ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΣΤΙΣ Α΄, Β΄ ΚΑΙ Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΑΘΗΝΑ 2021

Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Γνωστικό Πεδίο: Κοινωνικές Επιστήμες
Γνωστικό Αντικείμενο/επίπεδο εκπαίδευσης: Φυσική Αγωγή (Λύκειο)

Εμπειρογνώμονες Εκπόνησης του Προγράμματος Σπουδών
Επόπτης
Διγγελίδης Νικόλαος

Εκπονητές/Εκπονήτρια
Γοροζίδης Γεώργιος, Κολοβελώνης Αθανάσιος, Λαμπάκη Ολυμπία

Εισηγητική Επιτροπή
Γιοβάνογλου Σοφία, Γκορτσίλα Ευγενία, Μαυρικάκης Ευάγγελος

Υπεύθυνος Γνωστικού Πεδίου
Μαστραπάς Αντώνιος

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014 -2020»	
	ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ Ιωάννης Αντωνίου, Πρόεδρος ΙΕΠ
Πράξη με τίτλο:	Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542
Επιστημονική Ομάδα Έργου:	Αφεντουλίδου Άννα, Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ, Εμβαλωτής Αναστάσιος, Μέλος ΔΣ ΙΕΠ, Κατσαγάνη Γεωργία, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Μαστραπάς Αντώνιος, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Ματσούκας Παναγιώτης, Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ, Μπίλλα Πολυξένη, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Πετροπούλου Γεωργία, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Πήλιουρας Παναγιώτης, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Σαλπασαράνης Κωνσταντίνος, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Σταμούλης Ευθύμης, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Στυλιάρης Ευστάθιος, Προϊστάμενος Γραφείου Στρατηγικής και Πολιτικού Σχεδιασμού ΙΕΠ
Υπεύθυνος Πράξης:	Παναγιώτης Πήλιουρας, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ
Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.	
Ευρωπαϊκή Ένωση Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης ΕΣΠΑ 2014-2020 ανάπτυξη – εργασία – αλληλεγγύη	

Προτεινόμενη αναφορά στο υλικό:

Διγγελίδης, Ν., Γοροζίδης, Γ., Κολοβελώνης, Α., Λαμπάκη, Ο. (2021). *Οδηγός εκπαιδευτικού Φυσική Αγωγή Λυκείου*. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα....1
Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και Υποστηρικτικό Υλικό....4
Μέρος Α. Πλαίσιο Εφαρμογής του Προγράμματος Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο....4
Εισαγωγή....4
Κεφάλαιο 1. Φυσιογνωμία του γνωστικού αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο....5
Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.... 5
Βασικές αρχές ανάπτυξης του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο.... 5
Βασικοί προσανατολισμοί του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο.... 6
Το μοντέλο ανάπτυξης του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο.... 8
Μεθοδολογία ανάπτυξης μαθησιακών αποτελεσμάτων.... 8
Κεφάλαιο 2. Σκοποί διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.... 10
Η ανάλυση του κεντρικού σκοπού της ΦΑ στο Λύκειο.... 10
Περιγραφή και τεκμηρίωση θεματικών πεδίων, γενικών σκοπών και θεματικών ενοτήτων.... 11
Κινητικό θεματικό πεδίο.... 13
Γνωστικό θεματικό πεδίο.... 14
Συμπεριφορικό θεματικό πεδίο.... 14
Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό θεματικό πεδίο.... 15
Κεφάλαιο 3: Περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο και διδασκόμενη ύλη.... 17
Ενδεικτικά περιεχόμενα θεματικών ενοτήτων.... 17
Κινητικό πεδίο.... 17
Γνωστικό πεδίο.... 19
Συμπεριφορικό πεδίο.... 19
Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο.... 20
Κεφάλαιο 4. Διδακτική πλαισίωση και θέματα παιδαγωγικής στη Φυσική Αγωγή.... 24
Παρακίνηση και κίνητρα στη Φυσική Αγωγή.... 24
Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης στη Φυσική Αγωγή.... 26
Δεξιότητες ζωής στη Φυσική Αγωγή.... 27
Περιβάλλον Μάθησης και Στρατηγικές διδασκαλίας - Κατάλληλες πρακτικές.... 28
Το φάσμα των μεθόδων ή στιλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή.... 33
Χρήση τεχνολογίας στη Φυσική Αγωγή.... 36
Χρήση τεχνολογίας για οργάνωση-διαχείριση και επαγγελματική ανάπτυξη.... 38
Κεφάλαιο 5. Σχεδιασμός μάθησης στη Φυσική Αγωγή.... 39
Κατανόηση μέσω σχεδιασμού: Οργάνωση της μαθησιακής διαδικασίας.... 39

Αντίστροφος σχεδιασμός μάθησης 39
Προσδιορισμός μαθησιακών αποτελεσμάτων 40
Επιλογή μαθησιακών δραστηριοτήτων και διδακτικών πρακτικών 41
Σχεδιασμός και αξιολόγηση διδακτικών σεναρίων 41
Οργάνωση - Προγραμματισμός της διδασκαλίας της ΦΑ στο Λύκειο 44
Κεφάλαιο 6. Η αξιολόγηση των μαθητών/τριών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο 101
Η αξιολόγηση στο ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο 101
Ορισμός και είδη αξιολόγησης 101
Λειτουργίες της αξιολόγησης 102
Διαφορά μεταξύ αξιολόγησης και βαθμολόγησης 102
Ο ρόλος του μαθητή/τριας στη διαδικασία αξιολόγησης 102
Γενικές αρχές και οδηγίες για την αξιολόγηση των μαθητών/τριών 103
Μέθοδοι αξιολόγησης στη ΦΑ στο Λύκειο και σχετικά παραδείγματα 103
Η χρήση της τεχνολογίας στη διαδικασία αξιολόγησης στη ΦΑ στο Λύκειο 110
Η βαθμολόγηση των μαθητών/τριών στη ΦΑ στο Λύκειο 111
Ενδεικτική Βιβλιογραφία 116
ΕΙΣΑΓΩΓΗ 119
Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ 120
Πίνακας διδακτικών σεναρίων ανά θεματικό πεδίο, ενότητα και στόχο για την Α΄ Λυκείου 120
2. Γνωστικό Πεδίο 139
Σενάριο Α.2.2. - Α.2.1.: «Καθορίζω στόχους μάθησης & παρακολουθώ την επίτευξή τους» 139
3. Συμπεριφορικό Πεδίο 145
Σενάριο Α.3.1. - Α.2.1: «Ας γίνουμε λοιπόν σχεδιαστές!» 145
Σενάριο Α.3.2. - Α.1.1.: «Μια βόλτα για την υγεία μας» 156
4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο 164
Σενάριο Α.4.1.: «Γυμνάζομαι, διασκεδάζω, εκφράζομαι» 164
Σενάριο Α.4.2.: «Παίζω τίμια και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου» 169
Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ 174
Πίνακας διδακτικών σεναρίων ανά θεματικό πεδίο, ενότητα και στόχο για τη Β΄ Λυκείου 174
1. Κινητικό Πεδίο 175
Σενάριο Β.1.1.: « Ας γίνουμε ρακετιστές» 175
Σενάριο Β.1.2. - Β.3.2.: «Μπες στο ρυθμό και...μείνε εκεί!» 182
2. Γνωστικό Πεδίο 188
Σενάριο Β.2.1.: «Ζητείται επειγόντως βοήθεια» 188
Σενάριο Β.2.2.: «Αυτο-αξιολογώ και ενισχύω τη φυσική μου κατάσταση / φυσική δραστηριότητα» 196

3. Συμπεριφορικό Πεδίο 202
Σενάριο Β.3.1. - Γ.2.1: «Περπατάω και μετράω... και με τον ΔΜΣ μου συζητάω!!» 202
4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο 213
Σενάριο Β.4.1.: «Παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης» 213
Σενάριο Β.4.2.: «Μαζί μπορούμε καλύτερα» 218
Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ 223
Πίνακας διδακτικών σεναρίων ανά θεματικό πεδίο, ενότητα και στόχο για την Γ΄ Λυκείου 223
1. Κινητικό Πεδίο 224
Σενάριο Γ.1.1.: «Τρέξε μαζί μου, παίξε μαζί μου» 224
2. Γνωστικό Πεδίο 231
Σενάριο Γ.2.2.: «Γυμνάζομαι δια βίου – αποκτώ δεξιότητες ζωής» 231
3. Συμπεριφορικό Πεδίο 242
Σενάριο Γ.3.1.: «Εγώ που βρίσκομαι και που μπορώ να πάω;» 242
Σενάριο Γ.3.2.: «Γυμνάζομαι με ό, τι έχω σπίτι μου!» 259
4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο 274
Σενάριο Γ.4.1.: «Επιλέγω τη φυσική δραστηριότητα που μου αρέσει και μου ταιριάζει» 274
Σενάριο Γ.4.2.: «Οργανώνουμε και συμμετέχουμε στο πρωτάθλημα της τάξης μας» 279
Σενάριο «ΑΘΛΟΥΜΑΙ, ΑΘΛΟΥΜΑΣΤΕ;» 285

Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο και Υποστηρικτικό Υλικό

Μέρος Α. Πλαίσιο Εφαρμογής του Προγράμματος Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Εισαγωγή

Ο **Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο** αναλύει τον κεντρικό σκοπό, τους γενικούς στόχους και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που περιγράφονται στο Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) για τη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) στο Λύκειο. Επιπλέον, αναλύει τη μεθοδολογία ανάπτυξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων ώστε οι εκπαιδευτικοί ΦΑ να γνωρίζουν πώς δομήθηκε το ΠΣ και τα διδακτικά σενάρια που περιλαμβάνονται στο Β μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού ώστε να είναι σε θέση να ακολουθήσουν την ίδια διαδικασία στον σχεδιασμό των δικών τους διδακτικών σεναρίων. Περιλαμβάνει επίσης βασική πληροφόρηση και γνώση για σημαντικά θεωρητικά μέρη της παιδαγωγικής, της διδακτικής και της φιλοσοφίας που ακολουθήθηκε στην ανάπτυξη του ΠΣ. Η γνώση αυτή θα βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς ΦΑ στην αποτελεσματικότερη εφαρμογή του ΠΣ στο σχολείο τους. Καθορίζει και προτείνει κριτήρια και μεθόδους αξιολόγησης για τους μαθητές/τριες, βασικές κατευθυντήριες γραμμές για την οργάνωση του εκπαιδευτικού έργου, τον προγραμματισμό, την επιλογή περιεχομένων και μεθόδων διδασκαλίας.

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού αναπτύχθηκε με απώτερο σκοπό να αποτελέσει χρήσιμο βοήθημα για τους εκπαιδευτικούς ΦΑ στην υλοποίηση του ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο. Επίσης, για να αποτελέσει κατευθυντήριο οδηγό στην προσπάθεια του εκπαιδευτικού να οργανώσει τη δουλειά του, να κάνει τον προγραμματισμό του και να τροποποιήσει, αν χρειαστεί, τα μαθησιακά αποτελέσματα και τα κριτήρια αξιολόγησης, ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν στο σχολείο του και τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των μαθητών/τριών του.

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από έξι κεφάλαια στα οποία αναπτύσσονται θέματα σχετικά με τη φυσιογνωμία του γνωστικού αντικειμένου της ΦΑ στο Λύκειο, τους σκοπούς της διδασκαλίας, το περιεχόμενο και τη διδασκόμενη ύλη, τη διδακτική πλαισίωση και τον σχεδιασμό μάθησης και την αξιολόγηση των μαθητών/τριών στη ΦΑ στο Λύκειο. Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται διδακτικά σενάρια που σχεδιάστηκαν με βάση τους σκοπούς, τους στόχους και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του ΠΣ. Τα σενάρια αυτά καλύπτουν όλα τα θεματικά πεδία και τις θεματικές ενότητες του ΠΣ και μπορούν να εφαρμοστούν αυτούσια ή να τροποποιηθούν από τους εκπαιδευτικό ΦΑ και να προσαρμοστούν στις συνθήκες που επικρατούν σε κάθε σχολείο.

Η ομάδα σύνταξης του ΠΣ για τη ΦΑ στο Λύκειο και του Οδηγού Εκπαιδευτικού εργάστηκε με στόχο να παρουσιάσει ένα σύγχρονο ΠΣ για τη ΦΑ στο Λύκειο και έναν Οδηγό Εκπαιδευτικού που να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς ΦΑ στην προσπάθειά τους να παρέχουν υψηλού επιπέδου μάθημα ΦΑ που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες των μαθητών/τριών και στις απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας.

Κεφάλαιο 1. Φυσιογνωμία του γνωστικού αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Στο Κεφάλαιο 1 παρουσιάζεται και αναλύεται η φυσιογνωμία του γνωστικού αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο όπως αυτή αποτυπώνεται στο ΠΣ. Περιγράφονται επίσης συνοπτικά η φιλοσοφία του ΠΣ και οι βασικές του αρχές.

Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Ως κεντρικός σκοπός της ΦΑ στο Λύκειο ορίζεται η «***δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής***». Δηλαδή, η ΦΑ στο Λύκειο δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας των μαθητών/τριών, στο «ευ ζην», στην προαγωγή ενός εύρους αθλητικών, κινητικών και, γενικότερα, σωματικών δραστηριοτήτων και στην προώθηση της συστηματικής δια βίου συμμετοχής σε άσκηση και φυσική δραστηριότητα μέσω της απόκτησης κατάλληλων γνώσεων και δεξιοτήτων. Ο σκοπός αυτός καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος ΦΑ, τους γενικούς σκοπούς και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, τις δραστηριότητες για την υλοποίηση του ΠΣ καθώς και την αξιολόγηση του μαθητή/τριας.

Η ΦΑ στο Λύκειο μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να ασχολούνται με άσκηση και φυσικές δραστηριότητες σε όλη τους τη ζωή. Οι θετικές εμπειρίες που θα βιώσουν οι μαθητές/τριες από τη συμμετοχή τους στις κινητικές, αθλητικές και άλλες δραστηριότητες του μαθήματος της ΦΑ μπορούν να επηρεάσουν θετικά τις στάσεις τους για την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα και να τους παρακινήσουν να υιοθετήσουν έναν αθλητικό και υγιεινό τρόπο ζωής ως ενήλικες. Η ΦΑ ως μάθημα στο Λύκειο αποβλέπει μέσα από το ΠΣ και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που επιδιώκει να συμβάλλει θετικά στην ενίσχυση της υγείας, της ευημερίας και της ποιότητας ζωής των μαθητών/τριών τόσο στη διάρκεια της σχολικής τους ζωής όσο και στη μετέπειτα ζωή τους ως ενήλικες.

Η συμβολή της συστηματικής άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στην ενίσχυση της υγείας του ατόμου έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά. Μεταξύ άλλων, η συστηματική άσκηση και φυσική δραστηριότητα ενισχύει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, την οστική μάζα, βοηθά στον έλεγχο του βάρους, συνδέεται θετικά με τη γνωστική ανάπτυξη και με χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Η συστηματική άσκηση συμβάλλει επίσης στην ποιότητα ζωής των ατόμων, η οποία αντικατοπτρίζει την αρμονική ικανοποίηση των προσωπικών στόχων και επιθυμιών του ατόμου, εκφράζει υποκειμενικές εμπειρίες, αντιλήψεις και ανάγκες και όχι αντικειμενικές καταστάσεις της ζωής και συνδέεται με την προσωπική ευεξία, χαρά και ικανοποίηση από τη ζωή. Η σωστή εκπαίδευση των μαθητών/τριών στην άσκηση και σε θέματα που θα τους βοηθήσουν να διατηρούν ή/και να βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους έχει θεμελιώδη αξία και για την υπόλοιπη ζωή τους.

Βασικές αρχές ανάπτυξης του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο

Το ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο έχει σχεδιαστεί με επίκεντρο τους μαθητές/τριες. Λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες, τις ιδιαιτερότητες και τα χαρακτηριστικά όλων των μαθητών/τριών. Υιοθετεί την ιδέα ότι όλοι οι μαθητές/τριες και όλες οι μαθήτριες έχουν δικαίωμα στη μάθηση και στη βελτίωση και διατήρηση της υγείας και της ποιότητας ζωής τους μέσω της συμμετοχής τους στο μάθημα της ΦΑ. Για την προώθηση αυτής της φιλοσοφίας το ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο σχεδιάστηκε υιοθετώντας τις βασικές αρχές που παρουσιάζονται στην Εικόνα 2.

Υψηλές προσδοκίες για κάθε μαθητή/τρια	•Το ΠΣ ενθαρρύνει και υποστηρίζει όλους τους μαθητές/τριες να μάθουν να σχεδιάζουν την προσωπική τους ανάπτυξη.
Συνοχή περιεχομένου	•Το ΠΣ υιοθετεί ενιαία φιλοσοφία και συνέχεια από τάξη σε τάξη και από βαθμίδα σε βαθμίδα και συνδέεται με άλλα γνωστικά αντκείμενα όταν αυτό είναι εφικτό ή απαραίτητο.
Μάθηση με νόημα και σύνδεση με την κοινότητα	•Το ΠΣ συνδέει τα μαθησιακά αποτελέσματα με τη ζωή των μαθητών/τριών ώστε να τα χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους, αναπτύσσοντας την ποιότητα ζωής και την υγεία τους.
Εκπαίδευση μέσω της κίνησης	•Οι μαθητές/τριες μέσω της κίνησης μαθαίνουν σημαντικές δεξιότητες αυτο-ρύθμισης και δεξιότητες ζωής τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν και σε άλλους τομείς της ζωής τους.
Συμπερίληψη	•Όλοι οι μαθητές/τριες ανεξαρτήτως ικανότητας, δεξιότητας, στάσεων, ταυτότητας, γλώσσας ή ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών έχουν δικαίωμα στη μάθηση μέσω της ΦΑ.
Ικανότητα χρήσης νέων τεχνολογιών	•Χρήση των νέων τεχνολογιών προς όφελος της επίτευξης των σκοπών του μαθήματος και των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων.
Κριτική και δημιουργική σκέψη	•Το ΠΣ παρέχει ευκαιρίες στους μαθητές/τριες και τους ενθαρρύνει να χρησιμοποιούν την κριτική τους σκέψη και να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους.
Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες	•Το ΠΣ έχει έντονο βιωματικό χαρακτήρα και δίνει έμφαση στην ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων που θα είναι χρήσιμες στους μαθητές/τριες για όλη τους τη ζωή.
Ηθική συμπεριφορά	•Έμφαση στην ηθική ανάπτυξη με παροχή αυξημένων επιπέδων αυτονομίας στους μαθητές/τριες να χειριστούν καταστάσεις και να επιλύσουν συγκρούσεις επιδυκνύοντας προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα και ηθική συμπεριφορά.
Συνεργασία και κατανόηση της διαφορετικότητας	•Έμφαση στην ανάπτυξη της συνεργασίας, στην επίτευξη ομαδικών στόχων, στην ανάπτυξη θετικών σχέσων και στην κατανόηση και αποδοχή της διαφορετικότητας

Εικόνα 2. Οι βασικές αρχές ανάπτυξης του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο

Βασικοί προσανατολισμοί του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο

Το ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο επιδιώκει να καταστήσει τους μαθητές/τριες **σωματικά εγγράμματα άτομα**, τόσο στο μάθημα της ΦΑ όσο και στο σχολείο αλλά και στη ζωή τους γενικότερα. Η έννοια του

σωματικού γραμματισμού έχει εισαχθεί σχετικά πρόσφατα στον χώρο της ΦΑ και αναφέρεται στη δυνατότητα του ατόμου να κινείται αποτελεσματικά, με ενθουσιασμό, αυτοπεποίθηση, γνώση και κατανόηση της αξίας της άσκησης και να αναλαμβάνει την ευθύνη για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες δια βίου. Δηλαδή, η έννοια του σωματικού γραμματισμού συμπυκνώνει με σύντομο και περιεκτικό τρόπο το αποτέλεσμα της διδασκαλίας της ΦΑ στο σχολείο. Έτσι, η ΦΑ στο Λύκειο επιδιώκει να αναπτύξει σωματικά εγγράμματους μαθητές/τριες βοηθώντας τους και υποστηρίζοντάς τους να:

- καλλιεργήσουν κινητικές και αθλητικές δεξιότητες που θα τους επιτρέπουν να συμμετέχουν σε άσκηση και φυσική δραστηριότητα δια βίου
- αποκτήσουν γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας συμπεριλαμβανομένων θεμάτων που σχετίζονται με τα οφέλη διαφορετικών τύπων άσκησης στην υγεία, τις βασικές αρχές ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης, την ασφάλεια στην άσκηση, τη σημασία της υγιεινής διατροφής για την άσκηση, την υγεία και την ποιότητα ζωής
- αποκτήσουν δεξιότητες αυτο-ρύθμισης της μάθησης και της απόδοσης, όπως ο καθορισμός στόχων, η αυτο-παρακολούθηση, η αυτο-αξιολόγηση, η αυτο-ομιλία και να τις ενσωματώνουν σε προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής
- αποκτήσουν δεξιότητες σχεδιασμού, παρακολούθησης και αξιολόγησης προγραμμάτων άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής
- αναπτύξουν ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία συμμετέχοντας σε ποικιλία αθλημάτων και φυσικών δραστηριοτήτων καθώς και σε προγράμματα άσκησης που σχεδιάζουν οι ίδιοι με βάση τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους
- συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, παιχνίδια, αθλήματα ή χορούς που τους αρέσουν, ικανοποιούν την ανάγκη αυτο-έκφρασης, γνωστικής πρόκλησης και διασκέδασης προκειμένου να βιώσουν επιτυχία και ευχαρίστηση
- δοκιμάζουν νέα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες και επιλέγουν και συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου σε αυτά που τους εκφράζουν και τους αρέσουν και τα οποία υιοθετούν ως προσωπικές επιλογές δια βίου άσκησης
- αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, θετικές στάσεις ως προς την άσκηση και να ασκούνται αυτόνομα αλλά και με άλλους
- αναπτύσσουν χαρακτήρα, ηθικές αξίες και αρετές σεβόμενοι τη διαφορετικότητα
- αναπτύξουν ενσυναίσθηση, ανθεκτικότητα, υπευθυνότητα, σεβασμό και άλλες αξίες και κοινωνικές δεξιότητες ώστε να είναι ικανοί να λαμβάνουν αποφάσεις, να επιλύουν προβλήματα, να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να διαχειρίζονται συγκρούσεις και να επικοινωνούν, να συνδέονται και να συνεργάζονται με άλλους ώστε να προετοιμαστούν για την ενήλικη ζωή
- συμμετέχουν σε δρώμενα και πρακτικές για την αντιμετώπιση των μεγάλων προκλήσεων της εποχής (περιβαλλοντικό πρόβλημα, κατασπατάληση φυσικών πόρων, προσφυγικό-μεταναστευτικό θέμα, επιδημίες-πανδημίες κτλ.).

Επίσης, το ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο υιοθετεί ορισμένες βασικές παραδοχές που αφορούν την ενίσχυση και υιοθέτηση μιας διαφορετικής μαθησιακής κουλτούρας στη ΦΑ:

- Όλοι οι μαθητές/τριες μπορούν να πετύχουν υψηλούς μαθησιακούς στόχους αν τους προσφερθούν κατάλληλες εμπειρίες και πηγές για να τους υποστηρίξουν
- Η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές/τριες να αναλάβουν πρωτοβουλίες, όταν τους δοθούν ευθύνες και αρμοδιότητες, όταν μέσα σε ένα σχετικό επίπεδο

αυτονομίας λαμβάνουν αποφάσεις για τους στόχους που θα επιδιώξουν σύμφωνα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους.

- Η κοινωνική αλληλεπίδραση έχει θεμελιώδη σημασία στη μάθηση και αυτή υποστηρίζεται όταν δίνονται ευκαιρίες στους μαθητές/τριες να συνεργαστούν με άλλους και άλλες, να επιλύσουν προβλήματα και να επιδιώξουν στόχους από κοινού.

Το μοντέλο ανάπτυξης του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο

Η ανάπτυξη του ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο βασίστηκε στην προσέγγιση της ***κατανόησης μέσω σχεδιασμού*** οι βασικές αρχές του οποίου παρουσιάζονται στον Πίνακα 7. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη διαδικασία του «αντίστροφου σχεδιασμού» της διδασκαλίας. Πιο συγκεκριμένα, η προσέγγιση αυτή εστιάζει όχι μόνο στο τι διδάσκουν οι εκπαιδευτικοί αλλά κυρίως στο τι καταλαβαίνουν ή είναι σε θέση να μάθουν οι μαθητές/τριες. Επομένως, ο σχεδιασμός ξεκινά με τον καθορισμό σκοπών, στόχων και προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων και στη συνέχεια ακολουθεί η οργάνωση της διδασκαλίας, ο σχεδιασμός ημερήσιων μαθημάτων και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και η επιλογή τρόπων αξιολόγησης. Η διαδικασία αυτή ακολουθήθηκε στον σχεδιασμό του ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο και περιλαμβάνει τρία βήματα: α) καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων, β) αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης και γ) επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας. Με την ίδια μεθοδολογία αναπτύχθηκαν και τα σενάριο που προτείνονται στο Β' μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού.

Πίνακας 7. Βασικές αρχές της κατανόησης μέσω σχεδιασμού.

Βασικές αρχές της κατανόησης μέσω σχεδιασμού	Γιατί είναι σημαντικό;	Αν όχι…
Αντίστροφος σχεδιασμός	Ο σχεδιασμός συνδέεται με τα περιεχόμενα, τις μεθόδους διδασκαλίας και τους τρόπους διδασκαλίας που επιλέγονται	Απλή κάλυψη της ύλης και δραστηριότητες χωρίς σκοπό
Η μεταφορά μάθησης ως στόχος	Η κατανόηση οδηγεί σε ικανότητα εφαρμογής σε άλλα πεδία και συνθήκες	Οι μαθητές/τριες αποτυγχάνουν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν
Κατανόηση μέσω «μεγάλων ιδεών» και ουσιωδών ερωτήσεων	Σχετίζεται με τον τρόπο που μαθαίνουμε και την ανάγκη να συνδέουμε όσα καινούρια μαθαίνουμε, με όσα ήδη γνωρίζουμε	Κατακερματισμός της μάθησης που φέρνει περισσότερα εμπόδια στην πορεία της μάθησης
Μάθηση με νόημα	Οι μαθητές/τριες δεσμεύονται να συμμετάσχουν	Έλλειψη παρακίνησης των μαθητών/τριών

Μεθοδολογία ανάπτυξης μαθησιακών αποτελεσμάτων

Μέσω της μεθοδολογίας του αντίστροφου σχεδιασμού, ο εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί είτε να τροποποιήσει τα προτεινόμενα διδακτικά σενάρια ή να αναπτύξει τα δικά του διδακτικά σενάρια για την επιδίωξη συγκεκριμένων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Για παράδειγμα, στο επίπεδο του σχεδιασμού διδακτικών ενοτήτων και μαθησιακών εμπειριών, ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει: α) παραδείγματα από το Β΄ μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού για τη ΦΑ στο Λύκειο και β) τη διδακτική του εμπειρία ή γ) ιδέες από άλλα βιβλία (π.χ. ΠΣ και Οδηγός Εκπαιδευτικού για το

Λύκειο του 2015, βιβλία ΦΑ Γυμνασίου) ή εκπαιδευτικά προγράμματα που έχουν αναπτυχθεί στον χώρο της Φυσικής Αγωγής ή σχετικές ιστοσελίδες (π.χ. Ολυμπιακή Παιδεία, Καλλιπάτειρα, προγράμματα αγωγής υγείας κτλ.) προκειμένου είτε να προσαρμόσει, είτε να σχεδιάσει τα δικά του διδακτικά σενάρια που θα εστιάζουν σε συγκεκριμένους γενικούς σκοπούς του ΠΣ και θα επιδιώκουν συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι ο σχεδιασμός των διδακτικών σεναρίων και η ανάπτυξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων θα πρέπει να λαμβάνει πάντα υπόψη τον κεντρικό σκοπό του ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο, δηλαδή να προωθεί τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. Περισσότερες πληροφορίες για τη διαδικασία ανάλυσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων μέσω του αντίστροφου σχεδιασμού στο πλαίσιο ανάπτυξης ενός διδακτικού σεναρίου ή μιας ενότητας μαθημάτων που αναφέρονται σε ένα συγκεκριμένο γενικό στόχο μια τάξης παρουσιάζονται στο Κεφάλαιο 4.

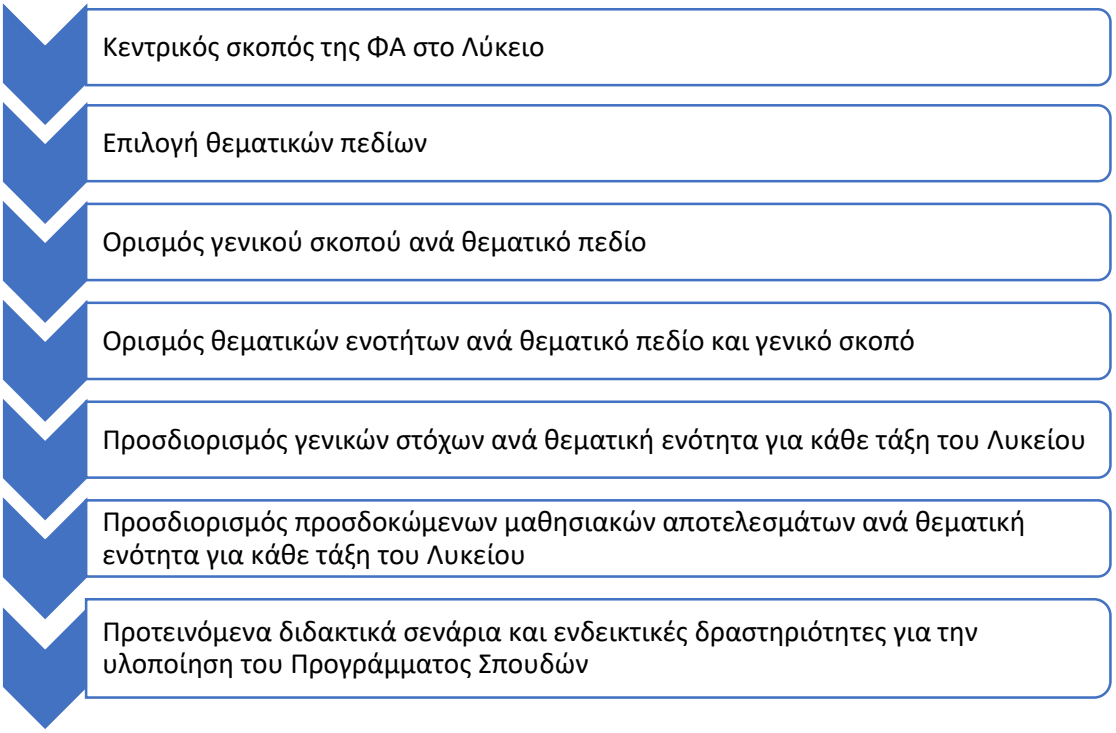
Κεφάλαιο 2. Σκοποί διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Στο Κεφάλαιο 2 περιγράφεται ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο και η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για να αναλυθεί σε γενικούς σκοπούς και στα αντίστοιχα θεματικά πεδία. Περιγράφονται επίσης και αναλύονται οι γενικοί αυτοί σκοποί ανά θεματικό πεδίο, οι θεματικές ενότητες που περιλαμβάνουν καθώς και οι γενικοί στόχοι που επιδιώκονται στις τρεις τάξεις του Λυκείου.

Η ανάλυση του κεντρικού σκοπού της ΦΑ στο Λύκειο

Ως κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο ορίζεται η «***δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής***». Το ΠΣ για τη ΦΑ στο Λύκειο δομείται σύμφωνα με το εννοιολογικό περιεχόμενο του κεντρικού αυτού σκοπού. Ο σκοπός αυτός δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας και της ποιότητας της ζωής των μαθητών/τριών μέσω της συστηματικής τους συμμετοχής σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες και της απόκτησης των απαραίτητων γνώσεων, δεξιοτήτων καθώς και κινήτρων και θετικών εμπειριών ώστε να αθλούνται συστηματικά και ως ενήλικες και να αποκομίζουν οφέλη για την υγεία τους. Ο σκοπός αυτός καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους γενικούς σκοπούς, τα θεματικά πεδία και τις θεματικές ενότητες, καθώς και τους δείκτες επίτευξης για την αξιολόγηση του μαθητή/τριας. Επίσης, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, οι διδακτικές στρατηγικές και τα περιεχόμενα του μαθήματος που προτείνονται συνδέονται με τον κεντρικό σκοπό της ΦΑ.

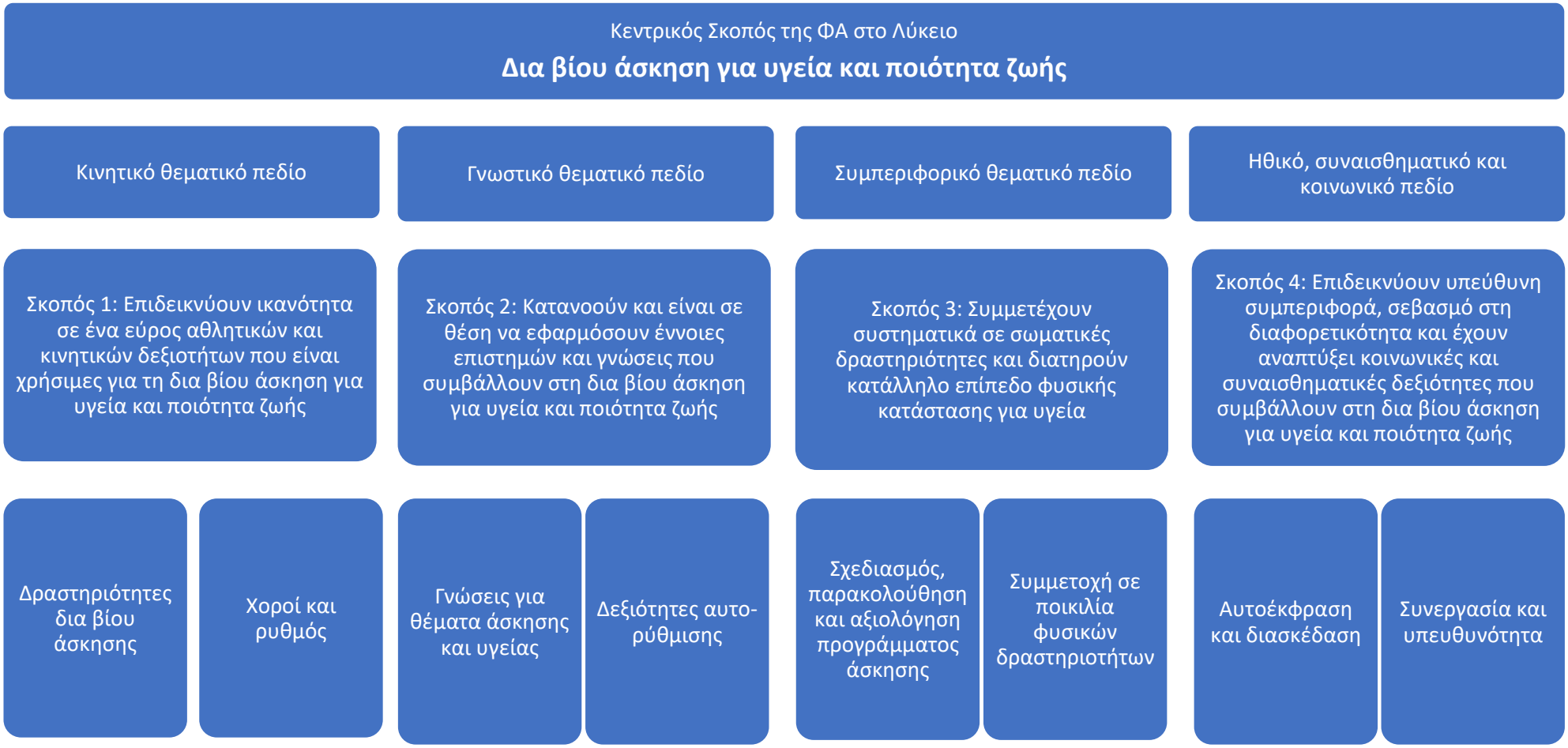
Στην Εικόνα 3 παρουσιάζεται η μεθοδολογία και τα βήματα που ακολουθήθηκαν για την ανάλυση του κεντρικού σκοπού του ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο. Πιο συγκεκριμένα, ο κεντρικός σκοπός της ΦΑ αναλύεται σε γενικούς σκοπούς οι οποίοι εντάσσονται σε ευρύτερα θεματικά πεδία κάθε ένα από τα οποία περιλαμβάνει θεματικές ενότητες. Για κάθε θεματική ενότητα ορίζονται γενικοί στόχοι και συγκεκριμένα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τις τρεις τάξεις του Λυκείου για την επίτευξη των οποίων προτείνονται διδακτικά σενάρια και ενδεικτικές δραστηριότητες. Η αναλυτική περιγραφή όλων αυτών (θεματικά πεδία, γενικοί σκοποί, γενικοί στόχοι και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά τάξη) καθώς και οι λειτουργικοί τους ορισμοί παρουσιάζονται στο ΠΣ.



Εικόνα 3. Μεθοδολογία ανάλυσης του κεντρικού σκοπού της ΦΑ στο Λύκειο

Περιγραφή και τεκμηρίωση θεματικών πεδίων, γενικών σκοπών και θεματικών ενοτήτων

Στην Εικόνα 4 παρουσιάζεται μια συνοπτική εικόνα του ΠΣ σε επίπεδο κεντρικού σκοπού, γενικών σκοπών ανά θεματικό πεδίο και θεματικών ενοτήτων. Στη συνέχεια της ενότητας αυτής περιγράφεται συνοπτικά και τεκμηριώνεται η επιλογή των τεσσάρων θεματικών πεδίων και των αντίστοιχων γενικών σκοπών της ΦΑ καθώς και των θεματικών ενοτήτων που περιλαμβάνονται σε κάθε θεματικό πεδίο. Περιγράφεται επίσης η σύνδεσή τους με τον κεντρικό σκοπό της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής καθώς και σημαντικές έννοιες ή ιδέες που αφορούν το νόημα κάθε γενικού σκοπού.



Εικόνα 4. Συνοπτική εικόνα του ΠΣ σε επίπεδο κεντρικού σκοπού και γενικών σκοπών ανά θεματικό πεδίο και θεματικών ενοτήτων

Κινητικό θεματικό πεδίο

Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

Το κινητικό θεματικό πεδίο αντιστοιχεί στον κινητικό σκοπό της ΦΑ ο οποίος στο Λύκειο αφορά στην ανάπτυξη ενός εύρους αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που μπορούν να συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. Οι μαθητές και μαθήτριες στο Λύκειο μπορεί να διαφέρουν ως προς το επίπεδο ατομικής τεχνικής στα διάφορα αθλήματα, αγωνίσματα και κινητικές δεξιότητες ανάλογα με τις προηγούμενες εμπειρίες τους στο μάθημα της ΦΑ στο δημοτικό και στο γυμνάσιο αλλά και την ενασχόλησή τους με εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες. Επίσης έχουν μια σχετικά σαφή εικόνα σχετικά με το ποια αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες τους αρέσουν περισσότερο και σε ποια μπορούν να συμμετέχουν με σχετικές πιθανότητες επιτυχίας. Κυρίαρχο στοιχείο επομένως στο ΠΣ στο Λύκειο είναι η παροχή αυξημένων επιπέδων αυτονομίας στους μαθητές/τριες να επιλέγουν και να συμμετέχουν σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και επομένως έχουν περισσότερες πιθανότητες να τις επιλέξουν και ως μορφές δια βίου άσκησης. Παράλληλα, το ΠΣ στο Λύκειο λαμβάνει υπόψη το γεγονός ότι οι ενήλικες που έχουν υιοθετήσει τη δια βίου άσκηση συνήθως δεν επιλέγουν να ασχοληθούν με αθλήματα τα οποία είχαν διδαχθεί στο πλαίσιο του μαθήματος της ΦΑ στο σχολείο. Για τον λόγο αυτό το ΠΣ δίνει την ευκαιρία στους μαθητές/τριες να έρθουν σε επαφή και με νέες, τροποποιημένες, προκλητικές, ενδιαφέρουσες και εναλλακτικές μορφές άσκησης, φυσικής δραστηριότητας και αθλήματα ώστε κάθε μαθητής/τρια να επιλέγει το είδος του αθλήματος ή της φυσικής δραστηριότητας που του ταιριάζει και του αρέσει αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες να υιοθετηθεί δια βίου. Με βάση τα παραπάνω, το ΠΣ στο κινητικό θεματικό πεδίο εστιάζει σε δύο βασικές θεματικές ενότητες: α) Δραστηριότητες δια βίου άσκησης, β) Χοροί και ρυθμός. Οι ενότητες αυτές αναλύονται συνοπτικά στη συνέχεια.

Δραστηριότητες δια βίου άσκησης

Η ενότητα αυτή εστιάζει στην ανάπτυξη σε ικανοποιητικό βαθμό των δεξιοτήτων των μαθητών/τριών σε ομαδικά και ατομικά αθλήματα ώστε να μπορούν να συμμετέχουν με επιτυχία σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες δια βίου. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται σε αθλήματα, μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να επιλεγούν από τους μαθητές/τριες, ως αυριανοί ενήλικες, ως μορφές δια βίου άσκησης. Προς την κατεύθυνση αυτή περιλαμβάνονται τροποποιημένες μορφές αθλημάτων καθώς και νέες και πρωτότυπες δραστηριότητες και μορφές άσκησης.

Χοροί και ρυθμός

Στην ενότητα αυτή δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη σε ικανοποιητικό βαθμό των χορευτικών δεξιοτήτων και του ρυθμού των μαθητών/τριών μέσω της συμμετοχής τους σε ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς, αλλά και σε μοντέρνους ή διεθνείς χορούς. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην έννοια του κοινωνικού χορού, δηλαδή στη μάθηση και χρήση ποικιλίας χορών ως μέσο επικοινωνίας, κοινωνικής αλληλεπίδρασης, έκφρασης και διασκέδασης και ταυτόχρονα ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών/τριών.

Γνωστικό θεματικό πεδίο

Σκοπός 2: Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

Στο γνωστικό θεματικό πεδίο εντάσσεται ο γνωστικός σκοπός της ΦΑ που αφορά στην ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών/τριών να χρησιμοποιούν την πληροφορία και την γνώση που αποκτούν προκειμένου να είναι σε θέση να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν πλάνα προσωπικής ανάπτυξης για τους ίδιους, συμπεριλαμβανομένου και της υιοθέτησης της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Η επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία επιτυγχάνεται με την ανάπτυξη θετικών στάσεων ως προς την άσκηση η οποία διευκολύνεται με την απόκτηση σχετικών γνώσεων (π.χ., οφέλη της άσκησης για την υγεία και την ποιότητα ζωής, άσκηση με ασφάλεια). Παράλληλα, η απόκτηση γνώσεων σχετικών με τον σχεδιασμό απλών προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας (π.χ. μορφές άσκησης, συχνότητα και ένταση άσκησης) θεωρείται απαραίτητη για την προώθηση της δια βίου άσκησης. Ταυτόχρονα, η γνώση και η εφαρμογή δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης (π.χ. καθορισμός στόχων, αυτο-παρακολούθηση, αυτο-αξιολόγηση, θετική σκέψη) παρακινεί τους μαθητές/τριες να ασχοληθούν με αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες και συμβάλει θετικά στην ενίσχυση της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Επομένως, το ΠΣ στο γνωστικό θεματικό πεδίο εστιάζει σε δύο βασικές θεματικές ενότητες: α) Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας, β) Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης.

Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας

Στην ενότητα αυτή δίνεται έμφαση στην απόκτηση και εφαρμογή γνώσεων σχετικά με α) τους διαφορετικούς τύπους της άσκησης και τα οφέλη τους στην υγεία, β) την άσκηση με ασφάλεια (π.χ. σωστή εκτέλεση ασκήσεων, άσκηση σε θερμό και ψυχρό περιβάλλον) και βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών (π.χ. τρόπους πρόληψης και σωστή αντιμετώπιση ατυχημάτων στη διάρκεια της άθλησης) και γ) την υγιεινή διατροφή και τη σημασία της για την άσκηση, την υγεία και την ποιότητα ζωής (π.χ. έλεγχος σωματικού βάρους, υγιεινές διατροφικές επιλογές).

Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης

Στην ενότητα αυτή δίνεται έμφαση α) στην κατανόηση των βασικών αρχών χρήσης του καθορισμού στόχων, της αυτο-παρακολούθησης, της αυτο-αξιολόγησης, της θετική σκέψης και τεχνικών χαλάρωσης, β) στη χρήση δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης για τη βελτίωση του επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία και γ) στην ενσωμάτωση δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης σε προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Επίσης, δίνεται έμφαση στη μεταφορά της χρήσης των δεξιοτήτων αυτών και σε άλλους τομείς ζωής των μαθητών/τριών ώστε να αποτελέσουν δεξιότητες ζωής.

Συμπεριφορικό θεματικό πεδίο

Σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία

Το συμπεριφορικό θεματικό πεδίο περιλαμβάνει ως βασικό σκοπό την ανάπτυξη των παραγόντων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) μέσα από τη συστηματική συμμετοχή σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες. Η ανάπτυξη ενός κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία αποτελεί

διαχρονικά κυρίαρχο σκοπό της ΦΑ και για την επίτευξή του είναι απαραίτητο οι μαθητές/τριες να έχουν ευκαιρίες για συμμετοχή σε κατάλληλες για την ηλικία και το επίπεδό τους αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες σε σταθερή βάση εντός και εκτός σχολείου. Ταυτόχρονα, στην κατεύθυνση της προώθησης της δια βίου άσκησης για υγεία, το ΠΣ για το Λύκειο προβλέπει ότι οι μαθητές/τριες δεν συμμετέχουν απλά σε προγράμματα άσκησης που ετοιμάζει ο εκπαιδευτικός ΦΑ, αλλά είναι σημαντικό να αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στον σχεδιασμό, παρακολούθηση και αξιολόγηση προγραμμάτων άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό, δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές/τριες να αξιολογούν τους παράγοντες της φυσικής τους κατάστασης που συνδέονται με την υγεία, να αναστοχάζονται και να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα αυτής της αξιολόγησης και στη συνέχεια να τα αξιοποιούν ώστε να σχεδιάζουν τα δικά τους προγράμματα ανάπτυξης της φυσικής τους κατάστασης, ανάλογα με τις δικές τους ανάγκες και ενδιαφέροντα. Παράλληλα, η υλοποίηση του σκοπού αυτού συνδέεται άμεσα με την παρακίνηση των μαθητών/τριών να συμμετέχουν καθημερινά με δική τους πρωτοβουλία σε άσκηση και φυσικές δραστηριότητες και εκτός σχολείου ώστε να καλύπτουν τον στόχο για τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινής μέτριας προς έντονης άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Πιο συγκεκριμένα, το ΠΣ στο συμπεριφορικό θεματικό πεδίο εστιάζει σε δύο βασικές θεματικές ενότητες: α) Σχεδιασμός, παρακολούθηση και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης, β) Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων.

Σχεδιασμός, παρακολούθηση και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης

Στην ενότητα αυτή δίνεται έμφαση στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για την ανάπτυξη των παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία, καθώς και στην εξατομίκευση των προγραμμάτων αυτών ώστε να λαμβάνουν υπόψη τις προτιμήσεις και τις ανάγκες των μαθητών/τριών. Οι μαθητές/τριες επίσης εμπλέκονται στον σχεδιασμό και στην εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης που περιλαμβάνουν ένα σχέδιο αλλαγής συμπεριφοράς με στόχο την υιοθέτηση ενός υγιούς και δραστήριου τρόπο ζωής. Περιλαμβάνεται επίσης η ανάπτυξη ενός προσωπικού χαρτοφυλακίου άσκησης για κάθε μαθητή/τρια (π.χ. είδη άσκησης, προσωπικοί στόχοι βελτίωσης, σχεδιασμός και οργάνωση ασκησιολόγιου, επαναλήψεων, τρόποι αυτό-αξιολόγησης, αυτοπαρατήρηση, κτλ.) με στόχο τη διευκόλυνση και την παρακίνηση των μαθητών/τριών να υιοθετήσουν την άσκηση και φυσική δραστηριότητα δια βίου.

Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων

Στην ενότητα αυτή δίνεται έμφαση στην ενίσχυση των πρωτοβουλιών των μαθητών/τριών να συμμετέχουν σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες και στην υιοθέτηση ενός υγιούς και δραστήριου τρόπου ζωής. Δίνεται έμφαση στη συμμετοχή των μαθητών/τριών σε νέες ή/και πρωτότυπες μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητας ώστε κάθε μαθητής/τρια να βρει το άθλημα ή τη φυσική δραστηριότητα που του ταιριάζει και του αρέσει ώστε να την υιοθετήσει δια βίου.

Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό θεματικό πεδίο

Σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

Στο ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό θεματικό πεδίο εντάσσεται ο ηθικός και κοινωνικός σκοπός της ΦΑ που αφορά στην απόκτηση ενός εύρους κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να λειτουργούν υπεύθυνα και να αλληλεπιδρούν θετικά

στο μάθημα της ΦΑ αλλά και στο σχολικό περιβάλλον ευρύτερα. Επίσης, οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες αποτελούν σημαντικό εφόδιο για τους μαθητές/τριες, ως αυριανοί ενήλικες, για να αλληλεπιδρούν θετικά και υπεύθυνα στους διάφορους τομείς της ζωής τους, αλλά και για να παραμείνουν δραστήριοι/ριες ενστερνιζόμενοι τις αξίες του υγιεινού τρόπου ζωής. Το ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο εστιάζει στη δημιουργία ευκαιριών για κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών/τριών μέσω των οποίων δημιουργούνται συνθήκες κατανόησης της διαφορετικότητας, ανάπτυξης υπεύθυνης προσωπικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ανάπτυξης της συνεργασίας και της αλληλοϋποστήριξης. Επίσης, το ΠΣ θέτει ως προτεραιότητα να βιώσουν οι μαθητές/τριες θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή τους στο μάθημα και για το λόγο αυτό προβλέπει την παροχή αυξημένων επιπέδων αυτονομίας στους μαθητές/τριες να επιλέγουν και να συμμετέχουν σε αθλήματα και δραστηριότητες που είναι ευχάριστες, προκλητικές και ενδιαφέρουσες για τους ίδιους. Πιο συγκεκριμένα το ΠΣ στο ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό θεματικό πεδίο εστιάζει σε δύο βασικές θεματικές ενότητες: α) Αυτοέκφραση και διασκέδαση, β) Συνεργασία και υπευθυνότητα.

Αυτοέκφραση και διασκέδαση

Στην ενότητα αυτή δίνεται έμφαση στην παρακίνηση των μαθητών/τριών να επιλέγουν και να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, παιχνίδια, αθλήματα ή χορούς που τους αρέσουν, τους εκφράζουν και τους ευχαριστούν. Επίσης, παρέχεται στους μαθητές/τριες η δυνατότητα να τροποποιούν δραστηριότητες και αθλήματα επιλέγοντας το επίπεδο πρόκλησης και δυσκολίας έτσι ώστε να βιώσουν επιτυχία και ευχαρίστηση. Απώτερος σκοπός είναι οι μαθητές/τριες να επιλέγουν και να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου σε αθλήματα ή φυσικές δραστηριότητες που τους εκφράζουν και τους αρέσουν ώστε να τις υιοθετήσουν ως προσωπικές επιλογές δια βίου άσκησης.

Συνεργασία και υπευθυνότητα

Στην ενότητα αυτή δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών, όπως η συνεργασία για την επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων, ο σεβασμός στη διαφορετικότητα, η ειρηνική επίλυση διαφορών, η προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα, η εφαρμογή των αρχών του τίμιου παιχνιδιού (ευ-αγωνίζεσθαι) και η ανάληψη ρόλων και ευθυνών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη μεταφορά της χρήσης των δεξιοτήτων αυτών στις εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες αλλά και σε άλλους τομείς της καθημερινής ζωής των μαθητών/τριών ώστε να αποτελέσουν δεξιότητες ζωής.

Κεφάλαιο 3: Περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο και διδασκόμενη ύλη

Στο Κεφάλαιο 3 προτείνονται δραστηριότητες που μπορούν να οδηγήσουν στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων και συνδέονται άμεσα με τους σκοπούς και τους στόχους του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο. Τα περιεχόμενα είναι σύγχρονα και αντιπροσωπευτικά για το κάθε θεματικό πεδίο και οργανωμένα σε θεματικές ενότητες, ώστε να αξιοποιηθούν ανάλογα από τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής.

Ο/η εκπαιδευτικός ΦΑ καλείται να επιλέξει περιεχόμενα που υποστηρίζουν τον κεντρικό σκοπό της ΦΑ στο Λύκειο, «***δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής***». Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να επιδιώκεται η επίτευξη όλων των σκοποί της ΦΑ μέσα από την προτεινόμενη διδακτέα ύλη του μαθήματος και να αποφεύγεται η θεματική μονομέρεια, χωρίς αυτό να σημαίνει την υποχρεωτική αξιοποίηση όλων των διδακτικών περιεχομένων. Επιδιώκεται, πρώτιστα, η συμμετοχή των μαθητών/τριών σε κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες μέσα από ευχάριστες, ελκυστικές και προπαντός χρήσιμες για τη «δια βίου άσκηση». Στην επιλογή της διδακτέας ύλης σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι έννοιες της ***αυτονομίας*** και της ***προσαρμοστικότητας***, όπως αυτές συναρτώνται με τη φυσιογνωμία του εκάστοτε διδάσκοντα και το προφίλ των μαθητών/τριών στους οποίους ο ΕΦΑ απευθύνεται κάθε φορά. Δηλαδή επαφίεται σε έναν μεγάλο βαθμό στον/στην εκπαιδευτικό ΦΑ να επιλέξει περιεχόμενα ανάλογα με τις γνώσεις, τις εμπειρίες και το είδος των μαθητών/τριών στους οποίους απευθύνεται (για παράδειγμα μαθητές/τριες αστικών κέντρων ή αγροτικών περιοχών, ή/και μαθητές/τριες γηγενείς ή μετανάστες).

Πολλοί είναι οι εκπαιδευτικοί ΦΑ που μέσα από επιμορφώσεις παρακολουθούν τις νέες τάσεις στο χώρο της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού, της ευεξίας και της φυσικής κατάστασης για υγεία. Η ΦΑ από την εμφάνιση της έχει αλλάξει, αλλάζει διαρκώς και δεν μπορεί κανείς να μείνει αμέτοχος. Μέσα από τα διδακτικά σενάρια και τις δραστηριότητες που έχει στη διάθεση του ο εκπαιδευτικός ΦΑ, δύναται να εφαρμόσει στη διδακτική πράξη αυτά που γνωρίζει καλύτερα. Στην αντίθετη περίπτωση, μπορεί να αναθέσει σε μαθητή/τρια ή ομάδα μαθητών/τριών τη διδασκαλία του αντικειμένου που πιθανά γνωρίζει πλημμελώς, π.χ. αντισφαίριση (τένις), πολεμικές τέχνες, χορογραφίες από σύγχρονους «κοινωνικούς» χορούς, σύγχρονες μορφές άσκησης με μπάλες, ιμάντες, κ.ά. Επίσης, κρίνεται σημαντικό να αφουγκράζεται τις προτιμήσεις και τις πρότερες γνώσεις των μαθητών/τριών, καθώς και το πολιτισμικό υπόβαθρο από το οποίο προέρχονται. Τέλος, είναι απαραίτητο να συνυπολογίζεται η τοποθεσία και οι υποδομές του σχολείου, η γεωγραφική του θέση καθώς και η ιδιαίτερη αθλητική παράδοση, εφόσον υπάρχει.

Ενδεικτικά περιεχόμενα θεματικών ενοτήτων

Κινητικό πεδίο

Μέλημα του εκπαιδευτικού ΦΑ στο Λύκειο είναι η αξιοποίηση, προς όφελος των μαθητών/τριών, των κινητικών – αθλητικών περιεχομένων που εύκολα μπορούν α) να απλοποιηθούν β) να τροποποιηθούν και γ) να μεταφερθούν στην καθημερινότητα του εφήβου, να γίνουν μέρος της ζωής του, ώστε να υπάρξει η επιθυμητή συνέχεια στην άσκηση και εκτός σχολείου, αλλαγή στη συμπεριφορά και απόκτηση νέων, υγιεινών συνηθειών.

Δραστηριότητες δια βίου άσκησης

Τα γνωστά **ομαδικά αθλήματα** (αθλοπαιδιές) από τις προηγούμενες τάξεις μπορούν να απλοποιηθούν σε επίπεδο κανονισμών ώστε να είναι δυνατή η συμμετοχή όλων (ανά 3, 4 ακόμη και 1 «εναντίον» 1). Με αφετηρία αυτά μπορούν να δημιουργηθούν νέα παιχνίδια ελκυστικά και ευέλικτα (π.χ. ποδοβόλεϊ, συνδυασμός ποδοσφαίρου και μπάσκετ, κ.ά.). Το ίδιο ισχύει και για τα ομαδικά αθλήματα που είναι διαδεδομένα εκτός των ελληνικών σχολείων και γηπέδων μέσα από κατάλληλες τροποποιήσεις στους κανονισμούς τους για άσκηση με ασφάλεια και συμμετοχή για όλους (π.χ. ράγκμπι, χόκεϊ, κρίκετ, κόρφμπωλ, κ.ά.). Θεωρείται σημαντικό να δοθεί έμφαση στο στοιχείο της συμμετοχής και της διασκέδασης αντί του ανταγωνισμού και της νίκης. Επίσης, μέσα από παιχνίδια «γνωστικής πρόκλησης», τα οποία πέρα από τις φυσικές, συνεργατικές, κινητικές ή αθλητικές δεξιότητες, συμβάλλουν στην ανάπτυξη γνωστικών και μεταγνωστικών δεξιοτήτων. Μέσα από αυτά τα παιχνίδια που συνδυάζουν μία ποικιλία δεξιοτήτων με σκοπό την εύρεσης της «λύσης», οι μαθητές/τριες καθώς καλούνται να αναλάβουν ενεργούς ρόλους, πρωτοβουλίες και αποφάσεις, δεξιότητες ιδιαίτερα χρήσιμες για τη μετέπειτα ζωή τους (δεξιοτήτων ζωής). Ενδεικτικά αναφέρονται παιχνίδια και δραστηριότητες προσανατολισμού στον χώρο, παιχνίδια στόχου με βάσει της αθλοπαιδιές, κ.ά.

Σχετικά με τα **ατομικά αθλήματα** (π.χ. Στίβος, Αθλήματα Ρακέτας, Πολεμικές Τέχνες, αθλήματα δεξιοτεχνίας, όπως η ξιφασκία, και στόχευσης, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης του κορμού, Φυσικής κατάσταση για την υγεία, γενική γυμναστική, διάφορα είδη άσκησης κ.ά.), προτείνεται, παράλληλα με την αξιοποίηση των διαθέσιμων χώρων - υλικών, η απλούστευση τους και η δυνατότητα μεταφοράς τους και εκτός σχολείου, δίκην παιδιάς, άσκησης, εκτόνωσης, διασκέδασης. Δηλαδή, μπορούν να γίνουν προσομοιώσεις (π.χ. ξιφασκίας ή σκοποβολής με ότι διαθέτει το σχολείο - με κοντάρια, σκουπόξυλα και αθλήματα ρακέτας με κάθε είδους μπάλα), αρκεί να πληρούνται όλες οι προδιαγραφές ασφαλείας, σε μικρές ευέλικτες ομάδες. Σημαντικό είναι να δίνεται χώρος στη φαντασία και τη δημιουργικότητα των εκπαιδευτικών και των μαθητών/τριών, προκειμένου να επιτυγχάνεται με ευχαρίστηση η συμμετοχή των τελευταίων.

Ακόμη, είναι θετικό να ενθαρρύνεται η δ**ιοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων σύντομης διάρκειας ή/και εσωτερικών πρωταθλημάτων/σχολικών αγώνων «αθλοπαιδείας**», «μέρες υγείας», «διαγωνισμοί» χορού, κινητικών-θεατρικών παιχνιδιών, **αθλητικής αφίσας, ιστοσελίδας, ηλεκτρονικού και έντυπου περιοδικού, έρευνες για την υγεία των εφήβων,** κ.ά. σε επίπεδο τμήματος, τάξης, σχολείου, γειτονικών σχολείων, με τη διακριτική καθοδήγηση του ΕΦΑ.

