

## Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα



### «Δραστηριότητα & Αθλητισμός»

Οδηγός Υλοποίησης  
Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση



## ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

**Γνωστικό αντικείμενο:** Αγωγή υγείας, φυσική αγωγή

**Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών:** Οικιακή Οικονομία, Κοινωνιολογία, Πληροφορική, Φυσική αγωγή.

**Διδακτική προσέγγιση:**

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

**Τάξη:** Α', Β' και Γ' Τάξεις του Γυμνασίου

**Χρονική διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα ανά ενότητα

**Χώρος:** Σχολική μονάδα, στη αίθουσα διδασκαλίας με διαδραστικό πίνακα ή στην αίθουσα πληροφορικής για χρήση Internet, σε εξωτερικό χώρο (στην αυλή / στο γήπεδο) είτε σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

**Υλικά & μέσα:** Ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπρωτζέκτορας ή /και διαδραστικός πίνακας, διαφάνειες σε παρουσίαση, Video, Φωτογραφίες.

**Εκπαιδευτικό πρόβλημα:**

- ο Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας;
- ο Πως μπορούμε να παροτρύνουμε τους μαθητές να εντάσσονται στο μάθημα φυσικής αγωγής;
- ο Ποιες οι συνέπειες της έλλειψης σωματικής δραστηριότητας από τη ζωή μας;
- ο Πώς μπορούμε να εντάξουμε τη σωματική δραστηριότητα στη ζωή μας και να ενθαρρύνουμε τους μαθητές να ξεκινήσουν κάποιο άθλημα ή άλλες σωματικές δραστηριότητες;

**Στόχοι:**

Οι μαθητές να:

- ο μάθουν την ευεργετική επίδραση της φυσικής άσκησης και να κατανοήσουν τη σημασία της σε επίπεδο σωματικό, συναισθηματικό και ψυχολογικό.
- ο ενημερωθούν για μηχανισμούς της σωματικής δραστηριότητας και τα χαρακτηριστικά αυτής.
- ο εξοικειωθούν με τις θετικές συνέπειες της άσκησης στην ψυχική υγεία.
- ο βελτιώσουν μέσα από την άσκηση και τον αθλητισμό την ψυχική και σωματική ισορροπία τους και να υιοθετήσουν τον υγιεινό τρόπο ζωής.
- ο ενθαρρυνθούν όσοι δε γυμνάζονται λόγω δυσαρέσκειας με το σώμα ή έλλειψης αυτοπεποίθησης να πάρουν πρωτοβουλίες και να υιοθετήσουν κάποιο είδος άσκησης.
- ο να μάθουν να βάζουν πρόγραμμα στην καθημερινότητά τους π.χ. να οργανώνουν τον ελεύθερο τους χρόνο εντάσσοντας τη σωματική δραστηριότητα.
- ο αντιληφθούν την προστατευτική επίδραση της σωματικής δραστηριότητας απέναντι στην υιοθέτηση βλαβερών συνηθειών όπως π.χ. την παραβατική συμπεριφορά, τις διατροφικές διαταραχές, την πολύωρη πλοήγηση στο διαδίκτυο, την ενασχόληση τους με το κινητό, το κάπνισμα και τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:**

Οι μαθητές με το πέρας των δραστηριοτήτων, εκτός των στόχων που αναφέρονται παραπάνω, θα μπορούν να εντάξουν στην καθημερινότητα τους τη σωματική δραστηριότητα, θα μπορούν να χρησιμοποιούν ικανοποιητικά εφαρμογές στον Η/Υ, θα εξασκηθούν στην ενεργή ακρόαση και συζήτηση, θα μπορούν να επιχειρηματολογήσουν και επικοινωνήσουν ομαδικά.

**Συνοπτική περιγραφή περιεχομένου:**

Στο συγκεκριμένο μαθησιακό αντικείμενο αναπτύσσεται η συστηματική άσκηση ως απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας του σώματος και της πνευματικής ευεξίας. Η άσκηση δεν θωρακίζει μόνο την υγεία, δεν αναχαιτίζει μόνο τη βιολογική φθορά και δεν ανυψώνει μόνο τη βιολογική στάθμη του ανθρώπινου δυναμικού. Η ευεργετική της επίδραση επεκτείνεται και στις ψυχοκοινωνικές ιδιότητες της ανθρώπινης προσωπικότητας.



## ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

### Δραστηριότητα 1η:

#### Η σωματική δραστηριότητα & τα οφέλη της

Ο εκπαιδευτικός αξιοποιεί την εισαγωγική παρουσίαση & το video για να παρουσιάσει στους μαθητές την ευεργετική επίδραση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας στον οργανισμό.

Στη συνέχεια οι μαθητές συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο για την σωματική άσκηση. Παράλληλα με τη συμπλήρωση του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου, το προσδοκώμενο είναι και η αυτό-παρατήρηση των μαθητών σχετικά με την άσκηση. Ακολούθως, 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.

