

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα



«Κίνηση σημαίνει ζωή!»

Οδηγός Υλοποίησης



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Γνωστικό Αντικείμενο: Αγωγή Υγείας - Φυσικές Επιστήμες – Μελέτη Περιβάλλοντος
– Φυσική Αγωγή

2

Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών:

- Δ' Δημοτικού: Μελέτη Περιβάλλοντος, ενότητα 5: « Γνωρίζουμε και Φροντίζουμε το σώμα μας»
- Ε' Δημοτικού: Γλώσσα, ενότητα 16: «Αθλήματα – Σπορ»
- ΣΤ' Δημοτικού: Φυσικά, ενότητες 7, 8 : «Αναπνευστικό», «Κυκλοφορικό»

Διδακτική Προσέγγιση:

Κοστροκτουβιστική βιωματική προσέγγιση της γνώσης. Οι μαθητές εργάζονται είτε ατομικά, είτε σε ομάδες ή σε ολομέλεια ανάλογα με τις ανάγκες των δραστηριοτήτων και την κρίση του/της εκπαιδευτικού.

Τάξη: Δ'-Ε'-ΣΤ' Δημοτικού

Χρονική Διάρκεια: 45 ΛΕΠΤΑ

Χώρος: Αίθουσα διδασκαλίας ή/και εργαστήριο πληροφορικής

Υλικά & Μέσα: Ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπρωτζέκτορας ή και διαδραστικός πίνακας, αρχεία με διαδραστικές δραστηριότητες, αρχεία παρουσιάσεων, αρχεία κειμένων

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα:

- Τι είναι η σωματική δραστηριότητα;
- Ποια είναι τα οφέλη της;
- Ποιες οι συνέπειες της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας από τη ζωή μας;
- Πώς μπορούμε να εντάξουμε τη σωματική δραστηριότητα στη ζωή μας;

Στόχοι:

Οι μαθητές:

- Να κατανοήσουν την αξία της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή τους
- Να αντιληφθούν ποιες είναι οι συνέπειες της έλλειψης της σωματικής δραστηριότητας
- Να εντάξουν τη σωματική δραστηριότητα στη ζωή τους.

**Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα:**

Οι μαθητές με το πέρας των δραστηριοτήτων εκτός των στόχων που αναφέρονται παραπάνω, θα μπορούν να χρησιμοποιούν ικανοποιητικά εφαρμογές στον Η/Υ, θα εξασκηθούν στην ενεργή ακρόαση και συζήτηση, θα μπορούν να επιχειρηματολογήσουν και να συντάξουν μια επίσημη επιστολή. Τέλος, θα έχουν τη δυνατότητα να βρουν τρόπους ένταξης της σωματικής δραστηριότητας στη σχολική και την εξωσχολική ζωή τους.

Συνοπτική Περιγραφή Περιεχομένου:

Το μαθησιακό αντικείμενο που αναπτύσσεται με τις παρακάτω δραστηριότητες αφορά τη σωματική δραστηριότητα. Ειδικότερα αποσκοπεί στην συνειδητοποίηση της αξίας της σωματικής δραστηριότητας στη ζωή του ανθρώπου, στην κατανόηση των συνεπειών της έλλειψής της και στην επιλογή τρόπων ένταξης της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**Δραστηριότητα 1η:****Εισαγωγή - Προοργανωτής – Σε αυτό το μάθημα θα μάθω:**

Οι μαθητές εργάζονται στην αρχή ατομικά.

Οι μαθητές παρακολουθούν την **Εισαγωγική Παρουσίαση**. Στην παρουσίαση περιέχονται οι στόχοι του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές συζητούν πάνω σε αυτό που είδαν.

Εισαγωγική Παρουσίαση: οι στόχοι του μαθήματος

Δραστηριότητα 2η:**Προϋπάρχουσες αντιλήψεις και γνώσεις: Ψηλαφώντας τις συνήθειες μου που αφορούν τη σωματική δραστηριότητα.**

Οι μαθητές εργάζονται στην αρχή ατομικά και στη συνέχεια στην ολομέλεια να καταλήγουν σε συμπεράσματα ως προς τις συνήθειές τους που αφορούν τη σωματική δραστηριότητα.

Οι μαθητές συμπληρώνουν ατομικά την Έρευνα: «Σωματική δραστηριότητα». Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός τους παρουσιάζει τα συγκεντρωτικά αποτελέσματα και η ολομέλεια καταλήγει σε συμπεράσματα ως προς τις συνήθειές τους, π.χ. πόσες φορές την εβδομάδα γυμνάζονται, παίζουν κινητικά παιχνίδια, κ.α.

