



**Διδακτικές πρακτικές
στην εξ αποστάσεως
διδασκαλία
της Φυσικής Αγωγής**

ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΝ - ΥΛΟΠΟΙΟΥΝ - ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ

ΑΙΑΚΟΣ

2022

Διδακτικές πρακτικές στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής

Συλλογικό

Συγγραφείς

**Βουνζουλάκης Κωνσταντίνος, Γιαννούλας Ιωάννης, Δαμαλά Αρετή, Καζάκας Παναγιώτης,
Κούπανη Αικατερίνη, Κυπαρίσσης Μιχαήλ, Κυριακίδης Γεώργιος, Κωστίδου Κυριακή,
Λεπτοκαρίδου Ελισσάβετ, Μαλέτσκα Ειρήνη, Μαρκουλάκης Αλέξανδρος,
Μαστρογιάννη Αναστασία, Μονόχειρ Χρήστος, Ντίνου Αφροδίτη, Παναγιώτου Άννα,
Παπαβασιλείου Δέσποινα, Παπάζογλου Χρήστος, Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος**

ISBN: 978-618-5666-17-0

© copyright Εκδόσεις «ΑΙΑΚΟΣ»

Πειραιάς – 2022

ΑΙΑΚΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ – ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΣΗ Α.Μ.Κ.Ε.

www.aiakosedunet.org

Σουρή Γ. 20 – 18547 Πειραιάς,
Τηλ.: 2109880068 & 6975840882
Email: contact@aiakosedunet.org

Οποιαδήποτε ευθύνη παραβίασης του νόμου της πνευματικής ιδιοκτησίας ή παράλειψης αναφοράς ονόματος που αφορά στην συγγραφή του εκπαιδευτικού υλικού του βιβλίου, βαρύνει τον συγγραφέα.
Δεν ευνοούμε ούτε αποδεχόμαστε περίπτωση πλαγιαρισμού-λογοκλοπής

Όλα τα δικαιώματα ανήκουν στους ιδιοκτήτες copyright.
Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του έργου (ή τμήματός του) με
οποιοδήποτε μέσο, χωρίς γραπτή άδειά τους. (Ν. 2121/93, άρθρο 51)



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A/A	Περιεχόμενο	Σελ
	<u>Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος</u>	4
	<u>Η εφαρμογή της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής (Σκέψεις, Δράσεις, Διαπιστώσεις, Προτάσεις)</u>	
	Διδακτικά σενάρια και Πρακτικές	9
	<u>Σύντομη περιγραφή των διδακτικών πρακτικών</u>	
1	<u>Λεπτοκαρίδου Ελισσάβετ</u>	12
	<u>«Ολυμπιακοί Αγώνες: Μια παράξενη παρέα»</u>	
2	<u>Μαστρογιάννη Αναστασία</u>	17
	<u>«Αθλητές που έγραψαν ιστορία: Στέλιος Κυριακίδης»</u>	
3	<u>Μονόχειρ Χρήστος</u>	20
	<u>«Παιχνίδι Four4Square -Ένα νέο κινητικό παιχνίδι αυλής»</u>	
4	<u>Καζάκας Παναγιώτης</u>	24
	<u>«Γνωριμία με ένα μη διαδεδομένο άθλημα»</u>	
5	<u>Δαμαλά Αρετή</u>	29
	<u>«Σέβομαι τον αντίπαλο – Ευγενής άμιλλα – Ευ αγωνίζεσθαι»</u>	
6	<u>Κωστίδου Κυριακή</u>	35
	<u>«Το πολύ καθισιό βλάπτει σοβαρά την υγεία»</u>	
7	<u>Κούπανη Αικατερίνη</u>	40
	<u>«Ζωναράδικο χορεύω ... και τις ρίζες μου γυρεύω»</u>	
8	<u>Ντίνου Αφροδίτη</u>	50
	<u>«Το ανθρώπινο σώμα σε κίνηση»</u>	
9	<u>Παπαβασιλείου Δέσποινα</u>	54
	<u>«Η άσκηση, ο φίλος της καρδιάς μας».</u>	
10	<u>Βουνζουλάκης Κωνσταντίνος</u>	59
	<u>«Μαθαίνω το Orienteering»</u>	
11	<u>Μαλέτσα Ειρήνη</u>	64
	<u>«Φυσική Κατάσταση & Υγεία»</u>	
12	<u>Παναγιώτου Άννα</u>	73
	<u>«Πετοσφαίριση καθιστών»</u>	
13	<u>Κυπαρίσσης Μιχαήλ</u>	79
	<u>«Χορός από τον τόπο μου κι ως είναι βιντεοσκοπημένος»</u>	
14	<u>Γιαννούλας Ιωάννης, Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος</u>	84
	<u>«Γωνία της ρίψης στη σφαιροβολία»</u>	
15	<u>Κυριακίδης Γιώργος, Μαρκουλάκης Αλέξανδρος</u>	90
	<u>«Τεντωθείτε κάνει καλό-Μυϊκές Διατάσεις»</u>	
16	<u>Παπάζογλου Χρήστος</u>	97
	<u>«Πρώτες Βοήθειες»</u>	

Η εφαρμογή της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής (Σκέψεις, Δράσεις, Διαπιστώσεις, Προτάσεις)

Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου

Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου 4^ο ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας

Τα δύο τελευταία σχολικά έτη, η πανδημία και η αναστολή της δια ζώσης λειτουργίας των εκπαιδευτικών δομών διαμόρφωσαν μια ιδιαίτερη σχολική πραγματικότητα, πρωτόγνωρη για τα Ελληνικά εκπαιδευτικά δεδομένα. Η εξ αποστάσεως διδασκαλία με όποια μορφή κι αν υλοποιήθηκε, σύγχρονα ή ασύγχρονα, αποτέλεσε τον μοναδικό δρόμο για να διατηρηθεί ζωντανή η εκπαιδευτική διαδικασία. Έναν δρόμο, που η -σχεδόν απροετοίμαστη- εκπαιδευτική κοινότητα κλήθηκε σε περιορισμένο χρόνο να διανύσει, αντιμετωπίζοντας πλήθος τεχνικών δυσκολιών και διδακτικών και παιδαγωγικών προβληματισμών. Μια διαδρομή, που ξεκίνησε με την (αναγκαία κατά περίπτωση) εξοικείωση με νέες τεχνολογίες και εκπαιδευτικά ψηφιακά εργαλεία και συνεχίστηκε με τις στρατηγικές διδασκαλίας, τις εκπαιδευτικές μεθοδολογίες, τη δόμηση του απαραίτητου εκπαιδευτικού υλικού, την ψυχοσυναισθηματική στήριξη των μαθητών. Σε αυτή τη συνθήκη, κατά κοινή ομολογία, σύσσωμη η εκπαιδευτική κοινότητα κατάβαλε τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια για την παροχή ποιοτικού εκπαιδευτικού έργου.

Η κεντρική στοχοθεσία της Φυσικής Αγωγής, δηλαδή η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και η βελτίωση της φυσικής κατάστασης για την υγεία και μέσω αυτών η καλλιέργεια γνωστικών λειτουργιών και κοινωνικών - συναισθηματικών δεξιοτήτων, μεταφέρθηκε αιφνίδια σε ένα νέο ψηφιακό περιβάλλον που προϋπέθετε άμεσες προσαρμογές πρακτικών και διδακτικών μεθόδων.

Η απαιτούμενη προετοιμασία των εκπαιδευτικών εμπεριείχε πέντε κύκλους επιμορφωτικών δράσεων με παραγωγή του αντίστοιχου εκπαιδευτικού υλικού, η αναγκαιότητα των οποίων υπαγορεύτηκε από την διερεύνηση των επιμορφωτικών αναγκών και υποστηρίχθηκε από τη συστηματική ανατροφοδότηση και αξιολόγηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Οι πέντε κύκλοι περιλάμβαναν: α) την εξοικείωση ως προς τη διαχείριση των ψηφιακών πλατφορμών για την εξ αποστάσεως διδασκαλία της Φ.Α., όπως WebexMeetings, e-Class και e-me του Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου β) την παρουσίαση όλων των διαθέσιμων εκπαιδευτικών πόρων για το μάθημα της Φ.Α. και των τρόπων αξιοποίησης τους στην εξ αποστάσεως διδασκαλία, όπως τα διαδραστικά Σχολικά Βιβλία <http://ebooks.edu.gr/ebooks/>, τα αποθετήρια του Φωτόδεντρου <http://photodentro.edu.gr>, την Πλατφόρμα Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «ΑΙΣΩΠΟΣ» <http://aesop.iep.edu.gr>, το εκπαιδευτικό υλικό «ΕΥΖΗΝ» του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου <http://eyzhn.edu.gr>, το εκπαιδευτικό υλικό «ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ» του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του ΤΕΦΑΑ Π.Θ., κ.ά. γ) την παρουσίαση ελεύθερων λογισμικών για δημιουργία διαδραστικών παιγνιδιών ασκήσεων γνωστικής αξιολόγησης ή διαδραστικών-συνεργατικών πινάκων και τρόπων διδακτικής αξιοποίησης τους στη Φυσική Αγωγή, όπως Hotpotatoes, Ouizizz, Wordwall, CrosswordLabs, Padlet κ.ά. και δ) τους τρόπους αύξησης της κινητικής δραστηριότητας των μαθητών/τριων για τη διατήρηση της ψυχοσωματικής τους υγείας κατά τις ημέρες της πανδημίας.

Στην εξ αποστάσεως διδασκαλία αξιοποιήθηκαν ποικίλα ψηφιακά εργαλεία ή εφαρμογές διαδικτύου δημιουργώντας στη διδασκαλία ιδιαίτερα δυναμικό και διαδραστικό περιβάλλον. Εν τούτοις, κανένα από αυτά δεν θα ήταν σε θέση να κάνει την διδασκαλία ελκυστική, ενδιαφέρουσα και αποτελεσματική αν δεν συνοδευόταν από τις ανάλογες τεκμηριωμένες διδακτικές πρακτικές και παιδαγωγικές προσεγγίσεις και δεν βασιζόταν στην υποστηρικτική και ενθαρρυντική στάση του εκπαιδευτικού. Προϋπόθεση των παραπάνω ήταν η γνώση (από μέρους των εκπαιδευτικών) και η εφαρμογή στην πράξη κατάλληλων θεωριών μάθησης, των παιδαγωγικών και μεθοδολογικών αρχών που τις διέπουν και η αξιοποίηση τους -ανάλογα με τις εκάστοτε διδακτικές συνθήκες- ώστε αφενός να δίδεται νόημα σε κάθε διδακτική ενέργεια που εμπεριέχει τις Τ.Π.Ε. και αφετέρου να αξιολογείται η χρήση τους.

Γι αυτό, πριν τη χρήση κάθε ψηφιακού εργαλείου οι εκπαιδευτικοί κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήματα όπως:

- Ποιος είναι ο συγκεκριμένος διδακτικός και παιδαγωγικός στόχος;
- Παρέχει δυνατότητες ενεργούς εμπλοκής του μαθητή;
- Οι δραστηριότητες ανταποκρίνονται στις δυνατότητες των παιδιών;

- Οι οδηγίες που δίνονται στους μαθητές/τριες είναι σαφείς;
- Αξιοποιούνται οι δυνατότητες ομαδοσυνεργατικών πρακτικών;
- Υπάρχει διάυλος επικοινωνίας για επίλυση αποριών ή συζήτηση;

Οι προαναφερθέντες πέντε επιμορφωτικοί κύκλοι ολοκληρώθηκαν με την συλλογή και παρουσίαση από εκπαιδευτικούς, διδακτικών πρακτικών ή σχεδίων διδασκαλίας ή διδακτικών σεναρίων στην εξ-Α διδασκαλία της Φ.Α. Μέρος αυτών παρουσιάστηκε στην ειδική επιμορφωτική εβδομαδιαία δράση **«Διδακτικές πρακτικές στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής» (30/11-4/12/2020)** και κοινοποιούνται στην εκπαιδευτική κοινότητα μέσω του παρόντος συλλογικού πονήματος.

Οι πέντε επιμορφωτικοί κύκλοι δράσεων συνέβαλαν στην ομαλή λειτουργία της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της Φ.Α., όπως φάνηκε στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το 4^ο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας πριν την ολοκλήρωση της καθολικής εφαρμογής της εξ αποστάσεως διδασκαλίας. Η έρευνα έδειξε ότι το 74% των ερωτηθέντων εκπαιδευτικών Φ.Α. Σερρών-Κιλκίς αξιοποίησαν εκτενέστερα το διαθέσιμο πολυμεσικό - διαδραστικό υλικό συγκριτικά με τη δια ζώσης και εξοικειώθηκαν σχεδόν καθολικά στα νέα ψηφιακά περιβάλλοντα (σε ποσοστό έως - 95%) παρόλο που το 56% δήλωσε «ελάχιστο έως μέτριο επίπεδο εμπειρίας/ετοιμότητάς σχετικά με τις ανοιχτούς εκπαιδευτικούς πόρους» και το 71% «ελάχιστη εξοικείωση με τις ψηφιακές πλατφόρμες εξ αποστάσεως» πριν την εφαρμογή της εξ αποστάσεως διδασκαλίας».

Η εμπειρία από την εφαρμογή της εξ αποστάσεως διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή δίνει το δικαίωμα να ισχυριστούμε ότι η ποιότητα, η ποικιλία και η αποτελεσματικότητα της δια ζώσης διδασκαλίας σε ένα μάθημα με βιωματικό, κινητικό και ομαδοσυνεργατικό χαρακτήρα, δύσκολα υποκαθίσταται. Επομένως, οι κινητικοί στόχοι και τα μαθησιακά αποτελέσματα στον τομέα αυτό περιορίζονται σημαντικά. Όμως, μέσα από την δύσκολη αυτή πραγματικότητα αναδείχτηκαν και ευκαιρίες, όπως:

- Προωθήθηκε ακόμα περισσότερο ο γνωστικός (γνωστικές λειτουργίες) και κοινωνικός –συναισθηματικός (κοινωνικές – συναισθηματικές δεξιότητες) στόχος της Φ.Α.

- Δόθηκε η δυνατότητα εφαρμογής εναλλακτικών - προσαρμοσμένων κινητικών πρακτικών (άσκηση στο σπίτι, άσκηση με τους γονείς, προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, κ.ά.). Πρακτικών βέβαια, που υπόκεινται σε πλήθος περιορισμών, όπως ο μη διαθέσιμος (πάντα) χώρος και χρόνος, η έλλειψη εποπτικών μέσων, η απουσία ορθής καθοδήγησης, η ασφάλεια των μαθητών κ.ά.
- Εμπλουτίστηκε η διδασκαλία της Φ.Α. με ιδιαίτερα δυναμικό και διαδραστικό περιεχόμενο, με την εκτεταμένη αξιοποίηση ανοιχτών εκπαιδευτικών πόρων και των διαθέσιμων ψηφιακών εργαλείων.

Ο διδακτικός αυτός πλούτος των ψηφιακών εργαλείων και των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (Τ.Π.Ε.), δύναται να αξιοποιηθεί αποτελεσματικά και στη δια ζώσης εκπαίδευση ως συμπληρωματικό, εναλλακτικό και υποστηρικτικό εργαλείο του εκπαιδευτικού, τόσο για προσωπική χρήση όσο και για τη διδασκαλία του μαθήματος. Η ενσωμάτωση τους θα συμβάλλει στη δημιουργία ελκυστικού μαθησιακού περιβάλλοντος που παρέχει στον μαθητή υψηλή εσωτερική παρακίνηση, ενεργό εμπλοκή και αυτονομία και ανάπτυξη δεξιοτήτων υψηλού επιπέδου (όπως επικοινωνία, δημιουργικότητα, συνεργασία, κριτική σκέψη, ψηφιακή μάθηση). Παράλληλα θα αξιοποιηθεί καλύτερα ο χρόνος του μαθήματος, προσφέροντας περισσότερη κινητική δραστηριότητα (αφού μειώνεται ο χρόνος λήψης και κατανόησης μιας πληροφορίας) ενώ η υποστήριξη των μαθητών επεκτείνεται πέρα από τα στενά όρια του σχολείου, με τις λειτουργίες της σύγχρονης και ασύγχρονης επικοινωνίας και παροχής πληροφοριών.

Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής έχει τη δυνατότητα να σχεδιάσει και να εμπλουτίσει το μάθημα, να εκτιμήσει και να αξιολογήσει τις δεξιότητες, το βαθμό κατάκτησης της γνώσης και τα επιτεύγματα των μαθητών του, να αυξήσει το εξατομικευμένο χρόνο επικοινωνίας με κάθε μαθητή και να προσφέρει περισσότερη και πληρέστερη πληροφορία με πιθανό καλύτερο μαθησιακό αποτέλεσμα.

Παράλληλα, ο ρόλος του λαμβάνει νέα υπόσταση, διαμεσολαβητική, και συντονιστική που στόχο έχει να κατευθύνει τους μαθητές να οικοδομήσουν τη γνώση μέσα από την πράξη και τα βιώματά τους.

Ακολουθεί η αναλυτική περιγραφή δεκαέξι (16) εφαρμοσμένων διδακτικών πρακτικών και σεναρίων στην εξ αποστάσεως σύγχρονη ή/και ασύγχρονη διδασκαλία της

Φυσικής Αγωγής, τα οποία έχουν σχεδιαστεί και υλοποιηθεί από εκπαιδευτικούς, με σκοπό να λειτουργήσουν ως αποθετήριο ιδεών για την υλοποίηση της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της Φ.Α. ή ως συμπληρωματικό υλικό για τη δια ζώσης διδασκαλία. Ο/Η εκπαιδευτικός, κατά την κρίση του/της, επιλέγει και -σε κάθε περίπτωση- προσαρμόζει το περιεχόμενο στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του μαθητικού δυναμικού και των συνθηκών διδασκαλίας.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Barbour, M., Reeves, T.C., (2009). The reality of virtual schools: A review of the literature. *Computers & Education*, 52(2), 402-416.

Αναστασιάδης, Π., (2017). *Η Αξιοποίηση των ΤΠΕ στο Σύγχρονο Σχολείο με έμφαση στη Συνεργασία, τη Δημιουργικότητα και την Κριτική Σκέψη*. Συλλογικός τόμος που εκπονήθηκε απότο Εργαστήριο Διά Βίου και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α) του Π.Τ.Δ.Ε του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Αντωνίου, Π. (2018). Σκέψεις για τη σχέση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών με τη Φυσική Αγωγή. *Θέματα Επιστημών και Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση*, 10(2-3), 49-54

Εκηβόλος, Ετήσια έκδοση της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής. Πρακτικές εξ' αποστάσεως διδασκαλίας Φ.Α. Τεύχος 15ο (I, II), Νοέμβριος 2020

Βρατσάλη, Ν., & Σοφός, Α. (2017). Παράγοντες που επηρεάζουν την ενσωμάτωση των ΤΠΕ ή την υιοθέτηση του eLearning στην εκπαιδευτική διαδικασία σε ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης: βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών. Πρακτικά 9ου Διεθνούς Συνεδρίου για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση (σ. 92-107). Αθήνα.

Λιοναράκης, Α. (2006). Η θεωρία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και η πολυπλοκότητα της πολυμορφικής της διάστασης στο Λιοναράκης, Α. (Επιμ.), *Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης – Στοιχεία θεωρίας και πράξης*, σελ. 7-41, Προπομπός, Αθήνα

Παρουσιάσεις εισηγητών στην εξ αποστάσεως ημερίδα «e Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας: Μια πρόκληση για το μέλλον» στο πλαίσιο του 18ου Διεθνούς e-συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή 12-16/6/2020 Ανακτήθηκε από «ΕΑΦΑ <https://www.eafa.gr/news/paroyysiaseis-eisigiton-stin-ex-apostaseos-imerida-efysiki-agogi-stis-imeres-tis-pandimias-mia-proklisi-gia-to-mellon> 12/1/2022

1. Αντωνίου Παναγιώτης: «Εξ Αποστάσεως εκπαίδευση στη σχολική Φυσική Αγωγή.
2. Δέρρη Βασιλική: «Σπιτική Φυσική Αγωγή: Η οπτική της δια βίου μάθησης και υγείας»
3. Μπαρκούκης Βασίλειος: «Η χρήση 360ο βίντεο για αποτελεσματική διαδικτυακή εκπαίδευση στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό»
4. Τσιάτσος Θρασύβουλος,: Καλές Πρακτικές για την Υποστήριξη της Φυσικής Αγωγής μέσω Ηλεκτρονικής Μάθησης.

Πλαίσιο Παιδαγωγικών Αρχών και Τεχνικών στην Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. Υλικό της Πράξης «Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εφαρμογή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (ολιστική προσέγγιση)» ΟΠΣ 5070524 ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020»

Σίσκος, Α., & Αντωνίου, Π. (2006). Οι Νέες Τεχνολογίες και η Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 4(2), 311-325.

Σοφός, Α., Κώστας, Α., Παράσχου, Β. 2015. Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. [Κεφάλαιο]. Στο Σοφός, Α., Κώστας, Α., Παράσχου, Β. 2015. Online εξ αποστάσεως εκπαίδευση. [Κεφάλαιο] Αθήνα: Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. κεφ2. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/183>

Τζιμογιάννης, Α. (2017). Ηλεκτρονική μάθηση: Θεωρητικές προσεγγίσεις και εκπαιδευτικοί σχεδιασμοί. Αθήνα: Κριτική.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΣΕΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Σύντομη περιγραφή

(Με αύξουσα σειρά, κατά εκπαιδευτική βαθμίδα και τάξη που εφαρμόστηκαν)

Ολυμπιακοί Αγώνες: Μια παράξενη παρέα

Λεπτοκαρίδου Ελισσάβετ

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο. Σερρών

Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία της ενότητας «Οι μασκότ των Ολυμπιακών Αγώνων» στην **Α-Β τάξη Δημοτικού**, με χρήση της πλατφόρμας Webex. Περιλαμβάνει δραστηριότητες κατευθυνόμενης διερεύνησης, αξιοποίηση συνεργατικών ψηφιακών διαδραστικών παιχνιδιών και αξιολόγηση του μαθήματος μέσω ερωτηματολογίου.

Αθλητές που έγραψαν ιστορία: Στέλιος Κυριακίδης

Μαστρογιάννη Αναστασία

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Anatolia Elementary School, Θεσσαλονίκη

Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας **στις Γ-Δ τάξη Δημοτικού** που βασίζεται στην ιστοεξερεύνηση με θέμα τη ζωή ενός θρυλικού Έλληνα Μαραθωνοδρόμου. Αξιοποιεί τις νέες τεχνολογίες και τις αρχές της συνεργατικής μάθησης.

Παιχνίδι Four4Square -Ένα νέο κινητικό παιχνίδι αυλής

Μονόχειρ Χρήστος

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, 14ο Δημοτικό Σχολείο Σερρών

Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας του κινητικού παιχνιδιού Four4Square στη **Γ-Δ-Ε-ΣΤ τάξη Δημοτικού** με δυνατότητα ασύγχρονης κινητικής δραστηριότητας. Αξιοποιήθηκε η μέθοδος της «αντεστραμμένης τάξης» και διαδραστικά ψηφιακά εργαλεία.

Γνωριμία με ένα μη διαδεδομένο άθλημα

Καζάκας Παναγιώτης

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δ/ντής Δημοτικού Σχολείου Κερκίνης

Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας με στόχο τη γνωριμία με ένα μη διαδεδομένο άθλημα στη **Γ-Δ-Ε-ΣΤ τάξη Δημοτικού**. Περιλαμβάνει παρουσίαση του αθλήματος και δραστηριότητες διερεύνησης & παιγνιώδους αξιολόγησης γνώσεων των μαθητών.

Σέβομαι τον αντίπαλο – Ευγενής άμιλλα – Ευ αγωνίζεσθαι

Δαμαλά Αρετή

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δημοτικό Σχολείο Στρυμονικού

Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία της ενότητας «Η σωστή αθλητική συμπεριφορά» της **Ε-ΣΤ τάξη Δημοτικού**. Αξιοποίηση κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού (παρουσιάσεις-video) και ειδικής φόρμας για κατάθεση απόψεων των μαθητών (κριτική σκέψη)

Το πολύ καθισιό βλάπτει σοβαρά την υγεία

Κωστίδου Κυριακή

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δημοτικό Σχολείο Αγίου Πέτρου

Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας της ενότητας «Άσκηση και καλή Υγεία» της **Ε-ΣΤ τάξη Δημοτικού**. Περιλαμβάνει δραστηριότητες διερεύνησης, αξιοποίηση της αντεστραμμένης τάξης και επεξεργασία μελέτης περίπτωσης από τους μαθητές.

Ζωναράδικο χορεύω ... και τις ρίζες μου γυρεύω

Κούπανη Αικατερίνη

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δ/ντρια 2ου Δημοτικού Σχολείου Γιαννιτσών

Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία του παραδοσιακού χορού «Ζωναράδικος» (γνωστικά στοιχεία και κινητικά μοτίβα) στην **Ε-ΣΤ τάξη Δημοτικού** με δημιουργία ρουμπρίκων αξιολόγησης και αξιοποίηση ανοιχτών εκπαιδευτικών πόρων και ψηφιακών εργαλείων.

Το ανθρώπινο σώμα σε κίνηση

Ντίνου Αφροδίτη

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δ/ντρια 5ου Δημοτικού Σχολείου Κυλκίς

Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας της ενότητας «Η αξία της δια βίου άσκησης» της **Ε-ΣΤ τάξης Δημοτικού** με τη χρήση της «αντεστραμμένης τάξης». Αξιοποιήθηκαν, μέσω της διερευνητικής μάθησης, οι ανοιχτοί εκπαιδευτικοί πόροι και η αξιολόγηση γνωστικών στόχων.

Η άσκηση, ο φίλος της καρδιάς μας

Παπαβασιλείου Δέσποινα

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δημοτικό Σχολείο Κυλκίς Ευρωπού

Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία της ενότητας «Η αξία της δια βίου άσκησης» στην **Ε-ΣΤ τάξη Δημοτικού**. Αξιοποιήθηκε η δυνατότητα χωρισμού σε ομάδες στην πλατφόρμα Webex (breakoutseasons) και ελεύθερων διαδραστικών λογισμικών.

Μαθαίνω το Orienteering

Βουνζουλάκης Κωνσταντίνος,

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Υ.Φ.Α.ΣΧ.Α. της Δ.Π.Ε. Σερρών

Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία των βασικών εννοιών προσανατολισμού στις **Ε-ΣΤ τάξεις Δημοτικού ή στο Γυμνάσιο**, με αξιοποίηση κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού, της εφαρμογής GoogleEarth, παιχνιδιών δραστηριοτήτων και σχετικών με το Orienteering ιστοσελίδων.

Φυσική Κατάσταση & Υγεία_

Μαλέτσκα Ειρήνη

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Γυμνάσιο Δημητρίσιου

Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία των εννοιών της δια βίου άσκησης στην **Α-Β-Γ τάξη Γυμνασίου** (Φυσική κατάσταση- Άσκηση για ενίσχυση και προαγωγή της υγείας) με αξιοποίηση ανοιχτών εκπαιδευτικών πόρων και λογισμικών.

Πετοσφαίριση καθιστών

Παναγιώτου Άννα

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δ/ντρια Ελληνικού Λυκείου Νυρεμβέργης

Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία της ενότητας «Αθλητισμός και Αναπηρία» και των «Παραολυμπιακών Αγωνισμάτων» στην **A-B-Γ τάξη Γυμνασίου**. Αξιοποίηση ανοιχτών εκπαιδευτικών πόρων και κατάλληλων λογισμικών με στόχο της αποδοχή της αναπηρίας και της διαφορετικότητας.

Χορός από τον τρόπο μου κι ως είναι βιντεοσκοπημένος

Κυπαρίσσης Μιχαήλ

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δ/ντής ΓΕ.Λ. Σκουτάρεως

Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία ενός τοπικού Παραδοσιακού Χορού στην **A τάξη ΓΕ.Λ.** με αξιοποίηση των εργαλείων της Webex (mark, annotate), του Edpuzzle και συνεργατικών πρακτικών. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας (φύλλα εργασίας και αυτοαξιολόγησης) και η δημιουργία video από μαθητές.

Γωνία της ρίψης στη σφαιροβολία

Γιαννούλας Ιωάννης¹ Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος²

(1) Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δ/ντής Γυμνασίου Μαυροθάλασσας,

(2) Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου κλάδου ΠΕ11 4ου ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας

Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία των βασικών παραμέτρων επίδοσης στη **σφαιροβολία** στην **A-B-Γ τάξη ΓΕ.Λ.** Διαθεματική προσέγγιση που εστιάζει στον πειραματισμό και τη ανακάλυψη της γνώσης μέσω της προσομοίωσης PhetColorado αλλά και της χρήσης ανοιχτών εκπαιδευτικών πόρων.

Τεντωθείτε κάνει καλό-Μυϊκές Διατάσεις

Κυριακίδης Γεώργιος¹ Μαρκουλάκης Αντώνης²

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, Δ/ντής 2ο ΓΕ.Λ. Καματερού

Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας των εννοιών της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής και της ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων στην **A-B-Γ τάξη ΛΥΚΕΙΟΥ**. Αξιοποίηση εκπαιδευτικών πόρων και διαδραστικών λογισμικών.

Πρώτες Βοήθειες

Παπάζογλου Χρήστος,

Εκπαιδευτικός ΠΕ 87.02, 4ο Εσπερινό ΕΠΑ.Λ. Σερρών

Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας των βασικών κανόνων «Πρώτων Βοηθειών» στην **A-B-Γ τάξη ΕΠΑ.Λ. (ή ΓΕ.Λ.)**. Αξιοποίηση διαδραστικών ιστοσελίδων, ανοιχτών εκπαιδευτικών πόρων και προσομοιώσεων διερευνητικής και ανακαλυπτικής μάθησης

Στο συλλογικό αυτό έργο διατηρήθηκε αυτούσιο το κείμενο των συγγραφέων ως προς το περιεχόμενο, τη διατύπωση, τη σύνταξη, τις πηγές (βιβλιογραφία, δικτυογραφία κλπ.), χωρίς παρέμβαση ή περαιτέρω επεξεργασία. Κάθε συγγραφέας διατηρεί την αποκλειστική ευθύνη των αναγραφόμενων του/της, στο συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο/πρακτική του.

1

Τίτλος διδακτικού σεναρίου

«Ολυμπιακοί Αγώνες: Μια παράξενη παρέα»

Τάξη εφαρμογής

Α' και Β' Δημοτικού.



Δημιουργός σεναρίου: Ελισάβετ Λεπτοκαρίδου

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Πειραματικό Δημοτικό Σερρών «Κωνσταντίνος Καραμανλής»

E-mail: leptokar@gmail.com

1. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι

A. Σκοπός:

Το σενάριο σχεδιάστηκε σύμφωνα με τον Σκοπό 2 «Ανάπτυξη και εφαρμογή γνώσεων από την αθλητική επιστήμη για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας» του Προγράμματος Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή(2011)και ειδικότερα τη «Γνώση θεμάτων που σχετίζονται με την ιστορική εξέλιξη του αθλητισμού». Αναφέρεται στην διδακτέα ύλη της Α' και Β' Δημοτικού και στην ενότητα του βιβλίου μαθητή «Οι Μασκότ των Ολυμπιακών Αγώνων».

B.Μαθησιακοί στόχοι:

Αντιληπτικο-γνωστικοί

- Να μπορούν να αναγνωρίζουν βασικά στοιχεία για τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες από το 1972 έως και σήμερα.
- Να μπορούν να αναγνωρίζουν τουλάχιστον τις μισές μασκότ των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων και τις πόλεις που τους φιλοξένησαν.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- Να καταστούν περισσότερο «υπεύθυνοι» για τη μάθησή τους.

2. Συνολική διάρκεια:

Δύο (2) διδακτικές ώρες.

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι της διερευνητικής- ανακαλυπτικής μάθησης. Οι μαθητές και οι μαθήτριες μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες θα προσεγγίσουν

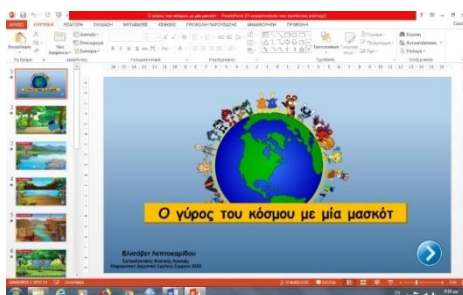
διερευνητικά τη γνώση, έχοντας ενεργητική συμμετοχή με καθοδήγηση μέσω ενός φύλλου εργασίας.

4. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων

1^η Διδακτική ώρα (Σύγχρονη εξ αποστάσεως μέσω Webex)

1^η δραστηριότητα (διάρκεια 15')

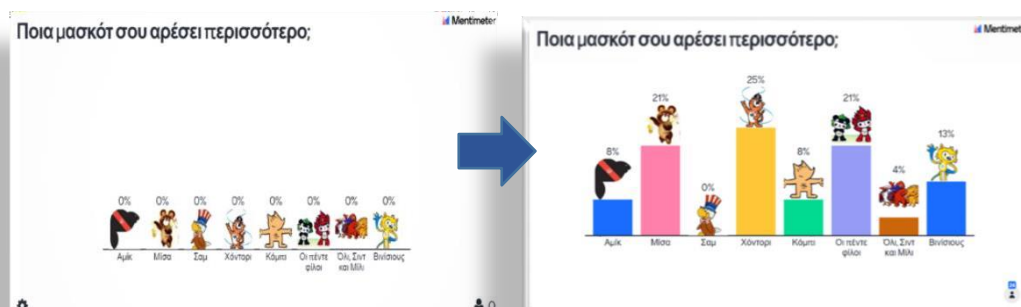
Οι μαθητές καλούνται να παρακολουθήσουν μια παρουσίαση σε PowerPoint (το οποίο δημιουργήθηκε ειδικά για την ηλικιακή αυτή ομάδα), με ενσωματωμένη κινούμενη εικόνα και ήχο, την «Περίεργη παρέα των μασκότ των Ολυμπιακών αγώνων». Με παιχνιδιάρικο και διασκεδαστικό ύφος οι μασκότ συστήνονται μία-μία στους μαθητές και τους γνωρίζουν τον τόπο των αγώνων που αντιπροσωπεύουν καθώς και από πού πήραν το όνομά τους και τι συμβολίζουν.



<https://oloimero1.s3-eu-west-3.amazonaws.com/o%20giros%20toy%20kosmoy%20me%20mia%20maskot/index.html>

2^η δραστηριότητα (διάρκεια 10')

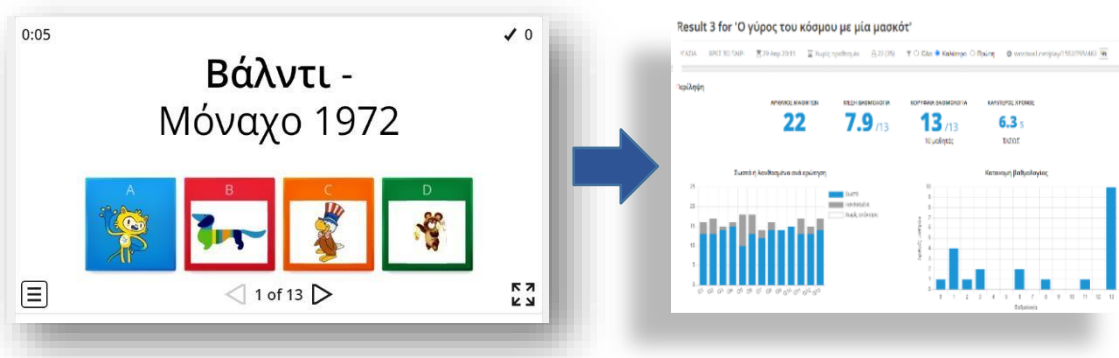
Οι μαθητές καλούνται να επισκεφτούν τον σύνδεσμο <https://www.menti.com/4ozoxs1ivx> και να ψηφίσουν τη μασκότ που τους αρέσει περισσότερο. Στο συγκεκριμένο παιχνίδι έχουν δικαίωμα να επιλέξουν μόνο μία μασκότ. Τα αποτελέσματα της ψηφοφορίας εμφανίζονται την ίδια στιγμή στην οθόνη, καθώς ανυψώνονται οι μπάρες, ανάλογα με την επικρατούσα επιλογή (ο εκπαιδευτικός έχει κάνει διαμοιρασμό της οθόνης του ώστε να μπορούν όλοι να παρακολουθούν την εξέλιξη της ψηφοφορίας).



3^η δραστηριότητα (διάρκεια 15')

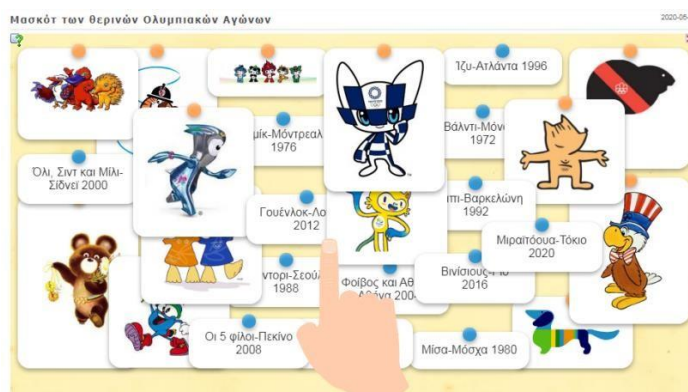
Στη συνέχεια καλούνται να ολοκληρώσουν ένα παιχνίδι γνώσεων (Quiz). Το παιχνίδι περιλαμβάνει δεκατρείς (13) καρτέλες, σε κάθε μία από τις οποίες υπάρχει το όνομα μίας μασκότ, η πόλη και η χρονολογία της και από κάτω τέσσερις εικόνες των μασκότ. Οι μαθητές θα πρέπει να επιλέξουν τη σωστή εικόνα σύμφωνα με το όνομα που αναγράφεται στο επάνω μέρος της καρτέλας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δει τα αποτελέσματα από τις προσπάθειες των μαθητών. Το παιχνίδι είναι διαθέσιμο στον σύνδεσμο

<https://wordwall.net/play/1552/795/463>



4^η δραστηριότητα (διάρκεια 10')

Το σενάριο ολοκληρώνεται με ένα ακόμα παιχνίδι ιστοριογραμμής στον σύνδεσμο <https://learningapps.org/watch?v=pc62g3rqc20>. Οι μαθητές πρέπει να τοποθετήσουν με τη σωστή σειρά τις μασκότ επάνω στην ιστοριογραμμή.



Αξιολόγηση 1^{ης} Διδακτικής ώρας

Ο βαθμός επίτευξης των μαθησιακών στόχων της 1^{ης} διδακτικής ώρας αξιολογείται μέσω του διαδραστικού παιχνιδιού γνώσεων (Quiz), αφού υπάρχει η δυνατότητα να οριοθετηθεί ο χρόνος ολοκλήρωσης του και να εξαχθούν τα συνολικά αποτελέσματα με βάση το χρόνο και τον αριθμό των επιτυχημένων απαντήσεων.

Η αξιολόγηση του μαθήματος από τους μαθητές γίνεται μέσω του ερωτηματολογίου «Η γνώμη σου μετράει» το οποίο σχεδιάστηκε στις φόρμες Google.

<https://forms.gle/Q8RFpKkVUAuceuNC6>.

Οι απαντήσεις των μαθητών θα αποτυπώσουν το βαθμό στον οποίο το μάθημα κατάφερε να είναι ενδιαφέρον, προκλητικό και στο μέτρο των δυνατοτήτων τους. Τα συμπεράσματα από την επεξεργασία των απαντήσεων θα αποτελέσουν και την ανατροφοδότηση για τη βελτίωση/τροποποίηση του σεναρίου

2^η Διδακτική ώρα (Ασύγχρονη εξ αποστάσεως μέσω η-τάξης)

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους/τις μαθητές/τριες με μήνυμα στα emails τους για το μάθημα που έχει αναρτηθεί στην πλατφόρμα η-τάξη. Οι μαθητές/τριες βρίσκουν στη η-τάξη ένα φυλλάδιο που περιέχει τα στάδια του μαθήματος και τους απαραίτητους υπερσυνδέσμους.

1^η δραστηριότητα (διάρκεια 15')

Οι μαθητές/τριες καλούνται να ανοίξουν το σύνδεσμο με τη διαδραστική εικόνα του παγκόσμιου χάρτη <https://www.thinglink.com/scene/1307466572121505793>

Επάνω στον χάρτη είναι τοποθετημένες κουκίδες στις αντίστοιχες πόλεις που διεξήχθησαν Ολυμπιακοί αγώνες. Ζητάμε από τα παιδιά να πατήσουν επάνω στις κουκίδες για να δουν κάποια στοιχεία της συγκεκριμένης Ολυμπιάδας. Πατώντας, ανοίγει μια καρτέλα με την εικόνα της μασκότ των αγώνων και ακούγεται το όνομά της ενώ δίπλα υπάρχει κείμενο με σχετικές πληροφορίες. Επίσης, με τα βελάκια μπορούν να δουν μια φωτογραφία της πόλης και το χάρτη της χώρας.

Σκοπός της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι να θυμηθούν οι μαθητές τις μασκότ και να αποκτήσουν μια γενική εικόνα των πόλεων που φιλοξένησαν Ολυμπιακούς Αγώνες επάνω στον παγκόσμιο χάρτη.



2^η δραστηριότητα

Ζητείται από τους μαθητές να ολοκληρώσουν ένα παιχνίδι αντιστοίχισης στον σύνδεσμο <https://learningapps.org/watch?v=pc62g3rqc20>. Οι μαθητές πρέπει να βρουν το σωστό συνδυασμό της μασκότ (εικόνα) και του ονόματός της.



3^η δραστηριότητα

Τέλος, οι μαθητές καλούνται να ζωγραφίσουν ή να κατασκευάσουν μια μασκότ για την τάξη τους και να της δώσουν ένα όνομα. Οι ζωγραφιές ή οι κατασκευές τους αναρτώνται σε ένα radletόπου μπορούν, εάν το επιθυμούν, να δηλώσουν ποιες μασκότ τους αρέσουν.

Αξιολόγηση 2^{ης} Διδακτικής ώρας

Η αξιολόγηση του μαθήματος από τους μαθητές γίνεται μέσω του ερωτηματολογίου «Η γνώμη σου μετράει» <https://forms.gle/Q8RFpKkVUAuceuNC6> το οποίο σχεδιάστηκε στις φόρμες της Google. Οι απαντήσεις αποτυπώνουν το βαθμό στον οποίο το μάθημα κατάφερε να είναι ενδιαφέρον, προκλητικό και στο μέτρο των δυνατοτήτων τους. Τα συμπεράσματα θα αποτελέσουν την ανατροφοδότηση για τη βελτίωση/τροποποίηση του σεναρίου.

5. Επισημάνσεις

Εάν θεωρούμε ότι τα παιχνίδια στην εφαρμογή Learning Apps δεν θα είναι εύκολα για τα παιδιά, μπορούμε να τα αντικαταστήσουμε. Μια ιδέα είναι να δημιουργήσουμε διαφάνειες με δύο στήλες, η μία απέναντι από την άλλη. Στη μία στήλη θα τοποθετήσουμε εικόνες των μασκότ και στην άλλη στήλη τα ονόματά τους ανακατεμένα. Με το εργαλείο annotate της Webex ζητάμε από τα παιδιά να αντιστοιχήσουν τις εικόνες με τα ονόματα και ομοίως και για την ιστοριογραμμή. Επίσης, επειδή οι μαθητές αυτών των ηλικιών δεν είναι εξοικειωμένοι με τη χρήση υπολογιστών, η βοήθεια των γονέων είναι απαραίτητη. Για το λόγο αυτό, και για διευκόλυνσή τους, μαζί με το φυλλάδιο εργασιών για τους μαθητές ανεβάζουμε στην η-τάξη φύλλα με αναλυτικές οδηγίες για τα παιχνίδια.

6. Επεκτάσεις σεναρίου

Το σενάριο θα μπορούσε να επεκταθεί τροποποιημένο και στην Γ' τάξη ή και σε μεγαλύτερες. Για παράδειγμα σε μεγαλύτερες τάξεις θα μπορούσαμε να συμπεριλάβουμε με τις μασκότ και τις αφίσες των αντίστοιχων Ολυμπιακών αγώνων και τα παιχνίδια να περιλαμβάνουν αντιστοίχιση των δύο.

Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Αθλητές που έγραψαν ιστορία - Στέλιος Κυριακίδης» (Ιστοεξερεύνηση)****Τάξη εφαρμογής****Γ' - Δ' Δημοτικού****Δημιουργός σεναρίου:** Αναστασία Μαστρογιάννη

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc

Anatolia ElementarySchool, Θεσσαλονίκη.

E-mail: mastroa@anatolia.edu.gr**1. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι****A. Σκοπός:** Η απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη**B. Μαθησιακοί στόχοι**Αντιληπτικοί-γνωστικοί

- Να μπορούν να αναγνωρίσουν βασικά στοιχεία της αθλητικής δράσης του μαραθωνοδρόμου Στέλιου Κυριακίδη.
- Να μπορούν να αναφέρουν την ιστορική πορεία του αθλητή.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- Να εργάζονται αβίαστα μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για την ολοκλήρωση των μαθησιακών δραστηριοτήτων αλλά και να επιλύουν ζητήματα συνεργασίας (αν προκύψουν).
- Να δημιουργούν όραμα και να επιδεικνύουν θέληση και επιμονή.
- Να καταστούν περισσότερο υπεύθυνοι για τη μάθησή τους.

2. Συνολική διάρκεια :

Δύο (2) διδακτικές ώρες

3. Μέθοδοι διδασκαλίας :

Συνεργατική μέθοδος, καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού Φ.Α ποικίλει από δασκαλοκεντρικός έως συντονιστικός.

4. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων

Η Ιστοεξερεύνηση (WebQuest) αποτελεί μια δραστηριότητα κατευθυνόμενης διερεύνησης κατά την οποία οι μαθητές αναλαμβάνουν να λύσουν ένα πρόβλημα, αξιοποιώντας ως πηγές πληροφορίας το διαδίκτυο αλλά και συμβατικά μέσα. Στο συγκεκριμένο σενάριο κύριες πηγές αποτελούν τα powerpoint που ετοίμασε η εκπαιδευτικός Φ.Α. Η πληροφορία αποτελεί το πρωτογενές υλικό προς επεξεργασία και οικοδόμηση νέας γνώσης.

Στη συγκεκριμένη διαδικτυακή αποστολή τα παιδιά κάνουν κατευθυνόμενη ιστοεξερεύνηση και ετοιμάζουν ένα ρεπορτάζ με θέμα τον μαραθωνοδρόμο Στέλιο Κυριακίδη. Χωρίζονται σε ομάδες των πέντε (5) ατόμων και κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα διαφορετικό κομμάτι της έρευνας (συνεργατική μέθοδος **Jigsaw**)

1^η Διδακτική ώρα

1^η φάση: Οδηγίες & εφόρμηση (10')

- Παρουσίαση της διαδικτυακής αποστολής -Ιστοεξερεύνησης:
(Τι είναι, ποιός είναι ο τρόπος εργασίας, ποιο θα είναι το τελικό προϊόν-ένα ρεπορτάζ για τη σχολική εφημερίδα).
- Αναφορά σε αθλητές που έγραψαν ιστορία -συζήτηση.

Οι οδηγίες στις διαφάνειες της παρουσίασης είναι λεπτομερείς και απλές ώστε να καθοδηγήσουν τα παιδιά βήμα-βήμα σε κάθε στάδιο.

Powerpoint 1: Δείτε την [ΕΔΩ](#) (ξεκινάμε με τις δυο πρώτες διαφάνειες).

2^η φάση: Επίλυση Παζλ: (10')

Τα παιδιά καλούνται να λύσουν ένα ψηφιακό παζλ αθλητικού περιεχομένου.

Δείτε το παζλ [ΕΔΩ](#)

Ο/Η εκπαιδευτικός διαμοιράζει το παζλ, θέτει τα ερωτήματα στα παιδιά και καταγράφει τις σωστές απαντήσεις. Με την ολοκλήρωση του ψηφιακού παζλ εμφανίζεται στην οθόνη ένα μικρό βίντεο για τον Στέλιο Κυριακίδη κι έτσι τους αποκαλύπτεται το αντικείμενο της έρευνάς τους.

Διαμοιρασμός: **Δείτε το βίντεο [ΕΔΩ](#)**

3^η φάση: Η Ιστορία του Στέλιου Κυριακίδη (10')

Powerpoint2: Τα παιδιά θα δουν και θα ακούσουν την ιστορία του Στέλιου Κυριακίδη (ο/η εκπαιδευτικός διαμοιράζει την οθόνη του). **Δείτε το [ΕΔΩ](#)**

4^η φάση -Διαδικτυακή αποστολή-(15')

Στο PowerPoint 1 (4^η-5^η-6^η διαφάνεια) τα παιδιά βρίσκουν την «αποστολή» τους, που είναι να πραγματοποιήσουν μια διαδικτυακή έρευνα. Κατόπιν, συμπληρώνουν συνεργατικά το φύλλο εργασίας της ομάδας τους σαν ένα ρεπορτάζ. Σε αυτές τις διαφάνειες τα παιδιά βρίσκουν το όνομά τους και το χρώμα της ομάδας στην οποία ανήκουν. Ο/Η εκπαιδευτικός έχει γράψει τα ονόματα των παιδιών σε πέντε πίνακες, φροντίζοντας να υπάρχει η ίδια δυναμική σε κάθε ομάδα, με ένα παιδί να ορίζεται «συντονιστής». Κάθε ομάδα έχει έναν ξεχωριστό «φάκελο», στον οποίο υπάρχει το δικό της μέρος της αποστολής ενώ κάθε μαθητής/τρια έχει μια συγκεκριμένη πρόταση που πρέπει να συμπληρώσει.

Τα φύλλα εργασίας είναι συνεργατικά, σε μορφή Googledocs, στα οποία μπορούν τα παιδιά να συμπληρώσουν και ταυτόχρονα να τα βλέπει ο/η εκπαιδευτικός.

2^η διδακτική ώρα:

1^η Φάση: Συμπλήρωση φύλλων εργασίας (20')

Στη 2^η διδακτική ώρα τα παιδιά συμπληρώνουν τις πληροφορίες τους στα φύλλα εργασίας Googledocs. Τα συνεργατικά έγγραφα στέλνονται στα emails των παιδιών, κατά . Οι πληροφορίες -απαντήσεις συλλέγονται από το Powerpoint 2, σχετικό με τη ζωή και τη δράση του Στέλιου Κυριακίδη καθώς και από το linkWikipedia το οποίο είναι διαθέσιμο στα παιδιά μέσα στα συνεργατικά έγγραφα.

2^η Φάση (5' για κάθε ομάδα, σύνολο 25').



Στη συνέχεια ο συντονιστής της κάθε ομάδας παρουσιάζει το ρεπορτάζ της ομάδας του. Αν υπάρξει χρόνος, τα παιδιά μπορούν να λύσουν-παίξουν ένα κουίζ (διαθέσιμο μέσω συνδέσμου ή QR), έτσι ώστε να ελέγξουν τις γνώσεις τους σχετικά με το θέμα που πραγματεύτηκαν αλλά και να ψυχαγωγηθούν. Αν δεν υπάρχει χρόνος, το κουίζ στέλνεται στα email τους για να γίνει ασύγχρονα κι έτσι να αυξηθεί ο χρόνος ενασχόλησης των παιδιών με την Φυσική Αγωγή. **Δείτε το Κουίζ [ΕΔΩ](#) ή στο QR**

5. Αξιολόγηση του μαθήματος

Παρόλο που αρχικά διαφάνηκαν ορισμένες δυσκολίες, η ιστοεξερεύνηση λειτούργησε ως ισχυρό κίνητρο για τα παιδιά που περάτωσαν την αποστολή τους με μεγάλο ζήλο και ενθουσιασμό. Στα θετικά καταγράφεται και η «ανακάλυψη» της γνώσης από τα ίδια καθώς και η ικανοποίηση από την ενεργή συμμετοχή τους σε αυτή την δυναμική διαδικασία. Η συμπλήρωση των συνεργατικών εγγράφων αλλά και το κουίζ δίνουν άμεση ανατροφοδότηση τόσο στα παιδιά όσο και στον/ην εκπαιδευτικό.

Για να αξιολογήσει το μάθημά του ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να στείλει στα emails των παιδιών την παρακάτω φόρμα ώστε να λάβει και ο/η ίδιος/α ανατροφοδότηση.

Δείτε την Googleform [ΕΔΩ](#)

6. Επεκτάσεις

Το ίδιο σενάριο θα μπορούσε να εφαρμοστεί και για άλλους αθλητές που έγραψαν ιστορία καθώς και για άλλες τάξεις με περισσότερες ή λιγότερες απαιτήσεις.

7. Παράρτημα

Φύλλα Εργασίας: 1^οΦ.Ε.:[εδώ](#), 2^οΦ.Ε.:[εδώ](#), 3^οΦ.Ε.:[εδώ](#), 4^οΦ.Ε.:[εδώ](#), 5^οΦ.Ε.:[εδώ](#)

8. Πόροι-Πηγές-Δικτυογραφία

Wikipedia

ERTarchives

Clip art

Εργαλεία

<https://learningapps.org/https://edpuzzle.com/https://wordwall.net/>

Τίτλος διδακτικού σεναρίου

«**Four4Square** – Ένα νέο κινητικό παιχνίδι αυλής»

Τάξη εφαρμογής

Γ' - Δ' - Ε' - ΣΤ' Δημοτικού



Δημιουργός σεναρίου: Χρήστος Μονόχειρ

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

14^ο Δημοτικό Σχολείο Σερρών

E-mail: monocheir@gmail.com

1. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι

Γνωστικοί - Αντιληπτικοί

Στόχοι της συγκεκριμένης παρέμβασης είναι: α) να αυξηθεί ο κινητικός χρόνος μαθήματος με την κατανόηση του παιχνιδιού εκτός σχολείου, πριν την εφαρμογή του. β) να αξιοποιηθεί δημιουργικά ο χρόνος των μαθητών/τριών κατά την περίοδο αναγκαστικής παραμονής στο σπίτι, μέσω γνωστικής και κινητικής δραστηριότητας. γ) να διασφαλιστεί η ενεργός και χωρίς αποκλεισμούς συμμετοχή των μαθητών/τριών, εκπληρώνοντας τις προϋποθέσεις της διασκέδασης, της αξιοποίησης του διαλείμματος και της μείωσης τραυματισμών και αντιαθλητικής συμπεριφοράς.

Κοινωνικοπολιτισμικοί

- Να αναπτύξουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες.
- Να αποκτήσουν θετική εμπειρία από πρωτόγνωρες για αυτούς/ες καταστάσεις.
- Να αποκτήσουν την αυτοπεποίθηση ότι μπορούν να διαχειριστούν τη μάθησή τους από απόσταση.

2. Συνολική διάρκεια

Δύο (2) διδακτικές ώρες (Μία διδακτική ώρα ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και μία διδακτική ώρα σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης)

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Μαθητοκεντρική διδακτική πρακτική της αντεστραμμένης τάξης (flippedclassroom) και μη αποκλεισμού

4. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων

1^η Δραστηριότητα

Στην ασύγχρονη φάση, η υλοποίηση της παρέμβασης έγινε σε μαθητές/τριες Γ' - Δ' - Ε' - ΣΤ' τάξεων, με υλικό που δημιουργήθηκε από τον εκπαιδευτικό ΦΑ, με PowerPoint εμπλουτισμένο με φωτογραφίες, σκίτσα, βίντεο, αφήγηση και επεξεργασία μέσω του

ψηφιακού εργαλείου **Screencast-O-Matic**.

Οι κανονισμοί του παιχνιδιού και ο τρόπος διεξαγωγής του βρίσκονται εδώ:
https://www.youtube.com/watch?v=TKkKNA55QUg&feature=emb_logo



Κατόπιν, το υλικό αναρτήθηκε στην **η-τάξη** και δόθηκε η οδηγία με μήνυμα και ανακοίνωση προς τους μαθητές/τριες να το παρακολουθήσουν από το σπίτι. Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν από απόσταση το νέο μάθημα στον υπολογιστή, στο τάμπλετ ή στο κινητό τους και κρατούν σημειώσεις για απορίες και παρατηρήσεις. Οι μαθητές/τριες παροτρύνθηκαν επίσης να παίξουν το παιχνίδι στο σπίτι ή στην αυλή τους και να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους στην τάξη.



2^η Δραστηριότητα

Στο μάθημα «Γυμναστική Γ' - Δ' - Ε'-ΣΤ'» της **η-τάξης** και συγκεκριμένα στα «Ενεργά Εργαλεία», φάκελο «Εργασίες» και στην ενότητα «**Four4Square**» μέσω ενός φύλλου εργασίας ζητούνται τα εξής:

- α)** Να σχεδιάσουν με χαρτοταινία ή άλλο διαθέσιμο τρόπο το γήπεδο και να παίξουν το παιχνίδι με τα συγγενικά τους πρόσωπα ή τους γονείς τους ή τους φίλους τους.
- β)** Να φωτογραφίσουν ή να βιντεοσκοπήσουν μέρος από το παιχνίδι και να ανεβάσουν στην η-τάξη ή να στείλουν τις φωτογραφίες και τα βίντεο.
- γ)** Να παραθέσουν νέους πρόσθετους κανόνες ή να τροποποιήσουν υπάρχοντες κανόνες για το Four4Square, κάτι που και η ίδια φύση του παιχνιδιού επιτρέπει.
- δ)** Να αναφέρουν ποια μέσα θα χρησιμοποιούσαν αν τους ζητηθεί να δείξουν με δύο τρόπους το παιχνίδι σε ένα φίλο τους ή σε ένα άλλο σχολείο.

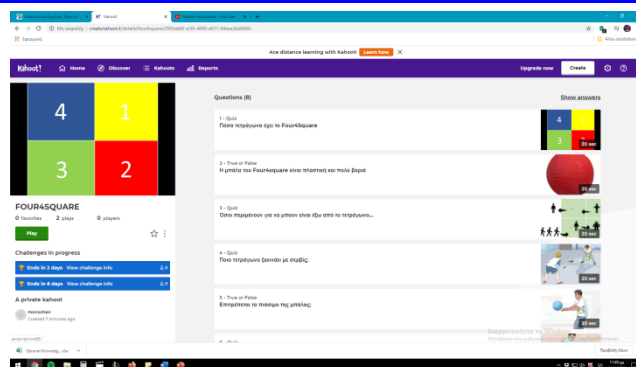
Παρατίθεται το **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**:

<https://docs.google.com/document/d/1SINamMkqgy19MYB9HoeUFX7JVpYe3Sbo/edit>

3^η Δραστηριότητα

Στη σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία διεξάγεται συζήτηση όπου απαντώνται απορίες και δίνονται διευκρινίσεις για τον τρόπο διεξαγωγής του παιχνιδιού και τους κανόνες του. Στη συνέχεια, για εμπέδωση των παραπάνω, δίνεται ένα κουίζ δέκα (10) ερωτήσεων, το οποίο διαμορφώθηκε με το λογισμικό **Kahoot** με σκοπό την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Το κουίζ είναι σε μορφή παιχνιδιού και μπορεί εκτός του υπολογιστή ή του τάμπλετ να προβληθεί και στο κινητό, αφού ο εκπαιδευτικός στείλει στο chat της **WEBEX** τον σύνδεσμο για το Kahoot και τον κωδικό του παιχνιδιού.

<https://create.kahoot.it/details/2903da60-a1f6-4680-a011-84daa2bd860b>



5. Αξιολόγηση από την εφαρμογή στην πράξη

Πλεονέκτημα της νέας διδακτικής πρακτικής είναι ότι οι μαθητές/τριες ακολουθούν τον δικό τους μαθησιακό ρυθμό, αποφασίζουν πότε και πού θα παρακολουθήσουν το μάθημα το οποίο απαιτεί αυξημένη ενεργητική συμμετοχή. Μπορούν ακόμη, να επαναλάβουν το μάθημα ή κάποια σημεία του, ενώ η διαδικασία τους βοηθά να γίνονται πιο υπεύθυνοι. Για τη διεξαγωγή του μαθήματος απαιτείται πρόσβαση στο διαδίκτυο και σχετικός εξοπλισμός από όλους, κάτι που σήμερα με τα έξυπνα κινητά γίνεται πιο εύκολα.

Από την άλλη πλευρά βέβαια είναι πιο εύκολη και η απόσπαση της προσοχής. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού αποδεικνύεται καταλυτικός, γιατί τώρα πρέπει να διαχειριστεί μέσα, περιεχόμενο και μαθητές από μακριά και σε διαφορετικές συνθήκες.

6. Επεκτάσεις ή Προσαρμογές

Στη σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση (30') μπορεί να προβληθεί το υλικό στην αρχή της διδακτικής ώρας ως εφόρμηση και να ακολουθήσει η εμπέδωση.

Στο Γυμνάσιο και Λύκειο μπορεί να επεκταθεί το παιχνίδι με παραλλαγή με πάσες στο ποδόσφαιρο, με πάσα δάκτυλα στο βόλεϊ ή άλλο διδακτικό αντικείμενο. Σε κάθε πάσα πρέπει να χτυπά μια φορά η μπάλα κάτω σε ένα τετράγωνο.

7. Πόροι-Πηγές

Βιβλιογραφία

Bergmann, J., & Sams, A. (2012). Flip your classroom: Reach every student in every class every day. *International society for technology in education*.

Βιβλιογραφία Online

https://www.rcboe.org/cms/lib/GA01903614/Centricity/Domain/15451/Flip_your_Classroom.pdf

Διαδικτυακά εργαλεία

<https://screencast-o-matic.com>

<https://kahoot.com/schools-u>

Δικτυογραφία

<https://flippedlearning.org/definition-of-flipped-learning/>

https://edtech.gr/flipped_classroom/

<https://www.youtube.com/watch?v=3snA-57CiX8>

<https://www.wikihow.com/Play-Four-Square>

Φωτογραφίες

Οι φωτογραφίες ανακτήθηκαν από τις ιστοσελίδες:

<https://www.playworks.org/>

<https://www.kidzworld.com>

<https://gr.pinterest.com>

<https://www.wikihow.com>

<https://theactivefamily.org>

<https://www.buyswings.com>

Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Γνωριμία με ένα μη διαδεδομένο άθλημα»****(το παράδειγμα της Ξιφασκίας)****Τάξη εφαρμογής****ΣΤ΄ Δημοτικού****Δημιουργός σεναρίου: Παναγιώτης Καζάκας**

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc, PhD

Δ/ντής Δημοτικού Σχολείου Κερκίνης

E-mail: kazpan@hotmail.com

Το παρακάτω σενάριο είναι δομημένο με στοιχεία:

- α) Σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας
- β) Δια ζώσης διδασκαλίας με κινητικό περιεχόμενο
- γ) Δια ζώσης διδασκαλίας μέσω Η/Υ.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει ή να προσαρμόσει κατά την κρίση του τον τρόπο διδασκαλίας και τις κατάλληλες δραστηριότητες για τις υπάρχουσες συνθήκες και το μαθητικό δυναμικό.

1. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι**A. Σκοπός**

- α) Η γνωριμία με ένα μη διαδεδομένο άθλημα, με συνδυασμό σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας ή δια ζώσης διδασκαλίας με χρήση ΤΠΕ.
- β) Η ανάπτυξη και η διατήρηση ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.

B. Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθητές να είναι ικανοί:

Γνωστικοί στόχοι:

- Να αναφέρουν τα είδη των όπλων, το βασικό εξοπλισμό και τις βασικές επιθετικές και αμυντικές τεχνικές της ξιφασκίας.
- Να ανακαλούν βασικούς κανόνες της ξιφασκίας.

Κινητικοί στόχοι:

- Να εκτελούν ικανοποιητικά την τεχνική των βημάτων στην ξιφασκία, τις βασικές επιθετικές και αμυντικές τεχνικές και να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση.

Κοινωνικοί στόχοι:

- Να επιδεικνύουν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας, αυτοπειθαρχία και υπευθυνότητα.
- Να εφαρμόζουν κανόνες, διαδικασίες και πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι»).

Συναισθηματικοί στόχοι:

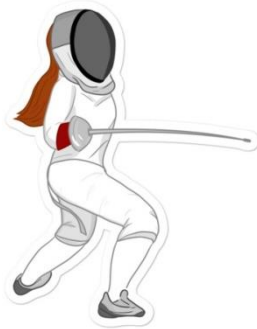
- Να βελτιώσουν την αυτοπεποίθηση τους και να νιώσουν ικανοποίηση από τη συμμετοχή τους με μια νέα εναλλακτική μορφή άσκησης.

2. Συνολική διάρκεια

2-3 ώρες (Ασύγχρονη και Σύγχρονη ή δια ζώσης)

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Θα εφαρμοστεί μια ποικιλία εκπαιδευτικών στρατηγικών (δασκαλοκεντρική, διερευνητική-ανακαλυπτική, καθοδηγούμενη ανακάλυψη, ομαδοσυνεργατική) Η παρουσίαση του αθλήματος θα γίνει με εισήγηση του εκπαιδευτικού. Προκειμένου να μειώσει τα μειονεκτήματα της εισήγησης, θα μπορούσε να παρεμβάλλει poster, φωτογραφίες αθλητών, κ.α., έτσι ώστε να κεντρίσει το ενδιαφέρον των μαθητών του. Οι εκτελέσεις των κινητικών μοτίβων της επίθεσης και της άμυνας στην ξιφασκία θα γίνουν μέσω αναπαραγωγικών μεθόδων διδασκαλίας και ειδικότερα: του παραγγέλματος, της πρακτικής εξάσκησης και της αμοιβαίας διδασκαλίας. Στην εξ αποστάσεως ενασχόληση, οι μαθητές θα εργαστούν τόσο ατομικά όσο και ομαδοσυνεργατικά. Η δικτυακή αποστολή διατρέχεται από δραστηριότητες καθοδηγούμενης εφευρετικότητας και συνεργατικής παραγωγής κειμένων.



4. Συνοπτική περιγραφή των δραστηριοτήτων

Ένα άθλημα θεωρείται μη διαδεδομένο σε μια χώρα όταν:

- δεν υπάρχει εθνικό πρωτάθλημα.
- δεν υπάρχουν υψηλού επιπέδου αθλητές.
- το άθλημα δεν είναι δημοφιλές.

Η εξ αποστάσεως διδασκαλία ενός μη διαδεδομένου αθλήματος συνήθως περιλαμβάνει την παρουσίαση του αθλήματος και δραστηριότητες διερεύνησης & παιγνιώδους αξιολόγησης γνώσεων των μαθητών.

Για τη δια ζώσης διδασκαλία η απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή είναι:

- Η/Υ, βιντεοπροβολέας, οθόνη προβολής και σύνδεση στο διαδίκτυο.
- Αφρώδη ξίφη, ανάλογα του αριθμού των μαθητών (εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν αφρώδεις σωλήνες επίπλευσης για πισίνες ή σπαθιά από μπαλόνια
https://www.youtube.com/watch?v=Da3_s35kQMM
- Ένα CD Player και μουσικό κομμάτι διάρκειας 2,5 έως 3 λεπτών.

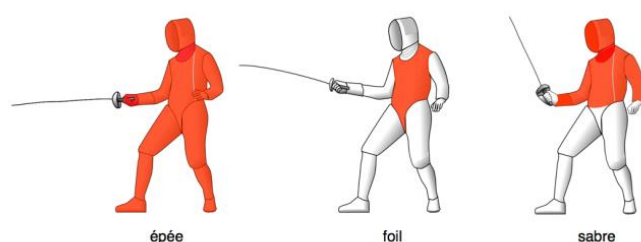
1^η Διδακτική ώρα

1^η δραστηριότητα

Εισαγωγική ενημέρωση από τον εκπαιδευτικό με θέματα: «Οι κανόνες του μαθήματος». και «Μια δικτυακή προσέγγιση για την ξιφασκία» Οι μαθητές παρακολουθούν σκηνές από κλασικές ταινίες που περιέχουν ξιφομαχίες με γνωστούς πρωταγωνιστές.

2^η δραστηριότητα

Μετά την κατάλληλη προθέρμανση, ο εκπαιδευτικός μοιράζει τα «σπαθιά» στους μαθητές. Με την έναρξη της μουσικής οι μονομάχοι εκτελούν εικονικές επιθέσεις κατά των μαθητών που δεν έχουν σπαθιά σε έγκυρες επιφάνειες (Εικόνα 1.), ανάλογα με το ξίφος που επιλέγουν. Οι μαθητές με τα «σπαθιά» εκτελούν επιθέσεις τριών βημάτων, σε ευθεία γραμμή και στη συνέχεια με πίσω βήματα επιστρέφουν στις αρχικές θέσεις τους. Επιτρέπεται να ακουμπήσουν τους/τις συμμαθητές/τριές τους με το σπαθί, όχι όμως να το σηκώσουν και να τους κτυπήσουν. Οι μαθητές/τριες που δεν έχουν «σπαθί» προσπαθούν να αποφύγουν τους ξιφομάχους κάνοντας βήματα πίσω όταν αυτοί κάνουν την επίθεση τους. Το παιχνίδι παίζεται σε περιορισμένο χώρο. Όταν η μουσική σταματήσει ο μαθητές/τριες αλλάζουν ρόλους.



Εικόνα 1. Οι έγκυρες επιφάνειες στα τρία ξίφη

2^η Διδακτική ώρα

1^η δραστηριότητα

Προθέρμανση. Ο εκπαιδευτικός προβάλλει τη σειρά διατακτικών ασκήσεων και οι μαθητές βλέπουν και τις εκτελούν.

2^η δραστηριότητα

Ο εκπαιδευτικός προβάλλει το βίντεο: HowToParry/Defend in Fencing:

<https://www.youtube.com/watch?v=vbEETULHshE>

- Εξάσκηση ατομικά: ο κάθε μαθητής εξασκείται στους αμυντικούς και επιθετικούς βηματισμούς της ξιφασκίας (το άλλο μέλος της δυάδας διορθώνει από καρτέλα κριτηρίων που του έχει προμηθεύσει ο εκπαιδευτικός).
- Εξάσκηση σε δυάδες: οι μαθητές εξασκούνται στους επιθετικούς και αμυντικούς βηματισμούς της ξιφασκίας. Όταν ο ένας μαθητής κάνει επίθεση, ο άλλος κάνει άμυνα.

3^η Διδακτική ώρα

1^η δραστηριότητα

Ο εκπαιδευτικός προβάλλει μέρος του βίντεο FencingBasics – Attacks (από το 0:15 έως το 0:58).

<https://www.youtube.com/watch?v=IsOSGG9wbxk>

Οι μαθητές παίρνουν τα σπαθιά και εξασκούνται ατομικά στην επίθεση της προβολής, αλλάζοντας ρόλους.

2^η δραστηριότητα

Μονομαχία σε δυάδες με «σπαθιά». Οι μαθητές μονομαχούν σε δυάδες για τρία λεπτά ή έως τους δεκαπέντε πόντους. Χρέη διαιτητή εκτελεί ένας συμμαθητής τους, ενώ άλλος συμμαθητής τους εκτελεί χρέη χρονομέτρη.

3^η δραστηριότητα

Αποθεραπεία- Ανατροφοδότηση μαθητών από τον εκπαιδευτικό.

5. Επεκτάσεις ή Προσαρμογές

- Η διδασκαλία είναι δυνατόν να εφαρμοσθεί και στις τάξεις Γ΄-Δ΄-Ε΄ Δημοτικού έπειτα από κατάλληλη τροποποίηση του περιεχομένου της. Για παράδειγμα θα μπορούσε να αντικατασταθεί η διαδραστική άσκηση προσομοίωσης με ερωματολόγιο αξιολόγησης γνώσεων από τον εκπαιδευτικό και αυτοαξιολόγησης από τον μαθητή. Επίσης θα μπορούσε να αφαιρεθεί η εισήγηση της 2^{ης} σύγχρονης διδακτικής ώρας, στο πλαίσιο του μοντέλου της αντίστροφης τάξης, που σκοπό έχει την εμβάθυνση του θέματος διδασκαλίας μέσω του βίντεο animation ή να γίνει προφορικά η παρουσίαση των ομαδικών εργασιών χωρίς τη χρήση του ψηφιακού πίνακα ανακοινώσεων Padlet.
- Η διδασκαλία είναι δυνατόν να εφαρμοσθεί σε όλες τις τάξεις του Γυμνασίου, έπειτα από κατάλληλη τροποποίηση του περιεχομένου της, όπως για παράδειγμα η εργασία της κάθε ομάδας γίνεται στο πλαίσιο έρευνας από το διαδίκτυο από συγκεκριμένους συνδέσμους.

- Το σενάριο μπορεί να εξελιχθεί σε διαθεματικό και να επεκταθεί με την εμπλοκή και άλλων γνωστικών αντικειμένων όπως της Ιστορίας, της Πληροφορικής, της Αγωγή Υγείας, της Λογοτεχνίας.

6. Πόροι - Πηγές

Βιβλιογραφία

«Οδηγός Ολυμπιακής Παιδείας» Έκδοση Ολυμπιακής Επιτροπής Κύπρου, 2019

Δικτυογραφία

<http://fencing.org.cy/fencing>

<https://www.kidcyber.com.au/fencing/>

Παρουσίαση Ολυμπιακών Αθλημάτων: <https://el.wikipedia.org>

Φωτογραφίες-Video

https://www.youtube.com/watch?v=69VJljKX_I_E

<https://www.youtube.com/watch?v=x7zxpDW8nb0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2J3eW1BIAg>

<https://www.youtube.com/watch?v=jjbvERf-uM0>

https://www.youtube.com/watch?v=UW7Bp7f_ng



Τίτλος διδακτικού σεναρίου

«Σέβομαι τον αντίπαλο – Ευγενής άμιλλα – Ευ αγωνίζεσθαι»

Τάξη εφαρμογής

Ε' - ΣΤ' Δημοτικού

Δημιουργός σεναρίου: Αρετή Δαμαλά

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc

Δημοτικό Σχολείο Στρυμονικού

E-mail: aretidama@gmail.com

1. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι

A. Σκοπός

Σύμφωνα με τον Σκοπό 6 (Νέο ΠΣ 2011) «Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και στα σπορ». Μέσα από τον 6ο Σκοπό οι μαθητές πρέπει να μάθουν να συμπεριφέρονται κατάλληλα καθώς συμμετέχουν σε Φυσικές Δραστηριότητες ή σπορ, εντός αλλά και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Αυτό θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν τις κοινωνικές δεξιότητες συμπεριφοράς που απαιτούνται για να γίνουν ολοκληρωμένοι πολίτες και να λειτουργήσουν παραγωγικά στο πλαίσιο του κοινωνικού συνόλου στην ενήλικη ζωή.

B. Μαθησιακοί στόχοι

- 1) Η βασική κατανόηση του περιεχομένου και της λογικής των όρων ευγενής άμιλλα και ευ αγωνίζεσθαι.
- 2) Η κατανόηση των επιμέρους εννοιών, όρων και πρακτικών που συνθέτουν το ηθικό πλαίσιο της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς
- 3) Η δημιουργία των προϋποθέσεων για την εφαρμογή στην πράξη των κανόνων της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς

2. Διάρκεια

Δυο (2) διδακτικές ώρες με σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδακτική προσέγγιση που προτείνεται στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας για καθοδηγούμενη ανακάλυψη κατά τη διαδικασία μάθησης, της εμπειρικής μάθησης και της συνεργατικής διδασκαλίας.

4. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων

1^η Διδακτική ώρα

Οι μαθητές/τριες έχουν ενημερωθεί για το μάθημα μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και εισέρχονται στην πλατφόρμα Cisco Webex meetings για την πραγματοποίηση του σύγχρονου εξ αποστάσεως μαθήματος.

1^η δραστηριότητα (15')

Αφού καλωσορίζουμε τους μαθητές και τις μαθήτριες τους παρουσιάζουμε το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε «Σέβομαι τον αντίπαλο – Ευγενής άμιλλα – Ευ αγωνίζεσθαι». Κάνουμε διαμερισμό την οθόνη μας και τους δείχνουμε την παρουσίαση που έχουμε ετοιμάσει.

<https://sway.office.com/CzPvW22adcRE5Y6v?ref=Link>

Αρχικά θέτουμε δυο **ηθικά διλήμματα**:

α. «Είσαι προπονητής σε μια ακαδημία καλαθοσφαίρισης και στο παιδικό πρωτάθλημα ένας παίκτης σου πετυχαίνει, ένα δευτερόλεπτο πριν το τέλος του παιχνιδιού, το νικητήριο καλάθι. Πριν το καλάθι έχει πατήσει την τελική γραμμή χωρίς οι διαιτητές να το αντιληφθούν. Εσύ όμως το έχεις δει...»

β. «Είσαι προπονητής σε μια επαγγελματική ομάδα καλαθοσφαίρισης και στον τελικό κυπέλλου ένας παίκτης σου πετυχαίνει, ένα δευτερόλεπτο πριν το τέλος του παιχνιδιού, το νικητήριο καλάθι. Πριν το καλάθι έχει πατήσει την τελική γραμμή χωρίς οι διαιτητές να το αντιληφθούν. Εσύ όμως το έχεις δει...»

Τι απόφαση θα πάρεις και γιατί;

Συζητάμε με τους μαθητές τις απόψεις τους πάνω στα παραπάνω ηθικά διλήμματα.

2^η δραστηριότητα (20')

Στη συνέχεια τους δείχνουμε δυο βίντεο:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=23&v=62vPwIUHVg0&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=tbvIM4Higy4&feature=emb_rel_pause

Ζητάμε από τους μαθητές/τριες να περιγράψουν συνοπτικά «τι συνέβη στα βίντεο που παρακολουθήσαν;» και «τι συναισθήματα τους προκάλεσαν τα παραπάνω βίντεο;»

Ενδεικτικές απαντήσεις

- Δεν κατάλαβα τίποτα... είμαι τρομαγμένος...
- Έχω θυμώσει μ' αυτό που είδα...
- Κατάλαβα τι θέλει να πει ο ποιητής... μου άρεσε πολύ!

- Νιώθω θλίψη γι' αυτό που είδα...
- Δεν κατάλαβα και πολύ καλά... ήταν ανάγκη να δούμε αυτό το βίντεο;
- Έχω εκπλαγεί... δεν περίμενα ότι μπορεί να συμβαίνουν αυτά που είδα στο βίντεο...

Αφού εκφραστούν τα παιδιά για τα συναισθήματα που τους δημιούργησαν τα παραπάνω βίντεο, κάνουμε μια αναφορά σε αυτά ως εξής:

«Είναι γνωστό ότι στη «Μασία» την ακαδημία της Μπαρτσελόνα πέρα από άριστη ποδοσφαιρική δουλειά, δίνεται και μεγάλη έμφαση στη σωστή νοοτροπία με την οποία θα πρέπει να αγωνίζονται τα μελλοντικά αστέρια της ομάδας. Η ακαδημία με τις μεγαλύτερες επιτυχίες στον κόσμο, αφού από αυτήν έχουν βγει μεγάλοι παίκτες στο πρόσφατο κιάλας παρελθόν, έχει δείξει πως πάντα σέβεται τον αντίπαλο, όσο σημαντική κι αν είναι η νίκη. Στα βίντεο που παρακολουθήσατε, μετά από μια νίκη σε διεθνές επίπεδο, τα πιτσιρίκια της Μασία έτρεξαν να συγχαρούν τους θλιμμένους αντιπάλους τους, προτού καν προλάβουν να πανηγυρίσουν. Οι παίκτες της Μπαρτσελόνα, προτίμησαν να συμπαρασταθούν στους συνομήλικούς τους, σε μια απόλυτη ένδειξη Fair-Play, αντί να πανηγυρίσουν για την πρόκριση στον τελικό»

Τέλος τους θέτουμε τα παρακάτω ερωτήματα και συζητάμε πάνω σ' αυτά:

Τι αξίζει τελικά σε έναν αγώνα;

- A.** Η νίκη και μόνον. Γι' αυτό άλλωστε δεν αγωνιζόμαστε; (ΝΑΙ ή ΌΧΙ και γιατί;)
- B.** Η συμμετοχή, ο σεβασμός στον αντίπαλο, ένας έντιμος αγώνας. Χαιρόμαστε τον αγώνα είτε χάσουμε, είτε κερδίσουμε; (ΝΑΙ ή ΌΧΙ και γιατί;)

3^η δραστηριότητα (10')

Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το παρακάτω ερωτηματολόγιο του οποίου τις απαντήσεις θα συζητήσουμε στο επόμενο μάθημα.

«Δοκίμασε να αξιολογήσεις τη δική σου αθλητική συμπεριφορά»

Συμπλήρωσε ένα ερωτηματολόγιο που θα βρεις στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://forms.gle/QUqm8991miDt26Bv6>

Κλείνοντας το μάθημα τους προτείνουμε να παρακολουθήσουν την ταινία του μικρού Νικόλα «Το ματς» που θα βρουν στον παρακάτω σύνδεσμό του 56^{ου} Δημοτικού Σχολείου Πειραιά:

https://56dimotikopeiraia.blogspot.com/2014/11/blog-post_22.html

Τέλος, τους ευχαριστούμε για την συμμετοχή και ανανεώνουμε το ραντεβού μας για την επόμενη φορά.

2^η Διδακτική ώρα

1^η δραστηριότητα (διάρκεια 15')

Αφού καλωσορίσουμε τους μαθητές/τριες τους υπενθυμίζουμε το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε για 2^η διδακτική ώρα (Σέβομαι τον αντίπαλο – Ευγενής άμιλλα – Ευ αγωνίζεσθαι).

Ξεκινάμε το μάθημα συζητώντας μαζί τους για τις απαντήσεις που έδωσαν στο ερωτηματολόγιο «**Δοκίμασε να αξιολογήσεις τη δική σου αθλητική συμπεριφορά**». Με αφορμή τις απαντήσεις τους, διαμοιράζουμε την παρουσίαση: <https://sway.office.com/usOWAzMTVahlpPR?ref=Link> η οποία περιέχει πληροφορίες για την έννοια, τα χαρακτηριστικά και την ιστορική διαδρομή του «ευ αγωνίζεσθαι». Στη συνέχεια, ρωτάμε αν έχουν ακούσει ή διαβάσει για παραδείγματα ευ αγωνίζεσθαι στον χώρο του αθλητισμού.

2^η δραστηριότητα (20')

Αφού ακούσουμε τι γνωρίζουν ήδη οι μαθητές, τους ενημερώνουμε για παραδείγματα «ευ αγωνίζεσθαι» που έχουν μείνει στην ιστορία του αθλητισμού με σκοπό να εμπνευστούν μέσα από αυτά.

Παραδείγματα «ευ αγωνίζεσθαι»:

Ολυμπιάδα Βερολίνου 1936:

Ο Γερμανός πρωταθλητής Λουτς Λογκ δίνει οδηγίες στον Τζέσε Όουενς λίγο πριν τον τελικό στο άλμα σε μήκος, με αποτέλεσμα να χάσει το αγώνα και να δεχτεί την κατακραυγή των «Αρίων» και προσωπικά του Χίτλερ.

George Luis Setola, 1984:

Στο εθνικό πρωτάθλημα σκοποβολής της Αργεντινής ενημερώνει ότι ένα «δεκάρι» που είχε επιτευχθεί δεν επιτεύχθηκε από τον ίδιο. Αν δεν είχε μιλήσει θα είχε βγει πρώτος.

Μπιάνκα Κάπλερ, 2005:

Η 28χρονη Γερμανίδα αθλήτρια Bianca Karpler πέτυχε 6,96 μ. στην τελευταία της προσπάθεια στο άλμα σε μήκος στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κλειστού Στίβου στην Μαδρίτη, που θα της έδινε το χρυσό μετάλλιο. Όμως η Κάπλερ θα παραδεχτεί ότι η μέτρηση ήταν λανθασμένη και θα παραμείνει στην τέταρτη θέση με 6,53 μ. Το 2008, η IAAF θα της απονέμει το χάλκινο μετάλλιο για fairplay.

Ντέμης Νικολαΐδης, 2000

Στο παιχνίδι ΑΕΚ-Ιωνικός σημείωσε γκολ με το χέρι και ζήτησε να μη μετρήσει. Το παιχνίδι ήταν 0-0 και ο διαιτητής αρχικά κατοχύρωσε το γκολ, καθώς δεν είδε την παράβαση, αλλά στη συνέχεια ακύρωσε το τέρμα με την υπόδειξη του Νικολαΐδη. <https://www.youtube.com/watch?v=rUsPZRrFqA8#action=share>

Μπράιμα Σούνκαρ Νταμπό, 2019:

Στο αγώνισμα των 5000μ του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος της Ντόχα, ο Μπράιμα Σούνκαρ Νταμπό (Γουινέα) βλέποντας τραυματισμένο και ανήμπορο να τερματίσει τον Τζόνathan Μπάσμπι (Αρούμπα) τον πήρε σχεδόν αγκαλιά για να διανύσουν μαζί την απόσταση ως τον τερματισμό. Οι θεατές όρθιοι αποθέωσαν τους δυο αθλητές.

Μίροσλαβ Κλόζε, 1986:

Ο Κλόζε πέτυχε ένα γκολ με το χέρι (Νάπολι - Λάτσιο) ωστόσο πήγε μόνος του και το επισήμανε στο διαιτητή, με αποτέλεσμα το τέρμα τελικά να μην μετρήσει!

<https://www.youtube.com/watch?v=TJBRg1jA7AQ#action=share>

3^η δραστηριότητα (10')

Αυτά ήταν μερικά παραδείγματα ευ αγωνίζεσθαι που έχουν καταγραφεί στην ιστορία. Ρωτάμε λοιπόν τους μαθητές/τριες:

- Ποιο σε εντυπωσίασε πιο πολύ και γιατί;
- Εσύ έχεις να μας διηγηθείς κάποιο ανάλογο περιστατικό που έχεις δει ή σου έχει συμβεί;
- Μπορούμε τελικά να εφαρμόσουμε το «ευ αγωνίζεσθαι» στο μάθημα της φυσικής αγωγής; Πες μας τι νομίζεις σχετικά...

Αφού ακούσουμε τις απόψεις τους για το θέμα τους ζητάμε να δημιουργήσουν μια αφίσα με τους αθλητές/τριες «παράδειγμα σωστής αθλητικής συμπεριφοράς» που τους εντυπωσίασαν και να μας μιλήσουν για αυτούς παρουσιάζοντας την αφίσα που έφτιαξαν.

Τέλος, τους καλούμε να επισκεφθούν στην εφαρμογή padlet τον σύνδεσμό <https://padlet.com/areti72/lazqpw2eq3j46u2q>

για να φτιάξουμε την δική μας συνεργατική αφίσα με θέμα: «Σέβομαι τον αντίπαλο – Ευγενής άμιλλα – Ευ αγωνίζεσθαι»

5. Αξιολόγηση του μαθήματος

Θέτουμε, προφορικά, κατάλληλες διερευνητικές ερωτήσεις στους μαθητές και αυτοί απαντούν. Επίσης μπορεί να αναπτυχθεί συζήτηση σε μορφή **debate** χωρίζοντας τους μαθητές σε ομάδες ανάλογα με τα πιστεύω τους στο ερώτημα «Τι αξίζει τελικά σε έναν αγώνα;» και στη συνέχεια να τοποθετηθούν σχετικά με τις έννοιες της ευγενούς άμιλλας και του ευ αγωνίζεσθαι και να εστιάσουμε σε καθημερινές πρακτικές και ενέργειες που εντάσσονται στο ηθικό πλαίσιο της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς.

6. Επεκτάσεις

Η διδασκαλία είναι δυνατόν να εφαρμοσθεί και στην Γ' & Δ' τάξη του Δημοτικού, έπειτα από κατάλληλη τροποποίηση (απλοποίηση) του περιεχομένου της.

Με στόχο την επίτευξη και ψυχο-κινητικών μαθησιακών στόχων, θα μπορούσε να επεκταθεί η διάρκεια διδασκαλίας, με μία επιπλέον ώρα, η οποία θα περιλαμβάνε κατάλληλες βιωματικές δράσεις. Η 3η διδακτική ώρα θα μπορούσε να αφορά κινητικές συνεργατικές δραστηριότητες, σχετικές με το περιεχόμενο των δύο μαθημάτων (π.χ. δημιουργία και υλοποίηση απλών παιχνιδιών από τους μαθητές, με έμφαση σε κανόνες συνεργασίας και αθλητικής άμιλλας, με εναλλαγή ρόλων παίκτη/διαιτητή κ.ά.).

7. Πόροι-Πηγές

Βιβλιογραφία

Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) και Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ) Δημοτικού Γυμνασίου (2003). ΔΕΠΠΣ και ΑΠΣ Φυσικής Αγωγής.ΥΑ21072Β/Γ2/ΦΕΚ 304Β'/13-03-03.

Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό: Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό (2011) Αθήνα, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

Διαδικτυακά εργαλεία

<https://padlet.com>

<https://sway.office.com>

Δικτυογραφία

Ο μικρός Νικόλας: "Το ματς" Ανακτήθηκε στις 29/12/2021:

https://56dimotikopeiraia.blogspot.com/2014/11/blog-post_22.html

Φυσική Αγωγή (Ε' και ΣΤ' Δημοτικού) - Βιβλίο Μαθητή (εμπλουτισμένο). Ανακτήθηκε από: <http://ebooks.edu.gr/ebooks/>

Φωτόδενδρο «Εθνικός Συσσωρευτής Εκπαιδευτικού Περιεχομένου». Ανακτήθηκε από: <http://photodentro.edu.gr>

Greatgesture from the U14B team in Japan.Ανακτήθηκε στις 20/12/2021:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=23&v=62vPwlUHVg0&feature=emb_logo

1936, Long Jump, Men, Olympic Games, Berlin. Ανακτήθηκε στις

29/12/2021:<https://www.youtube.com/watch?v=hR6VFvMXCN4&t=17s>

FCB Academy: A demonstration of fair play from the FC Barcelona U-14s in Japan Ανακτήθηκε στις 29/12/2021:

https://www.youtube.com/watch?v=tbvIM4Higy4&feature=emb_rel_pause

Miroslav Klose - Fair Play Ανακτήθηκε στις

29/12/2021:<https://www.youtube.com/watch?v=TJBRg1jA7AQ#action=share>

Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Το πολύ καθισιό βλάπτει σοβαρά την υγεία»****Τάξη εφαρμογής****Ε' - ΣΤ' Δημοτικού****Δημιουργός σεναρίου:** Κυριακή Κωστίδου

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Δημοτικό Σχολείο Παλαιού Αγιονερίου Κιλκίς

E-mail: kostidouk@gmail.com**1. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι****A. Σκοπός**

Βασικός σκοπός είναι να εξοικειωθούν οι μαθητές με τις βασικές αρχές της πρόληψης των μυοσκελετικών κακώσεων και παθολογικών νοσημάτων που μπορεί να προκληθούν μετά από πολύωρη καθιστική εργασία, ο οποίος σύμφωνα με το ΑΠΣ της Φυσικής Αγωγής 2011, αντιστοιχεί με τον Σκοπό 2: «Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη (πως και γιατί) για την αποτελεσματική συμμετοχή των μαθητών σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας»

B. Επιμέρους μαθησιακοί στόχοι:Αντιληπτικο-γνωστικοί

- Να γνωρίσουν τις επιπτώσεις της πολύωρης χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών στην υγεία.
- Να καταλάβουν ποια είναι η ιδανική διαμόρφωση του περιβάλλοντος εργασίας στον υπολογιστή, ώστε να γίνει πιο ευχάριστη και ξεκούραστη.
- Να γνωρίσουν τις προληπτικές πρακτικές που εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια πολύωρης χρήσης της νέας τεχνολογίας για την αποφυγή μυοσκελετικών κακώσεων και παθολογικών νοσημάτων.
- Να υιοθετήσουν τη δια βίου άσκηση ως τρόπο ζωής.

Ψυχο-Συναισθηματικοί

- Να νιώσουν τη χαρά της εξερεύνησης και του πειραματισμού μέσω της αλληλεπίδρασης τους με παιγνιώδους μορφής ψηφιακές διαδραστικές εφαρμογές
- Να αναλάβουν την πρωτοβουλία και ευθύνη της εκπαιδευτικής διαδικασίας, χωρίς τη στενή καθοδήγηση του εκπαιδευτικού
- Να μάθουν να συνεργάζονται και να χαίρονται από την αλληλοεπίδραση με τους συμμαθητές τους

2. Συνολική διάρκεια

2 ώρες (Ασύγχρονη και Σύγχρονη)

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Δασκαλοκεντρική, Διερευνητική-Ανακαλυπτική, Καθοδηγούμενη ανακάλυψη, Ομαδοσυνεργατική.

4. Συνοπτική περιγραφή

1^η Διδακτική ώρα (Ασύγχρονη)

1^η δραστηριότητα

A) Για να γίνει η εισαγωγή του θέματος, δίνεται οδηγία στους μαθητές να μελετήσουν εικόνα με σύντομα κείμενα, ώστε να κατανοήσουν με λεπτομέρεια την κατάλληλη θέση που πρέπει να έχει κάθε σημείο του σώματος κατά τη διάρκεια εργασίας στον υπολογιστή (διάρκεια 10').

<https://drive.google.com/file/d/1fXKO2xTmLFFCV5E2Y0pwLxqdC9Ho4xsF/view?usp=sharing>

Πηγή: Βιβλίο Πληροφορικής μαθητή Α΄ Γυμνασίου

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSB100/534/3528,14496/>

B) Δίνεται οδηγία στους μαθητές να παρακολουθήσουν βίντεο animationόπου προβάλλονται, με πολύ ωραίες γραφικές αναπαραστάσεις, λανθασμένες στάσεις σώματος κατά τη διάρκεια καθιστικής εργασίας και τρόποι διόρθωσής τους (διάρκεια 2').

<https://www.youtube.com/watch?v=jLDHnU-Zz90>

2^η δραστηριότητα

Εργασία

Οι μαθητές/τριες καλούνται να εκτελέσουν μια διαδραστική άσκηση προσομοίωσης, με στοιχεία διερευνητικής-ανακαλυπτικής μεθόδου και με στόχο την εξοικείωση με τις αρχές που καθορίζουν τη σωστή στάση μπροστά στον υπολογιστή (διάρκεια 5')

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/757>

2^η Διδακτική ώρα (Μικτή -Ασύγχρονη/Σύγχρονη)

1^η δραστηριότητα

Στο πλαίσιο του μοντέλου της **αντίστροφης τάξης** και με στόχο την εμβάθυνση του θέματος, ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής καλεί τους/τις μαθητές/τριες να παρακολουθήσουν ασύγχρονα, βίντεο animation και να καταγράψουν «λέξεις κλειδιά» που έχουν σχέση με τα συστήματα και όργανα του οργανισμού που επηρεάζονται από τον καθιστικό τρόπο ζωής και τις ασθένειες που μπορεί να προκύψουν (διάρκεια 10')

<https://www.youtube.com/watch?v=wUEl8KrMz14&list=PL9BG0lpJf34B4Mj1nqtUX6Pt6CSH5yu7S&index=69>

Το πλεονέκτημα αυτής της διδακτικής προσέγγισης είναι η αύξηση του χρόνου ενεργούς συμμετοχής των μαθητών, στο πλαίσιο της σύγχρονης διδασκαλίας. Επιπλέον, συμβάλει στην αυτονομία των μαθητών/τριών, αφού επεξεργάζονται το θέμα με προσωπική προσπάθεια και στον δικό τους χρόνο, για να εμπεδώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει για την υγεία, ο καθιστικός τρόπος ζωής.

2^η δραστηριότητα

Στο πλαίσιο της σύγχρονης διδασκαλίας χρησιμοποιείται η μάθηση μέσω της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, όπου ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση, αφού έχει προετοιμάσει μια σειρά ερωτήσεων προς τους μαθητές, σε σχέση με το βίντεο που παρακολούθησαν, ώστε να εκφραστούν χρήσιμα συμπεράσματα στην ολομέλεια της τάξης, για τον σωστό τρόπο χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών (διάρκεια 10'-15')

3^η δραστηριότητα

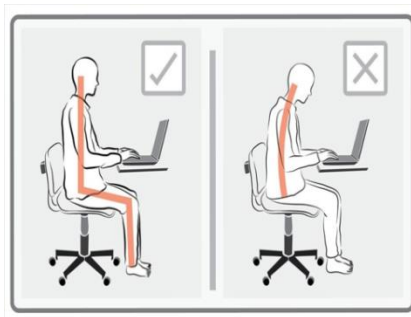
Εργασία

Στο πλαίσιο της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου γίνεται χωρισμός των μαθητών σε ομάδες των 4-5 ατόμων, μέσω του **Breakout Sessions** της εφαρμογής Webex.

Σε κάθε ομάδα γίνεται διαμοιρασμός μιας μελέτης περίπτωσης μέσω του ψηφιακού πίνακα ανακοινώσεων **Padlet** και δίνεται η οδηγία να καταγράψουν την εξέλιξη της, ώστε να οδηγεί σε τρόπους ενεργοποίησης του σώματος μέσω της φυσικής δραστηριότητας, σύμφωνα με την διδακτική ύλη που έχει παραδοθεί έως τώρα για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία κ.ά)

Τέλος, ένας μαθητής που έχει επιλέξει η κάθε ομάδα παρουσιάζει τις προτάσεις τους (διάρκεια 15'-20').

<https://drive.google.com/file/d/1nym9n8GSOmlzr3fLFZYFFnECIodGdfZ3/view?usp=sharing>



4. Αξιολόγηση από την εφαρμογή στην πράξη

Υπήρξαν περιπτώσεις μαθητών (κυρίως αυτοί που χρησιμοποιούσαν κινητό) που δεν μπόρεσαν να εκτελέσουν την εργασία της 2^{ης} δραστηριότητας της 1^{ης} διδακτικής ώρας (διαδραστική άσκηση προσομοίωσης). Για τον λόγο αυτό, τους δόθηκε ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης: <https://wordwall.net/resource/7321492>

5. Επεκτάσεις ή Προσαρμογές

- Στο σενάριο μπορεί να προστεθεί άλλη μια (1) ώρα διδασκαλίας (ασύγχρονα ή σύγχρονα), όπου ο εκπαιδευτικός κάνοντας χρήση του ψηφιακού πίνακα ανακοινώσεων **Padlet**, αναρτά συνδέσμους που παραπέμπουν σε ολιγόλεπτα προγράμματα σωματικής άσκησης, ώστε οι μαθητές να τα συμβουλευούνται και να τα εφαρμόζουν κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων τους από την καθιστή θέση εργασίας. (πχ από τις εφαρμογές <https://darebee.com/> ή <https://app.sworkit.com/collections/kids-workouts>)

- Η διδασκαλία είναι δυνατόν να εφαρμοσθεί και στις τάξεις Γ' - Δ' Δημοτικού έπειτα από κατάλληλη τροποποίηση του περιεχομένου της, όπως για παράδειγμα να αντικατασταθεί η διαδραστική άσκηση προσομοίωσης με ερωτηματολόγιο αξιολόγησης γνώσεων από τον εκπαιδευτικό και αυτοαξιολόγησης από τον μαθητή.

Επίσης θα μπορούσε να αφαιρεθεί η εισήγηση της 2^{ης} σύγχρονης διδακτικής ώρας, στο πλαίσιο του μοντέλου της αντίστροφης τάξης, που σκοπό έχει την εμβάθυνση του θέματος διδασκαλίας μέσω του βίντεο animation ή η παρουσίαση των ομαδικών εργασιών να γίνει προφορικά χωρίς τη χρήση του ψηφιακού πίνακα ανακοινώσεων Padlet.

Τέλος, η διδασκαλία είναι δυνατόν να εφαρμοσθεί σε όλες τις τάξεις του Γυμνασίου, έπειτα από κατάλληλη τροποποίηση του περιεχομένου της, όπως για παράδειγμα η εργασία της κάθε ομάδας γίνεται στο πλαίσιο έρευνας από το διαδίκτυο από συγκεκριμένους συνδέσμους που προτείνει ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής όπως για παράδειγμα <https://darebee.com/> ή <https://app.sworkit.com/collections/kids-workouts> και ανάρτηση τους στον ψηφιακό πίνακα ανακοινώσεων Padlet, όπου παρουσιάζονται ολιγόλεπτα προγράμματα σωματικής άσκησης ώστε οι μαθητές να τα συμβουλευούνται και να τα εφαρμόζουν κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων τους από την καθιστή θέση εργασίας.

6. Πόροι-Πηγές

Βιβλιογραφία

Επιμορφωτικό Υλικό από την Πράξη: ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΠΕ). Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία [B2.9] ΙΤΥΕ ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ-ΙΕΠ Έκδοση 1η Ιούνιος 2019

Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό:

Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό (2011) Αθήνα, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

Διαδικτυακά εργαλεία

<https://el.padlet.com/>

<https://wordwall.net/>

<https://www.google.com/drive/>

<https://webex.sch.gr>

Δικτυογραφία

ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ «ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΣΣΩΡΕΥΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

<http://photodentro.edu.gr/>.Βιβλίο Πληροφορικής μαθητή, Α΄ Γυμνασίου, Κεφάλαιο 3: Εργονομία

α) http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2759/Pliroforiki_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/images/A/img1_23.jpg,

β) <https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/761>

Φωτογραφίες

Οι φωτογραφίες ανακτήθηκαν από τις ιστοσελίδες:

α) *Are You Sitting Too Much?*,AsapSCIENCE, 18 Δεκ 2014,
<https://www.youtube.com/watch?v=uiKg6JfS658>

β) *Μήπως έχετε σύνδρομο κακής στάσης σώματος;*
<https://www.clickatlife.gr/your-life/story/63149>

Τα videYouTubεανακτήθηκαν από:

α) *Why sitting is bad for you* - Murat Dalkilinc,TED-Ed, 2015,
<https://www.youtube.com/watch?v=wUEl8KrMz14&list=PL9BG0lpJf34B4Mj1nqtUX6Pt6CSH5yu7S&index=70> ,

β) *Laptop Ergonomics - Basic Tips - Adult or Child Laptop Use at Home, Work or School*, 2011, <https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA>

Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Ζωναράδικο χορεύω... και τις ρίζες μου γυρεύω»****Τάξη εφαρμογής****Ε' - ΣΤ' Δημοτικού****Δημιουργός σεναρίου: Αικατερίνη Κούπανη**

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc, PhD

2^ο Δ.Σ. Πολυκάστρου, Διευθύντρια 2^{ου} Δ.Σ. ΓιαννιτσώνE-mail: kat_koup@yahoo.gr**1. Σκοπός- Μαθησιακοί στόχοι****A. Σκοπός**

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή 2011: Να αποκτήσουν οι μαθητές θετική εμπειρία, αναπτύσσοντας την αισθητική τους εκτίμηση, την προσωπικότητα και κοινωνική τους συμπεριφορά, μέσα από μια ολιστική προσέγγιση της διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού «Ζωναράδικος» με την χρήση των ΤΠΕ.

B. Μαθησιακοί στόχοιΑντιληπτο – γνωστικοί: Οι μαθητές:

- Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τους Ελληνικούς Παραδοσιακούς χορούς και πιο συγκεκριμένα τον παραδοσιακό χορό της Θράκης «Ζωναράδικο», να αναγνωρίσουν και να ανακαλύψουν τα ιστορικο-κοινωνικά στοιχεία του, το ρυθμό, τη μουσική, τα τραγούδια του και το κινητικό πρότυπο που τον συνοδεύει.
- Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού, να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής μας παράδοσης και να κατανοήσουν την αξία της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί:

Οι μαθητές:

- Να μπορούν να ερμηνεύσουν τα συναισθήματα που εκφράζονται μέσω της κίνησης και να εκτιμήσουν τα αισθητικά στοιχεία της κίνησης

3. Συνολική διάρκεια

2-3 διδακτικές ώρες (Σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση)

4. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η σύγχρονη εξ αποστάσεως ηλεκτρονική πλατφόρμα μάθησης αποτελεί από μόνη της ένα κοινωνιο-γνωσιακό εργαλείο που ενισχύει την αλληλεπίδραση με τον μαθητή,

επομένως και την συνεργατική μάθηση και επικοινωνία. Από την άλλη πλευρά, οι δραστηριότητες του σεναρίου ακολουθούν στο πρώτο μέρος κατάκτησης της γνώσης το συμπεριφοριστικό μοντέλο μάθησης και στο δεύτερο μέρος αξιολόγησης της γνώσης το εποικοδομητικό, δίνοντας έμφαση στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού εναλλάσσεται και ποικίλει και μπορεί να είναι από συντονιστικός, καθοδηγητικός έως και διευκολυντικός. Βρίσκεται σε μια διαρκή σχέση αλληλεπίδρασης με τους μαθητές και τους ενθαρρύνει να ανακαλύψουν το νέο περιβάλλον μάθησης, να αναλάβουν πρωτόγνωρες πρωτοβουλίες που σχετίζονται με το την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, παρεμβαίνει μόνο όταν χρειάζεται και τους καθοδηγεί να ανακαλύψουνε μόνοι τους τον τρόπο που θα εργαστούν, τους παρέχει ανατροφοδότηση. Προτιμάει να χρησιμοποιεί την μέθοδο, της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Όταν όμως υπάρξουν δυσκολίες παρεμβαίνει και χρησιμοποιεί πιο δασκαλοκεντρικές μεθόδους διδασκαλίας.

5. Συνοπτική περιγραφή -Δραστηριότητες- Φάσεις Διδασκαλίας

Η σύγχρονη εξ αποστάσεως ηλεκτρονική πλατφόρμα μάθησης υποστηρίζει τόσο την σύγχρονη όσο και την ασύγχρονη διδασκαλία. Αποτελεί από μόνη της ένα κοινωνιο-γνωσιακό εργαλείο που ενισχύει την αλληλεπίδραση με τον μαθητή, επομένως και την συνεργατική μάθηση και επικοινωνία. Οπότε είναι δεδομένο ότι ασπάζεται σε ένα βαθμό και την αντίστοιχη θεωρία.

Από την άλλη πλευρά, οι δραστηριότητες του σεναρίου έχουν σχεδιαστεί ακολουθώντας στο πρώτο μέρος κατάκτησης της γνώσης το συμπεριφοριστικό μοντέλο μάθησης και στο δεύτερο μέρος αξιολόγησης της γνώσης το εποικοδομητικό. Με αυτό τον τρόπο, δίνεται έμφαση στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών, και την αλλαγή της στάσης τους απέναντι στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς.

1^ηΔιδακτική ώρα (Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία)

1^ηδραστηριότητα

Οι μαθητές παραλαμβάνουν από τον εκπαιδευτικό μέσω chat τον υπερσύνδεσμο που τους οδηγεί στο διαδραστικό (εμπλουτισμένο html) βιβλίο του μαθητή της Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού.

Διαβάζουν στο Κεφ. 7 (Σελ.72-76) «Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί», τις ενότητες που αναφέρονται ως: «Ο χορός στην Αρχαία Ελλάδα - Πολιτισμικές κοινότητες και παραδοσιακοί χοροί - Ονοματολογία χορών – Παραδοσιακές φορεσιές», στη παρακάτω διεύθυνση αναφοράς:

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23662/>

Στη συνέχεια παραλαμβάνουν από τον εκπαιδευτικό μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ένα αρχείο (html), που τους οδηγεί σε ένα δομημένο παιχνίδι αντιστοίχισης γνώσεων της εφαρμογής Hotpotatoes, με την ονομασία αρχείο (traditional dances JMatch22. htm), που αξιολογεί τις γνώσεις τους σε σχέση με τις κοινωνικό - ιστορικές και λαογραφικές αναφορές του βιβλίου για τους Ελληνικούς Παραδοσιακούς χορούς. Στη συνέχεια, φωτογραφίζουν το σκορ.



tradicionaldancesJMa
tch22 (1).htm



2^η δραστηριότητα

Οι μαθητές λαμβάνουν και πάλι μέσω chat, τον υπερσύνδεσμο που τους οδηγεί στο διαδραστικό (εμπλουτισμένο html) βιβλίο του μαθητή της Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού. Διαβάζουν στο Κεφ. 7 (Σελ.72-76) «Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί», την υποενότητα που αναφέρεται ως: «Ο χορός Ζωναράδικος», στη παρακάτω διεύθυνση αναφοράς:

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23662/>

Έπειτα, ο εκπαιδευτικός αποστέλλει μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ένα αρχείο (.html), που τους οδηγεί σε ένα δομημένο κουίζ γνώσεων της εφαρμογής Hotpotatoes, με την ονομασία αρχείο (zonaradikosJQuiz.htm), που αξιολογεί τις γνώσεις τους σε σχέση με τα ιστορικά – πολιτισμικά στοιχεία και την ονοματολογία του χορού «Ζωναράδικος». Στη συνέχεια φωτογραφίζουν το σκορ.



zonaradikosJQuiz.ht
m



3^η δραστηριότητα

Οι μαθητές επισκέπτονται μέσω chat εκπαιδευτική ιστοσελίδα στη διεύθυνση αναφοράς: <https://video.link/w/HDjad> που περιλαμβάνει αρχείο με τη μελωδία και τους στίχους του τραγουδιού «Δω στα Λιανοχορταρούδια» του χορού «Ζωναράδικου». Τραγουδούν, κρατώντας παλαμάκια στον ρυθμό. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης παρατηρούν τον εαυτό τους σε σχέση με το ρυθμό, την εκτέλεση, τη δημιουργικότητα και την ανταπόκριση τους στη δραστηριότητα.

Στη συνέχεια, αναπτύσσοντας την κριτική τους ικανότητα, αξιολογούν αντικειμενικά

τον εαυτό τους (αυτοαξιολόγηση), σχετικά με τις παραμέτρους (ρυθμός, εκτέλεση, δημιουργικότητα, ανταπόκριση) και συμπληρώνουν τον παρακάτω πίνακα με την ονομασία «Ρουμπρίκα Αξιολόγησης», που τους αποστέλλει ο εκπαιδευτικός μέσω Ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

<https://eclass11.sch.gr/modules/link/index.php?course=9260235102&urlview=&down=PA5ARf>

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια (αναστοχασμός)

2^ηΔιδακτική ώρα - Φ.Ε.(2) (Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία)

1^ηδραστηριότητα (Σύγχρονη Δραστηριότητα)

Οι μαθητές αφού παραλάβουν από τον εκπαιδευτικό, μέσω chat υπερσύνδεσμο στη παρακάτω διεύθυνση αναφοράς:

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/thraki/zonarad.htm>

επισκέπτονται και μελετούν τον πίνακα με την ανάλυση των βημάτων (βήματα στη φορά όπου απεικονίζεται το βασικό κινητικό μέρος του χορού με τις έξι κυρίαρχες κινήσεις)

Ο εκπαιδευτικός λύνει τις απορίες τους και τους καθοδηγεί λεπτομερώς, **χωρίς συνοδεία μουσικής**, ενώ οι μαθητές προσπαθούν να αντιληφθούν τις κινήσεις βλέποντας στον πίνακα. Για να γίνει πιο κατανοητή η διδασκαλία του χορού, ο διδάσκων χρησιμοποιεί τη μερική μέθοδο διδασκαλίας και την μοιράζει σε τρία μέρη:

Στο πρώτο μέρος, μετράει από το 1 έως το 6 στο ρυθμό, στην αρχή μόνος του και μετά μαζί με τους μαθητές. Στη συνέχεια μετράει και χτυπάει παλαμάκια στο ρυθμό μόνος του και μετά μαζί με τους μαθητές.

Τέλος παρουσιάζει στην οθόνη τα βήματα του χορού μετρώντας από το 1 έως το 6, χωρίς μουσική μόνος του και μετά επαναλαμβάνουν οι μαθητές (από το σπίτι τους), ακολουθώντας το κινητικό πρότυπο. Σε όλο το μέρος της διδασκαλίας οι μαθητές μιμούνται τον εκπαιδευτικό.

2^ηδραστηριότητα (Σύγχρονη και Ασύγχρονη)

Ο εκπαιδευτικός στέλνει μέσω chat στους μαθητές υπερσύνδεσμο με video του Α.Π.Θ, με τη παρουσίαση της διδασκαλίας του χορού «Ζωναράδικος» χωρισμένη σε τρία μέρη με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας:

α) παρουσίαση με ένα χορευτή με μέτρημα χωρίς μουσική, **β)**παρουσίαση του χορού με έναν χορευτή με μουσική, **γ)** παρουσίαση του χορού με ομάδα χορευτών με μουσική.



Την ώρα που ο εκπαιδευτικός προβάλλει το video, ο κάθε μαθητής, αξιοποιώντας την γνώση του για την κατανόηση των βημάτων του χορού, προσπαθεί (από το σπίτι του) να μιμηθεί και να χορέψει διαδοχικά τις κινήσεις. Ο διδάσκων επισημαίνει να συγχρονίσουν την οπτική, ακουστική και κινητική λειτουργία του σώματος τους, σε συνάρτηση με το video.

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, συζητάνε στην ολομέλεια τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του κινητικού μέρους, ο εκπαιδευτικός λύνει τις απορίες τους και η διαδικασία επαναλαμβάνεται ακόμα μια φορά, αρχικά μόνο με μέτρημα (από το 1 έως το 6) χωρίς μουσική και έπειτα με τη μουσική.

Η δραστηριότητα προτείνεται από τον εκπαιδευτικό να αξιοποιηθεί και ως ασύγχρονη δραστηριότητα στο σπίτι με την οδηγία να σταματούν και να επαναλαμβάνουν οι μαθητές από μόνοι τους το video, εκεί όπου κρίνεται σκόπιμο. Προτείνεται να ακολουθήσουν πιστά τις οδηγίες και τη μεθοδολογία που παρουσιάστηκε προηγούμενα στη παρακάτω διεύθυνση αναφοράς.

<https://video.link/w/myd3b>

3^ηδραστηριότητα (Σύγχρονη δραστηριότητα και ασύγχρονη)



Ο εκπαιδευτικός στέλνει μέσω chat στους μαθητές τον υπερσύνδεσμο:

<https://video.link/w/xWh3b>,

όπου παρακολουθούν video με την κινητική εκτέλεση του χορού και επαναλαμβάνουν τα βήματα. Έπειτα διδάσκουν τα βήματα του χορού, στην ομάδα τους μέσα από το webex breakout session κυκλικά και εναλλάξ

Στη συνέχεια, οι μαθητές χρησιμοποιώντας την κριτική τους σκέψη, αξιολογούν αντικειμενικά τη χορευτική τους απόδοση για τον χορό Ζωναράδικο, συμπληρώνοντας την παρακάτω «Ρουμπρίκα Αξιολόγησης χορευτικής απόδοσης»* στο αρχείο που τους στέλνει ο εκπαιδευτικός μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

<https://eclass11.sch.gr/modules/link/index.php?course=9260235102&urlview=&down=PA5ARf>

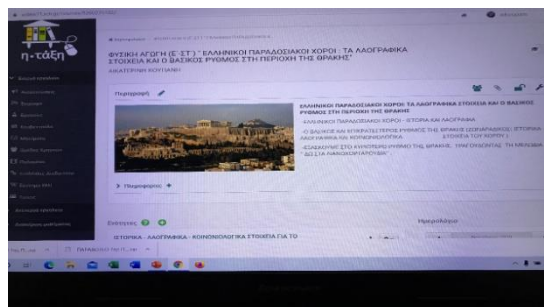
**(Πίτση Α. κ.ά., 2013, Αναζητήσεις στη Φ.Α. Ποιοτικά Στοιχεία Κίνηση & τον Αθλητισμό, 11,79 –98)*

Εκτίμηση ΤΑΞΗ : ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ:

	Ερώτηση	Μη αποδεκτό 1	Οριακά αποδεκτό 2	Μέτρια αποδεκτό 3	Πολύ καλό 4	Άριστο 5	Σκορ
1	Αναγνώριση Χορού Κατά πόσο μπορείτε να αναγνωρίσετε και να ονοματίσετε το χορό από το άκουσμα της μελωδίας;						
2	Ανταπόκριση στο Ρυθμικό Πρότυπο. Κατά πόσο μπορείτε να ανταποκριθείτε με κρούσεις παλαμών, στο ρυθμικό πρότυπο του χορού ;						
3	Συγχρονισμός . Κατά πόσο μπορείτε να ακολουθείτε το ρυθμό της μουσικής κατά την εκτέλεση του χορού;						
4	Ακολουθία Βημάτων Χορού. Κατά πόσο γνωρίζεται τη σειρά των διδαχθέντων βημάτων του χορού;						
5	Κατεύθυνση-Σχήμα, Λαβή Χορού. -Κατά πόσο μπορείτε να χρησιμοποιείται τον χώρο (κατευθύνσεις, επίπεδα) κατά την εκτέλεση του χορού ώστε να διατηρείται το ιδιαίτερο σχήμα του; -Κατά πόσο μπορείτε να επιδείξετε τη διδαχθείσα λαβή του χορού;						
6	Θέση και Στάση του Σώματος. Κατά πόσο μπορείτε να επιδείξετε την χαρακτηριστική θέση και στάση του σώματος κατά την εκτέλεση του χορού;						
8	Εκφραστικότητα Κατά πόσο μπορείτε να μεταφέρετε την κίνηση και σε άλλα μέρη του σώματος (κεφάλι, ώμοι, κορμός, χέρια);						
9	Ποιοτικά Στοιχεία Κίνηση Κατά πόσο μπορείτε να εκτελείτε το χορό τονίζοντας τα ιδιαίτερα ποιοτικά δυναμικά στοιχεία του (το βάρος, ο χρόνος, ο χώρος, η ροή της κίνησης);						
	ΣΥΝΟΛΟ						/45

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια (αναστοχασμός)

3^η Διδακτική ώρα (Ασύγχρονη Δραστηριότητα στην ηλεκτρονική τάξη)



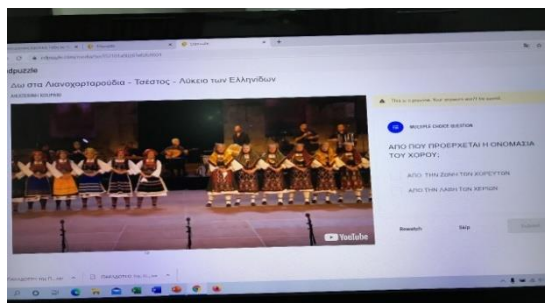
Οι μαθητές επισκέπτονται στην ηλεκτρονική τάξη την εφαρμογή (**ed-puzzle**)

<https://edpuzzle.com/media/6206b3520e593442d129722b>

και επαναλαμβάνουν το βασικό κινητικό μέρος του χορού.

Στη συνέχεια αξιολογούν γραπτώς τις γνώσεις τους για το κινητικό μέρος του χορού, τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν και τα συναισθήματα που νιώσανε από την εμπειρία τους σε αρχείο που βρίσκουν αποθηκευμένο στα Ενεργά Εργαλεία του e-class και συγκεκριμένα στα Έγγραφα με την ονομασία «ΡΟΥΜΠΡΙΚΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΑΡΧΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1 (ΖΩΝΑΡΑΔΙΚΟ - ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΤΑΞΗ)»

[Ηλεκτρονική Σχολική Τάξη \(η-Τάξη\) | ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ \(Ε΄-ΣΤ΄\) " ΕΛΛΗΝΙΚΟ | Έγγραφα \(sch.gr\)](#)



6. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η «ολιστική» προσέγγιση του ελληνικού παραδοσιακού χορού Ζωναράδικος, με την χρήση κατάλληλα δομημένων ψηφιακών εργαλείων αξιολόγησης, θεωρείται επιτυχημένη αφού κατάφερε:

- να προκαλέσει το ενδιαφέρον των μαθητών και κατ' επέκταση την ενεργό εμπλοκή τους.
- να επηρεάσει τη στάση και πρόθεση των μαθητών ως προς τον Ελληνικό Παραδοσιακό χορό Ζωναράδικο αλλά και τις Νέες Τεχνολογίες.
- να εκφράσει τα συναισθήματα τους αποκτώντας θετική εμπειρία και αναπτύσσοντας την αισθητική τους εκτίμηση, την προσωπικότητα και κοινωνική τους συμπεριφορά.

7. Επεκτάσεις

Το προτεινόμενο εκπαιδευτικό σενάριο μπορεί να:

- υλοποιηθεί σε συνεργασία με σχολεία του εξωτερικού στο πλαίσιο ευρωπαϊκών προγραμμάτων (π. χ. e-Twinning, Erasmus).
- υλοποιηθεί εξαιτίας της διαθεματικής του προσέγγισης και σε άλλη θεματική ενότητα, όπως Ευέλικτη ζώνη, Προγράμματα Σχολικών Δραστηριοτήτων ή και σε άλλα γνωστικά αντικείμενα όπως, Ιστορία, Κοινωνιολογία, Λαογραφία, Μουσικοκινητική, Μουσική-Ρυθμολογία, κ.α.
- επεκταθεί το σενάριο στην Α'–Β' Γυμνασίου.
- επεκταθεί το σενάριο σε 2^η διδακτική ώρα η οποία θα περιλαμβάνει μια ολιστική προσέγγιση του χορού Ζωναράδικος, εμπλέκοντας και την περαιτέρω διδασκαλία του κινητικού του μοτίβου.

8. Πόροι - Πηγές

Υλικό επιμόρφωσης Β2

Επιμορφωτικό Υλικό από την Πράξη: ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΠΕ). Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία [B2.9] ΙΤΥΕ ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ-ΙΕΠ Έκδοση 1η Ιούνιος 2019.

Προγράμματα Σπουδών ΦΑ (από Οδηγούς του ΙΕΠ)

Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό (2011) Αθήνα, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό. Οδηγός για τον εκπαιδευτικό «Εργαλεία Διδακτικών Προσεγγίσεων». Αναθεωρημένη έκδοση (2014) Αθήνα, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Άρθρο

Πίτση, Α., Διγγελίδης, Ν., & Φιλίππου, Φ., (2013). Κατασκευή Κλίμακας Διαβαθμισμένων Κριτηρίων (rubric) για την Αξιολόγηση του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού. Έλεγχος Εγκυρότητας και Αξιοπιστίας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 11 (2), 79 – 98 .

Δικτυογραφία

Διαδραστικό (εμπλουτισμένο με html) βιβλίο Φυσικής Αγωγής της Ε' & Στ' Δημοτικού <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23662/>

Πλατφόρμα «Αίσωπος» - Ψηφιακά Διδακτικά
Σενάρια <http://aesop.iep.edu.gr/node/10053>

Ηλεκτρονική τάξη (E-class) Φυσική Αγωγή (Ε'-ΣΤ') " ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ : ΤΑ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΒΑΣΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΘΡΑΚΗΣ" , Κούπανη Αικατερίνη /Συνδέσεις διαδικτύου

<https://eclass11.sch.gr/modules/link/index.php?course=9260235102&urlview=&down=PA5ARf>

Ιστοχώρος Η εκπαίδευση στο Δημοτικό Σχολείο , Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί κατά περιοχές, Θράκη –Ζωναράδικός

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/thraki/zonarad.htm>

Ιστοχώρος Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Παραδοσιακοί Χοροί - Υποστήριξη Διδασκαλίας Παραδοσιακών Χορών στην Α' βάθμια και Β' βάθμια Εκπαίδευση

http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/

Ιστοχώρος ΥΠΑΙΘ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στην εκπαίδευση ενηλίκων - Παραδείγματα και περιπτώσεις εφαρμογής

<http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/2535/790.pdf>

Λιοναράκης Α, Ποιοτικά κριτήρια στη διαδικασία πολυμορφικής ανοικτής και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, Διημερίδα «Νέες τεχνολογίες στην Εκπαίδευση και Εκπαίδευση από απόσταση», 2001

<https://www.ea.gr/events/files/e-learning/Lionarakis.htm>

Εφαρμογή Edpuzzle , Δω στα Λιανοχορταρούδια – Τσέστος – Λύκειο Ελληνίδων - edpuzzle – VideoPreview

<https://edpuzzle.com/media/6206b3520e593442d129722b>

Φύλο Εργασίας στα έγγραφα της e-class

[Ηλεκτρονική Σχολική Τάξη \(η-Τάξη\) | ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ \(Ε'-ΣΤ'\) " ΕΛΛΗΝΙΚΟ | Έγγραφα \(sch.gr\)](#)

Φωτογραφίες

Οι φωτογραφίες ανακτήθηκαν από τις ιστοσελίδες:

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/index7.html

[file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/%7BD829F016-FEA5-4F8C-B379-997B1329D4B0%7D/tradicionaldancesJMatch22%20\(1\).htm](file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/%7BD829F016-FEA5-4F8C-B379-997B1329D4B0%7D/tradicionaldancesJMatch22%20(1).htm)

<file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/%7BD829F016-FEA5-4F8C-B379-997B1329D4B0%7D/zonaradikosJQuiz.htm>

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/thraki/zonarad.htm>

<https://eclass11.sch.gr/courses/9260235102/>

<https://edpuzzle.com/media/6206b3520e593442d129722b>

Αρχεία .htm Hot Potatoes

ΛογισμικόHotpotatoesJMatch, αρχείο traditionaldancesJMatch22. Htm,

επιμέλεια Κούπανη Αικατερίνη :

[file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/%7BD829F016-FEA5-4F8C-B379-997B1329D4B0%7D/tradicionaldancesJMatch22%20\(1\).htm](file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/%7BD829F016-FEA5-4F8C-B379-997B1329D4B0%7D/tradicionaldancesJMatch22%20(1).htm)

Λογισμικό Hotpotatoes JQuiz, αρχείο zonaradikoJQuiz.htm,

επιμέλεια Κούπανη Αικατερίνη

<file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/%7BD829F016-FEA5-4F8C-B379-997B1329D4B0%7D/zonaradikosJQuiz.htm>

Βίντεο

Αηδονίδης Χρόνης, Δωσταλιανοχορταρούδια, (Youtube - Videolink)

<https://video.link/w/HDjad>

Μαθήματα Χορών Θράκης Ζωναράδικο Video του Α.Π.Θ, (Youtube - Videolink)

<https://video.link/w/myd3b>

Δω στα Λιανοχορταδούδια – Τσέστος – Λύκειο των Ελληνίδων , (Youtube - Videolink)

<https://video.link/w/xWh3b>

Διαδικτυακά εργαλεία

<https://hotpot.uvic.ca/>

<https://el.padlet.com/>

Τίτλος διδακτικού σεναρίου

«Το Ανθρώπινο Σώμα σε Κίνηση»

Τάξη εφαρμογής

Ε΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού



Δημιουργός σεναρίου: Ντίνου Αφροδίτη

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, Μ.Α.

Διευθύντρια 5^{ου} Δημοτικού Σχολείου Κιλκίς

E-mail: afroditintinou@gmail.com

1. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι

- Να εμπλέξουμε τα παιδιά σε μια διαφορετική προσέγγιση του μαθήματος της Φ.Α. και να τα παρακινήσουμε να συμμετάσχουν.
- Να αξιοποιηθεί το διαδραστικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής
- Να αξιοποιηθούν Web 2.0 εργαλεία για να αποκτήσει ενδιαφέρον η εξ' αποστάσεως διδασκαλία.
- Να αναβαθμιστούν οι δυνατότητες συμμετοχής και μάθησης, με πρωτοβουλία των παιδιών.

2. Διάρκεια

Τρεις (3) διδακτικές ώρες εξ' αποστάσεως. Η πρώτη ασύγχρονη στην ψηφιακή τάξη, η δεύτερη σύγχρονη, με τηλεδιάσκεψη, στην πλατφόρμα webex και η τρίτη πάλι ασύγχρονη

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδακτική μέθοδος είναι η ανακαλυπτική – διερευνητική μάθηση, που πυροδοτεί τη διαδικασία του κριτικού αναστοχασμού (Bruner). Η θεωρία μάθησης, όπου στηρίζεται η παρούσα διδακτική παρέμβαση είναι ο Εποικοδομισμός. Χρησιμοποιήθηκε η τεχνική της ανεστραμμένης τάξης.

4. Περιγραφή δραστηριοτήτων

ΜΕΡΟΣ Α' (ασύγχρονα – ανεστραμμένη τάξη)

Αναρτήθηκαν όλες οι πληροφορίες στην ψηφιακή τάξη καθώς και οι παρακάτω οδηγίες προς τους μαθητές:

- Να παρακολουθήσουν στον σύνδεσμο <https://video.link/w/HPG4> το βίντεο «επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στο ανθρώπινο σώμα» (γιατί πρέπει να γυμνάζομαι).
- Να υπολογίσουν τον δείκτη μάζας του σώματός τους στον σύνδεσμο <https://fit.utl.gr/bmi-kids.php> και στη συνέχεια να συμπληρώσουν τα φύλλα εργασίας που τους έχουν ανατεθεί.
- Να έχουν μελετήσει το υλικό πριν τη σύγχρονη παρέμβαση στον σύνδεσμο <https://padlet.com/afroditintinou/rpbkl92ofle2rsfd> και στο κεφ 8 του βιβλίου Φ.Α. μαθητή http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/index8.html (Ενότητες: Μετρώ το σφυγμό μου - Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας; - Καρδιοαναπνευστική αντοχή - Μύες, οστά και κίνηση! - Ευκαμψία για πάντα!).

ΜΕΡΟΣ Β' (σύγχρονη διδασκαλία μέσω τηλεδιάσκεψης)

Χρησιμοποιήθηκε η πλατφόρμα Webex, που διατέθηκε από το ΥΠΑΙΘ. Στάλθηκε με e-mail στους μαθητές ο σύνδεσμος του εικονικού δωματίου της εκπαιδευτικού με την προγραμματισμένη ώρα της τηλεδιάσκεψης.

Τα παιδιά είχαν πάρει επίσης οδηγίες για τις προϋποθέσεις διεξαγωγής του τηλεμαθήματος και με προϋπόθεση την συναίνεση των γονιών τους, που ζητήθηκε μέσω του συγκεκριμένου e-mail.

Οδηγίες για τη διεξαγωγή του μαθήματος

«Φοράμε άνετα ρούχα, έχουμε μαζί δυο μπουκάλια 1,5 λίτρου με νερό (ή άλλο αντίστοιχο βάρος), έχουμε μια καρέκλα και φροντίζουμε να έχουμε αρκετό χώρο για να εκτελέσουμε ασκήσεις όρθιοι ή καθιστοί».

Δομή του μαθήματος:

Α) 15' ανατροφοδότηση για όσα μελέτησαν τα παιδιά:

Στο μαθησιακό αντικείμενο του Φωτόδεντρου «Ήχος και ρυθμός της καρδιάς» <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3131> (Λειτουργία της καρδιάς - Καρδιακός παλμός - Μέτρηση καρδιακού παλμού Αερόβια – Αναερόβια άσκηση. Η διάρκεια και η αξία της αερόβιας άσκησης για την υγεία μας)

Β) 25' φυσική άσκηση:

Ο/Η εκπαιδευτικός εκτελεί ασκήσεις και τα παιδιά επαναλαμβάνουν στον χώρο τους. Έγιναν ασκήσεις προθέρμανσης, ενδυνάμωσης για κορμό και άκρα και ασκήσεις ευκαμψίας με διατάσεις για το τέλος.

Γ) 10' ανατροφοδότηση

Δίνονται οδηγίες συμπλήρωσης των φύλλων εργασίας – επίλυση αποριών.

ΜΕΡΟΣ Γ' (ασύγχρονα – φύλλα εργασίας) ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Φύλλο εργασίας 1:

«Μπείτε στον παρακάτω σύνδεσμο <https://blogs.sch.gr/olylampaki/> για να μάθετε τι εννοούμε όταν λέμε "Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας". Μετά θα φτιάξετε τη δική σας πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας, με δραστηριότητες που κάνετε καθημερινά, που σας αρέσουν και συνδυάζονται με τις ατομικές συνήθειες ζωής που έχετε. Η πυραμίδα σας θα γίνει on line στο έγγραφό σας ο καθένας και η καθεμιά και όπως θέλετε εσείς (μπορείτε μόνο να γράψετε ή να το ομορφύνετε με εικόνες κλπ)».

Φύλλο εργασίας 2:

«Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις, αφού δείτε το βίντεο»
<https://video.link/w/HPG4>

- Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης;
- Πόσο πρέπει να διαρκεί και πόσο συχνά να γίνεται αερόβια άσκηση;
- Τι γίνονται οι θερμίδες που παίρνουμε και δεν καταναλώνονται μέσα στην ημέρα;
- Τι σημαίνει «καλή φυσική κατάσταση»;

Φύλλο εργασίας 3:

«Μπείτε στον σύνδεσμο <https://fit.utl.gr/bmi-kids.php> και υπολογίστε τον δείκτη μάζας του σώματός σας. Διαβάστε το αποτέλεσμα και τις συμβουλές και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις».

- Ποιο είναι το φυσιολογικό εύρος του δείκτη μάζας για παιδιά της ηλικίας σου;
- Σχολιάστε την παρακάτω πρόταση: Αγόρι 11,5 ετών, ύψους 160cm και βάρους 60 κιλών τι δείκτη μάζας έχει και τι πρέπει να κάνει για να μπει στο φυσιολογικό πλαίσιο για την ηλικία του;
- Εσείς τι προτίθεστε να αλλάξετε ή να συνεχίσετε να κάνετε, ανάλογα με το αποτέλεσμα σας;

Φύλλο εργασίας 4:

Μπείτε στον σύνδεσμο <https://padlet.com/afroditintinou/rpbkl92ofle2rsfd> και

- Επιλέξτε μια άσκηση δύναμης, μια αντοχής, μια ευκαμψίας και μισορροπίας. Γράψτε τα νούμερα των ασκήσεων που επιλέξατε.
- Επιλέξτε μια σειρά πέντε ασκήσεων όπως θα τις κάνατε για να γυμναστείτε μόνοι σας. Ποιος είναι ο στόχος της προπόνησής σας;

Φύλλο εργασίας 5:

Παίξτε το παρακάτω παιχνίδι και αξιολογήστε τις γνώσεις σας

<http://www.superteachertools.us/millionaire/millionaire.php?gamefile=151162>

6. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Συνειδητοποίησα ότι αυτός είναι ο καλύτερος, κατά τη γνώμη μου, τρόπος διδασκαλίας του κεφ. 8 του βιβλίου της Φυσικής Αγωγής της Ε' – ΣΤ' τάξης. Δηλαδή ο συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας, αλλά και η πρακτική της ανεστραμμένης τάξης, που εξοικονομεί χρόνο από την παράδοση προς όφελος των δραστηριοτήτων. Ακόμη, οι ασύγχρονες δραστηριότητες που είχαν παιγνιώδη μορφή ήταν πιο ελκυστικές για τα παιδιά και τις έκαναν πρώτες. Οπότε θα εστιάσω στη δημιουργία υλικού με αυτή την μορφή (κουίζ, σταυρόλεξα, τηλεπαιχνίδι κ. ά) για μελλοντική χρήση.

Τεκμήριο εφαρμογής:

https://www.youtube.com/watch?v=ZfLeTDKJqYw&ab_channel=AfroditiNt

7. Πόροι-Πηγές

Βιβλιογραφία-Δικτυογραφία

Βιβλίο Φ.Α. για Ε' – ΣΤ', κεφ. 8 «Η αξία της Δια Βίου άσκησης».

Βιβλίο Μελέτης Περιβάλλοντος Δ' τάξης «Το Σώμα μας» (Ξαναθυμάμαι τα μέρη του σώματος).

Βιβλίο Φυσικών ΣΤ', κεφ. 8 «Κυκλοφορικό σύστημα» (Πώς λειτουργεί η καρδιά μας).

ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ – ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ <http://ebooks.edu.gr/ebooks/>

Υπολογισμός δείκτη μάζας σώματος <https://fit.utl.gr/bmi-kids.php>

Λαμπάκη Ολυμπία – ιστολόγιο <https://blogs.sch.gr/olylampaki/>

ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ «ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΣΣΩΡΕΥΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ»
<http://photodentro.edu.gr>

Η Επίδραση της Φυσικής Δραστηριότητας στο Σώμα <https://video.link/w/HPG4>

Διαδικτυακά εργαλεία

<https://el.padlet.com/>

<http://www.superteachertools.us>

Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Η άσκηση, ο φίλος της καρδιάς μας»****Τάξη εφαρμογής****Ε΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού****Δημιουργός σεναρίου: Παπαβασιλείου Δέσποινα**

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc

Δ.Σ. Αγίου Πέτρου - Δ.Σ. Ευρωπού

E-mail: paravasdespina@yahoo.gr**1. Σκοπός- Μαθησιακοί στόχοι****A. Σκοπός**

Σκοπός της σχεδιαζόμενης διδακτικής παρέμβασης είναι οι μαθητές να κατανοήσουν επιστημονικές έννοιες που αφορούν τη λειτουργία της καρδιάς, να αντιληφθούν τη σημασία της λειτουργίας της καρδιάς στο ανθρώπινο σώμα και να συνειδητοποιήσουν την αξία της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία της καρδιάς.

B. Μαθησιακοί στόχοιΓνωστικοί στόχοι

- Να γνωρίσουν τη σωστή ορολογία που αφορά την καρδιά.
- Να προβληματιστούν για την επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη λειτουργία της καρδιάς.
- Να διακρίνουν διαφορές στη λειτουργία της καρδιάς πριν και μετά την άσκηση.
- Να διαπιστώσουν ότι η συχνότητα των «χτύπων» της καρδιάς εξαρτάται από την ένταση της σωματικής άσκησης.

Παιδαγωγικοί στόχοι

- Στις μαθητικές ομάδες εργασίας αναμένεται, να αναπτυχθούν πρωτοβουλίες, να αξιοποιηθούν ικανότητες και δεξιότητες συμμαθητών ενισχύοντας την επικοινωνία και τις δεξιότητες συνεργασίας.
- Να προσεγγίσουν οι μαθητές προβληματικές καταστάσεις και να δίνουν οι ίδιοι τη λύση.
- Να αναπτύξουν κριτική σκέψη.

Στόχοι ως προς τις Τ.Π.Ε.

- Να μάθουν να χρησιμοποιούν τον Η/Υ ως εργαλείο για άντληση και επεξεργασία πληροφοριών.
- Να γνωρίσουν συγκεκριμένα λογισμικά τα οποία θα τους επιτρέψουν να ανακαλύψουν, να κατανοήσουν τη νέα γνώση και να αναπτύξουν την κριτική σκέψη τους.

2. Διάρκεια

Η συνολική διάρκεια του εκπαιδευτικού σεναρίου είναι μία (1) διδακτική ώρα και υλοποιείται με την σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία.

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η μέθοδος που θα ακολουθήσουμε είναι σύμφωνη με το εποικοδομητικό μοντέλο μάθησης. Ο μαθητής συμμετέχει ενεργά στην εκπαιδευτική διαδικασία μέσα στο διαδραστικό περιβάλλον του thinglink. Επίσης χρησιμοποιείται η διδασκαλία της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, με την οποία οι μαθητές ενθαρρύνονται να ερευνήσουν και να επεξεργαστούν τις πληροφορίες που αναζητούν.

Ο εκπαιδευτικός παίζει καθοριστικό ρόλο και δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να πάρουν πρωτοβουλίες, ενώ προτρέπει τους μαθητές να εμβαθύνουν στο υπό εξέταση θέμα εκφράζοντας την άποψη τους. Στο τέλος του μαθήματος, οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και αφού έχουν πάρει το πρώτο ερέθισμα χρησιμοποιείται η συνεργατική μάθηση μέσα από το ψηφιακό πίνακα ανακοινώσεων linoit στην οποία οι μαθητές εργάζονται με αλληλεπίδραση για την επίτευξη κοινών στόχων.

4. Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

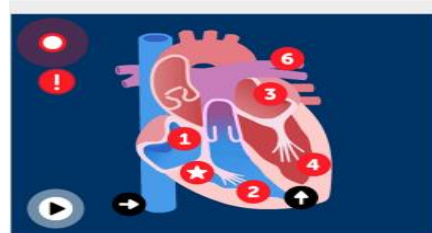
Οι μαθητές αρχικά ενημερώνονται για τον τίτλο του μαθήματος και για το τι πρόκειται να ακολουθήσει. Το προτεινόμενο σενάριο περιλαμβάνει 3 δραστηριότητες.

1^ηδραστηριότητα

Αρχίζοντας το μάθημα ο ΕΦΑ ενημερώνει τους μαθητές ότι αρχικά θα γνωρίσουν την ανατομία της καρδιάς και θα εξοικειωθούν με την ορολογία που αφορά το ζωτικό όργανο της καρδιάς. Ζητείται από τους μαθητές να μεταβούν στο σύνδεσμο

<https://www.thinglink.com/scene/1320409572933894145>

να περιηγηθούν και να ανακαλύψουν μόνοι τους τις πληροφορίες που τους δίνονται μέσα από το εργαλείο thinglink που περιλαμβάνει βίντεο, εικόνες και κείμενα.



Όταν οι μαθητές ολοκληρώσουν την περιήγηση τους στο thinglink, καλούνται να μεταβούν στο σύνδεσμο <https://create.kahoot.it/details/248b6410-582e-4942-a210-1aeb8f2f5af6>



και να πάρουν μέρος στο παιχνίδι γνώσεων που δημιουργήθηκε με το διαδικτυακό εργαλείο **kahoot**. Οι ερωτήσεις βασίζονται στις πληροφορίες που πήραν από την περιήγηση στο **thinglink**.

Η φωτογραφία ανακτήθηκε από την ιστοσελίδα <https://www.in.gr/2018/04/06/health/health-news/kardia-rythmizei-tin-paragogi-tou-lipous/>

2^η δραστηριότητα

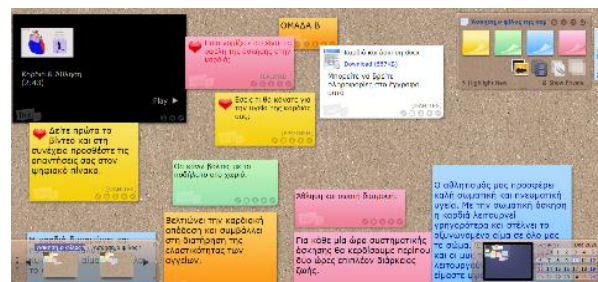
Στη φάση αυτή χωρίζουμε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής έχει δημιουργήσει δύο ψηφιακούς πίνακες ανακοινώσεων με το ψηφιακό εργαλείο **linoit**.

Δίνεται στην Α ομάδα ο σύνδεσμος <https://bit.ly/3qO3rLL>



Στον ψηφιακό πίνακα υπάρχει αναρτημένο ένα βίντεο που δημιουργήθηκε με τον επεξεργαστή βίντεο **movavi video editor** το οποίο αναφέρεται στους σφυγμούς και στον τρόπο καταμέτρησης τους. Ζητείται από τους μαθητές να παρακολουθήσουν το βίντεο και στη συνέχεια να μετρήσουν τους σφυγμούς τους σε ηρεμία και μετά από επιτόπιο τρέξιμο 2 λεπτών. Οι μαθητές καλούνται να καταγράψουν πάνω στον ψηφιακό πίνακα τι συνέβη με τους σφυγμούς τους και τι αλλαγές παρατηρούν στον οργανισμό τους.

Στη Β ομάδα δίνεται ο σύνδεσμος <https://bit.ly/2KkHLWM> που πρόκειται για ακόμα ένα ψηφιακό πίνακα ανακοινώσεων. Εδώ η Β ομάδα έχει τη δυνατότητα να παρακολουθήσει ένα βίντεο για την επίδραση της άσκησης στην καρδιά. Επίσης ο ΕΦΑ έχει αναρτήσει ένα αρχείο word στο οποίο οι μαθητές μπορούν να ενημερωθούν για ιδανικούς τρόπους άσκησης που βοηθούν στην πρόληψη των νοσημάτων της καρδιάς. Ζητείται από τους μαθητές να καταγράψουν τα οφέλη της άσκησης στην καρδιά.



3^η Δραστηριότητα

Μόλις ολοκληρωθεί η 2^η δραστηριότητα ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα διαβάζει τις απαντήσεις που καταγράφηκαν στον ψηφιακό πίνακα ανακοινώσεων και ανακοινώνει στην ολομέλεια τα αποτελέσματα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία οι μαθητές συλλέγουν μόνοι τους τις πληροφορίες και έτσι γίνονται οι ίδιοι ερευνητές της μάθησης.

5. Αξιολόγηση του μαθήματος

Η αξιολόγηση της προσπάθειας των μαθητών γίνεται με το ψηφιακό εργαλείο **linoit**. Οι μαθητές μπορούν να διερευνήσουν τη γνώση, να παρατηρήσουν και να προβληματιστούν για να απαντήσουν σε ερωτήσεις. Επίσης μπορούν να μοιραστούν τις ιδέες τους και στο τέλος να δημιουργήσουν μια ομαδική εργασία. Με το linoit έχουν τη δυνατότητα να εργαστούν πάνω σε αυτό online και να στείλουν άμεσα την ανατροφοδότηση στον εκπαιδευτικό. Η αξιολόγηση θα γίνει με βάση το βαθμό κατανόησης των απαντήσεων, την αναζήτηση και συλλογή των πληροφοριών, την αξιοποίηση του φύλλου εργασίας και τη συνέπεια.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΤΛΟ : « ΑΣΚΗΣΗ, Ο ΦΙΛΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΜΑΣ».			
ΚΡΙΤΗΡΙΑ	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ (επίτευξη στόχων)	ΜΕΤΡΙΑ ΕΠΙΔΟΣΗ (μερική επίτευξη στόχων)	ΧΑΜΗΛΗ ΕΠΙΔΟΣΗ (θα χρειαστεί επανάληψη)
ΒΑΘΜΟΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ	Κατανόησε και αναγνώρισε πλήρως τα βασικά στοιχεία του ερωτήματος.	Κατανόησε και αναγνώρισε ελάχιστα τα βασικά στοιχεία του ερωτήματος.	Δεν κατανόησε και δεν αναγνώρισε τα βασικά στοιχεία του ερωτήματος.
ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ Φ.Ε.	Ακολούθησε πλήρως τις οδηγίες του φύλλου εργασίας.	Ακολούθησε ελάχιστα τις οδηγίες του φύλλου εργασίας.	Δεν ακολούθησε τις οδηγίες του φύλλου εργασίας.
ΣΥΝΕΠΕΙΑ	Παρέδωσε την εργασία χωρίς καθυστέρηση.	Παρέδωσε την εργασία με καθυστέρηση 1 ημέρας.	Παρέδωσε την εργασία με καθυστέρηση πάνω από 1 ημέρα.

6. Επεκτάσεις - Προαιρετικά επιπρόσθετα στοιχεία

Η διδασκαλία μπορεί να επεκταθεί χρονικά, με τη δημιουργία νέου διδακτικού σεναρίου συνέχεια του συγκεκριμένου, που θα περιλαμβάνει κινητικό μέρος, στο οποίο οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα μέσω κάποιας φυσικής δραστηριότητας να παρακολουθήσουν τη λειτουργία της καρδιάς και των σφυγμών τους. Στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει να προστεθεί μία επιπλέον διδακτική ώρα.

Οι μαθητές που διαθέτουν smartphone μπορούν να κατεβάσουν εφαρμογή μέτρησης καρδιακών σφυγμών μέσα από το **Googleplay** δωρεάν.

7. Πόροι-Πηγές

Βιβλιογραφία

Επιμορφωτικό Υλικό από την Πράξη: ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΠΕ). Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία [Β2.9] ΙΤΥΕ ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ-ΙΕΠ Έκδοση 1η Ιούνιος 2019.

Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (Α.Π.Σ.) Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης.

Δικτυογραφία

Διαδραστικό βιβλίο μαθητή Φυσική ΣΤ Δημοτικού.

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2011/Fysika_ST-Dimotikou_html-empl/index_8.html

Διαδικτυακά εργαλεία

Διαδικτυακή πλατφόρμα δημιουργίας διαδραστικών εικόνων και βίντεο
<https://www.thinglink.com/welcome>

Διαδικτυακό εργαλείο δημιουργίας ψηφιακών κουίζ
<https://kahoot.com/schools-u/>

Ψηφιακός διαδικτυακός πίνακας ανακοινώσεων
<http://linoit.com/home>

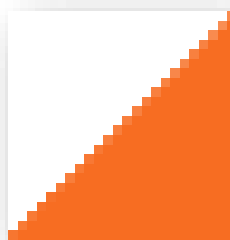
Η φωτογραφία ανακτήθηκε από την ιστοσελίδα
<https://www.thessnews.gr/ygeia-epistimi/askisi-kai-kardia-deka-simeia-pou-prepei-na-gnorizoume-prin-xekinisoume-tin-athlisi/>

Τίτλος διδακτικού σεναρίου

«Μαθαίνω Orienteering»

Τάξη εφαρμογής

Ε΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού & Α΄ - Β΄ - Γ΄ Γυμνασίου



Δημιουργός σεναρίου: Κωνσταντίνος Βουνζουλάκης

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Υπεύθυνος Φ.Α. & Σχολικού Αθλητισμού Δ.Π.Ε. Σερρών

E-mail: costasvounzoulakis@gmail.com

1. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι

Α. Σκοπός

Σκοπός του παρόντος σεναρίου είναι η γνωριμία των μαθητών με τη δραστηριότητα – άθλημα του αγωνιστικού προσανατολισμού - Orienteering. Επιχειρείται η κατάκτηση από τους μαθητές των θεμελιωδών δεξιοτήτων προσανατολισμού και πλοήγησης με χάρτη και πυξίδα σε εικονικό αλλά και φυσικό περιβάλλον. Το orienteering αποτελεί μία πρωτότυπη, σκανδιναβικής προέλευσης, υπαίθρια δραστηριότητα σχεδόν άγνωστη στην Ελλάδα. Συμπεριλαμβάνεται όμως στα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής του 2011 στα οποία αναφέρεται ως μία υπαίθρια δραστηριότητα που δύναται να διδαχθεί εκτός σχολείου κατά τη διάρκεια κάποιας σχολικής εκδρομής. Δεν υπάρχει αναφορά στους εναλλακτικούς τρόπους διδασκαλίας της και αυτό ακριβώς το κενό επιχειρείται να καλυφθεί με το παρόν σενάριο.

Γνωρίζοντας τη δραστηριότητα και τα πολλαπλά οφέλη που προσφέρει αναζητήθηκαν εναλλακτικοί τρόποι κατάλληλοι για τις συνθήκες των σχολείων μας. Εφαρμόστηκαν, προσαρμόστηκαν και αξιολογήθηκαν στις σχολικές αυλές δεκάδες παιγνιώδεις δραστηριότητες και προτάσεις διδασκαλίας από προηγμένες χώρες. Κατά τη διάρκεια του lockdown, για τον περιορισμό της πανδημίας του covid 19, πειραματισθήκαμε με τις δυνατότητες που προσφέρουν οι Τ.Π.Ε. για τη διδασκαλία της δραστηριότητας αξιοποιώντας το χρόνο των εξ αποστάσεως μαθημάτων της Φυσικής Αγωγής. Μέσα από εικονικές διοργανώσεις orienteering που διεξήχθησαν σε ξένες χώρες δόθηκε οι ευκαιρία στους μαθητές να εμβαθύνουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες πλοήγησής τους, τα «μυστικά» και τις τεχνικές του orienteering καθώς και τις τεχνολογίες που χρησιμοποιούν οι μηχανικοί – τοπογράφοι κατά τις χαρτογραφήσεις τους.

B. Μαθησιακοί στόχοι

Μετά την ολοκλήρωση του σεναρίου οι μαθητές θα είναι σε θέση:

- να μεταφέρουν τις γνώσεις και δεξιότητες που απέκτησαν στην καθημερινότητά τους, να προσανατολίζονται γρήγορα και σωστά σε μη οικεία περιβάλλοντα και να μετακινούνται αυτόνομα, με αυτοπεποίθηση και χωρίς άγχος οπουδήποτε αξιοποιώντας χωρικές πληροφορίες.
- να συμμετέχουν με επιτυχία σε μία εικονική ή πραγματική διοργάνωση orienteering,
- να παρακολουθούν ως θεατές μία διοργάνωση orienteering,
- να αποτυπώνουν, αποκωδικοποιούν τις πληροφορίες ενός χάρτη.
- να επιλύουν χωρικά προβλήματα με τη λήψη κατάλληλων αποφάσεων.
- να χρησιμοποιούν τις Τ.Π.Ε. για τη διευκόλυνση της καθημερινότητάς τους.

2. Συνολική διάρκεια

Τρεις (3) διδακτικές ώρες

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Ανάλογα με τη μορφή της δραστηριότητας και τις ανάγκες της διδασκαλίας χρησιμοποιήθηκαν η σύγχρονη αλλά και η ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία. Η φύση του διδασκόμενου αντικειμένου προσφέρει τη δυνατότητα να αξιοποιηθούν σχεδόν το σύνολο των μεθόδων διδασκαλίας στις επιμέρους δραστηριότητες όπως η μαιευτική, των ερωταποκρίσεων, της θύελλας ιδεών, η ομαδοσυνεργατική, των projects, της επίλυσης προβλημάτων (κατανόηση χωρικού προβλήματος, κατάστρωση στρατηγικής επίλυσής του, εκτέλεση και αναστοχασμός), του κριτικού στοχασμού, της δραματοποίησης, των (εικονικών) εκπαιδευτικών επισκέψεων κ.α.

4. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων

Το μεγαλύτερο μέρος των μαθημάτων υλοποιήθηκε με σύγχρονη εξ' αποστάσεως διδασκαλία. Το σύνολο των μαθητών μέσα από τα Cisco Webex Meetings με τη βοήθεια παρουσιάσεων ppt, κειμένων, εικόνων και βίντεο καθώς και των εφαρμογών GoogleEarth, Jamboard, Padlet γνώρισαν μία νέα ψυχαγωγική και εκπαιδευτική υπαίθρια δραστηριότητα που τους εφοδιάζει με δεξιότητες ζωής

1^η Διδακτική ώρα (σύγχρονη εξ αποστάσεως)

1^η δράση (διάρκεια 15')

Γνωριμία με τον προσανατολισμό

Παρουσιάστηκε στους μαθητές αρχείο ppt το πρόβλημα του προσανατολισμού σε γνωστό ή άγνωστο περιβάλλον, στον τρόπο που προσανατολιζόμαστε οι άνθρωποι, τα ζώα αλλά και τα φυτά, και στο τι μας συμβαίνει και τι νιώθουμε όταν χάνουμε τον προσανατολισμό μας (φόβο, άγχος, ανασφάλεια κ.α.).

Τέθηκαν ερωτήματα και δόθηκαν απαντήσεις σχετικά με:

- τη χρησιμότητα της δεξιότητας να προσανατολιζόμαστε γενικά,
 - την εφαρμογή της στην καθημερινότητα (επαγγέλματα, αθλητισμό κ.α.),
 - τη διαχρονική συμβολή της δεξιότητας στην ανάπτυξη του πολιτισμού μας,
 - τις δυνατότητες να βελτιωθούμε,
 - τη βοήθεια που μας προσφέρουν οι χάρτες και πόσο πολύτιμοι είναι,
 - τη συμβολή της τεχνολογίας και τι νέες δυνατότητες που μας προσφέρει.
- Ακολούθησε συζήτηση, διατυπώθηκαν απορίες και δόθηκαν οι απαραίτητες διευκρινίσεις.

2^η δράση (διάρκεια 15')

Γνωριμία με τη δραστηριότητα

Διαμοιράστηκε και παρουσιάστηκε στους μαθητές αρχείο παρουσίασης PPT με εικόνες και συνδέσμους εκπαιδευτικών βίντεο & ιστοσελίδων με βασικές πληροφορίες για τον τρόπο διεξαγωγής μίας δραστηριότητας ή ενός αγώνα orienteering. Απαντήθηκαν ερωτήματα που τέθηκαν από το διδάσκοντα στους μαθητές και αντίστροφα.

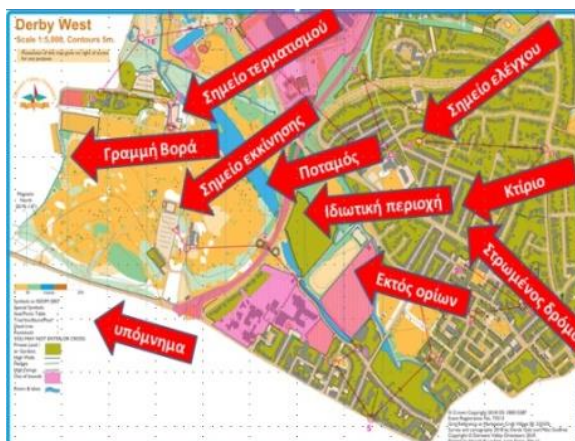


2^η Διδακτική ώρα (Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας)

3^η δράση (διάρκεια 15')

Γνωριμία με τους χάρτες γενικά και τις ιδιαιτερότητες ενός χάρτη orienteering.

Παρουσιάστηκαν διαφορετικά ήδη χαρτών και η χρησιμότητά τους. Αξιοποιώντας το χάρτη orienteering που μας παραχωρήθηκε γνωρίσαμε τη σημασία των βασικών συμβόλων, των χρωμάτων και της σημασίας των περιεχομένων τους (κλίμακα, γραμμές κατεύθυνσης.).



Έγινε σύντομη αναφορά στις τεχνικές χειρισμού του χάρτη στο orienteering χωρίς πυξίδα ή σε συνδυασμό με πυξίδα.

*Οι μαθητές, κατά την ασύγχρονη εργασία τους, πρόσθεσαν στο αρχείο παρουσίασης ppt με βέλη και κείμενο τα σημαντικότερα από τα σύμβολα.

** Αποπειράθηκαν να χαρτογραφήσουν συνεργατικά μέσα από την εφαρμογή jamboard της Google χρησιμοποιώντας ως υπόβαθρο δορυφορικές εικόνες του

GoogleEarth. Επιχείρησαν το ίδιο και μέσω αρχείου παρουσίασης PPT χρησιμοποιώντας τα εργαλεία σχεδίασης.

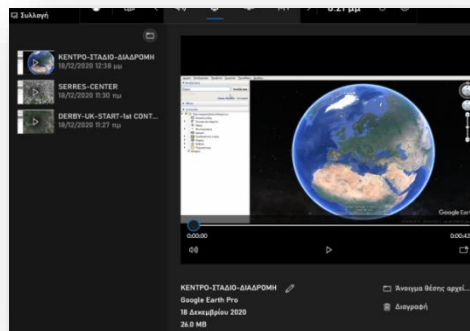
***Χρησιμοποίησαν εφαρμογή πυξίδας σε **smartphone**.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.androgames.compass>

4^ηδράση (διάρκεια 15')

Εξοικείωση με την εφαρμογή GoogleEarth σε γνωστό περιβάλλον

Με την εφαρμογή GoogleEarth και τις δυνατότητες που παρέχει πραγματοποιήθηκε εικονική περιήγηση στην πόλη μας (γνωστό περιβάλλον)



Εντοπίστηκαν σημεία, τοποθετήθηκαν σημάδια, μετρήθηκαν αποστάσεις, προγραμματίστηκαν και ακολουθήθηκαν προσχεδιασμένες διαδρομές.

*Δόθηκε στους μαθητές η οδηγία να εξασκηθούν ασύγχρονα (συνεργατικά κατά προτίμηση ή ατομικά) στις λειτουργίες και στις δυνατότητες της εφαρμογής, να δημιουργήσουν ένα κοινό έργο και να το παρουσιάσουν στην ολομέλεια.

πχ. Να τοποθετήσουν ένα σημάδι στο σχολείο μας (αφετηρία) και ένα στο σούπερ μάρκετ της γειτονιάς (τερματισμός). Στη συνέχεια να χαράξουν δύο διαδρομές διαφορετικού χρώματος, μία σύντομη (πράσινη) και μία μεγαλύτερη σεμήκος (κόκκινη) και να παρουσιάσουν τα δεδομένα τους (απόσταση, υψομετρικά κ.α.)

**Προαιρετικά και με τη γονική τους συναίνεση χρησιμοποιώντας την εφαρμογή σε smartphone να πραγματοποιήσουν σε μία έξοδό τους για άθληση κάποια διαδρομή και αφού τη καταγράψουν και αποθηκεύσουν σε αρχείο να την παρουσιάσουν στην ολομέλεια.

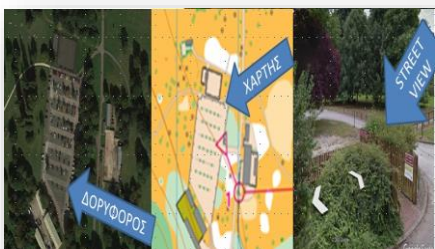
3^η Διδακτική ώρα (Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας)

5^η δράση (διάρκεια 15')

Εξοικείωση με την εφαρμογή GoogleEarth σε άγνωστο περιβάλλον.

(Συνδυασμός σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας)

Παρουσίαση της δραστηριότητας **virtualorienteering** από το διδάσκοντα στο Webex. Μέσω διαμοιρασμού της οθόνης στην οποία προβαλλόταν (παράλληλα με



επικάλυψη παραθύρων) τόσο ο χάρτης όσο και η δορυφορική εικόνα της περιοχής, επιτεύχθηκε η κατανόηση του χάρτη και η ταύτισή του με το περιβάλλον. Συζητήθηκαν και απαντήθηκαν απορίες των μαθητών.

*Ζητήθηκε από τους μαθητές να πειραματιστούν ασύγχρονα συνεργαζόμενοι στον εντοπισμό σημείων κατά ζεύγη με τη τεχνική που διδάχτηκαν.

6^η δράση (διάρκεια 15')

Πραγματοποιήθηκε σύντομη ανασκόπηση και ορίσθηκαν τόσο η ώρα διεξαγωγής της τελικής δράσης όσο και οι ομάδες. Ο διδάσκοντας ανέλαβε την υποχρέωση να αποστείλει το χάρτη και τον πίνακα με τις περιγραφές των χαρακτηριστικών με e-mail ακριβώς την ώρα εκκίνησης στους συμμετέχοντες. Διευκρινίστηκε στους διαγωνιζόμενους ότι οφείλουν μετά την ολοκλήρωση της εικονικής διαδρομής να επιστρέψουν με e-mail συμπληρωμένο τον πίνακα στο διδάσκοντα. Η κατάταξη των διαγωνιζόμενων έγινε με βάση το χρόνο παραλαβής και την ορθότητα των απαντήσεων.

<https://derwentvalleyorienteers.org.uk/virtual-orienteering/>

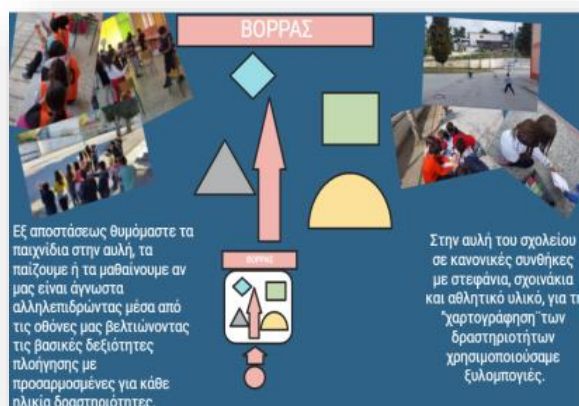
5. Αξιολόγηση:

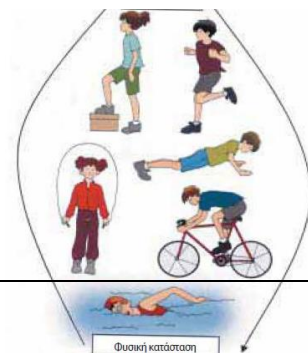
Η αξιολόγηση της διδασκαλίας και της αποτελεσματικότητάς της κρίθηκε από τις επιδόσεις των μαθητών στην πλοήγηση με τη βοήθεια χάρτη orienteering και δορυφορικής εικόνας σε άγνωστο περιβάλλον.

6. Έπεκτάσεις:

Σκοπός της διδασκαλίας ήταν να αξιοποιηθούν δημιουργικά και με ψυχαγωγικό τρόπο οι ώρες της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της Φ.Α. Το σενάριο καλύπτει σε σημαντικό βαθμό το θεωρητικό υπόβαθρο και τις βασικές δεξιότητες για μία επιτυχή συμμετοχή σε πραγματικές συνθήκες και δίνει τη δυνατότητα να προσθέσουμε σε αυτό και κινητική δραστηριότητα με τη συναίνεση ή και ενεργή συμμετοχή (για λόγους ασφάλειας) των κηδεμόνων των μαθητών μας.

Η συνέχεια θα δοθεί με την επιστροφή στα σχολεία με ένα πλήθος δραστηριοτήτων.



Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Άσκηση για ενίσχυση και προαγωγή της υγείας»****Τάξη εφαρμογής****Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου****Δημιουργός σεναρίου: Ειρήνη Μαλέτσκα**

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc

Γυμνάσιο Δημητρίτσου

E-mail: irinimaletska@gmail.com**1.Σκοπός - Μαθησιακοί στόχοι****A. Σκοπός**

Ανάπτυξη και εμπέδωση γνώσεων που αφορούν τη σχέση μεταξύ άσκησης και υγείας, καθώς και των τρόπων με τους οποίους αυτή, μέσω της άσκησης, μπορεί να ενισχυθεί και να προαχθεί.

B. Μαθησιακοί στόχοιΑντιληπτικο-γνωστικός τομέας

- Ανάπτυξη και εμπέδωση γνώσεων των μαθητών, σε σχέση με τις βασικές έννοιες της επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και της άσκησης.
- Συνειδητοποίηση της ανάγκης για «δια βίου άσκηση» και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή
- Εκμάθηση μεθόδων ελέγχου (τεστ) της Φ.Κ.
- Ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού ατομικού προγράμματος εκγύμνασης.

Κοινωνικο-συναισθηματικός τομέας.

Ανάπτυξη των κοινωνικών και ψυχικών αρετών, της θέλησης, της υπευθυνότητας, της αυτοπειθαρχίας και της αυτοπεποίθησης .

Ψυχοκινητικός τομέας

Προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας

2.Συνολική διάρκεια

Τρείς (3) διδακτικές ώρες των 45' (σύγχρονη, σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως)

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Στην σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία ακολουθήθηκε η διερευνητική-ανακαλυπτική μάθηση, στο πλαίσιο της ενεργητικής μάθησης. Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα πλαίσιο ενεργού συμμετοχής των παιδιών και διασφαλίζει τις συνθήκες εκείνες που διευκολύνουν τη μαθησιακή διαδικασία, την καλλιέργεια και ανάδειξη του τρόπου σκέψης των μαθητών και την ανάπτυξη των εσωτερικών τους κινήτρων. Ο εκπαιδευτικός δρα ως συντονιστής-διαχειριστής της μαθησιακής διαδικασίας, εμπνέει και διευκολύνει το μαθητή να αναλάβει πρωτοβουλίες, να παρατηρήσει, να συνθέσει και να αναλύσει, να πειραματιστεί και να κατακτήσει τη γνώση. Με τα κλειστά λογισμικά καθοδηγούμενης διδασκαλίας (βίντεο) εξασφαλίζεται η κατανόηση των πληροφοριών ενώ μέσα από τη διαδικασία επίλυσης προβλήματος και την επιχειρηματολογία που αναπτύσσεται γίνεται κατανοητή η δραστηριότητα. Έτσι, οι μαθητές θα είναι σε θέση να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα, ανάπτυξης αερόβιας ικανότητας, ή να καταγράψουν τη φυσική τους δραστηριότητα ώστε να πάρουν ανατροφοδότηση για το αν πρέπει να την αυξήσουν ή όχι. Εφαρμόζοντας τις αρχές του εποικοδομητισμού κατά τον σχεδιασμό των ασκήσεων πρακτικής και της εξάσκησης αναπτύσσονται η κριτική σκέψη και η δημιουργικότητα.

4. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων

1^η Διδακτική ώρα (σύγχρονη εξ αποστάσεως)

1^η δραστηριότητα (σύγχρονη εξ αποστάσεως- διάρκειας 15')

Ο εκπαιδευτικός εισάγει το θέμα της διδασκαλίας και συζητά με τους μαθητές για τη Φ.Κ. και συγκεκριμένα για την ανάπτυξη της αερόβιας αντοχής, της δύναμης, της μυϊκής αντοχής και της ευλυγισίας, αφού πρώτα τους χωρίσει σε 4 ομάδες, στο webex και τους ζητήσει να βρουν πληροφορίες για τα 4 αυτά στοιχεία της Φ.Κ. (ένα η κάθε ομάδα), μέσα σε 5 λεπτά, στη wikipedia ή και αλλού στο διαδίκτυο.

Κατόπιν, καλεί τους μαθητές να επισκεφθούν το μαθησιακό αντικείμενο του φωτόδεντρου, «Καρδιακός παλμός» ώστε να κατανοήσουν με διαδραστικό τρόπο τη λειτουργία του καρδιακού παλμού:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/4127>

2^η δραστηριότητα (σύγχρονη εξ αποστάσεως διάρκειας 10')

Οι μαθητές καλούνται αρχικά να εκτελέσουν την εφαρμογή του λογισμικού <C:/NAYSIKA/KOTINOS/kotinos.exe>, από το φωτόδεντρο, μέσω του παρακάτω συνδέσμου και να μεταφερθούν στην ενότητα «Άσκηση και Υγεία» υποενότητα «Καρδιακή Συχνότητα», προκειμένου να μετρήσουν τους καρδιακούς τους σφυγμούς τόσο σε ηρεμία όσο και μετά από άσκηση, σύμφωνα με τις οδηγίες της εφαρμογής, ώστε να είναι σε θέση να υλοποιήσουν την δραστηριότητα που ακολουθεί. Καλούνται επίσης να επιλύσουν το πρόβλημα «πόσο περισσότερο ή λιγότερο εργάζεται η καρδιά τους, σε επίπεδο μιας ημέρας με βάση τους 70 καρδιακούς σφυγμούς/1')

<http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312>

3^η δραστηριότητα (σύγχρονη εξ αποστάσεως-διάρκειας 15')

Οι μαθητές θα ασχοληθούν με το μαθησιακό αντικείμενο από το φωτόδεντρο «Ζώνη αερόβιας εξάσκησης», μέσω του παρακάτω συνδέσμου, για να είναι σε θέση να μπορούν να καθορίσουν την ζώνη αερόβιας και αναερόβιας εξάσκησης τους, με βάση την καρδιακή τους συχνότητα, την ηλικία και το επίπεδο γύμνασής τους. Με την υλοποίηση της συγκεκριμένης δραστηριότητας, οι μαθητές θα κατανοήσουν ότι για να βελτιώσουν την αερόβια ικανότητά τους οι σφυγμοί τους θα πρέπει να κυμαίνονται μέσα στη ζώνη αερόβιας εξάσκησης, τη διακύμανση των σφυγμών σε αγύμναστους ή γυμνασμένους έφηβους κλπ

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11337>

4^η Δραστηριότητα (σύγχρονη εξ αποστάσεως-διάρκειας 5')

Ο εκπαιδευτικός, κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, στέλνει με e-mail, ένα φύλλο εργασίας, που περιέχει ερωτήσεις ανατροφοδότησης για να διαπιστώσει το βαθμό που έγιναν κατανοητά όλα τα προηγούμενα. Οι μαθητές δίνουν τις απαντήσεις τους μέσα σε 5' και το στέλνουν στο e-mail του εκπαιδευτικού.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Συστατικά της φυσικής κατάστασης

- Αντιστοιχίστε στα κενά τη σωστή απάντηση.
- **Αερόβια αντοχή**
(υδατανθράκων, μέτριας, πρωτεΐνες, οξυγόνου, λίπη, παρατεταμένη, αερόβιας ζώνης)
- Αερόβια αντοχή είναι η ικανότητα ενός ατόμου να πραγματοποιήσει ασκήσεις () έντασης για () χρονική περίοδο. Η απαιτούμενη ενέργεια εξασφαλίζεται από τη διάσπαση () με την κατανάλωση (). Σε παρατεταμένη άσκηση διασπώνται () και (). Διατήρησε την αερόβια άσκηση τουλάχιστο 15-30 λεπτά στα όρια της ().
- **Μυϊκή δύναμη**
(τραυματισμούς, αντιστάσεις, οξυγόνο, αναερόβια)
- Δύναμη είναι η ικανότητα ενός ατόμου να υπερνικά (). Η μέγιστη δύναμη παράγεται με () ενέργεια, δηλαδή δεν απαιτεί (). Όταν είναι δυνατοί οι μύες δεν κινδυνεύουν από ().
- **Μυϊκή αντοχή**
(μεγάλο, δύναμη)
- Μυϊκή αντοχή είναι η ικανότητα των μυών να παράγουν () μέτριας έντασης για () χρονικό διάστημα.
- **Ευλυγισία**
(αυξημένη απόδοση, μύες, μειωμένος, συνδέσμους, τένοντες)
- Είναι η φυσική ικανότητα του ατόμου να τεντώνει τους (), τους () και τους (), όσο γίνεται περισσότερο. Μεγάλη ευλυγισία σημαίνει () κίνδυνος τραυματισμού και ().
- **ΚΣ**
Να δοθεί απάντηση στο ερώτημα, «με βάση τους 70 καρδιακούς σφυγμούς το λεπτό σε ηρεμία, πόσο περισσότερο ή λιγότερο εργάζεται η καρδιά σας, σε επίπεδο μιας ημέρας, λαμβάνοντας υπ όψιν τους δικούς σας καρδιακούς σφυγμούς» π.χ. αν η καρδιακοί σας σφυγμοί είναι 75 στο λεπτό σε ηρεμία, πόσο περισσότερο εργάζεται η καρδιά σας από αυτόν που έχει 70 σφυγμούς το λεπτό σε ηρεμία, σε επίπεδο μιας ημέρας.
- Απάντηση ↓

2^η Διδακτική ώρα (σύγχρονη εξ αποστάσεως)

1^η δραστηριότητα (σύγχρονη εξ αποστάσεως- διάρκειας 10')

Οι μαθητές καλούνται να εκτελέσουν την εφαρμογή του εκπαιδευτικού λογισμικού του «Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου» και να εισέλθουν στο Αθλητικό κέντρο και στο γυμναστήριο και κάνοντας κλικ στην πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας, να διαβάσουν το περιεχόμενο της υποενότητας 1γ για να ενημερωθούν για το ποια είναι τα οφέλη από τη συστηματική γύμναση, στην υγεία του ανθρώπου.

<http://ts.sch.gr/repo/online-packages/gym-fysiki-agogi-a-c/g14-cd/>

2^η δραστηριότητα (σύγχρονη εξ αποστάσεως διάρκεια 10')

Οι μαθητές θα παρακολουθήσουν ένα μικρό εκπαιδευτικό βίντεο διάρκειας 1'03'', από το φωτόδεντρο, για το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), για να κατανοήσουν την αξία της αερόβιας άσκησης στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και βασικά στοιχεία για τον ΔΜΣ. Στη συνέχεια της δραστηριότητας καλείται κάθε παιδί να υπολογίσει το δικό του ΔΜΣ και με βάση τα αποτελέσματα, να πάρει μια χρήσιμη για την υγεία του ανατροφοδότηση. Ακολουθεί μικρή συζήτηση και προβληματισμός/απορίες σε σχέση με το ΔΜΣ, μαζί με τον εκπαιδευτικό.

<http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/541>

3^η δραστηριότητα (σύγχρονη εξ αποστάσεως-διάρκειας 15')

Στη δραστηριότητα αυτή, οι μαθητές θα ενημερωθούν για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, μέσω του ΑΙΣΩΠΟΣ και των δράσεων της 2^{ης} φάσης του σεναρίου «Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας». Κατόπιν θα αξιολογήσουν την εμπέδωση των σχετικών γνώσεων τους, μέσω των ασκήσεων/δραστηριοτήτων που υπάρχουν μέσα στην ηλεκτρονική πλατφόρμα, στον παρακάτω σύνδεσμο.

<http://aesop.iep.edu.gr/node/7670>

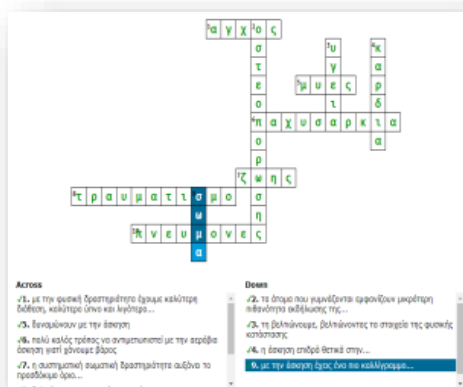
4^η δραστηριότητα (σύγχρονη εξ αποστάσεως-διάρκειας 10')

Οι μαθητές επισκέπτονται το μαθησιακό αντικείμενο του φωτόδεντρου, «Άσκηση και καλή υγεία». Εκεί θα ασχοληθούν με τη συμπλήρωση του εννοιολογικού χάρτη, με το σχετικό θέμα, για τα όσα προσφέρει η άσκηση στην υγεία.

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10743?locale=el>

Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν ένα σταυρόλεξο για να διαπιστωθεί αν έγιναν κατανοητά τα θέματα που προαναφέρθηκαν, και να το στείλουν πίσω στον εκπαιδευτικό με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (αφού κάνουν printscreen την οθόνη τους με τις απαντήσεις και μεταφέρουν το λυμένο σταυρόλεξο σε ένα έγγραφο word).

<https://crosswordlabs.com/view/2020-04-22-630>



3^η Διδακτική ώρα (ασύγχρονη εξ αποστάσεως, e-class/εργασίες)

1^η δραστηριότητα (Ασύγχρονη εξ αποστάσεως- διάρκειας 15')

Δίνονται στους μαθητές οι παρακάτω οδηγίες:

«Ανοίξτε τον παρακάτω σύνδεσμο.

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/794/5171,23692/>

Διαβάστε από το ηλεκτρονικό βιβλίο της Φυσικής Αγωγής Α', Β', Γ' Γυμνασίου, από το κεφάλαιο 4 «Μέθοδοι βελτίωσης των Φυσικών Ικανοτήτων των μαθητών», τις ενότητες «Οι βασικές αρχές της εξάσκησης» και «Μικρές οδηγίες για να ξεκινήσεις» (ένα πρόγραμμα άσκησης)». Με τις πληροφορίες αυτές και συνολικά με τις γνώσεις που έχετε αποκομίσει και από τις 3 σχετικές διδακτικές παρεμβάσεις, θα είστε σε θέση να μπορείτε να σχεδιάσετε μελλοντικά ένα πρόγραμμα άσκησης για υγεία, προσαρμοσμένο στις δικές σας ανάγκες και απαιτήσεις. Στη συνέχεια.

Δίνονται στους μαθητές οι παρακάτω οδηγίες: «Ανοίξτε τον παρακάτω σύνδεσμο.

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23666/>

Διαβάστε από το ηλεκτρονικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής Ε' και ΣΤ' Δημοτικού, από το κεφάλαιο 8 "Η αξία της δια βίου άσκησης στην υγεία" (σελ. 69,70), για το Δείκτη Δραστηριοποίησης και πως τον βρίσκουμε και πως μέσω αυτού υπολογίζουμε την κατηγορία της φυσικής κατάστασης στην οποία ανήκουμε. Στη συνέχεια και σύμφωνα με τις οδηγίες του βιβλίου, υπολογίστε το δικό σας Δείκτη Δραστηριοποίησης και κατηγορία φυσικής κατάστασης.

Γράψτε ένα μικρό κείμενο (σε ένα έγγραφο του word και αποθηκεύστε το π.χ. στην επιφάνεια εργασίας), στο οποίο να περιέχεται:

α. Ο ατομικός σας Δείκτης Δραστηριοποίησης (ένταση Χ διάρκεια Χ συχνότητα) π.χ. 48

β. Η κατηγορία της φυσικής κατάστασης στην οποία βρίσκεστε π.χ. μέτρια

Το κείμενο αυτό επισυνάψτε το (ως έγγραφο word), ως απάντησή σας για την 1^η Δραστηριότητα, στο ασύγχρονο μάθημα Φυσικής Αγωγής «Άσκηση για ενίσχυση και προαγωγή της υγείας», μέσα στην ασύγχρονη εξ αποστάσεως πλατφόρμα eclass. Γράψτε επίσης, ένα ψευδώνυμο (πχ ένα λουλούδι), τάξη/τμήμα και ημερομηνία»

Επίσης προτείνεται εναλλακτικός τρόπος αξιολόγησης, μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (και της αποστολής των επισυναπτόμενων εγγράφων με τις απαντήσεις των εργασιών), στην περίπτωση που οι μαθητές δεν είναι εξοικειωμένοι με την αποστολή εγγράφων στην ηλεκτρονική τάξη.

2^η Δραστηριότητα (Ασύγχρονη εξ αποστάσεως-διάρκειας 15 λεπτών)

ΧΤΕΣ/Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας

Δίνονται στους μαθητές οι παρακάτω οδηγίες:

«Εγκαταστήστε το εκπαιδευτικό λογισμικό του παιδαγωγικού ινστιτούτου «Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου», μέσω του παρακάτω συνδέσμου και ακολουθήστε τις οδηγίες http://www.pi-schools.gr/software/gymnasio/fys_agwgi/

Ανοίξτε τον παρακάτω σύνδεσμο

<http://ts.sch.gr/repo/online-packages/gym-fysiki-agogi-a-c/g14-cd/data/index.htm>

Εκτελέστε την εφαρμογή του εκπαιδευτικού λογισμικού του Π.Ι. «Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου», εισέλθετε στο Αθλητικό κέντρο και στο γυμναστήριο και κάνοντας κλικ στην πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας και στην ενότητα 1 «Πως φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα για να γυμναστούμε», διαβάστε το περιεχόμενο των υποενοτήτων 1β και 1ε, ενημερωθείτε, για το τί περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα γύμνασης, συνθέστε τις δραστηριότητες που απαρτίζουν την Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας και πληροφορηθείτε για τις γενικές αρχές ενός προγράμματος γύμνασης (συχνότητα, χρόνος, ένταση, τύπος άσκησης).

Γράψτε ένα μικρό κείμενο (σε ένα έγγραφο του word και αποθηκεύστε το π.χ. στην επιφάνεια εργασίας), στο οποίο να περιέχεται:

α. Τι σημαίνουν τα αρχικά ΧΤΕΣ π.χ.

Χ: χρόνος άσκησης

Τ:.....

Ε:.....

Σ:..

β. Ποιο είδος φυσικών δραστηριοτήτων πρέπει να περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα ατομικής γύμνασης για μία εβδομάδα, σύμφωνα με την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας π.χ.

- Βάση πυραμίδας:
- Επόμενο επίπεδο πυραμίδας:
- Επίπεδο πυραμίδας πριν την κορυφή:
- Κορυφή πυραμίδας: Ανάπαυση ή αδράνεια

Το κείμενο αυτό επισυνάψτε το (ως έγγραφο word), ως απάντησή σας για την 2^η δραστηριότητα, στο ασύγχρονο μάθημα Φυσικής Αγωγής «Άσκηση για ενίσχυση και προαγωγή της υγείας», μέσα στην ασύγχρονη εξ αποστάσεως πλατφόρμα eclass. Γράψτε επίσης, ένα ψευδώνυμο (πχ ένα λουλούδι), τάξη/τμήμα και ημερομηνία»

Επίσης προτείνεται εναλλακτικός τρόπος αξιολόγησης, μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (και της αποστολής των επισυναπτόμενων εγγράφων με τις απαντήσεις των εργασιών), στην περίπτωση που οι μαθητές δεν είναι εξοικειωμένοι με την αποστολή εγγράφων στην ηλεκτρονική τάξη.

3^η δραστηριότητα (Ασύγχρονη εξ αποστάσεως-διάρκειας 15')

Δοκιμασίες/Τεστ αξιολόγησης των στοιχείων της Φυσικής Κατάστασης για Υγεία

Δίνονται στους μαθητές οι παρακάτω οδηγίες:

«Ανοίξτε τον παρακάτω σύνδεσμο: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109>

Μέσω του εκπαιδευτικού σεναρίου του ΑΙΣΩΠΟΣ "Αξιολόγηση της Φυσικής Κατάστασης", μεταφερθείτε στην πρώτη και δεύτερη φάση του σεναρίου "Αξιολόγηση της Φυσικής Κατάστασης με κινητικές δοκιμασίες" και γνωρίστε/διαβάστε τις κινητικές δοκιμασίες, που αξιολογούν τις διαστάσεις (σύσταση

του σώματος, καρδιοαναπνευστική λειτουργία, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή και ευκαμψία) της Φυσικής Κατάστασης για Υγεία και τον τρόπο που αυτές διεξάγονται, σύμφωνα με το πρωτόκολλο **Eurofit** και το πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ.

Οι δοκιμασίες αυτές είναι: Δίπλωση από εδραία θέση (ευκαμψία), χειροδυναμομέτρηση (στατική δύναμη), κοιλιακοί σε 30'' (μυϊκή αντοχή κορμού), άλμα σε μήκος χωρίς φορά (εκρηκτική δύναμη) και παλίνδρομο τρέξιμο καρδιοαναπνευστικής αντοχής 20 μέτρων. Για την τελευταία δοκιμασία, είναι πολύ χρήσιμο, να παρακολουθήσετε τις οδηγίες για τον τρόπο που διεξάγεται αυτή, μέσα από ένα βίντεο διάρκειας 3'59'' του προγράμματος ΕΥΖΗΝ, στον παρακάτω σύνδεσμο, από το εκπαιδευτικό σενάριο ΑΙΣΩΠΟΣ «Αξιολογώ τη Φυσική μου Κατάσταση» <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677>

Γράψτε ένα μικρό κείμενο (σε ένα έγγραφο του word και αποθηκεύστε το π.χ. στην επιφάνεια εργασίας), στο οποίο να αναφέρονται: Ποιες είναι οι διαστάσεις της φυσικής κατάστασης που στοχεύουν στην υγεία και με ποιο τεστ/δοκιμασία αξιολογείται η κάθε μία διάσταση της φυσικής κατάστασης για υγεία (εκτός από τη σύσταση του σώματος) π.χ.

- *Μυϊκή Αντοχή -Τεστ κοιλιακών 30'' (μυϊκή αντοχή κορμού)*

Το κείμενο αυτό επισυνάψτε το (ως έγγραφο word), ως απάντησή σας για την 3^η Δραστηριότητα, στο ασύγχρονο μάθημα Φυσικής Αγωγής «Άσκηση για ενίσχυση και προαγωγή της υγείας», μέσα στην ασύγχρονη εξ αποστάσεως πλατφόρμα eclass. Γράψτε επίσης, ένα ψευδώνυμο (πχ ένα λουλούδι), τάξη/τμήμα και ημερομηνία»

Επίσης, προτείνεται εναλλακτικός τρόπος αξιολόγησης, μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (και της αποστολής των επισυναπτόμενων εγγράφων με τις απαντήσεις των εργασιών), στην περίπτωση που οι μαθητές δεν είναι εξοικειωμένοι με την αποστολή εγγράφων στην ηλεκτρονική τάξη.

5. Αξιολόγηση από την εφαρμογή στην πράξη

Η προσέγγιση με αυτές τις τρεις διδακτικές παρεμβάσεις και με την χρήση κατάλληλα δομημένων ψηφιακών εργαλείων και εργαλείων αξιολόγησης, είχε θετική επίδραση στους μαθησιακούς στόχους που τέθηκαν. Επιπλέον προκάλεσε το ενδιαφέρον των μαθητών και κατ επέκταση την ενεργό εμπλοκή τους.

6. Επεκτάσεις

- Να διδαχθούν οι μαθητές για το θερμιδικό ισοδύναμο ή την ενεργειακή ισορροπία και επίσης να ασχοληθούν με την προσομοίωση του Phet. colorado με τίτλο «Διατροφή και Άσκηση». <https://phet.colorado.edu/el/simulation/eating-and-exercise>
- Να επεκταθεί το σενάριο ως προς τη θεματική « Διατροφή και Άσκηση» καθώς και ως προς τη Θεματική «Άσκηση και Εφηβεία».
- Να καταγράψουν ψηφιακά, ένα εβδομαδιαίο ημερολόγιο, με τις φυσικές τους δραστηριότητες στη διάρκεια της κάθε μέρας, γράφοντας το όνομα της

δραστηριότητας/τήτων και τη διάρκεια αυτής/των. Με τον τρόπο αυτό, θα πάρουν ανατροφοδότηση, για το εάν πρέπει να αυξήσουν ή όχι το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας.

- Να σχεδιάσουν ένα ατομικό πρόγραμμα γύμνασης για μία ή περισσότερων εβδομάδων και να το βάλουν σε εφαρμογή, καθώς και να αξιολογήσουν τη φυσική τους κατάσταση (τόσο την τωρινή όσο και τη μελλοντική, μετά την εφαρμογή του προγράμματος άσκησης για κάποιο συγκεκριμένο διάστημα), μέσω των προτεινόμενων δοκιμασιών/τεστ ελέγχου, των στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία.

7. Πόροι-Πηγές

Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (ΔΕΠΠΣ) και Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (ΑΠΣ) Δημοτικού Γυμνασίου (2003). ΔΕΠΠΣ και ΑΠΣ Φυσικής Αγωγής. ΥΑ21072Β/Γ2/ΦΕΚ 304 Δ'/13-03-03.

Οδηγός για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής: Γυμνάσιο (2014). Αναθεωρημένη έκδοση (2014) Αθήνα, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Πλατφόρμα «ΑΙΣΩΠΟΣ» - Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια

«Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση» <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677>

«Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης» <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109>

«Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας» <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670>

Φωτόδεντρο – «ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΣΣΩΡΕΥΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ»

Φωτόδεντρο «Καρδιακός παλμός»

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/4127>

Φωτόδεντρο «Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)»

<http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/541>

Φωτόδεντρο «Άσκηση και καλή υγεία»

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10743?locale=el>

Φωτόδεντρο «Ζώνη αερόβιας εξάσκησης»

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11337>

Φωτόδεντρο – Εκπαιδευτικό λογισμικό Π.Ι. «C:/NAYSIKA/KOTINOS/kotinos.exe»

<http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312>

Εκπαιδευτικό λογισμικό «Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου»

<http://ts.sch.gr/repo/online-packages/gym-fysiki-agogi-a-c/g14-cd/>

Εγκατάσταση - εκπαιδευτικό λογισμικό του παιδαγωγικού ινστιτούτου «Φυσική Αγωγή
Α', Β', Γ' Γυμνασίου»

http://www.pi-schools.gr/software/gymnasio/fys_agwgi/

Ηλεκτρονικό βιβλίο της Φυσικής Αγωγής Α', Β', Γ' Γυμνασίου

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/794/5171,23692/>

Ηλεκτρονικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής Ε' και ΣΤ' Δημοτικού,

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23666/>

Διαδικτυακά εργαλεία

<https://crosswordlabs.com>

<https://crosswordlabs.com/view/2020-04-22-630>

https://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page

Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Παραολυμπιακά αθλήματα: Πετοσφαίριση Καθιστών»****Τάξη εφαρμογής****Α΄ Β΄ Γ΄ Γυμνασίου****Δημιουργός σεναρίου: Άννα Παναγιώτου**

MSc, PhD Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής

Διευθύντρια Ελληνικού Λυκείου Νυρεμβέργης

E-mail: apannagio@yahoo.gr**1. Σκοπός - Μαθησιακοί στόχοι**Αντιληπτικο-γνωστικοί

A. Οι μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις για το άθλημα της Πετοσφαίρισης Καθιστών και πιο συγκεκριμένα:

- για την ιστορία του αθλήματος
- για τους κανόνες του αθλήματος
- για τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος
- για την τεχνική του αθλήματος

B. Οι μαθητές να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ των αθλημάτων Πετοσφαίριση και Πετοσφαίριση Καθιστών

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- να αποκτήσουν γνώσεις για τα άτομα με κινητική αναπηρία
- να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων και
- να ευαισθητοποιηθούν απέναντι στα άτομα με αναπηρία και δη στα άτομα με κινητική αναπηρία

2. Συνολική διάρκεια

1 διδακτική ώρα (45΄)

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

- Ομαδοσυνεργατική
- Καθοδηγούμενης ανακάλυψης

4. Δραστηριότητες/Φάσεις διδασκαλίας

1^η Δραστηριότητα (Διάρκεια 20')

Α' Μέρος:(Διάρκεια 10')

Με την έναρξη του μαθήματος ο εκπαιδευτικός κάνει μια αναφορά στο άθλημα της Πετοσφαίρισης (Φωτογραφία 1), ως άθλημα που έχουν ήδη διδαχθεί, καθώς και στην Πετοσφαίριση Καθιστών(Φωτογραφία 2) μέσω της προβολής δύο εικόνων από τα παραπάνω αθλήματα αντίστοιχα. Η ερώτηση που τίθεται στους μαθητές είναι: Ποιες και πόσες διαφορές και ομοιότητες μπορούν να εντοπίσουν ανάμεσα στις δύο εικόνες;



Φωτογραφία 1



Φωτογραφία 2

Ακολουθεί παρουσίαση του Παραολυμπιακού Αθλήματος της Πετοσφαίρισης Καθιστών μέσω της προβολής σχετικού βίντεο διάρκειας 5' έως 8' λεπτών με διαμοιρασμό της οθόνης.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει για να προβάλλει:

A. Σχετικό βίντεο από το Παραολυμπιακό υλικό το οποίο βρίσκεται στις βιβλιοθήκες των σχολείων και αποτελείται από το βιβλίο με τίτλο: «Παραολυμπιακοί Αγώνες. Από το 1960 στο 2004» και μια βιντεοκασέτα.

B. Σχετικό βίντεο όπως για παράδειγμα το βίντεο με τίτλο *Πετοσφαίριση Καθιστών* διάρκειας 7' 29'' λεπτών κατόπιν σύνδεσης στον ακόλουθο ιστότοπο: https://www.youtube.com/watch?v=EtCRARO9Ue&ab_channel=%CE%9D%CE%AD%CE%BF%CE%B9%CE%9F%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B5%CF%82

Γ. Σχετικό βίντεο από το διαδίκτυο δικής του επιλογής στο οποίο μπορεί ο εκπαιδευτικός να αναπροσαρμόσει το κείμενο με βάση τους στόχους του μαθήματός του με τη χρήση του ψηφιακού εργαλείου: <https://spark.adobe.com/sp/>. Απαραίτητη προϋπόθεση ο εκπαιδευτικός να γνωρίζει να χειρίζεται το συγκεκριμένο εργαλείο. Μετά το τέλος της παρουσίασης ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις που αφορούν πληροφορίες που ειπώθηκαν στο βίντεο που προβλήθηκε(οι ερωτήσεις αφορούν στην επιλογή B), όπως για παράδειγμα:

- Πόσοι παίκτες συμμετέχουν σε κάθε ομάδα;
- Είναι πιο θεαματικό το παιχνίδι και γιατί;
- Τι παρατηρήσατε όσον αφορά τη θέση των παικτών στο γήπεδο;
- Τι παρατηρήσατε όσον αφορά το μέγεθος του γηπέδου;

Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν.

Β' Μέρος:(Διάρκεια 10')

Ο εκπαιδευτικός κοινοποιεί στο chat,τους ακόλουθους συνδέσμους:

A. <https://crosswordlabs.com/view/2020-11-29-515> όπου οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να λύσουν ένα σταυρόλεξο.

B. <https://quizizz.com/admin/quiz/5fc4192e6994b3001beafdc0> όπου οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να λύσουν ένα κουίζ.

Οι παραπάνω δραστηριότητες έχουν ως στόχο οι μαθητές να εμπεδώσουν τις βασικές διαφορές του αθλήματος της Πετοσφαίρισης και της Πετοσφαίρισης Καθιστών.

2^η Δραστηριότητα (Διάρκεια 20')

A' Μέρος: (Διάρκεια 10')

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και ορίζει έναν μαθητή από αυτούς ως συντονιστή κάθε ομάδας. Κατόπιν τους μοιράζει σε δωμάτια. Οι μαθητές καλούνται να συνδεθούν στο σύνδεσμο της «Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής: [paralympic.gr/πετοσφαίριση-2/](http://www.paralympic.gr/πετοσφαίριση-2/)»

<http://www.paralympic.gr/%CF%80%CE%B5%CF%84%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7-2/>

Κάθε ομάδα καλείται να επεξεργαστεί μια ή δύο παράγραφο/ους που θα αναθέσει ο εκπαιδευτικός από το κείμενο της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής με τίτλο: «Πετοσφαίριση» ώστε να κάνουν μια περίληψη με τις πιο σημαντικές πληροφορίες της παραγράφου και να την παρουσιάσουν στην ολομέλεια.

Η θεματολογία των παραγράφων που περιλαμβάνονται στο κείμενο είναι:

- Πετοσφαίριση
- Ιστορικό
- Εξοπλισμός
- Κανονισμοί/Νέοι κανονισμοί
- Τεχνικές/Αθλητές

Β' Μέρος(Διάρκεια 10')

Ο εκπαιδευτικός τους επαναφέρει στην ολομέλεια, όπου ο συντονιστής κάθε ομάδας παρουσιάζει το κείμενο της παραγράφου της ομάδας του επισημαίνοντας τα πιο σημαντικά σημεία.

5. Αξιολόγηση

Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί τη δράση με διερευνητικές ερωτήσεις κλειστού και ανοιχτού τύπου στους μαθητές μέσω της συμπλήρωσης ενός ερωτηματολογίου στο **googleforms**, όπου οι μαθητές απαντούν, αφού συνδεθούν στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfcejP13hicBEfXZqASkgo25EOfPrv3B3BObbgsY0SHn-BxRQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Ενδεικτικές ερωτήσεις

Το μάθημα ήταν ενδιαφέρον;	NAI	OXI
Το μάθημα ήταν κουραστικό;	NAI	OXI
Το μάθημα ήταν κατανοητό;	NAI	OXI
Τι άλλο θα θέλατε να μάθετε;	Ανοιχτού τύπου	

Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Επίσης ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να αξιολογήσει την επίτευξη των μαθησιακών στόχων χρησιμοποιώντας ερωτήσεις διαφορετικού περιεχομένου δικής του επιλογής.

6. Επεκτάσεις

A. Οι μαθησιακοί στόχοι της διδασκαλίας είναι δυνατόν να επεκταθούν και στον ψυχοκινητικό τομέα, εφόσον η διδασκαλία προεκταθεί με μία επιπλέον ώρα διαζώσης. Η δεύτερη διδακτική ώρα θα μπορούσε να αφορά κινητικές συνεργατικές δραστηριότητες, σχετικές με το περιεχόμενο του πρώτου μαθήματος (π.χ. παιχνίδι καθιστών τρεις-τρεις με έμφαση στην τήρηση των κανονισμών κ.ά.).

Επίσης οι μαθητές θα μπορούσαν:

- να καταγράψουν τα συναισθήματα που προέκυψαν από τη συμμετοχή τους στο άθλημα της Πετοσφαίρισης Καθιστών(ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία)

- να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο (αληθινό ή όχι) με στόχο να εκτιμηθεί η γνώση τους για τους κανονισμούς του αθλήματος της Πετοσφαίρισης Καθιστών και των διαφορών που υπάρχουν με τους κανονισμούς του αθλήματος της Πετοσφαίρισης(ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία)
- να πάρουν συνέντευξη από έναν αθλητή του αθλήματος της Πετοσφαίρισης Καθιστών (σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία)
- να παρακολουθήσουν έναν αγώνα του αθλήματος της Πετοσφαίρισης Καθιστών, όπως για παράδειγμα τον τελικό αγώνα του έτους 2012 μεταξύ των ομάδων Σπάρτακου και Τριπτόλεμου, αφού συνδεθούν στον ακόλουθο σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/watch?v=ZVK8ywlyJVk&feature=youtu.be&ab_channel=arisnikoll

και κατόπιν να περιγράψουν τον αγώνα καθώς και τι τους έκανε εντύπωση σε μια σελίδα (ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία).

B. Το παρόν πλάνο μαθήματος με τις αντίστοιχες αναπροσαρμογές μπορεί να εφαρμοστεί σε μεγαλύτερες, αλλά και σε μικρότερες τάξεις μαθητών με την προϋπόθεση να έχουν διδαχθεί το άθλημα της Πετοσφαίρισης.

7. Πόροι-Πηγές

Βιβλιογραφία

- Ευαγγελινού, Χ., Παναγιώτου, Α.&Δουλκερίδου, Α. (2008-2009). *Παραολυμπιακή Ημέρα στο Σχολείο, Εγχειρίδιο για φοιτητές Τ.ΕΦ.Α.Α. Τμήμα Εκδόσεων Α.Π.Θ.*
- Παναγιώτου Άννα (2006). *Επίδραση του προγράμματος Παραολυμπιακή Ημέρα στα Σχολεία στη στάση των μαθητών του τυπικού σχολείου σχετικά με την ένταξη παιδιών με αναπηρίες στο μάθημα της φυσικής αγωγής.* Μεταπτυχιακή διατριβή.Διατμηματικό Μεταπτυχιακό του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας & Σερρών.

On line βιβλίο

- Κιουμουρτζόγλου, Ε.& Πολίτης, Κ.(2002). Παραολυμπιακοί Αγώνες. Από το 1960 στο 2004.Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων Αθήνα 2004. Ανακτήθηκε από:<https://pappanna.files.wordpress.com/2015/09/cf80ceb1cf81ceb1cebfceb bcf85cebccf80ceb9ceb1cebasebfceaf-ceb1ceb3cf8ecebdceb5cf82.pdf>.

Δικτυογραφία

Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή. Πετοσφαίριση. Ανακτήθηκε από:

<http://www.paralympic.gr/%CF%80%CE%B5%CF%84%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7-2/>

Youtube

Πετοσφαίριση Καθιστών. Βίντεο ανακτήθηκε από:

https://www.youtube.com/watch?v=EtCRAR09UhE&ab_channel=%CE%9D%CE%AD%CE%BF%CE%B9%CE%9F%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B5%CF%82

Τελικός αγώνας των ομάδων Σπάρτακος-Τριπτόλεμος(2012).Βίντεο ανακτήθηκε από:

https://www.youtube.com/watch?v=ZVK8ywlyJVk&feature=youtu.be&ab_channel=arisnikoll

Φωτογραφίες

Οι φωτογραφίες 1 & 2 προέρχονται από την προσωπική συλλογή του έτους2005 της κας Παναγιώτου Άννας.