Παρουσιάζεται η πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας.

- Παρουσίαση: η σωματική δραστηριότητα
- Βίντεο: η σωματική δραστηριότητα & τα οφέλη της
- Εικόνα: πυραμίδα σωματικής δραστηριότητας
- Ερωτηματολόγιο: άσκηση κατά τον ελεύθερο χρόνο

### Δραστηριότητα 2η:

#### Ευεργετικά οφέλη της άσκησης

Ο εκπαιδευτικός με τους μαθητές μελετούν το Κείμενο και συζητούν για τα ευεργετικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και την επιτακτική ανάγκη της άσκησης, ανά τακτά διαστήματα.

Στη συνέχεια, οι μαθητές εργάζονται ατομικά και επιλύουν το Κρυπτόλεξο.

- Κείμενο: ευεργετικά οφέλη της άσκησης
- Κρυπτόλεξο

## ΕΠΕΚΤΑΣΗ

Οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν τα δικά τους Σταυρόλεξα, χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως το πρόγραμμα Microsoft office Word, το πρόγραμμα Microsoft office excel, εφαρμογές διαδικτυακές όπως Crossword labs, EasyCross, Decalion, Crossword Forge, CrosswordCreator,

Baptist, H5p και άλλες.

**Λέξεις-κλειδιά:** άσκηση, ενέργεια, ευεξία, καύσιμο, γυμνάζομαι, εγκέφαλος, ψυχική υγεία, ενδορφίνες, πνευμόνια, αυτοπεποίθηση, αγώνας, ευχαρίστηση, ομαδικός, ενεργειακή ισορροπία, θερμίδες

- Υποστήριξη: βίντεο - πως δημιουργώ Σταυρόλεξο με excel
- Υποστήριξη: οδηγίες - πως δημιουργώ Σταυρόλεξο με word

### Δραστηριότητα 3η:

#### Άσκηση εναντίον καπνίσματος

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να μελετήσουν το Κείμενο και συζητά μαζί τους τις διαφορετικές παραμέτρους.

Στη συνέχεια οι μαθητές εργάζονται ομαδικά και δημιουργούν ένα homevideo με χρήσιμες συμβουλές και με θέμα «όχι στο κάπνισμα, ναι στη δραστηριότητα». Εναλλακτικά, μπορούν να φιλοτεχνήσουν μια αφίσα και να



συμπληρώσουν σε αυτή ένα υποστηρικτικό slogan. Για να δημιουργήσουν ηλεκτρονικά την αφίσα τους, μπορούν να χρησιμοποιήσουν εργαλεία όπως το paint.net, Gimp, Inkscape, canva.com, crello.com.

Παρουσιάζουν τις εργασίες τους στην τάξη.

- **Κείμενο: Η συστηματική άσκηση είναι ο καλύτερος τρόπος να μας προστατεύει από το κάπνισμα τώρα και στο μέλλον**
- **Εργασία: «όχι στο κάπνισμα, ναι στη δραστηριότητα»**
- **Υποστήριξη: εργαλεία δημιουργίας & επεξεργασίας βίντεο**

4

## Δραστηριότητα 4η:

### Καθιστική ζωή... ένας εχθρός της ευζωίας μας

Οι μαθητές εργάζονται αρχικά ατομικά και τελικά σε ολομέλεια.

Απαντούν στο quiz σχετικά με τις συνέπειες της καθιστικής ζωής. Στη συνέχεια διαβάζουν το κείμενο: έλλειψη σωματικής δραστηριότητας. Συζητούν ομαδικά σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες της καθιστικής ζωής.

- **Κουίζ: συνέπειες της καθιστικής ζωής**
- **Κείμενο: έλλειψη σωματικής δραστηριότητας**

### ΕΠΕΚΤΑΣΗ

Μπορείτε να οργανώσετε ένα “physical activity challenge” (διαγωνισμός φυσικής κατάστασης) στην αυλή του σχολείου με τη συμμετοχή όλων των μαθητών, όπου κάθε 1’ θα αλλάζει η πρόκληση – δράση. Οι μαθητές μπορούν να δουλέψουν ομαδικά και να δώσουν

ιδέες για τις δράσεις – προκλήσεις καθώς και για το έπαθλο του νικητή. Στόχος είναι να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές και να περάσουν καλά!

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

## Προσωπικό ημερολόγιο

Οι μαθητές κρατούν το δικό τους προσωπικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας. Συμπληρώνουν τις δραστηριότητες της εβδομάδας και καταγράφουν πώς αισθάνθηκαν μετά από κάθε σωματική δραστηριότητα, το παρουσιάζουν στην ολομέλεια και το αναρτούν στην πλατφόρμα.

- **Προσωπικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας**