [Sport England](#)
Sport a wiek.
- [Youth Sports Trust](#)
W jaki sposób wychowanie fizyczne i sport wpływają na wyniki w nauce?
- [The Guardian](#)
W jaki sposób WF i sport mogą poprawić zdrowie i dobre samopoczucie uczniów? – czat na żywo.
- [Physical Activity and Health - Practice briefing - children](#)
Ten instruktaż postępowania BHFNC proponuje praktyczne strategie promowania aktywności fizycznej wśród dzieci w wieku 6-11 lat.
- [The Effects of Extracurricular Activities on the Academic Performance of Junior High Students](#)
- [Research Link / Extracurricular Activities: The Path to Academic Success?](#)
- [Participation in High School Physical Education --- United States](#)
- [Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students](#)
Artykuł ten opisuje rolę zajęć pozalekcyjnych i pozytywne efekty, jakie mogą wywrzeć na uczniach.
- [The Guardian](#)
Wewnątrz szkół zwalczających otyłość dziecięcą za pomocą ćwiczeń fitness.
- [Active Kids Do Better Join](#)
Przyłącz się do ruchu by przywrócić aktywność fizyczną do naszych szkół.
- [afPE](#)
Towarzystwo Wychowania Fizycznego (The Association for Physical Education, afPE) uaktualniło publikację na temat zdrowia, która przedstawia ważną rolę wychowania fizycznego (WF) w stanie zdrowia społeczeństwa i promowaniu aktywności fizycznej.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Promowanie, wśród nauczycieli innych przedmiotów, gruntownego przemyślenia tego, jak włączyć myślenie o zdrowym stylu życia i dobre samopoczucie uczniów w program nauczania

Rozdział ten próbuje zachęcić nauczycieli innych przedmiotów do zastanowienia się, jak włączyć głębokie rozważania nad fizycznym/psychicznym samopoczuciem i stylem życia uczniów w program nauczania, nie tylko wychowania fizycznego, ale również innych przedmiotów.

Punktem wyjścia jest wyjaśnienie w programie nauczania WF kwestii związanych z mową ciała; ze związkami pomiędzy nauczaniem zasad właściwego odżywiania a fizycznym samopoczuciem; z promowaniem środowiskowych i naturalnych zasobów okolicy jako środkiem promowania nawet większej świadomości ucznia jako odpowiedzialnego obywatela.

Strategia ta nie jest częścią wytycznych ministerialnych czy teoretycznych, ale jest realizowana przez doświadczenie, dzięki umiejętnościom planowania grupy roboczej – zespołu nauczycieli – która gromadzi nauczycieli różnych przedmiotów, od wychowania fizycznego do przedmiotów ścisłych i humanistycznych.

Styl życia można zdefiniować jako zbiór takich zachowań i nawyków, które mają na celu umożliwienie danej osobie życia w harmonii przez całe życie. Od starożytności wierzono, że żeby dobrze żyć należy przyjąć różnorodne zachowania w życiu codziennym. Styl życia nie jest niczym innym jak dostosowywaniem się do pewnych zasad postępowania uważanych przez większość ludzi za idealne do zachowania zdrowia.

Na każdym etapie naszego życia, a zwłaszcza w dzieciństwie i okresie dojrzewania, styl życia powinien charakteryzować się równowagą pomiędzy następującymi aspektami: zorganizowany ruch, niezorganizowany ruch, przerwy, odpoczynek, odżywianie, aspekt uczuciowo-relacyjny i aspekt społeczny, higiena i nauka. Zorganizowany ruch oznacza zajęcia wychowania fizycznego i zajęcia sportowe regularnie planowane i prowadzone przez profesjonalistów. Natomiast ruch niezorganizowany obejmuje zajęcia fizyczne, które nie są objęte żadnym specjalnym programem. Osobowość młodych ludzi potrzebuje równowagi pomiędzy takimi zachowaniami i zwyczajami żeby unikać przewagi jednego z nich nad innymi. Na przykład, zwracanie uwagi wyłącznie na odżywianie, ale prowadzenie siedzącego trybu życia nie prowadzi do dobrego samopoczucia. Innym przykładem jest zapewnienie dzieciom zabawy, jako że dzieci uczą się przez zabawy i gry, a zabawa sama w sobie promuje wzrost i rozwój osobowości.

Zorganizowana aktywność fizyczna, zaplanowana przez eksperta, nie może być oddzielona od tej niezorganizowanej, ponieważ ważne międzynarodowe badania fizjologii ćwiczeń w dzieciństwie pokazują, że młodzi ludzie, żeby zwalczać siedzący tryb życia i redukcję poziomu umiejętności i zdolności motorycznych powinni wykonywać aktywność fizyczną przez przynajmniej godzinę dziennie.

Cel metodyczny

Programy wychowania fizycznego w szkołach bezpośrednio przynoszą korzyść zdrowiu fizycznemu uczniów. Otrzymywanie zalecanej ilości ćwiczeń zwalcza otyłość, co później zmniejsza ryzyko cukrzycy, chorób serca, astmy, zaburzeń snu i innych chorób. Regularne ćwiczenia przyczyniają się do zachowania zdrowia układu krążenia i wspierają rozwój mięśni i kości. Szkolne programy WF powinny wymagać oceny zarówno sprawnościowej, jak i kognitywnej. Oprócz uczestniczenia w aktywności fizycznej, uczniowie uczą się na WF podstaw zdrowego stylu życia, dzięki którym mogą rozwinąć się w zdrowych i mądrych dorosłych.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Zasoby internetowe

- [Motor Skills And Teaching Styles In Physical Education](#) (tylko po włosku)
Przydatne źródło metod nauczania.
- [Physical Education and Sport at School in Europe](#)
Raport UE.
- [What Are the Benefits of Physical Education in School?](#)
O WF w szkole.
- [The role of the movement for young people](#)
Wychowanie fizyczne, aktywny styl życia i brak aktywności fizycznej w dzieciństwie.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Wcześniejsze doświadczenia i projekty szkoły związane z tematem tego zestawu narzędzi

Celem tego etapu jest dostarczenie doświadczeń i projektów skupiających się na integracji aspektów związanych ze stylem życia, dobrego samopoczucia fizycznego/psychicznego i programu nauczania WF, chociaż w różnych sytuacjach społeczno-educacyjnych.

Centrum Sportowe w Instytucie Datini promowało dwie inicjatywy, które dzięki silnej wierze w podejście do „ruchu” wspierały zdrowy styl życia, który oprócz sportu i właściwego odżywiania proponował doświadczenia zaplanowane i stworzone by zniechęcić uczniów do nabywania złych nawyków, takich jak palenie i spożywanie alkoholu razem z zachęcaniem do szanowania środowiska naturalnego. Jednocześnie inicjatywy te mają na celu wpajanie poczucia umiaru w spożywaniu i niemarnowania żywności i zasobów naturalnych.

Pierwsza inicjatywa uwzględniała:

- dni pieszych wędrówek;
- wycieczki do jaskiń;
- prezentacje tras przez ekspertów/przewodników obecnych w klasie;
- prace badawcze, badania i przetwarzanie map;
- wystawę zdjęć.

Druga inicjatywa, we współpracy ze Szpitalnym Oddziałem Diabetologii w Lokalnej Placówce Opieki Zdrowotnej nr 4 w Prato, zapewniła szkolenie dla uczniów na temat cukrzycy. Szkolenie poruszało następujące tematy:

- Zasady zdrowego odżywiania (motywacja do przyjęcia odpowiedniej diety).
- Żywność dla diabetyków i „zdrowa” żywność.
- Ćwiczenia fizyczne przy cukrzycy.
- Efekty ćwiczeń na poziomie cukru we krwi.
- Różne rodzaje aktywności fizycznej: praca i sport.
- Polecane i niepolecane sporty.
- Pojęcie treningu.
- Jak zmieniać dietę i dawkę insuliny przed aktywnością fizyczną.
- Ćwiczenia praktyczne: badanie poziomu cukru we krwi przed ćwiczeniami i po nich u pacjentów w dobrym stanie.

Cele metodyczne

Działania projektu wzmocniły i rozwinęły następujące umiejętności:

- Proces socjalizacji i wzmocnienia.
- Znajomość związku pomiędzy aktywnością fizyczną a fizycznymi/psychologicznymi zmianami typowymi dla faz rozwoju młodych ludzi.
- Korzystanie z umiejętności wyuczonych w różnych sytuacjach środowiskowych (formalne i nieformalne środowiska nauki), w kontekstach problematycznych, nie tylko w sporcie, ale także w doświadczeniach życia codziennego.
- Umacnianie zdolności obserwacji otaczającej rzeczywistości, poszerzanie i pogłębianie środowiskowej, antropologicznej, naturalnej, geograficznej, topograficznej wiedzy.
- Rozumienie ciała i ruchu dla umacniania poczucia własnej wartości.
- Zastosowanie zasad metodologii treningu dla zachowania dobrego zdrowia.
- Zarządzanie własnym programem treningowym.





Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Zasoby internetowe

- [PE and development](#)
Na temat roli wychowania fizycznego w rozwijaniu aktywnego stylu życia.
- [European Council](#) (po włosku)
Zalecenia na temat promowania zdrowej aktywności fizycznej.
- [A Goal For The Health](#) (po włosku)
Uwrażliwić nastolatków na kwestię dopingu i innych kwestii społecznych na podłożu etycznym.
- [Movement and health](#) (po włosku)
Projekt edukacji zdrowotnej przez ruch.
- [On line Values](#) (po włosku)
Projekt zbiorowy „WikiCalcio”.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Wykorzystanie sportu jako kontekstu uczenia się

Rozdział ten dostarcza przykładów tego, gdzie i w jaki sposób w ramach przedmiotów obowiązkowych z powodzeniem zaplanowano i przeprowadzono lekcje z wykorzystaniem wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej jako „kontekstu” uczenia się oraz dalszego wzrostu zaangażowania ucznia.

Cele metodyczne

- Zachęcać szkoły/uczelnie/agencje lokalne i krajowe do zwiększania możliwości, by uczniowie aktywnie uczestniczyli w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności fizycznej.
- W dalszym ciągu zachęcać szkoły/uczelnie do tworzenia wspólnych planów szkoleń nauczycieli (dla nauczycieli innych przedmiotów) by zwiększyć ich świadomość tego, jak WF, sport i aktywność fizyczna mogą rozwijać umiejętności życiowe i przyswajanie kognitywne, logiczne, matematyczne, relacyjne, wzmacniać poczucie własnej wartości, szacunek dla zasad, umiejętności pracy w grupie.
- Dalej rozwijać i integrować uczenie się i nauczanie w „kontekście” wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej.
- Zachęcać nauczycieli/wykładowców innych przedmiotów „obowiązkowych” do wykorzystywania tematyki wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej na swoich zajęciach.
- Opracować treść i/lub praktyki uczenia się i nauczania, wspierając dalsze zaangażowanie uczniów.
- Zapewnić źródło, które wspiera strategiczne planowanie i wdrażanie dalszych możliwości wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej dla wszystkich uczniów.

Podobnie do innych ogólnoszkolnych strategii doskonalenia, wykorzystywanie wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej do ulepszania ogólnoszkolnych standardów najlepiej działa gdy:

- Umiejętności przywódcze odgrywają rolę w planowaniu i wdrażaniu działań;
- Zaangażowani uczniowie i pracownicy są wnikliwie identyfikowani;
- Wydziały WF i innych przedmiotów współpracują w celu opracowania strategii i wysokiej jakości źródeł; a żeby to odniosło sukces, musimy dopilnować, by strategie wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej były odpowiednio połączone ze strategią edukacyjną.

Organizacja Sportu Młodzieżowego (YST) pracuje ze szkołami/uczelniami w Zjednoczonym Królestwie nad zrozumieniem, jak WF i sport mogą zostać wykorzystane do doskonalenia standardów całej instytucji w sposób możliwy do odtworzenia i trwały. Pracując nad tym, stworzono ramy, których mogą używać szkoły/uczelnie do określenia, jakie typy strategii mogą być najbardziej odpowiednie do wykorzystania zarówno w różnych kontekstach szkolnych/uczelnianych, jak i z różnymi grupami uczniów. Początkowe prace skupiały się na „uczelniach sportowych” 500+ (szkołach, które specjalizują się w WF) w latach od 2005 do 2010.

YST poleca cztery ogólnoszkolne strategie doskonalenia:

- **Odpowiedni kontekst**
Jest ogólnie przyjęte, że tematy nauczania w kontekstach dotyczących rzeczywistych sytuacji mogą usprawniać zaangażowanie i uczenie się ucznia. Kontekst wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej jest znany i interesujący dla wielu młodych ludzi i łatwo może zostać przeniesiony do nauczania wielu przedmiotów. Na przykład używanie rzeczywistych danych z wydarzeń sportowych do zilustrowania pojęć matematycznych lub tworzenie pisemnych raportów z tych wydarzeń do rozwijania



umiejętności pisania. Wykorzystanie kontekstu sportowego jest prostą drogą do wykorzystania sportu w programie nauczania. Włączenie pomysłów w standardowe schematy nauczania wymaga niewiele wysiłku ze strony szkoły/uczelni, ale jest wysoce skuteczne w usprawnianiu zaangażowania uczniów w lekcje, co jest głównym czynnikiem wspierania osiągnięć.

- **Wykorzystywanie pozytywnych wartości sportu**

Wychowanie fizyczne, sport i aktywność fizyczna mogą zbudować atrybuty osobiste, które są ważne w całkowitym rozwoju uczniów. Obejmują one pewność siebie, ambicje, poczucie własnej wartości, aspiracje, odczuwanie szacunku do zasad, umiejętność radzenia sobie z wygrywaniem i przegrywaniem, budowanie pozytywnych związków, determinacja, odwaga itp. Jeśli młodzi ludzie posiadają te cechy, jest bardziej prawdopodobne, że będą czuli się pewnie podejmując ryzyko w nauce, podchodząc do zadań stanowiących większe wyzwanie i w ten sposób doskonaląc swoje umiejętności. Szkoły/uczelnie znalazły wiele innowacyjnych sposobów na dopilnowanie, by te osobiste wartości rozwinięte dzięki wychowaniu fizycznemu, sportowi i aktywności fizycznej były rozpoznawane, pielęgnowane i wychwalane w życiu instytucji. Strategia ta jest najbardziej skuteczna także kiedy jest wykorzystywana do budowania pozytywnego etosu i kultury przez cały okres nauki w szkole/na uczelni.

- **Bazowanie na i odnoszenie korzyści z ogólnych umiejętności rozwiniętych dzięki wychowaniu fizycznemu, sportowi i aktywności fizycznej**

Wychowanie fizyczne, sport i aktywność fizyczna mogą również rozwijać umiejętności, które są istotne w innych obszarach programu nauczania. Obejmują one umiejętności obserwacji, umiejętności analityczne, zdolności przywódcze, umiejętność pracy w zespole, komunikację i zdolności motoryczne. Uczniowie często i regularnie prezentują te umiejętności w kontekście wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej, ale nie w innych obszarach programu nauczania, co może być postrzegane jako marnowanie talentu i z pewnością nie wspiera podnoszeniu osiągnięć.

Jawne rozwijanie i bazowanie na umiejętnościach rozwiniętych podczas wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej w szerszym zakresie okoliczności jest bardziej złożone niż inne strategie, ponieważ wymaga od szkół/uczelni by rozwijały umiejętności w skoordynowany sposób, zamiast sytuacji, że każdy przedmiot określa program nauczania oddzielnie. Jednakże instytucje, które to zrobiły czerpią z tego korzyści, pod względem zwiększonych poziomów umiejętności i pewności siebie uczniów, jak również redukcji czasu poświęconego na powielanie pomysłów między przedmiotami.

- **Bazowanie na odnoszących sukcesy podejściach do nauczania wykorzystywanych na WF**

Dobrej jakości nauczanie wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej jest często charakteryzowane przez podejścia pedagogiczne, takie jak:

- Dobre wykorzystanie technik mentoringu i coachingu.
- Częste możliwości pracy grupowej.
- Wysokiej jakości demonstracje.
- Wysoka liczba sposobności praktycznej nauki.
- Wysokie wykorzystanie sytuacji współzawodnictwa.
- Wysokie wykorzystanie zajęć opartych na grach dla rozwijania umiejętności.
- Niezagrażające użycie otoczenia docelowego i procesu monitorowania.

Wszystkie te strategie są odpowiednie dla zajęć innych przedmiotów, ale może ich brakować w bardziej „tradycyjnych” stylach nauczania, często postrzeganych jako słabsze nauczanie. Dlatego czwarta strategia wspiera dzielenie się praktykami pomiędzy nauczycielami wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej a nauczycielami innych przedmiotów. Strategia ta wprowadza długoterminową trwałą zmianę sposobu nauczania, która prowadzi do wzmacniania nauczycieli by z powodzeniem wypróbowały nowe pomysły i do tego, że uczniowie z większym zaangażowaniem biorą udział w procesie uczenia się.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Zasoby internetowe

- [Dundee Academy of Sport](#)
Współpraca ze szkołami.
- [Sport New Zealand](#)
Pomoce naukowe w programie nauczania sportu w edukacji.
- [Dundee Academy of Sport](#)
Wykorzystywanie sportu jako kontekstu do nauki.
- [Math's and Sport](#)
Projekt Millennium Mathematics.
- [University of Cambridge](#)
Zbiór zajęć matematycznych i piłkarskich Arsenalu.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Planowanie i wspieranie nauczycieli z innych obszarów programu nauczania

Rozdział ten dostarcza przykładów połączonego podejścia i wspólnych „projektów” WF, sportu i aktywności fizycznej/innych obszarów programu nauczania. Zapewni również platformę do opracowywania planów „projektów”.

Cele metodyczne

- Promować dalsze wykorzystanie WF, sportu i aktywności fizycznej jako „kontekstu” uczenia się w innych obszarach programu nauczania.
- Dostarczyć pomoce naukowe, które umożliwią nauczycielom wszystkich „obowiązkowych” przedmiotów zaplanować i przeprowadzić proces uczenia się i nauczania.