Διαδικτυακά εργαλεία

Διαφορές Πετοσφαίριση και Πετοσφαίριση Καθιστών. Crossword Labs.

<https://crosswordlabs.com/view/2020-11-29-515>

Πετοσφαίριση Καθιστών.Quizizz.

<https://quizizz.com/admin/quiz/5fc4192e6994b3001beafdc0>

Adobe Greative Cloud Express.

<https://spark.adobe.com/sp/>

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Μαθήματος.Googleforms.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfceJP13hicBEfXZqASkgo25EOfPrv3B3BObbgsY0SHn-BxRQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Χορός από τον τόπο μου κι ας είναι βιντεοσκοπημένος»****Τάξη εφαρμογής**

Α΄ Λυκείου

Δημιουργός σεναρίου: Μιχαήλ Κυπαρίσσης

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc, PhD

Διευθυντής ΓΕ.Λ. Σκουτάρεως Σερρών

E-mail: mkiparis@phyed.duth.gr**1. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι**

Το μάθημα, με βάση το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στην Α΄ τάξη στο Λύκειο, εντάσσεται στην ενότητα του ΑΠΣ με τον με αριθ. 1.2: «Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες».

Μετά το τέλος της παρούσας-δράσης οι μαθητές θα:

- έχουν εξοικειωθεί με την παράδοση των τοπικών χορών καθώς και με τα ιστορικά, κοινωνικά και πολιτιστικά στοιχεία τους (ιστορία, ονομασία, τόπο και χρόνο τέλεσης, φορεσιά, κοινωνική περίσταση, συμμετέχοντες, τραγούδι, τρόπο ερμηνείας).
- είναι σε θέση να χορεύουν έναν από αυτούς τους χορούς.
- βελτιώσουν τον τρόπο να εκφράζονται μέσα από το χορό και να απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους.
- καταστούν περισσότερο «υπεύθυνοι» για τη μάθησή τους.

2. Συνολική διάρκεια

2 διδακτικές ώρες (90').

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στο παρόν σενάριο είναι η μέθοδος διδασκαλίας μέσω:

- Συζήτησης με ερωταποκρίσεις που στοχεύουν στην μνημονική ανάκληση γνώσεων ή «ορθών» απόψεων (ερέθισμα – απάντηση- επανατροφοδότηση). Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι από δασκαλοκεντρικός έως συντονιστικός. Ο εκπαιδευτικός αναλαμβάνει επίσης ρόλο διευκολυντή και εμπυχωτή.
- Διερευνητικής μάθησης με την αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο (κατανόηση και εμπέδωση της πληροφορίας με οπτικές, ακουστικές αναπαραστάσεις).
- Αυτοδιδασκαλίας

- Φύλλων Εργασίας
- Φύλλων Αυτοαξιολόγησης

4. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων

1^η δραστηριότητα (διάρκεια 15')

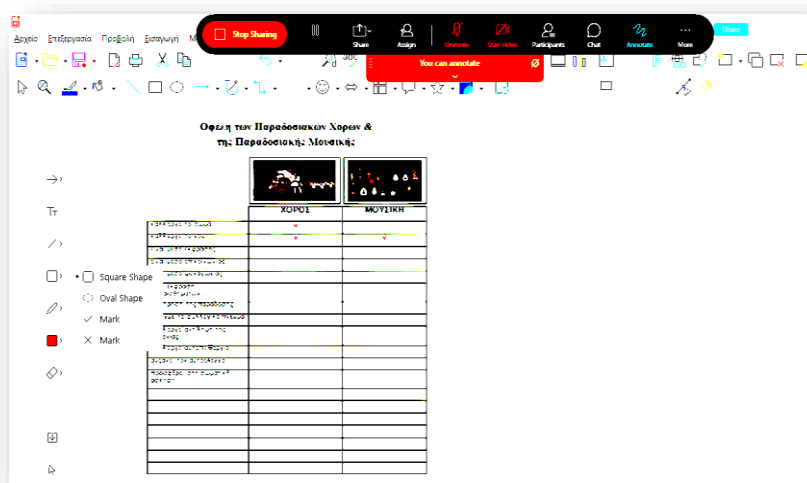
Χώρος Διεξαγωγής: Ψηφιακή εικονική τάξη

Μέθοδος εφαρμογής: Σύγχρονη εξ αποστάσεως

Ο διδάσκων μέσω της πλατφόρμας CiscoWebexMeetings και στο χώρο της Ψηφιακής του Εικονικής Τάξης, εισάγει το θέμα της παρούσας e-δράσης.

Κάνει ανίχνευση πρότερων γνώσεων και στάσεων των μαθητών σχετικά με την έννοια του χορού με την τεχνική της ιδεοθύελλας και καταγράφει τις απαντήσεις. Συγκεκριμένα, κάνει διαμοιρασμό ενός αρχείου κειμένου Word που δημιούργησε με θέμα τα οφέλη των παραδοσιακών χορών και της μουσικής. Πάνω στο αρχείο αυτό, οι μαθητές καλούνται να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή annotate της πλατφόρμας Webex και συγκεκριμένα από το μενού της, την εντολή mark (V). Αρχικά τσεκάρουν (V) ποιες ιδιότητες από αυτές που αναγράφονται πιστεύουν ότι αποτελούν οφέλη του χορού ή της μουσικής ή και των δύο, αφού πρώτα επιχειρηματολογήσουν και γίνει η δεκτή η θέση τους από την ολομέλεια. Κατόπιν, προτείνουν ποια, επιπλέον των αναγραφόμενων, οφέλη θεωρούν ότι προσφέρει ο χορός και το τραγούδι. Οι απαντήσεις τους, αφού γίνουν αποδεκτές από την ολομέλεια, αναγράφονται με το annotate στα κενά κελιά του αρχείου (εικόνα 1). Το συμπληρωμένο τελικό αρχείο στέλνεται με e-mail σε όλους τους μαθητές.

Εικόνα 1: Εφαρμογή του annotate της πλατφόρμας Webex και συγκεκριμένα της εντολής mark (V).



2^η δραστηριότητα (30')

Χώρος Διεξαγωγής: Ψηφιακή εικονική τάξη
Μέθοδος εφαρμογής: Μικτή εξ αποστάσεως

Ο εκπαιδευτικός σε αυτή τη φάση καλεί τους μαθητές με χρήση του διαδικτύου, αφού επισκεφτούν τη σελίδα ΠΑΝΔΕΚΤΗΣ:

<http://www.dance-pandect.gr/to-αρχειο/>

να βρουν πληροφορίες, video και να ακούσουν ηχητικά αρχεία για τους χορούς και την παραδοσιακή μουσική των Σερρών.

Κατόπιν, επισκέπτονται την ιστοσελίδα του Δήμου Σερρών:

http://old.serres.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=125&Itemid=157

και καταγράφουν σε ένα Φύλλο Εργασίας όλους τους τοπικούς χορούς των Σερρών ανά περιοχή. Καλούνται να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας που δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα απλό αρχείο με ελεύθερο κείμενο και να το στείλουν στο e-mail του διδάσκοντα σε προκαθορισμένο χρόνο.

Τέλος, επισκέπτονται το φωτόδεντρο στην σελίδα:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/11320> και προσπαθούν να απαντήσουν στο **κουίζ** της πρώτης σελίδας με τίτλο: «ποιά μουσικά όργανα ακούς;»

3^η δραστηριότητα (διάρκεια 35')

Χώρος Διεξαγωγής: Ψηφιακή εικονική τάξη
Μέθοδος εφαρμογής: Μικτή εξ αποστάσεως

Σε αυτή τη φάση, ο διδάσκων κάνει χρήση της εφαρμογής edpuzzle

<https://edpuzzle.com>

Συγκεκριμένα, έχει ετοιμάσει εκ των προτέρων ένα βίντεο με χρήση του edpuzzle στο οποίο, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία της εφαρμογής, έχει προσθέσει προφορικές οδηγίες για την σωστή εκτέλεση του τοπικού χορού Λιάκαινα. Επίσης, έχει προσθέσει και γραπτές οδηγίες εκτέλεσης, ιστορικά/πολιτιστικά στοιχεία του χορού καθώς και δύο κουίζ.

Καλεί τους μαθητές να επισκεφθούν το σύνδεσμο του βίντεο τον οποίον τον στέλνει στο chat. Οι μαθητές καταγράφουν και αποστηθίζουν μια στροφή από τους στίχους του τραγουδιού Λιάκαινα καθώς επίσης μαθαίνουν και τα βήματα του χορού μέσω του βίντεο. Τους δίνεται απαραίτητος χρόνος ώστε να κάνει ο καθένας μόνος του εξάσκηση στο σπίτι ακούγοντας από τον υπολογιστή του την μουσική του χορού.

Οι μαθητές, που κατά την κρίση τους και κατά τη διάρκεια της προηγούμενης διαδικασίας κατάφεραν να κατακτήσουν τα βασικά βήματα του συγκεκριμένου χορού, καλούνται να βιντεοσκοπήσουν τον εαυτό τους με το κινητό τους τηλέφωνο ή το τάμπλετ. Οι υπόλοιποι μπορούν να το κάνουν αργότερα μετά το τέλος του μαθήματος και αφού εξασκηθούν περισσότερο.

Σχετικά με τη βιντεοσκόπηση είναι σημαντικό να πούμε στους μαθητές ότι θα πρέπει

αυτή να εστιάζει στα βήματα του χορού και ότι με κανένα τρόπο δεν θα πρέπει να διακρίνεται το πρόσωπο των μαθητών.

Τα βίντεο στέλνονται στο e-mail του διδάσκοντα σε προκαθορισμένο χρόνο. Τα δύο πιο άρτια από άποψη τεχνικής της εκτέλεσης θα παρουσιαστούν στην ολομέλεια στο επόμενο μάθημα.

4^η δραστηριότητα (διάρκεια 10')

Χώρος Διεξαγωγής: Ψηφιακή εικονική τάξη

Μέθοδος εφαρμογής: Μικτή εξ αποστάσεως

Σε αυτή τη φάση γίνεται συζήτηση με τους μαθητές και αποτίμηση της προσπάθειας, των συναισθημάτων που βίωσαν καθώς και τα προβλήματα που τυχόν αντιμετώπισαν στο μάθημα.

Στο τέλος συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης(με διαβάθμιση: λίγο, αρκετά, ικανοποιητικά) που τους έχει αποσταλεί στα e-mail τους και που περιλαμβάνει τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Έμαθα να χορεύω το χορό Λιάκαινα;
- Έμαθα τα ιστορικά – κοινωνικά στοιχεία του χορού;
- Μπορώ να εκφράσω συναισθήματα μέσω του παραδοσιακού χορού;
- Βελτίωσα τις χορευτικές μου ικανότητες μαθαίνοντας το συγκεκριμένο χορό;

5. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το σενάριο της e-δράσης υλοποιήθηκε σύμφωνα με το σχεδιασμό, κέντρισε το ενδιαφέρον των μαθητών οι οποίοι και συμμετείχαν ενεργητικά στη διαδικασία.

Ο μαθητές χρησιμοποίησαν τις ΤΠΕ (Υπολογιστής –διαδίκτυο- λογισμικά) για να βρουν απαντήσεις στα ερωτήματα που αφορούσαν το θέμα της e-δράσης με έναν ευχάριστο και ενδιαφέροντα τρόπο. Οι ΤΠΕ με αυτόν τον τρόπο πρόσφεραν ενεργοποίηση-παρακίνηση του μαθητή.

6. Επεκτάσεις

Μέρος του σεναρίου μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην Β' αλλά και στην Γ' τάξη του Λυκείου σε οποιοδήποτε μάθημα Φ.Α. που έχει ως σκοπό ο μαθητής να «...αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε καινούριες φυσικές δραστηριότητες...» και συγκεκριμένα στους παραδοσιακούς χορούς.

Επίσης, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο ευρωπαϊκών προγραμμάτων (πχ eTwinning, Erasmus) για τη συνεργασία με άλλα σχολεία.

7. Πόροι-Πηγές

Βιβλιογραφία

Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α΄, Β΄, Γ΄ τάξης Γενικού Λυκείου (2015). ΥΑ 8561/Δ2/ 23-1-2015 ΦΕΚ 197Β).

Πρόγραμμα Σπουδών: Φυσική Αγωγή (Τάξεις: Α΄, Β΄, Γ΄): Γενικό Λύκειο (2015) Αθήνα, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Δικτυογραφία

ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ «ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΣΣΩΡΕΥΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ»

<http://photodentro.edu.gr>

ΠΑΝΔΕΚΤΗΣ «Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ»

<http://www.dance-pandect.gr/>

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΣΕΡΡΩΝ

<http://serres.gr/>

Ψηφιακά Εργαλεία

Διαδικτυακή εφαρμογή edpuzzle

<https://edpuzzle.com>

Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Η γωνία της ρίψης στη σφαιροβολία»****Τάξη εφαρμογής:****Α΄ Λυκείου****Σχεδιασμός-Υλοποίηση σεναρίου****Ιωάννης Γιαννούλας**

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc

Διευθυντής Γυμνασίου Μαυροθάλασσας

E-mail: iagian@yahoo.com**Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου**

MSc, PhD , Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής,

4^ο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής ΜακεδονίαςE-mail: sarivasil@sch.gr**1. Σκοπός - Μαθησιακοί στόχοι**

Οι μαθησιακοί στόχοι που τέθηκαν, στο πλαίσιο του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών 2011 για το Γυμνάσιο και ιδιαίτερα του 2ου Σκοπού «Κατανόηση θεωρητικών

γνώσεων και εννοιών των επιστημών & εφαρμογή τους στη Φυσική Αγωγή» είναι:

- I. Να γνωρίσουν το σωστό τρόπο εκτέλεσης της ρίψης σύμφωνα με τις αρχές της μηχανικής
- II. II.Να συσχετίσουν τους φυσικούς νόμους με τα αγωνίσματα ρίψεων
- III. III.Να εντοπίσουν και να κατανοήσουν τους παράγοντες που διαφοροποιούν τηνεπίδοση σε ένα αγώνισμα ρίψης (μάζα, ταχύτητα, τροχιά, γωνία)
- IV. IV.Να παρακινηθούν και να αξιοποιήσουν αυτές τις γνώσεις για βελτίωσή τους καικαλύτερη απόδοση
- V. V. Να μάθουν να συνεργάζονται στην ομάδα και να αυτοαξιολογούνται.

2. Συνολική διάρκεια

Μία έως τρεις (1-3) διδακτικές ώρες, ανάλογα με τον τρόπο υλοποίησης του, τις προσαρμογές του ή τις επεκτάσεις του. Για το λόγο αυτό δεν αναφέρεται ενδεικτικός απαιτούμενος χρόνος κάθε δραστηριότητας και εναπόκειται στη κρίση του εκπαιδευτικού.

3. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το διδακτικό σενάριο έχοντας μαθητοκεντρικό προσανατολισμό στηρίχτηκε στη θεωρία του εποικοδομισμού, στις αρχές της ενεργητικής και διερευνητικής μάθησης και στην μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Οι μαθητές μέσα από την προσομοίωση διερευνούν, ανακαλύπτουν και μαθαίνουν.

Το σενάριο χαρακτηρίζεται από διαθεματικότητα, καθώς διασυνδέει τη Φυσική Αγωγή με τα γνωστικά αντικείμενα της Φυσικής, των Μαθηματικών και της Πληροφορικής ενώ προσφέρεται σε πολλές δραστηριότητες για την αξιοποίηση της ομαδοσυνεργατικής διδασκαλίας.

Ο εκπαιδευτικός συντονίζει όλη τη διαδικασία, διαχειρίζεται τις νέες πληροφορίες που παρέχονται, διευκολύνει τους μαθητές να συνεργαστούν, να πειραματιστούν, να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη και να οικοδομήσουν τη νέα γνώση στην ήδη προϋπάρχουσα (π.χ. όρους από το γνωστικό πεδίο της Φυσικής).

4. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων

Η περιγραφή του παρόντος σεναρίου αναφέρεται στην υλοποίηση του μέσω της **σύγχρονης** εξ αποστάσεως πλατφόρμας WebexMeetings.

Μεγάλο μέρος του διδακτικού σεναρίου (κατά τη κρίση του εκπαιδευτικού) δύναται να υλοποιηθεί και **ασύγχρονα** μέσω των ψηφιακής πλατφόρμας e-class, e-me ή άλλου τρόπου ασύγχρονης επικοινωνίας εκπαιδευτικού-μαθητών, συνδυάζοντας έτσι τη σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία.

1η δραστηριότητα

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές για το σκοπό και τους στόχους της διδακτικής παρέμβασης και συζητά μαζί τους για να διερευνήσει την πρότερη εμπειρία τους στο θέμα.

I. Γνωριμία με τους βασικούς κανονισμούς

Οι μαθητές μελετούν τους βασικούς κανονισμούς της σφαιροβολίας από τους συνδέσμους που διαμοιράζει ο εκπαιδευτικός στο chat.

- [Wikipedia «Σφαιροβολία και κανονισμοί»](#)
- [Εγχειρίδιο Κανονισμών Αγώνων Στίβου - ΣΕΓΑΣ](#)

Στη συνέχεια (στην ολομέλεια) ο εκπαιδευτικός υποβάλει διερευνητικές ερωτήσεις κατανόησης.

Εναλλακτικά:

- Οι μαθητές απαντούν on line σε φύλλο εργασίας που έχει δημιουργήσει ο εκπαιδευτικός σε φόρμα google.
- Οι μαθητές διαμοιράζονται σε τρεις ομάδες και κάθε ομάδα παρουσιάζει μέρος των Κανονισμών.

II. Γνωριμία με τις δυο τεχνικές ρίψης (Ευθύγραμμη & Περιστροφική)

Οι μαθητές γνωρίζουν τις δυο τεχνικές ρίψης της σφαίρας (Ευθύγραμμη/ O'Brien και Περιστροφική/ Baryshnikov), παρακολουθώντας τα δύο σχετικά βίντεο στο YouTube από τους συνδέσμους που διαμοιράζει ο εκπαιδευτικός στο chat.

- [Shot-Put Glide Technique - Excellent Slow Motion Study](#)
- [SHOT PUT Biomechanical Analysis](#)

Ο εκπαιδευτικός, παράλληλα με την προβολή, εξηγεί και τονίζει τα βασικά τεχνικά/κινηματικά χαρακτηριστικά των δυο τεχνικών και υποβάλλει στους μαθητές διερευνητικές ερωτήσεις κατανόησης.

2η δραστηριότητα

I. Κατανόηση της σχέσης: γωνίας ρίψης/ βεληνεκούς

Οι μαθητές επισκέπτονται το διαδραστικό βιβλίο Φ.Α. Γυμνασίου από τον σύνδεσμο που διαμοιράζει ο εκπαιδευτικός

- [Διαδραστικό Βιβλίο Φ.Α. Γυμνασίου](#)

Επηρεάζει η γωνία ρίψης την απόσταση στην οποία θα πάει η σφαίρα;

Ένας αθλητής εκτελεί τρεις βολές με τη σφαίρα, όπου η μόνη διαφορά σε κάθε βολή είναι η γωνία απελευθέρωσης της σφαίρας (η ταχύτητα ρίψης της σφαίρας και η επιτάχυνση της βαρύτητας είναι σταθερές). Υπολογίστε την απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα αν απελευθερωθεί με γωνία 30°, 45° και 60°. Σε ποια από τις τρεις περιπτώσεις η σφαίρα θα προσγειωθεί πιο μακριά;

Ο μαθηματικός τύπος υπολογισμού της απόστασης που θα διανύσει η σφαίρα είναι:

$$S = \frac{V_0^2 \sin 2\theta}{g}$$

όπου:

- S = η απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα.
- V_0 = η ταχύτητα ρίψης της σφαίρας.
- θ = η γωνία ρίψης της σφαίρας.
- g = η επιτάχυνση της βαρύτητας.

Παράδειγμα

Αν σε μια βολή ο αθλητής απελευθερώσει τη σφαίρα με ταχύτητα 12 m/s και γωνία 45° ποια θα είναι η απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα;

Έχουμε:

- $V_0 = 12 \text{ m/s}$
- $\theta = 45^\circ$
- $g = 10 \text{ m/s}^2$ (η τιμή της επιτάχυνσης της βαρύτητας είναι σταθερή)

Έτσι:

$$S = \frac{(12 \text{ m/s})^2 \sin 2 \cdot 45^\circ}{10 \text{ m/s}^2} = \frac{144 \text{ m}^2/\text{s}^2 \cdot \sin 90^\circ}{10 \text{ m/s}^2} = \frac{144 \text{ m}^2/\text{s}^2 \cdot 1}{10 \text{ m/s}^2} = 14,4 \text{ m}$$

Υπολογίστε με τη σειρά σας την απόσταση που θα διανύσει η σφαίρα αν η γωνία απελευθέρωσης της είναι 30° και 60°.

Σημείωση: Στους παραπάνω υπολογισμούς δε λαμβάνεται υπόψη το ύψος του αθλητή.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Στη 2η ενότητα «Αθλητικές και Κινητικές Δραστηριότητες που διδάσκονται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής» και συγκεκριμένα στο αγώνισμα της σφαιροβολίας μελετούν «Τι πρέπει να προσέχουμε» κατά τη ρίψη της σφαίρας και με την άσκηση «Επηρεάζει η γωνία ρίψης την απόσταση στην οποία θα πάει η σφαίρα;» διερευνούν κατά πόσο η γωνία ρίψης της σφαίρας καθορίζει την απόσταση ρίψης, συγκρίνοντας μεταξύ τους τις γωνίες 45°, 30°, 60°.

Με το πέρας της δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός υποβάλει διερευνητικές ερωτήσεις στους μαθητές για το αποτέλεσμα της άσκησης.

Εναλλακτικά:

- Οι μαθητές καταθέτουν τις απαντήσεις των ασκήσεων τους στο chat ή τις αποστέλλουν μέσω e-mail στον εκπαιδευτικό ή συμπληρώνουν διαδικτυακό φύλλοεργασίας
- Οι μαθητές διαμοιράζονται σε τρεις ομάδες και κάθε ομάδα μελετά μία γωνία απελευθέρωσης

II. Κατανόηση των νόμων του Νεύτωνα & συσχέτιση με τις Ρίψεις

Από το βιβλίο [Φυσική Β' Λυκείου Κοινού Κορμού](#) του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (σελ. 19), οι μαθητές αφού κατεβάσουν το αρχείο, μελετούν την «Ενότητα 2: Οι βολές στην καθημερινή ζωή» και συγκεκριμένα για το άθλημα του Ακοντισμού, που είναι συναφές με αυτό της σφαιροβολίας, για να κατανοήσουν καλύτερα την σχέση της Φυσικής με τις ρίψεις στον αθλητισμό, μέσα από τους Νόμους του Νεύτωνα.

Με αυτό τον τρόπο επιδιώκεται να καταλάβουν οι μαθητές την λογική και την σημασία της σωστής γωνίας ρίψης.

Στη συνέχεια γίνεται προσπάθεια μέσα από συζήτηση να απαντηθούν οι ερωτήσεις που υπάρχουν στο ηλεκτρονικό βιβλίο, με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού και ελέγχουν την σωστή απάντηση.

3η δραστηριότητα

I. Προσομοίωση για την κατανόηση της σχέσης: γωνίας ρίψης/ βεληνεκούς

Ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει στους μαθητές, εν συντομία, τη διαδικτυακή προσομοίωση [«Κίνηση βλήματος»](#) (PhETInteractiveSimulations) και επεξηγεί τον σκοπό και τον τρόπο λειτουργίας της.

Στη συνέχεια, κάθε μαθητής πειραματίζεται ατομικά με την προσομοίωση τροποποιώντας τις διαθέσιμες παραμέτρους και διερευνώντας τα αποτελέσματα (π.χ. μετακινούν το κανόνι και αλλάζουν τις τιμές της ταχύτητας, γωνίας κλπ.). Με τον τρόπο αυτό κατανοούν καλύτερα το βαθμό που επηρεάζει η γωνία ρίψης, η βαρύτητα και η ταχύτητα την απόσταση ρίψης.

Κίνηση βλήματος



Εναλλακτικά:

- Να διαχωριστούν οι μαθητές σε ομάδες και να απαντήσουν σε συνεργατικά φύλλαεργασίας.

II. Πειραματική κατανόηση της σχέσης: γωνίας ρίψης/ βεληνεκούς

Στην Ολομέλεια οι μαθητές καταθέτουν εντυπώσεις από την προσομοίωση και τις Δραστηριότητες.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός, αφού ενημερώσει τους μαθητές για την επικείμενη παιγνιώδη δραστηριότητα τους χωρίζει με το εργαλείο της Webex “breakoutsessions” σε έξι-επτά ομάδες των τριών ατόμων και διαμοιράζει σε κάθε ομάδα τον σύνδεσμο της

προσομοίωσης [«Κίνηση βλήματος»](#).

Σε κάθε ομάδα, ο ένας από τους μαθητές θέτει ένα στόχο επίδοσης (πχ το παγκόσμιο ρεκόρ) και οι άλλοι προσπαθούν επιλέγοντας τη σωστή γωνία ρίψης ή ταχύτητα να επιτύχουν το στόχο με τις λιγότερες προσπάθειες.

Εναλλακτικά,

- Οι μαθητές απαντούν μέσω e-mail σε ένα φύλλο εργασίας, που έχει διαμοιράσει ο εκπαιδευτικός και θα επιστραφεί συμπληρωμένο για ανατροφοδότηση, σε καθορισμένο χρονικό διάστημα (κατά την κρίση του εκπαιδευτικού).

III. Έλληνες αθλητές στη σφαιροβολία

Στη συνέχεια, καλούνται μέσα από τον σύνδεσμο της Wikipedia να γνωρίσουν κάποιους [Έλληνες αθλητές στη σφαιροβολία](#).

Εναλλακτικά,

- Να πάρουν σαν εργασία για το σπίτι και να παρουσιάσουν τον αθλητή που επέλεξαν στο επόμενο μάθημα.

5. Ανατροφοδότηση-Αξιολόγηση του μαθήματος

Οι μαθητές επιστέφουν στην ολομέλεια όπου με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού πραγματοποιείται ανατροφοδότηση και αξιολόγηση του μαθήματος.

Εναλλακτικά

- Διαμοιράζεται στο chat ο σύνδεσμος για το ερωτηματολόγιο (μέσω φόρμας google) για να αποτυπωθούν οι αποκτημένες γνώσεις των μαθητών ή να αξιολογηθεί από τους μαθητές το σενάριο.

6. Επεκτάσεις - Ενδεικτικές Προσαρμογές

Το παρόν σενάριο θα μπορούσε να υλοποιηθεί με τις ανάλογες προσαρμογές και επεκτάσεις:

- Σε άλλα αγωνίσματα ή αθλήματα
- Σε τάξεις του Γυμνασίου
- Με διάρκεια μίας, δύο ή τριών ωρών σύγχρονης διδασκαλίας (επιλέγοντας ορισμένες δραστηριότητες από αυτές ή προσθέτοντας και άλλες)
- Συνδυαστικά με ασύγχρονη διδασκαλία (αποστολή συνδέσμων, φύλλων εργασίας μέσω e-class, e-me)
- Συνδυαστικά με κινητικό μέρος (πρακτική εφαρμογή αυτών που διδάχτηκαν)
- Με επέκταση και σε άλλες ενότητες (πχ Ιστορία του αθλητισμού, εξέλιξη επιδόσεων,

διαδικτυακές συνεντεύξεις αθλητών κλπ.)

- Σε σύνδεση με τους παράγοντες επίδοσης στη σφαιροβολία (δύναμη, ταχύτητα κλπ.).

7. Πόροι-Πηγές

GoogleLLC (2022). Youtube. <https://www.youtube.com/>

Πρόγραμμα Σπουδών: Φυσική Αγωγή (Τάξεις: Α', Β', Γ'): Γενικό Λύκειο (2015). Αθήνα, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

ΣΕΓΑΣ (2022). *Εγχειρίδιο Κανονισμών Αγώνων Στίβου – ΣΕΓΑΣ*. Αγωνίσματα ρίψεων, (Άρθρο 187), Γενικοί Όροι - Αγωνίσματα Ρίψεων (σ. 166). Ανακτήθηκε 2/2/2022 από https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj5qHspeH1AhVNSfEDHaYIBNgQFnoECBMQAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.segas.gr%2Ffiles%2F2020%2FPublications%2FRules%20For%20Athletics%20Events.pdf&usg=AOvVaw1v2N7K-U1aa_DO7HMF_xva

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού (2018). Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. *Φυσική Β' Λυκείου Κοινού Κορμού*. Α' Έκδοση, 2018.

Ανακτήθηκε 2/2/2022 από

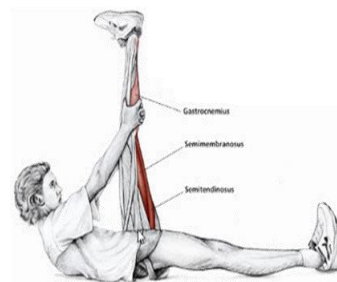
https://archeia.moec.gov.cy/sm/194/fysiki_koinou_kormou_b_lykeiou.pdf

ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ «ΕΘΝΙΚΟΣ ΣΥΣΣΩΡΕΥΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ» (2022). Διαδραστικά Σχολικά Βιβλία. Βιβλίο Φ.Α. Γυμνασίου: *Αθλητικές και Κινητικές Δραστηριότητες που διδάσκονται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής*. Τελευταία επίσκεψη 2/2/2022 <http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi-A-B-G-Gymnasiou.html-empl/index2.html>

University of Colorado (2022). PhET Interactive Simulations, University of Colorado Boulder. Κίνηση βλήματος. Τελευταία επίσκεψη 2/2/2022 https://phet.colorado.edu/sims/html/projectile-motion/latest/projectile-motion_el.html

Wikimedia Foundation, Inc (2022). Βικιπαίδεια.

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%8D%CE%BB%CE%B7:%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1>



Τίτλος διδακτικού σεναρίου

«Τεντωθείτε, κάνει καλό» Ευλυγισία - μυϊκές διατάσεις

Τάξη εφαρμογής:

Β' -Γ' Λυκείου

Σχεδιασμός- Εφαρμογή σεναρίου

Αλέξανδρος Μαρκουλάκης

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

2^ο ΓΕ.Λ. Καματερού

E-mail: markoulakis@yahoo.ca

Επιμέλεια - Προσαρμογή σεναρίου

Γεώργιος Κυριακίδης

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc

Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης

E-mail: gekapas@gmail.com

Εισαγωγή

Ο περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας, κυρίως, των μαθητών των μεγαλύτερων τάξεων του Λυκείου, ως αποτέλεσμα των αυξημένων ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων και των πρόσφατων συνθηκών υποχρεωτικής παραμονής στο χώρο του σπιτιού τους, αυξάνει τη συχνότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και επιδρά αρνητικά στην ανάγκη δημιουργίας ορθών κινητικών προτύπων για την ενήλικη ζωή.

Η θετική επίδραση της εξατομικευμένης άσκησης στη σωματική και ψυχική κατάσταση του ατόμου επιβεβαιώνεται επιδημιολογικά και ερευνητικά καθώς προκύπτει ότι βελτιώνει την ποιότητα και παρατείνει το προσδόκιμο ζωής, αναχαιτίζοντας τις επιπτώσεις καρδιαγγειακών και μυοσκελετικών παθήσεων. Το προτεινόμενο σενάριο αναπτύχθηκε προκειμένου να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με έννοιες που σχετίζονται με την κίνηση και τη φυσική δραστηριότητα σε επίπεδο γνώσεων και στην υιοθέτηση ανάλογων στάσεων τόσο στο μάθημα της ΦΑ όσο και στην καθημερινότητά τους.

2. Σκοπός-Μαθησιακοί στόχοι

A. Σκοπός

Η διδακτική προσέγγιση αντλεί στοιχεία από το ΑΠΣ της Φυσικής Αγωγής, της Βιολογίας και της Πληροφορικής. Οι συμμετέχοντες καλούνται να διερευνήσουν τα πλεονεκτήματα της εφαρμογής διατακτικών ασκήσεων στις αθλητικές δραστηριότητες ως προς τη συμβολή τους στην αποφυγή τραυματισμών και στη μεγιστοποίηση των αθλητικών επιδόσεων.

B. Μαθησιακοί στόχοι

Οι εμπλεκόμενοι/ες, μετά το τέλος της εργασίας, επιδιώκεται:

Σε επίπεδο γνώσεων

- να περιγράφουν τα επίπεδα (οβελιαίο, εγκάρσιο, και μετωπιαίο) και τους άξονες κίνησης του ανθρώπινου σώματος,
- να εξηγούν τον τρόπο εκτέλεσης των διατάσεων για τις κυριότερες μυϊκές ομάδες, να ταξινομούν τις μυϊκές διατάσεις σε κατηγορίες, να αναγνωρίζουν τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της χρήσης των διατάσεων, να περιγράφουν τις τυχόν αντενδείξεις της χρήσης διατακτικών ασκήσεων ανά κατηγορία, να αναγνωρίζουν τις κυριότερες μυϊκές ομάδες και να περιγράφουν τη λειτουργία τους

Σε επίπεδο δεξιοτήτων

- να εκτελούν ικανοποιητικά τις διατάσεις για τις κυριότερες μυϊκές ομάδες, να αξιολογούν προσχεδιασμένα αθλητικά προγράμματα, ως προς την ορθότητα των επιλογών τους
- να εξοικειωθούν με το διαδίκτυο και τα λογισμικά που χρησιμοποιούνται, αναπτύσσοντας ερευνητική αυτενέργεια
- να βελτιώσουν τη δυνατότητα χρήσης εργαλείων ΤΠΕ, αναζήτησης και αξιολόγησης πληροφοριών, οργάνωσης και ανάλυσης δεδομένων
- να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους ικανότητες (παρουσίαση στην ολομέλεια, υπεράσπιση των απόψεών τους, διαπραγμάτευση,

Σε επίπεδο στάσεων

- να συμπεριλαμβάνουν στις αθλητικές τους δραστηριότητες προγράμματα διατάσεων
- να διαμορφώσουν θετική στάση υπέρ της άσκησης, εστιάζοντας στη συμμετοχή
- να λειτουργούν σε ομαδικό πλαίσιο και να συνεργάζονται αξιοποιώντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους

3. Συνολική διάρκεια

1 διδακτική ώρα από απόσταση (σύγχρονη) 45'-50'

1 διδακτική ώρα από απόσταση (ασύγχρονη) με εκτιμώμενο χρόνο φόρτου εργασίας 65'-70'

4. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδακτική προσέγγιση συνδυάζει παραδοσιακές (συμπεριφορισμός) και σύγχρονες θεωρίες μάθησης (επικοινωνισμός, κοινωνικός επικοινωνισμός και κονεκτιβισμός-κοινότητες μάθησης). Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εργαστούν ομαδικά, να αυτοαξιολογούνται και να δοκιμάσουν τρόπους απόκτησης της γνώσης, οι οποίοι δεν ανήκουν στην συνηθισμένη διδακτική πρακτική.