Έρευνα: «Σωματική Δραστηριότητα»



Δραστηριότητα 3η:

Τι είναι η σωματική δραστηριότητα;

Οι μαθητές αρχικά εργάζονται ατομικά και στη συνέχεια σε ολομέλεια. Διαβάζουν το **Κείμενο 1: τι είναι σωματική δραστηριότητα, οργανωμένη, μη οργανωμένη** και στη συνέχεια παρατηρούν την εικόνα της πυραμίδας της σωματικής δραστηριότητας.

Συζητούν σε ομάδες και καταγράφουν τις ιδέες τους στο κοινό αρχείο και τις συζητούν στην ολομέλεια. Ποιες δραστηριότητες θα μπορούσαν να ανήκουν στην κάθε ομάδα;

- Κείμενο 1 & Εικόνα: σωματική δραστηριότητα
- Μπορείς να σκεφτείς και εσύ παραδείγματα μη οργανωμένης και οργανωμένης σωματικής δραστηριότητας; - Ερωτηματολόγιο

Δραστηριότητα 4η:

Σωματική δραστηριότητα ... ένας σύμμαχος

Οι μαθητές μαζί με τον εκπαιδευτικό εργάζονται σε ολομέλεια.

Ο εκπαιδευτικός τους παρουσιάζει το **Παρουσίαση 2** σχετικά με τις θετικές συνέπειες της σωματικής δραστηριότητας και συζητούν. Οι μαθητές στη συνέχεια συμπληρώνουν την κρυφή εικόνα απαντώντας στις ερωτήσεις.

- Παρουσίαση 2: σωματική δραστηριότητα
- Η κρυμμένη εικόνα: σωματική δραστηριότητα - Παιχνίδι

Δραστηριότητα 5η:

Καθιστική ζωή... ένας εχθρός της ευζωίας μας

Οι μαθητές εργάζονται αρχικά ατομικά, ύστερα ομαδικά και τελικά σε ολομέλεια. Απαντούν στο quiz σχετικά με τις συνέπειες της καθιστικής ζωής. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε ομάδες από μια εικόνα και οι μαθητές σε κοινό αρχείο απαντούν στις ερωτήσεις. Οι μαθητές μαζί με τον εκπαιδευτικό μοιράζονται τις ιδέες τους. Στη συνέχεια διαβάζουν το **Κείμενο 2: έλλειψη σωματικής δραστηριότητας**. Συζητούν ομαδικά σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες της καθιστικής ζωής.

Απαντούν στις ερωτήσεις.

- Quiz: συνέπειες της καθιστικής ζωής
- Κείμενο 2: έλλειψη σωματικής δραστηριότητας
- Εικόνες και Ερωτήσεις: καθιστική ζωή



Δραστηριότητα 6η:

Πώς μπορώ να αυξήσω τη σωματική μου δραστηριότητα;

Οι μαθητές εργάζονται σε ολομέλεια.

Ο εκπαιδευτικός συζητά με τους μαθητές τι θα μπορούσαν να κάνουν για να αυξηθεί η σωματική δραστηριότητα στο χώρο του σχολείου. Τους παρουσιάζει παιχνίδια και συζητούν κατά πόσο θα μπορούσαν να τα μάθουν και να τα παίξουν στο διάλειμμα. Ψηφίζουν για κάθε παιχνίδι ξεχωριστά. Τα 2 πρώτα με τις περισσότερες ψήφους θα είναι αυτά που θα παιχτούν πρώτα.

- Παιχνίδια για το διάλειμμα
- Ψηφίστε Υπερ ή Κατά

ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ

Μυοσκελετικό Σύστημα

Οι μαθητές εκτός από την αντίστοιχη ενότητα στο βιβλίο Μελέτη Περιβάλλοντος, «Φροντίζω το σώμα μου» [http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2280/Meleti-Perivallontos_D-Dimotikou_html-empl/index5_1.html] που μπορούν να δουν στην παραπάνω ιστοσελίδα, παρακολουθούν το παρακάτω βίντεο και στη συνέχεια απαντούν στο quiz.

- e-book: Μελέτη Περιβάλλοντος: «Φροντίζω το σώμα μου»
- Βίντεο: μια φορά κι έναν καιρό ήταν η ζωή - ο σκελετός
- Κουίζ: μυοσκελετικό

Αναπνευστικό Σύστημα

Οι μαθητές παρατηρούν το βίντεο και συζητούν με τον εκπαιδευτικό τα διάφορα μέρη του αναπνευστικού συστήματος.

Στη συνέχεια παίζουν με την δραστηριότητα drag and drop on picture, όπου συμπληρώνουν τα μέρη του αναπνευστικού συστήματος στη σωστή θέση της εικόνας.

- Βίντεο: η λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος
- Drag and Drop on Picture: αναπνευστικό σύστημα



Κυκλοφορικό Σύστημα

Οι μαθητές παρατηρούν τις εικόνες του βιβλίου και τις επεξεργάζονται με τον εκπαιδευτικό. Παρακολουθούν το βίντεο και συζητάνε.

Ύστερα συμπληρώνουν τα μέρη της καρδιάς στη σωστή θέση. Τέλος βρίσκουν τη χαμένη εικόνα απαντώντας στις ερωτήσεις.

- **Βίντεο: πως λειτουργεί το κυκλοφορικό σύστημα**
- **e-book: κυκλοφορικό**
- **Drag and Drop on Picture: κυκλοφορικό σύστημα**
- **Η κρυμμένη εικόνα: κυκλοφορικό σύστημα**

Επιπλέον δραστηριότητες

- Παίζουμε και μαθαίνουμε τα παιχνίδια που επιλέξαμε στη δραστηριότητα 6.
- Γράφουμε ένα γράμμα στο δήμαρχο ή τον κοινοτάρχη της πόλης μας, ζητώντας περισσότερες και ασφαλείς παιδικές χαρές, εξηγώντας του γιατί.
- Για επιπλέον εμπάθυση και δραστηριότητες στο θέμα της σωματικής δραστηριότητας για όλες τις τάξεις απευθυνθείτε στο: <https://www.nutritionactivityprogram.com/>

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Οι μαθητές κρατούν το δικό τους προσωπικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας, το παρουσιάζουν στην ολομέλεια και το αναρτούν στον ειδικό χώρο της πλατφόρμας.
- Οι μαθητές σκέφτονται και προτείνουν δικά τους παιχνίδια σωματικής δραστηριότητας σε ομάδες για ανοιχτούς χώρους αλλά και για μέσα στην τάξη, όπου καταγράφουν τους κανόνες του παιχνιδιού, τους παίχτες κ.λπ. Αν θέλουν μπορούν να τραβήξουν και φωτογραφίες ή να κάνουν τα δικά τους σκίτσα.
- **Προσωπικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας**
- **Τα δικά μας παιχνίδια - Ανάθεση εργασίας**

ΠΗΓΕΣ

A. Βιβλιογραφία

Γλώσσα, Ε' Δημοτικού, Βιβλίο του Δασκάλου:

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/618/10-0115-01_Glossa_E-Dimotikou_Vivlio-Ekpraideutikou/]

Γλώσσα, Ε' Δημοτικού, Βιβλίο του μαθητή:

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2001/Glossa_E-Dimotikou_html-empl/index3_16.html]

Ερευνώ και Ανακαλύπτω, Στ' τάξη του Δημοτικού, Βιβλίο του Δασκάλου

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2011/Fysika_ST-Dimotikou_html-empl/index_8.html] και [http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2011/Fysika_ST-Dimotikou_html-empl/index_7.html]

Μελέτη Περιβάλλοντος, Δ' τάξη του Δημοτικού, Βιβλίο του Δασκάλου

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2280/Meleti-Perivallontos_D-Dimotikou_html-empl/index5_1.html]

Μελέτη Περιβάλλοντος, Δ' τάξη του δημοτικού, βιβλίο του μαθητή

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2280/Meleti-Perivallontos_D-Dimotikou_html-empl/index5_1.html]

B. Βίντεο

Αναπνευστικό Σύστημα: <https://www.youtube.com/watch?v=gspKhMMz0Ps>

Μια φορά και έναν καιρό ήταν η αναπνοή:

<https://www.youtube.com/watch?v=S1MiS-jGvxE>

Κυκλοφορικό Σύστημα <https://www.youtube.com/watch?v=Gd9KDp00iFA>

Μια φορά και έναν καιρό ήταν η καρδιά

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

Μυϊκό σύστημα: https://www.youtube.com/watch?v=KFE_q6plgkM

Μια φορά και έναν καιρό ήταν ο σκελετός:

<https://www.youtube.com/watch?v=EAIXD9hAmZc>

Μια φορά και έναν καιρό ήταν οι μύες και το λίπος:

<https://www.youtube.com/watch?v=HUJJzpcTh3I>

Η σωματική δραστηριότητα στην παιδική ηλικία:

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

Γ. Ιστοσελίδες

<https://www.nutritionactivityprogram.com/>

<http://users.sch.gr/adanis/portal/index.php/physicalactivity>

<https://www.lifesteps.gr/2536-πόση-τηλεόραση-χρήση-υπολογιστή/>

http://users.sch.gr/grfilip/games/games_katalogos.htm

<http://12dim-volou.mag.sch.gr/games.htm>