Zasoby internetowe

- [Dundee Academy of Sport, Winter Olympics](#)
Wykorzystywanie sportu jako kontekstu do nauki.
- [Dundee Academy of Sport, Ryder Cup \(Golf\)](#)
Wykorzystywanie sportu jako kontekstu do nauki.
- [Dundee Academy of Sport, Tour De France](#)
Wykorzystywanie sportu jako kontekstu do nauki.
- [Physical Activity & Health Lesson Plan](#)
Związek pomiędzy aktywnością fizyczną i zdrowiem, ze szczególnym nawiązaniem do serca i płuc; znaczenie wyboru zdrowszego stylu życia i wpływ braku aktywności.
- [Data Gathering & Interpretation](#)
Logika i sport.
- [Exercise & Healthy Heart PowerPoint](#)
Pozytywny wpływ ruchu na nasze ciało.
- [Healthy Nutrition](#)
Jak i dlaczego zdrowo się odżywiać.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Pomoce naukowe



Project Title					
Curriculum Area	Stage (Yr Group)	Project Theme	Aims, Objectives, Experiences and Outcomes	Interdisciplinary links	Brief Synopsis



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Wykorzystanie technologii do dalszego promowania wychowania fizycznego, sportu i aktywności fizycznej

Rozdział ten dostarcza przykładów tego, w jaki sposób technologie mogą w dalszym ciągu wspierać realizację WF, sportu i aktywności fizycznej i innych obszarów programu nauczania.

Jest tu wiele świetnych narzędzi i pomocy naukowych, które mogą pomóc nauczycielom WF (i innych obszarów programu nauczania) lepiej wykorzystać technologię podczas lekcji. Profesjonalni trenerzy wykorzystywali nowatorską technologię do trenowania sportowców a obecnie urządzenia mobilne umożliwiają szkołom/uczelniom korzystanie z tego rodzaju aplikacji za niższą cenę i z większym dostępem. Wraz ze wzrostem nauki opartej na urządzeniach mobilnych i aplikacjach, jest ogromny wybór przystępnych narzędzi dla nauczycieli, takich jak aplikacje do analizy filmów, powtórki, znakowania, oceny, śledzenia zdrowia itd. Możliwość posiadania wszystkich tych narzędzi w jednym urządzeniu, które mieści się w dłoni zmieniło możliwość wykorzystywania technologii na miejscu.

Zapotrzebowanie na integrację technologii nie jest ograniczone do tradycyjnej sali lekcyjnej i rozciąga się na inne kluczowe obszary programu nauczania.

Cele metodyczne

- Promować dalsze wykorzystanie technologii w wychowaniu fizycznym, sporcie i aktywności fizycznej.
- Dostarczyć pomoce naukowe, które umożliwią nauczycielom WF i wszystkich „obowiązkowych” przedmiotów zaplanować i przeprowadzić proces uczenia się, nauczania i oceniania.

Zasoby internetowe

- [Not Only Fair Play on Twitter](#)
Not Only Fair Play to projekt finansowany przez Komisję Europejską, promujący WF, sport i aktywność fizyczną w szkołach i na uczelniach.
- [The PEGEEK blog](#)
Naucz się, jak wykorzystywać przełomowe technologie na zajęciach WF.
- [The Guardian](#)
Blogi nauczycieli WF: kogo powinienem czytać?
- [PE APPS](#)
PEGEEK Apps zapewnia kieszonkowy przewodnik na temat najnowszych aplikacji przydatnych podczas WF, sportu i aktywności fizycznej.
- [Enhancing physical education with technology](#)
Niektóre z „aplikacji” do stania się XXI-wiecznym nauczycielem wychowania fizycznego.
- [Integrating technology in PE](#)
Nauczanie z wykorzystaniem technologii.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

- **[IFL Science](#)**
Norweska szkoła oferuje zajęcia sportu elektronicznego jako alternatywę dla tradycyjnego sportu.
- **[The Physical Educator.com](#)**
ThePhysicalEducator.com jest profesjonalnym zasobem internetowym dla nauczycieli wychowania fizycznego.
- **[Cardiograph: Heart Rate Pulse Measurement using your iPhone & iPad Camera](#)**
Śledź ćwiczenia z monitorowaniem pracy serca swoich przyjaciół i swojej rodziny.
- **[Itunes, Pe Apps](#)**
Mobilna nauka zmieniła salę lekcyjną, zwłaszcza w dziedzinie wychowania fizycznego. PE Apps umożliwia dyskusję i dzielenie się najlepszymi praktykami związanymi z aplikacjami dostarczonymi przez The PE Geek.
- **[Hudl Technique, Formerly Ubersense: Slow Motion Video Analysis](#)**
Sportowcy i trenerzy ponad 40 dyscyplin sportowych wykorzystują Technikę Hudl by się doskonalić poprzez analizę nagranych materiałów w zwolnionym tempie.
- **[MyFitnessPal](#)**
Strać na wadze z MyFitnessPal, najszybszym i najłatwiejszym w użyciu licznikiem kalorii dla iOS. Ze zdecydowanie największą bazą danych produktów spożywczych (ponad 5 000 000 produktów) i zdumiewająco szybkim i łatwym dostępem do produktów i ćwiczeń, pomożemy ci zrzucić kilka kilogramów! I jest ZA DARMO! Nie ma lepszej aplikacji dietetycznej – kropka.
- **[TgfU](#)**
Teaching Games for Understanding (Uczenie gier dla zrozumienia) – opracowane by pomóc profesjonalistom wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej włączyć zabawę w proces lekcyjny miało na celu sprawienie, by dzieci były aktywne. TGfU Games PE łączy technologię, edukację i zabawę w celu stworzenia środowiska, gdzie dzieci lubią się uczyć.
- **[Youtube.com](#)**
Darmowy zasób, który dostarcza dużej ilości materiałów naukowych, które mogą być wykorzystywane przez nauczycieli WF, sportu i innych obszarów programu nauczania.