Το προτεινόμενο σενάριο, εναρμονιζόμενο με τις παρούσες συνθήκες, εμπλουτίζει τη διδασκαλία με εναλλακτικούς τρόπους μάθησης, λειτουργώντας ομαδοσυνεργατικά, με την ενεργητική συμμετοχή των μαθητών, εμπλέκοντας ψηφιακά εργαλεία/εφαρμογές και πηγές του διαδικτύου και αξιοποιώντας τη διαθεματική προσέγγιση της γνώσης σε ένα πλαίσιο φθίνουσας καθοδήγησης.

Ο εκπαιδευτικός, αν και αναλαμβάνει δασκαλοκεντρικό ρόλο κατά την αρχική φάση της παρέμβασης (παρουσίαση PowerPoint), λειτουργεί στη συνέχεια περισσότερο ως καθοδηγητής, σχεδιαστής δραστηριοτήτων και συντονιστής, αποστασιοποιούμενος από τον παραδοσιακό ρόλο του «σοφού επί σκηνής»(της αυθεντίας).

5. Συνοπτική περιγραφή δραστηριοτήτων

Αρχικά οι συμμετέχοντες κατανέμονται σε ομάδες των τριών ή πέντε ατόμων και αναλαμβάνουν ρόλους με βάση το γνωστικό τους επίπεδο, την εμπειρία τους σε αθλητικές δραστηριότητες, την ευχέρεια στη χρήση υπολογιστή και τις προσωπικές τους προτιμήσεις, ώστε να επιτευχθεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αλληλεπίδραση, άμεση προσωπική επικοινωνία και συνεργασία.

Οι υποομάδες ενθαρρύνονται να επικοινωνούν και να συνεργάζονται μεταξύ τους προκειμένου να εκπληρώσουν τους επιμέρους διδακτικούς στόχους των φύλλων εργασίας της ασύγχρονης παρέμβασης. Προτείνονται διάφορες πλατφόρμες επικοινωνίας (Skype, Viber, Teams, Messenger) αφήνοντας στα μέλη των ομάδων την τελική απόφαση επιλογής.

Το σενάριο υλοποιείται εξ ολοκλήρου από απόσταση μέσω της εφαρμογής webex meetings. Παράλληλα, σε επίπεδο λογισμικού θα χρησιμοποιηθούν διάφορα ψηφιακά εργαλεία όπως «Microsoft PowerPoint» (δημιουργία παρουσιάσεων), τα εργαλεία της G Suite «Googledocs» (δημιουργία κοινόχρηστων εγγράφων), «Google forms» (δημιουργία quiz), Google jamboard (συνεργατικός ψηφιακός πίνακας), κοινόχρηστοι φάκελοι του Google drive και video clips από το κανάλι Youtube. Η χρήση ενός λογαριασμού Google (account) διευκολύνει σημαντικά τη διαδικασία.

1^η φάση (Σύγχρονη επικοινωνία)

Η διδακτική παρέμβαση ξεκινάει με την τηλεδιάσκεψη μέσω «Webexmeetings» και με την αποστολή φύλλου εργασίας σε ηλεκτρονική μορφή (editablepdf) με αναλυτικές οδηγίες.

Ακολουθεί σύντομη εισήγηση, με πολυμεσικό υλικό, χρησιμοποιώντας το λογισμικό «PowerPoint», με θέμα τη ορθή χρήση και εκτέλεση των διατακτικών ασκήσεων, (αξιοποιώντας δυνατότητες επισήμανσης και έμφασης, όπως μαρκαδόρους, laserlight...) ενώ παράλληλα απευθύνονται ερωτήσεις στους συμμετέχοντες με στόχο

την ανάπτυξη διάδρασης μέσω της συζήτησης, σύμφωνα με την τεχνική «Ερωτήσεις – απαντήσεις».

Στη συνέχεια συμπληρώνονται οι ερωτήσεις στο φύλλο εργασίας για 10' και αφού οι συμμετέχοντες διαμοιραστούν σε δωμάτιο ανά ομάδα (μέσω της δυνατότητας «Brakeout sessions») καλούνται:

α) να αναζητήσουν και να επιλέξουν εικόνες στο διαδίκτυο για τις διατάξεις των παρακάτω μυϊκών ομάδων:

➤ 1. δελτοειδή	➤ 4. ορθού κοιλιακού
➤ 2. δικέφαλου βραχιόνιου	➤ 5. λαγονοψωίτη
➤ 3. μείζονα θωρακικού	➤ 6. οπίσθιων μηριαίων

β) να αναρτήσουν τις επιλογές τους στην εφαρμογή «googlejamboard», μέσω της οποίας προσφέρεται ένας ψηφιακός συνεργατικός πίνακας (jam) σε κοινή χρήση ανά ομάδα.

Στο τέλος της συνεδρίας οι συμμετέχοντες αλλάζουν το όνομα του φύλλου εργασίας προσθέτοντας το όνομά τους και το επιστρέφουν μέσω της λειτουργίας Chat. Ακολουθεί ανατροφοδότηση με την αποστολή του αρχικού φύλλου εργασίας με τις ορθές απαντήσεις και παράλληλα αποστέλλεται το φύλλο εργασίας της 2^{ης} φάσης.

Στην έναρξη και στη λήξη της σύγχρονης φάσης της παρέμβασης διαμοιράζονται φύλλα εργασίας σε ηλεκτρονική μορφή (editablepdf) από τη λειτουργία «Chat/sentfile» της πλατφόρμας, στα οποία περιλαμβάνονται οδηγίες και δραστηριότητες για τους συμμετέχοντες (παράρτημα).

2^η φάση (ασύγχρονη επικοινωνία)

Η δεύτερη φάση υλοποιείται ασύγχρονα βάσει των οδηγιών του 2^{ου} φύλλου εργασίας. Οι συμμετέχοντες, αφού επιλέξουν τη μέθοδο επικοινωνίας τους, καλούνται:

α) να ταξινομήσουν το υλικό που συγκεντρώθηκε στην προηγούμενη φάση κατά μυϊκή ομάδα στον αντίστοιχο συνεργατικό πίνακα-2.

β) να επιλέξουν μια εικόνα ανά μυϊκή ομάδα και να την κατατάξουν ως προς τα επίπεδα κίνησης στον πίνακα-3.

γ) να παρακολουθήσουν βίντεο με σχετικό περιεχόμενο

δ) να επισκεφτούν προτεινόμενες ιστοσελίδες

ε) να απαντήσουν στις ερωτήσεις δικτυακού quiz

στ) να συμπληρώσουν την 4^η δραστηριότητα και να επιστρέψουν το φύλλο εργασίας σε κοινόχρηστο φάκελο.

ζ) να συμπληρώσουν δύο σύντομα ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης.

6.Αξιολόγηση

Κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας αξιολογούνται τα αποτελέσματα, ως προς τους στόχους των γνωστικών επιδιώξεων, με τη συμπλήρωση σχετικών ερωτηματολογίων στα φύλλα εργασίας και ενός διαδικτυακού quiz.

Παράλληλα, οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο διαβαθμισμένων απαντήσεων σχετικά με το βαθμό συνεργασίας τους με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τους και της ολομέλειας (τρόπος συμπεριφοράς, συνεργασία σε ομάδες, συμμετοχικότητα, επικοινωνία) και ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης για τη διδακτική παρέμβαση

7. Επεκτάσεις ή Προσαρμογές

Η συγκεκριμένη διαδικασία μπορεί να αξιοποιηθεί και σε άλλες θεματικές ενότητες Αγωγής Υγείας και ίσως αξίζει να δοκιμαστεί και ως μέθοδος εφαρμογής προγραμμάτων άσκησης εξ αποστάσεως με τη βοήθεια συσκευών μέτρησης καρδιακών παλμών για να εξασφαλιστεί η υγεία των ασκουμένων. Η θεματολογία της παρέμβασης απευθύνεται και σε μαθητές μικρότερης ηλικίας υπό προϋποθέσεις ως προς το γνωστικό περιεχόμενο.

8. Πόροι - Πηγές

- Διγγελίδης, Ν. (2015). Το πρόγραμμα σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Αθήνα: ΙΕΠ. Ανακτήθηκε 22/4/2020 από <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1801>
- Άρθρο για τις βασικές αρχές προθέρμανσης, αποθεραπείας και μυϊκών διατάσεων <https://blog.doctoranytime.gr/vasikes-arxes-prothermansi/>
- Βίντεο με ασκήσεις για διατάσεις <http://www.bodyinbalance.gr/blog/7-askiseis-gia-diataseis>
- Βίντεο με 15/λεπτο πρόγραμμα ευλυγισίας για αρχάριους https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI&t=3s
- Βίντεο με 10/λεπτο πρόγραμμα διατάσεων για προθέρμανση <https://www.youtube.com/watch?v=sTxC3J3gQEU>
- Βίντεο με 5/λεπτο πρόγραμμα αποθεραπείας για πολυάσχολους <https://www.youtube.com/watch?v=u5Hr3rNUZ24>
- Βίντεο με Διατάσεις προθέρμανσης <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-lKvKQ8f4&t=54s>
- Βίντεο με Ασκήσεις προθέρμανσης <https://www.youtube.com/watch?v=HDfvWrGUKC8>

1ο Φύλλο εργασίας (Δημιουργός: Αλέξανδρος Μαρκουλάκης)

1ο φύλλο εργασίας

Ονοματεπώνυμο: _____ Ομάδα: _____
Τάξη/μήμα: _____ Ημερομηνία: _____ Ρόλος: _____

«Τεντωθείτε, κάνει καλό»

1 Εισήγηση με PowerPoint 15'

Έχετε συνδεθεί στην εφαρμογή «Zoom». Αφού πάρετε το μήνυμα διαμοιρασμού της οθόνης (share screen) παρακολουθήστε τη σχετική εισήγηση σε ζωντανό χρόνο. Αν έχετε κάποια απορία ή θέλετε να σχολιάσετε κάτι σηκώστε το (ψηφιακό) σας χέρι. Η παρουσίαση περιέχει υπερσύνδεσμους με βίντεο και ενδέχεται να δημιουργηθεί καθυστέρηση στην προβολή τους. Κάντε λίγη υπομονή!

2 Απαντήστε στις ερωτήσεις 10'

2.1 Με ποιες ασκήσεις αναπτύσσεται η ευλυγισία;



1. αλτικές
2. ενδυνάμωσης
3. διατατικές
4. δρομικές

2.2 Αναφέρετε 3 κατηγορίες ασκήσεων ευλυγισίας

α

β

γ

2.3 Η κινητικότητα των αρθρώσεων επηρεάζεται από:

2.4 Το οβελιαίο επίπεδο κίνησης χωρίζει το ανθρώπινο σώμα σε:

2.5 Σε ποια κατηγορία ανήκει η άσκηση στην πρώτη σελίδα της παρουσίασης;

2.6 Ο χρόνος παραμονής σε διάταση στις στατικές διατάσεις κυμαίνεται μεταξύ (σημειώστε με το σύμβολο ✓ την σωστή απάντηση)



- 05' - 10'
- 15' - 20'
- 15' - 30'
- 30' - 60'

2.7 Με τη χρήση των διατατικών ασκήσεων (σημειώστε με το σύμβολο ✓ τις ορθές προτάσεις)

1. Βελτιώνεται η ισορροπία και ο συντονισμός
2. Μειώνεται το άγχος
3. Προάγεται η ευλυγισία
4. Αυξάνεται η δυσκαμψία των αρθρώσεων

Αλέξανδρος Μαρκουλάκης, ΠΕΤΤ
2ο ΓΕΛ Καματερού

1

1ο φύλλο εργασίας

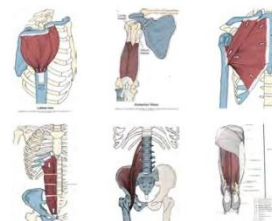
2.8 Οι στατικές διατάσεις προτείνονται πριν από έντονη δραστηριότητα

2.9 Οι δυναμικές διατάσεις προτείνονται μετά από έντονη δραστηριότητα

3 Αναζήτηση υλικού 15'

Αφού χωριστείτε στις ομάδες σας, αναζητήστε εικόνες στο διαδίκτυο για τις διατάσεις των παρακάτω μυϊκών ομάδων:

1. δελτοειδή (ώμου)
2. δικέφαλου βραχιονίου
3. μείζονα θωρακικού (στήθος)
4. ορθού κοιλιακού
5. λαγονοψωίτη
6. οπίσθιων μηριαίων



Να συμπεριλάβετε τουλάχιστον μια εικόνα για κάθε μια. Μπορείτε να ανταλλάσετε αρχεία και διευθύνσεις μέσω του chat.

4 Ανάρτηση υλικού στο Jamboard 5'

Κάθε ομάδα θα ανεβάσει το υλικό που συνέλλεξε στον αντίστοιχο υπερσύνδεσμο (link). Υπεύθυνος για το ανέβασμα είναι ο γραμματέας της.

Βρείτε τα αντίστοιχα links παρακάτω

[Ομάδα 1](#)

[Ομάδα 2](#)

[Ομάδα 3](#)

[Ομάδα 4](#)



RESET

Αλέξανδρος Μαρκουλάκης, ΠΕΤΤ
2ο ΓΕΛ Καματερού

2

2ο Φύλλο εργασίας (Δημιουργός: Αλέξανδρος Μαρκουλάκης)

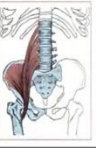
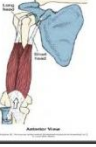
2ο φύλλο εργασίας

Ονοματεπώνυμο: _____ Ομάδα: _____
 Τάξη/τμήμα: _____ Ημερομηνία: _____ Ρόλος: _____

«Τεντωθείτε, κάνει καλό»

1η Δραστηριότητα 2'

Ονομάστε τις μυϊκές ομάδες που ακολουθούν

	Θωρακικός		
	Γλουτιαίος		
	Τραπεζοειδής		
	Δελτοειδής		
	Θωρακικός		
	Γλουτιαίος		
	Λαγονοφυίτης		
	Δελτοειδής		
	Τρικέφαλος βραχιόνιος		
	Δικέφαλος βραχιόνιος		
	Τραπεζοειδής		
	Δελτοειδής		
	Μεγάλος θωρακικός		
	Γλουτιαίος		
	Ρομβοειδής		
	Δελτοειδής		

RESET

Ασχοληθείτε, κατά ομάδες με τη 2η δραστηριότητα, αφού έχετε καταλήξει στην επιλογή της πλατφόρμας για την επικοινωνία σας.

Αλέξανδρος Μαρκουλάκης, ΠΕ11
2ο ΓΕΛ Καματερού

2ο φύλλο εργασίας

2η Δραστηριότητα 15'

2.1 Ταξινομήστε τις εικόνες της προηγούμενης φάσης κατά μυϊκή ομάδα (Jam2 & 3)
 2.2 Επιλέξτε μια ανά μυϊκή ομάδα και κατατάξτε τη ως προς το επίπεδο κίνησης (Jam4)

Βρείτε τα αντίστοιχα links παρακάτω

Ομάδα 1 Ομάδα 2 Ομάδα 3 Ομάδα 4

3η Δραστηριότητα 25'

3.1 Επιλέξτε τουλάχιστον 2 από τα προτεινόμενα video και παρακολουθήστε τα
 α' https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI&t=3s
 15/λεπτο πρόγραμμα ευλυγχίας για αρχάριους
 β' <https://www.youtube.com/watch?v=sTxC3J3gQEU>
 10/λεπτο πρόγραμμα διατάσεων για προθέρμανση
 γ' <https://www.youtube.com/watch?v=u5Hr3rNUZ24>
 5/λεπτο πρόγραμμα αποθεραπείας για πολυάσχολους
 δ' <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-lKvKQ8f4&t=54s>
 Διατάσεις προθέρμανσης
 ε' <https://www.youtube.com/watch?v=HDfvWrGUkC8>
 Ασκήσεις προθέρμανσης

3.2 Επισκεφτείτε τις παρακάτω σελίδες και ενημερωθείτε:
 α <https://blog.doctoranytime.gr/vasikes-arxes-prothermansis/>
 Βασικές αρχές προθέρμανσης, αποθεραπείας και μυϊκών διατάσεων στους αθλούμενους
 β <http://www.bodyinbalance.gr/blog/7-askiseis-gia-diataseis>
 Ασκήσεις για διατάσεις

Αλέξανδρος Μαρκουλάκης, ΠΕ11
2ο ΓΕΛ Καματερού

Τίτλος διδακτικού σεναρίου**«Σώσε μια ζωή»****Τάξη εφαρμογής****Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΕΠΑ.Λ.****Δημιουργός σεναρίου: Παπάζογλου Χρήστος**

Εκπαιδευτικός Ειδικότητας Νοσηλευτικής

4^ο Εσπερινό ΕΠΑ.Λ. ΣερρώνE-mail: chr_papas@sch.gr

Το εκπαιδευτικό σενάριο απευθύνεται σε μαθητές/τριες της Β΄τάξης ΕΠΑ.Λ. για το εργαστηριακό αντικείμενο «Πρώτες Βοήθειες» και ειδικότερα το μάθημα «Βασική υποστήριξη της ζωής - Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση και εισαγωγή στη χρήση του Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή»

Προτείνεται να αξιοποιηθεί στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, κατά την κρίση του διδάσκοντα εκπαιδευτικού, με τις κατάλληλες προσαρμογές.

Εκπαιδευτικό πρόβλημα:

Η παροχή πρώτων βοηθειών είναι πεδίο δράσης για όλους τους ανθρώπους και πολύ περισσότερο για τους εκπαιδευτικούς. Αυτός που φτάνει πρώτος στον τόπο του ατυχήματος, πρέπει να παρέμβει για να σώσει τη ζωή ενός ανθρώπου. Από την ορθή επέμβαση του εξαρτάται αν θα καταφέρει να σώσει τη ζωή του τραυματία ή του ασθενούς. Σε αυτές τις περιπτώσεις είναι φυσικά σημαντική η ταχύτητα με την οποία μπορούμε να μεταφέρουμε έναν τραυματία στο νοσοκομείο, αλλά σημαντικότερο είναι να φτάσει ο τραυματίας στο νοσοκομείο έχοντας την καλύτερη δυνατή κατάσταση. Γι' αυτό είναι αναγκαίο, στον τόπο του ατυχήματος να κάνουμε ορθές ενέργειες με αποφασιστικότητα και προσοχή, που θα οδηγήσουν στη σωτηρία της ζωής του θύματος. Τόσο ο εκνευρισμός όσο και η άσκοπη βιασύνη θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή του τραυματία. Με ηρεμία και αποφασιστικότητα μπορούν να παρέμβουν όσοι γνωρίζουν να προσφέρουν πρώτες βοήθειες και δεν πρέπει να επηρεάζονται από την ταραχή των άλλων ή το φοβερό θέαμα που μπορεί να παρουσιάσει ένας βαριά τραυματισμένος. Η οξεία απειλή της ζωής ενός ανθρώπου, πολύ συχνά αφορά εκείνα τα πρώτα κρίσιμα λεπτά πριν και κατά τη διακομιδή του σε κάποιο νοσοκομείο. Η προσφορά άμεσης και αποτελεσματικής βοήθειας αλλάζει σημαντικά την πρόγνωση για την επιβίωση του ασθενούς. Σημασία όμως δεν έχει μόνο η εξειδικευμένη αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων,

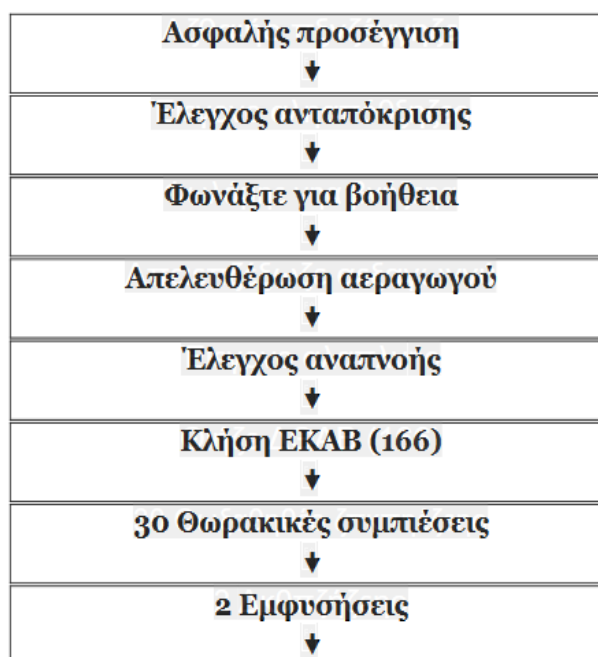
αλλά και οι άμεσες πρώτες ενέργειες από απλούς πολίτες που πιθανά να παρευρίσκονται στο χώρο.

Συνεπώς, ο άνθρωπος που παρέχει την ΚΑΡ.Π.Α (CPR) και η έγκαιρη χρήση ενός αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (AED) είναι τα βασικά στοιχεία για την επιβίωση του θύματος σε περίπτωση καρδιακής ανακοπής εκτός νοσοκομείου μέχρι την παροχή της επείγουσας ιατρικής βοήθειας. Μέσω του εκπαιδευτικού σεναρίου λοιπόν, οι μαθητές θα εξοικειωθούν με τις συνθήκες που επικρατούν στην εκτέλεση της Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης (CPR), και θα αναγνωρίσουν τα πιθανά λάθη, συνειδητοποιώντας την σημασία της γρήγορης και σωστής υποστήριξης της αναπνοής και της κυκλοφορίας του αίματος για την επιβίωση του θύματος. Οι πράξεις τους θα αξιολογηθούν και θα διορθωθούν κατά την επανάληψη των κινήσεών τους στο διαδραστικό «παιχνίδι» video. Τέλος, θα καταγράψουν τις σωστές κινήσεις τους στην αξιολόγηση της δραστηριότητας.

1. Σκοπός – Μαθησιακοί Στόχοι

Κύριος εκπαιδευτικός στόχος, είναι η κατάκτηση της αλληλουχίας των βημάτων που πρέπει να ακολουθηθούν σε επείγουσες καταστάσεις. Οι μαθητές να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να γνωρίζουν τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν για την εκτίμηση και αντιμετώπισή της. Να εφαρμόζουν σωστά την ΚΑΡ.Π.Α. σε όσο το δυνατό πραγματικές συνθήκες. Οι απαραίτητες ενέργειες σε κάθε βήμα θα διδαχθούν αναλυτικά.

Αλγόριθμος Βασικής Υποστήριξης της Ζωής.



Μαθησιακοί στόχοι:

Μετά την ολοκλήρωση της διδασκαλίας, ο μαθητής/τρια θα πρέπει:

Γνωστικοί και (Ψυχοκινητικοί):

- Να ελέγχει για δυνητικούς κινδύνους για τον εαυτό του, το θύμα και των παρευρισκομένων.
- Να αξιολογεί τον βαθμό ανταπόκρισης του θύματος.
- Να καλεί βοήθεια.
- Να διανοίγει (απελευθερώνει) και να διατηρεί ανοικτό τον αεραγωγό.
- Να αναγνωρίζει την απουσία φυσιολογικής αναπνοής.
- Να πραγματοποιεί σωστά θωρακικές συμπίεσεις.
- Να χορηγεί αποτελεσματικά εμφυσήσεις διάσωσης.
- Να διατηρεί την συνέχεια της βασικής ΚΑΡ.Π.Α με την σωστή αναλογία θωρακικών συμπίεσεων.
- Να αξιολογεί το θύμα αν ανταποκρίνεται και αν αναπνέει φυσιολογικά.
- Να ζητά να του φέρουν τον ΑΕΑ (AED) και να καλεί τις υπηρεσίες άμεσης προνοσοκομειακής φροντίδας (ασθενοφόρο).
- Να αρχίζει χωρίς καθυστέρηση την παροχή βασικής ΚΑΡ.Π.Α.
- Να ενεργοποιεί τον ΑΕΑ και να επικολλά τα αυτοκόλλητα, ηλεκτρόδια στο σωστό σημείο στον θώρακα του θύματος.
- Να ακολουθεί τις λεκτικές ή και οπτικές οδηγίες του ΑΕΑ.
- Να βεβαιώνεται ότι κανείς δεν αγγίζει το θύμα κατά την διάρκεια ανάλυσης του ρυθμού.
- Να χορηγεί ηλεκτροσόκ στο θύμα με ασφάλεια.
- Να ελαχιστοποιεί τις διακοπές των θωρακικών συμπίεσεων κατά την διάρκεια της βασικής ΚΑΡ.Π.Α.
- Να συνεχίζει ανάλογα με τις λεκτικές ή και οπτικές οδηγίες του ΑΕΑ.

Συναισθηματικοί:

- Να αποδεχθούν την ιδέα του εθελοντισμού και της προσφοράς προς το συνάνθρωπο, να υιοθετήσουν θετική στάση ως προς τη μελλοντική εκπαίδευση και πιστοποίησή τους στις Πρώτες Βοήθειες.

2. Μέθοδοι διδασκαλίας

- Καθοδηγούμενη διερευνητική και ανακαλυπτική διδασκαλία. Οι μαθητές αναλαμβάνουν μεγαλύτερη υπευθυνότητα στην διαδικασία. Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί τη διερεύνηση, είτε μέσω ανατροφοδότησης, είτε προσφέροντας ένα κατάλογο ερωτήσεων μέσα από το διαδραστικό παιχνίδι και οι μαθητές επιλέγουν τις απαντήσεις. Παράλληλα, δίνει βασικές οδηγίες για τη μεθοδολογία. Οι μαθητές έχουν συνηθίσει να μαθαίνουν σε μία παραδοσιακή τάξη, γι' αυτό συνιστάται να

αρχίζει κανείς τη διαδικασία της αλλαγής αυτής με δραστηριότητες ανακαλυπτικής μάθησης και να καταλήγει σε δραστηριότητες πραγματικής «Διερεύνησης», άσκηση με διαδραστικό Video, πρακτική ατομική άσκηση. Τέλος ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να εκφράσουν τις δυσκολίες και τα συμπεράσματά τους, εξηγώντας τα βασικά χαρακτηριστικά που προέκυψαν κατά την άσκησή τους. Επίσης δίνεται στους μαθητές η ευκαιρία να επαναλάβουν την διαδικασία και να βελτιώσουν την βαθμολογία τους στην τελική αξιολόγηση.

- Το **Lifesaver** είναι μια διαδραστική εφαρμογή και μια ταινία ζωντανής δράσης που παίζεται σαν παιχνίδι. Μέσα από αυτό μαθαίνουμε πώς να σώσουμε μια ζωή. Μας βάζει μέσα στη δράση, προσομοιάζοντας ό,τι συμβαίνει σε πραγματικούς ανθρώπους σε πραγματικούς χώρους και όχι όπως άλλες ταινίες. Μαθαίνουμε καθώς εξελίσσεται το σενάριο, ενώ όταν κάνουμε λάθος, βλέπουμε τις συνέπειες. Όταν όμως ενεργούμε σωστά, αισθανόμαστε τη συγκίνηση της σωτηρίας μιας ζωής.

3. Σύντομη περιγραφή δραστηριότητας

Προετοιμασία

- Δεν είναι απαραίτητη η εγκατάσταση του **Adobe Flash Player** στον υπολογιστή σας, όμως απαραίτητη είναι η μετάφραση του διαδραστικού video από τον εκπαιδευτικό κατά την παρουσίαση. Επίσης είναι απαραίτητο να έχουν οι μαθητές τις οδηγίες σε μετάφραση στο σπίτι κατά την άσκησή τους, την οποία ολοκληρώνουν με την αξιολόγηση (σκορ) που στέλνουν στον εκπαιδευτικό.
- **Όροι Χρήσης και Αποποίηση ευθύνης.** Με την πρόσβαση σε αυτήν την εφαρμογή συμφωνείτε να δεσμεύεστε από τους όρους χρήσης της εφαρμογής. Η σελίδα Lifesaver είναι μια διαδραστική εφαρμογή με βάση το διαδίκτυο και το κινητό για εκπαιδευτικούς σκοπούς και η ολοκλήρωση των ενοτήτων δεν αποτελεί πιστοποιητικό επάρκειας, διότι συνιστάται περαιτέρω εκπαίδευση. Η χρήση της Lifesaver ως διαδραστικής εφαρμογής παρέχεται από το Συμβούλιο Αναζωογόνησης (Ηνωμένο Βασίλειο), ένα φιλανθρωπικό ίδρυμα. Η χρήση της εφαρμογής Lifesaver γίνεται με δική σας ευθύνη.

Διαμόρφωση διδακτικής ώρας

- **ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ ΦΑΣΗ:** Οι μαθητές ασύγχρονα καλούνται να παρακολουθήσουν video ενημέρωσης από τον Ανθρωπιστικό Οργανισμό **KIDS SAVE LIVES** και το **EKAB**
- **ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΦΑΣΗ:** Οι μαθητές παρακολουθούν μια σύντομη παρουσίαση pps που διαμοιράζει ο εκπαιδευτικός με τη χρήση της πλατφόρμας Webex
- Στη συνέχεια, με τη βοήθεια τους εκπαιδευτικού, οι μαθητές καλούνται να ολοκληρώσουν την πρώτη αποστολή με τον τίτλο «**JAKE**» στο διαδραστικό παιχνίδι **Lifesaver** ακολουθώντας τις οδηγίες
<https://www.life-saver.org.uk/>
- Τέλος οι μαθητές αποστέλλουν τα αποτελέσματα με email στον διδάσκοντα.

4. Αξιολόγηση του μαθήματος

Ο μαθητής ολοκληρώνει τις αποστολές μέσα στο διαδραστικό παιχνίδι, καταγράφει τα αποτελέσματα (score), επαναλαμβάνει τις αποστολές μέχρι να έχει την επιτυχή έκβασή τους. Αποστέλλει τα αποτελέσματα (score) με μορφή φωτογραφίας για την τελική αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό.

5. Επεκτάσεις

- Δια ζώσης εκπαίδευση στο σχολείο με την συμμετοχή των μαθητών στην παρουσίαση της ΚΑΡ.Π.Α ως εκπαιδευτές, στις άλλες τάξεις του σχολείου, με την χρήση προπλάσματος και σχετικού εξοπλισμού για την υλοποίησή της.
- Η διδασκαλία μπορεί να επεκταθεί και στις άλλες τάξεις του Λυκείου. Το διδακτικό σενάριο στην παροχή πρώτων βοηθειών μπορεί να εμπλουτιστεί με περιστατικά που θέτουν τη ζωή του θύματος σε άμεσο κίνδυνο.
- Η εκπαίδευση στην παροχή πρώτων βοηθειών μπορεί να επεκταθεί και εκτός σχολείου με την συμμετοχή των μαθητών σε εκπαιδευτικό πρόγραμμα πιστοποίησης στην ΚΑΡ.Π.Α του τοπικού Ερυθρού Σταυρού (ΕΣ) ή των ΕΚΑΒ.
- Οργάνωση ομιλίας στο σχολείο για την Παγκόσμια Ημέρα Επανεκκίνησης Καρδιάς. Η Ημέρα Επανεκκίνησης Καρδιάς, τιμάται κάθε χρόνο την 16η Οκτώβρη μετά την πρώτη διακήρυξή της από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο το 2012. Αφορά τις τεχνικές καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης, τη χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή και τις πρώτες βοήθειες που είναι απαραίτητες σε μια καρδιακή ανακοπή.

6. Πόροι –Πηγές (Παραπομπές βιβλιογραφίας και δικτυογραφίας)

Βιβλίο: Εντατική θεραπεία. [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/889>

Εγχειρίδιο: αναισθησιολογίας & περιεγχειρητικής φροντίδας. [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/3786>

Εγχειρίδιο: Βασικές αρχές εντατικής θεραπείας. [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/5941>

Εγχειρίδιο: Θέματα εντατικής θεραπείας. [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/2946>

Εγχειρίδιο: Πρώτες βοήθειες. Γιατροί του κόσμου Διαθέσιμο στο: <https://mdmgreece.gr/app/uploads/2016/04/ΠΡΩΤΕΣ-ΒΟΗΘΕΙΕΣ.pdf>

Resuscitation Council UK Διαθέσιμο στο: <https://www.resus.org.uk/public-resource/how-we-save-lives/lifesaver-learning/e-lifesaver>

e-learning tool: <https://www.life-saver.org.uk/>

European Resuscitation Council. Διαθέσιμο στο: <https://www.erc.edu/>

Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης. Κατευθυντήριες οδηγίες για την Αναζωογόνηση 2015
Διαθέσιμο στο: <https://anesthesia.gr/themata/teuxi/50-51-2015/>

Κέντρο Πιστοποίησης «KIDS SAVE LIVES – ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ» Διαθέσιμο στο:
<https://kidssavelives.gr/diasosi/>

Εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών: Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας Διαθέσιμο στο:
<https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>

ISBN: 978-618-5666-17-0