Aplikacje mobilne

- **[Itunes, Pe Apps](#)**
Mobilna nauka zmieniła salę lekcyjną, zwłaszcza w dziedzinie wychowania fizycznego. PE Apps umożliwia dyskusję i dzielenie się najlepszymi praktykami związanymi z aplikacjami dostarczonymi przez The PE Geek.
- **[Hudl Technique, Formerly Ubersense: Slow Motion Video Analysis](#)**
Sportowcy i trenerzy ponad 40 dyscyplin sportowych wykorzystują Technikę Hudl by się doskonalić poprzez analizę nagranych materiałów w zwolnionym tempie.
- **[MyFitnessPal](#)**
Strać na wadze z MyFitnessPal, najszybszym i najłatwiejszym w użyciu licznikiem kalorii dla iOS. Ze zdecydowanie największą bazą danych produktów spożywczych (ponad 5 000 000 produktów) i zdumiewająco szybkim i łatwym dostępem do produktów i ćwiczeń, pomożemy ci zrzucić kilka kilogramów! I jest ZA DARMO! Nie ma lepszej aplikacji dietetycznej – kropka.

- **Cardiograph**

Mierzenie tętna za pomocą aparatu iPhone & iPad - śledź ćwiczenia z monitorowaniem pracy serca swoich przyjaciół i swojej rodziny.

- **TgfU**

Teaching Games for Understanding (Uczenie gier dla zrozumienia) – opracowane by pomóc profesjonalistom wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej włączyć zabawę w proces lekcyjny miało na celu sprawienie, by dzieci były aktywne. TGfU Games PE łączy technologię, edukację i zabawę w celu stworzenia środowiska, gdzie dzieci lubią się uczyć.

- **Free GPS**

Przechowuje i kieruje użytkowników do punktów nawigacyjnych, wykorzystując współrzędne szerokości i długości geograficznych. Darmowy GPS dostarcza niezbędną funkcjonalność korzystania z wbudowanego w iPhone GPS w prostym czystym interfejsie.

- **Kick it Out**

Druga wersja aplikacji, zapewniająca użytkownikom możliwość załączenia do skargi dowodu filmowego, zdjęciowego lub dźwiękowego by wesprzeć śledztwa w sprawie dyskryminacyjnego nadużycia lub zachowania w piłce nożnej.

- **Sports Coach UK**

Sports coach UK (Trener sportu Zjednoczonego Królestwa) dostarcza niezbędnej darmowej aplikacji wszystkim, którzy chcą rozwijać i doskonalić swoje umiejętności. Jest idealny do podłapania nowych pomysłów, jako że dostajecie szansę uczenia się od trenerów innych dyscyplin sportowych.

- **i-drills**

Największy cyfrowy zestaw narzędzi dla nowoczesnego trenera. Każda aplikacja i-Drills zawiera olbrzymi zakres możliwości i funkcji by pomóc ci stworzyć treści szkoleniowe jakie zawsze chciałeś. A ponieważ są wbudowane, nigdy nie musisz opuszczać kreatywnego środowiska naszych aplikacji.

- **GoPro**

Ułatwia zdalne sterowanie twoim aparatem, oglądanie zdjęć i filmów i udostępnianie twoich ulubionych. (1) Możesz modyfikować ustawienia aparatu i używać telefonu lub tabletu jako wizjera, żeby ustawić idealne zdjęcie. Przytnij filmy żeby stworzyć krótkie klipy (2) albo wyciągnij wysokiej jakości nieruchome obrazy z twoich filmów dla łatwiejszego udostępniania.

- **Flipboard**

Flipboard to twój prywatny magazyn. Używany każdego dnia przez miliony ludzi jest miejscem, gdzie śledzisz wiadomości i tematy, którymi się interesujesz i udostępniasz historie, filmy i zdjęcia, które na ciebie oddziałują.

- **Near poda**

Aplikacja niezbędna dla nauczycieli i szkół, którzy mają dostęp do zestawu iPadów, iPodów, iPhone'ów lub Mac'ów na zajęciach.

- **Statistics Calculator Lite**

W podstawowej statystyce wymaga się od uczniów by wyliczyli różne działania statystyczne zestawu liczb. Z tą aplikacją te pomiary statystyczne będą dostępne dla ciebie po tym, jak wprowadzisz zestaw liczb.

- **Anatomy 4D**

Dzięki tej darmowej aplikacji i prostemu drukowanemu obrazowi Anatomia 4D przenosi uczniów, nauczycieli, personel medyczny i każdego, kto chce się dowiedzieć o ciele w interaktywne doświadczenie 4D ludzkiej anatomii. Wizualnie zachwycająca całkowicie interaktywna Anatomia 4D wykorzystuje rzeczywistość rozszerzoną i inne nowatorskie technologie do stworzenia idealnego środka XXI-wiecznej edukacji.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- **Anatomy and Physiology I & II**

Obejmuje wszystkie treści z obu dziedzin, plus kilka stron. Zawiera również mnóstwo quizów i wyszukiwarkę.

- **Essential Skeleton 4**

W pełni funkcjonalna niezależna aplikacja dotycząca podstawowej anatomii szkieletu. Ta aplikacja jest udostępniona za darmo w celu zademonstrowania przełomowej technologii 3D i innowacyjnego wzoru, który jest nieodłączną częścią nowego asortymentu aplikacji 3D4Medical.

- **Powers of Minus Ten – Bone**

W tej wersji POMT, przyjrzyj się ludzkim kościom, zobacz, jak goją się złamane kości i zbadaj kilka fajnych i dziwnych komórek znalezionych w środku naszych najmocniejszych organów.

- **Heart Master**

Aplikacja EDWARDS HEART MASTER jest najnowocześniejszym serwisem edukacyjnym przeznaczonym dla lekarzy i studentów medycyny zaangażowanych w leczenie choroby zastawki serca. W tej edycji poświęconej ZWĘŻENIU AORTY, użytkownik doświadczy unikalnego trójwymiarowego zanurzenia się w anatomię serca, jak również patofizjologii i leczenia zwężenia zastawki aorty. Za pomocą funkcji HEART MASTER (tylko na iPad) możesz teraz rysować i pisać bezpośrednio na animowanej trójwymiarowej zawartości, przechowywać notatki w galerii obrazów i z łatwością dzielić się z rówieśnikami.

- **Living Lung™**

Aplikacja The Living Lung™ jest kompatybilna z iPadem 2 lub nowszym. Dzięki modelom i strukturom o wyjątkowo dużej zdolności rozdzielczej, ta aplikacja nie jest kompatybilna z iPadami pierwszej generacji.

- **Science 360**

Science360 Narodowej Fundacji Nauki (NSF) na iPad zapewnia łatwy dostęp do zajmującej nauki i obrazów i filmów z całego świata oraz kanału informacyjnego zawierającego wiadomości z ostatniej chwili z instytucji finansowanych przez NSF. Zawartość jest albo produkowana przez NSF albo zebrana od naukowców, uczelni, uniwersytetów i naukowych i inżynierskich centrów NSF.

- **Anatomy Arcade**

Anatomy Arcade (Arkada Anatomii) sprawia, że podstawowa anatomia człowieka OŻYWA dzięki fantastycznym darmowym grom flash, interaktywności i filmom.

- **Polar Heart Rate Monitors**

Akcesoria do doskonalenia treningu sportowego.

- **Polar Beat**

Trener sportu i fitnessu.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Jak włączyć sport i styl życia w ścieżki edukacyjne uczniów

Ten etap połączony jest z działem Najlepsze praktyki – Studia przypadków na stronie projektu, który pokazuje, jak uczniowie radzą sobie z łączeniem nauki ze sportem, w celu skupienia się na znaczeniu strategii rozwiniętych przez sport i przydatnych w wykształcaniu w uczniach zdrowego stylu życia. Zarówno rodzice jak i nauczyciele muszą zdefiniować swoje priorytety. Chociaż sport jest ważny, nie obejmuje jedynie ćwiczeń fizycznych, ale również doświadczenia społeczne, jako że niewielu uczniów, jeśli jacyś, prawdopodobnie zrobi karierę w sporcie. Grupa robocza złożona z nauczycieli, doradców i może psychologów sportowych powinna przypomnieć rodzicom i wychowawcom, że wyniki w nauce są wciąż priorytetem. To nie oznacza, że sport nie jest korzystny ani ważny, ale nie powinien mieć pierwszeństwa nad nauką. Instruktorzy i rodzice powinni pracować razem by zagwarantować uczniom wystarczająco dużo czasu na naukę – nawet kiedy biorą udział w zajęciach sportowych.

Cele metodyczne

- Stworzenie programu nauczania jak planować zajęcia sportowe by zaangażować nauczycieli WF, nauczycieli innych przedmiotów i ekspertów zewnętrznych.
- Przygotowanie kart pracy i kwestionariuszy specjalnych zajęć (na przykład piesze wędrowki po wzgórzach po ścieżkach i szlakach).
- Wszystkie potencjalne przeszkody w wykonaniu działania powinny być wzięte pod uwagę i przeanalizowane razem z narzędziami potrzebnymi do wykonania działania, potrzebnym czasem, a różne drogi i ścieżki wyszukane i zaznaczone na mapie.
- Po wypełnieniu kwestionariusza na lekcji WF, niektórzy uczniowie w grupach i wyposażeni w odpowiednie narzędzia będą testowali swoje umiejętności wymagane do tego działania i spróbują poradzić sobie z tymi potencjalnymi trudnościami i przeszkodami specjalnie stworzonymi przez nauczycieli.
- Działania te mają na celu mobilizowanie uczniów do podejmowania zadań polegających na wykazaniu się umiejętnością radzenia sobie w trudnych sytuacjach, tak by mogli sprawdzić swoje umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i pracy w zespole podczas szukania i planowania rozwiązań.

Zasoby internetowe

- [Teamwork](#)
Przykład umiejętności życiowych wykorzystywanych w działaniu polegającym na efektywnej pracy zespołowej.
- [Tuscany and sport](#)
- [Via francigena in Tuscany](#) (po włosku)
Dwie włoskie strony internetowe zawierające doświadczenia łączenia zdrowia i sportu w szkole.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

Strategie komunikacyjne względem rodzin

Komunikacja z rodzinami nie obejmuje jedynie dzielenia pasji do sportu poza szkolnym programem nauczania (w takim przypadku zwraca się ogromną uwagę na właściwy i zrównoważony styl życia), ale wymaga szkolenia rodzin na tematy związane z całościowym rozwojem ucznia, zarówno w jego sportowych jak i szkolnych aspektach. Angażowanie rodzin w proces planowania działań szkolnych siłą rzeczy prowadzi do odkrycia nowych metod, interesującej sposobności zdobywania informacji i szkolenia.

Nauczyciele powinni nauczyć się komunikować z tymi uczniami, którzy szczególnie pasjonują się sportem. Rodzice, trenerzy, nauczyciele innych przedmiotów i sami uczniowie potrzebują przedyskutować, co należy zrobić by zrównoważyć sport bez obniżenia jakości nauki. Rodzice mogą pielęgnować komunikację ze swoim dzieckiem, na przykład pracując nad podtrzymaniem harmonogramu rodzinnych posiłków, przynajmniej kilka dni w tygodniu. Trenerzy i nauczyciele mogą się spotykać w celu przedyskutowania potrzeb i planowania. Efektywna komunikacja może pomóc zapewnić uczniom możliwość skutecznego równoważenia sportu i nauki bez poczucia przytłoczenia.

Cel metodyczny

Celem tego etapu jest dostarczenie przydatnych propozycji efektywnej komunikacji pomiędzy rodziną i szkołą, jeśli chodzi o umiejętności życiowe związane ze sportem, skupianie się w szczególności na kompetencjach relacyjnych i komunikacyjnych. Komunikacja z rodzinami odgrywa kluczową rolę za każdym razem, gdy uczeń traci motywację do nauki albo gdy nie całkiem aklimatyzuje się w środowisku szkolnym. Wierzmy, że WF może stymulować szereg umiejętności i środków przydatnych do przezwyciężania takich sytuacji.

Zasoby internetowe

- [Communicating with Parents: Strategies for Teachers](#)
Nauczyciele powinni w dalszym ciągu rozwijać i pogłębiać umiejętności w celu zapewnienia najskuteczniejszej komunikacji z rodzicami. Artykuł ten przedstawia przegląd tego tematu.
- [Parenting: Transferable Skills for Life and Work](#)
Warsztaty te dotyczą wszystkich umiejętności, jakich używają rodzice (często nieświadomie), które mogą być używane na wielu różnych polach życia prywatnego i zawodowego.
- [Extracurricular Activities: The Sports & School Balance](#)
Jak znaleźć właściwą równowagę pomiędzy sportem a szkołą.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.