Χοροί και ρυθμός

Ο ΕΦΑ μπορεί να επιλέξει από μία ποικιλία **Ελληνικών παραδοσιακών χορών** (Πανελλήνιοι και τοπικοί) και **Διεθνών - μοντέρνων χορών** (ταγκό, βαλς, ντίσκο, ροκ & ρολ, Hip hop, Λάτιν, Tinikling, Zumba, κ.ά.), ανάλογα με τις γνώσεις και τις κινητικές δεξιότητες του. Σε περίπτωση που δεν έχει ικανές γνώσεις πάνω σε κάποιον χορό, μπορεί να αξιοποιήσει τους μαθητές/τριες του σχολείου δίνοντας πρωταγωνιστικό ρόλο σε μαθητή/τρια ή ομάδα μαθητών/τριών, ώστε να πραγματοποιηθεί η σχετική διδασκαλία (βήματα, ρυθμός, χορογραφία). Αξιοποιώντας, επίσης, διάφορους μουσικούς ρυθμούς έχει τη δυνατότητα να αναθέτει εξολοκλήρου στους μαθητές/τριες την κατασκευή κι εκτέλεση **δημιουργικών – αυτοσχεδιαστικών χορών** (ρουτίνες, χορογραφίες, λ.χ. σύνδεση παραδοσιακών και μοντέρνων χορών, φυσική κατάσταση με παραδοσιακό χορό κ.ά.).

Η παρακινητική δύναμη της μουσικής κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική και σε άλλα διδακτικά περιεχόμενα ή τμήματα της ημερήσιας διδασκαλίας, π.χ. προθέρμανση, σταθμοί εξάσκησης στη μυϊκή αντοχή, στην προπόνηση δύναμης, κ.ά. Επίσης, προτείνεται να δοθεί περισσότερη έμφαση και

να αξιοποιηθεί κάθε είδος «κοινωνικού» χορού (παραδοσιακού, ευρωπαϊκού, λαϊκού) που μπορεί να επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα για την επίτευξη της υγείας δια βίου. Τέλος, είναι σημαντικό να καθοδηγούνται οι μαθητές/τριες ώστε να διοργανώνουν και να συμμετέχουν σε χορευτικές εκδηλώσεις – δρώμενα (παραστάσεις, σχολικές γιορτές, προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων, κ.ά.).

Γνωστικό πεδίο

Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας

Είναι γνωστά τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και τη σύνδεση αυτών. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει έμφαση σε διάφορα θέματα που σχετίζονται με αυτή τη θεματική ενότητα. Είναι επίσης θετικό να επιλέγονται στοχευμένα - ειδικά στη Γ' Λυκείου - τεχνικές χαλάρωσης και γενικά διαχείρισης του άγχους, τεχνικές νοερής απεικόνισης, αυτο-ομιλίας, πρόγραμμα διατάσεων, αναπνευστικές ασκήσεις, κ.ά. Παράλληλα, όπως υγιεινή διατροφή, ασφάλεια κατά την άσκηση, αθλητικά ατυχήματα και Πρώτες Βοήθειες αποτελούν περιεχόμενα σταθερά επίκαιρα και συνήθως ελκύουν την προσοχή των μαθητών/τριών. Μέσα από εκπαιδευτικά σενάρια που προσομοιάζουν καταστάσεις αυθεντικές οι μαθητές/τριες έχουν περισσότερες πιθανότητες να αφομοιώσουν τις παρεχόμενες γνώσεις. Όλα τα παραπάνω είναι καλό να αντιμετωπίζονται υπό το πρίσμα της υγείας με την ολιστική της έννοια, την οποία έχουν ανάγκη οι έφηβοι μαθητές/τριες (θετική σκέψη, αυτοπεποίθηση, σεβασμός στο σώμα, ψυχική και πνευματική υγεία, αποφυγή εξαρτήσεων, κ.ά.) και να διδάσκονται με τη σχετική στόχευση.

Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης

Μέσα από μία ευρεία ποικιλία γνωστικών εννοιών που συναποτελούν το πεδίο αυτό, ο ΕΦΑ προκρίνει και αξιοποιεί τα στοιχεία εκείνα που θα είναι χρήσιμα στη ζωή του μαθητή/τριας. Ενδεικτικά, μπορεί να επιλέξει από τις δεξιότητες αυτο-ρύθμισης βασικά στοιχεία στοχοθεσίας και σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας, ώστε να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να σχεδιάσουν τα δικά τους προγράμματα, επιλέγοντας τον κατάλληλο τύπο άσκησης και επιβάρυνσης. Για παράδειγμα πόσους κοιλιακούς ή άλματα μπορούν οι ίδιοι να κάνουν, πόσες θερμίδες μπορούν να δαπανήσουν μέσω της άσκησης ή/και της διατροφής, κ.ά. Επίσης, οι έφηβοι σήμερα χρειάζονται, εκτός από δεξιότητες στοχοθεσίας, και δεξιότητες ώστε να υπερβούν τα εμπόδια για την πραγμάτωση αυτών των στόχων (αποφασιστικότητα, πρωτοβουλία, ρεαλιστική στόχευση, εμπλοκή φίλων, συμμαθητών/τριών, οικογένειας, δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, κ.ά.). Τα συνεργατικά και όχι ανταγωνιστικά παιχνίδια καθώς και τα παιχνίδια «γνωστικής πρόκλησης» ενισχύουν την γνωστική ανάπτυξη των μαθητών/τριών και τους βοηθούν να αναπτύξουν σχετικές δεξιότητες ζωής (π.χ. λήψη απόφασης, επίλυση προβλήματος, ανάληψη πρωτοβουλίας, κ.ά.) τις οποίες οι μαθητές/τριες μπορούν να «μεταφέρουν» στη ζωή τους για «άσκηση δια βίου και ποιότητα ζωής». Πώς π.χ. μπορούν να φτάσουν στο καλάθι μέσα από άμυνα ζώνης 2-1-2, πώς θα ξεφύγουν από την πιεστική άμυνα στο ποδόσφαιρο και θα φτάσουν στο 1-2, πώς θα περάσουν τη μπάλα στο βόλεϊ από το μπλοκ των ψηλών παικτών της αντίπαλης ομάδας, κ.ά.

Συμπεριφορικό πεδίο

Σχεδιασμός, παρακολούθηση και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης

Το συμπεριφορικό πεδίο και οι δυο θεματικές ενότητες που προβλέπονται σε αυτό είναι μια βασική προτεραιότητα για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Μέσα από κατάλληλα περιεχόμενα επιδιώκεται να

αποκτήσει ο μαθητής/τρια θετικά βιώματα και στάσεις προς την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα στο μάθημα της ΦΑ αλλά και έξω από αυτό. Σε αυτό το πλαίσιο είναι απαραίτητο να ενταχθούν αρχικά στη διδασκαλία δραστηριότητες που καθοδηγούν τον/την μαθητή/τρια με μία λογική σειρά κι ακολουθία ενεργειών στον σχεδιασμό, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία. Προτείνεται να αξιοποιείται και να επεκτείνεται το σύστημα καθορισμού στόχων SMARTER, που γνωρίζουν ήδη οι μαθητές/τριες από το Γυμνάσιο, ώστε να μάθουν να θέτουν στόχους συγκεκριμένους, μετρήσιμους, αυτόνομους, ρεαλιστικούς, χρονικά καθορισμένους (βραχυπρόθεσμους - μεσοπρόθεσμους - μακροπρόθεσμους), συναρπαστικούς, και καταγραφόμενους. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί, δηλαδή, να αξιοποιήσει όλα τα είδη της άσκησης (με το βάρος του σώματος, προπόνηση με ιμάντες, βαράκια, λάστιχα, διατάσεις όλων των ειδών, νέα είδη πολεμικές τεχνών και δεξιοτεχνίας για την προπόνηση ευλυγισίας και δύναμης, αερόβιες μορφές άσκησης κ.ά.) για να διδάξει τις διαδικασίες και τις αρχές σχεδιασμού ενός ημερήσιου, εβδομαδιαίου, μηνιαίου ή άλλης διάρκειας, μικρότερης ή μεγαλύτερης, προγράμματος άσκησης/ΦΔ. Είναι πρόσφορο να αποτελούν αφετηρία τα σύντομα προγράμματα που μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα (π.χ. μία ώρα, μία εβδομάδα). Επίσης, είναι σημαντικό να διδάσκονται παράλληλα θέματα προπονητικής επιβάρυνσης (πόσες επαναλήψεις, «στροφές», χιλιόμετρα, λεπτά), διάφορα είδη αξιολόγησης φυσικής κατάστασης/φυσικής δραστηριότητας, και τρόποι αξιοποίηση των μετρήσεων-δεικτών για τον επανασχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων, κ.ά..

Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων

Για να υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να επιδείξουν οι μαθητές/τριες τις επιθυμητές συμπεριφορές σε χώρους άσκησης και φυσικής δραστηριότητας είναι σημαντική η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων, μέσα σε ένα ευχάριστο κλίμα θετικών κοινωνικών σχέσεων, συμπεριφορών και συναισθημάτων: Σε επίπεδο συμμαθητών/τριών, παρέας στο σχολείο, φίλων, γνωστών, οικογένειας εκτός σχολείου, δηλαδή μέσα σε μαθησιακές εμπειρίες που υπερβαίνουν τα όρια της σχολικής αυλής. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ δύναται να επιλέξει δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο σχολείο αλλά και εκτός σχολείου, ατομικά ή/και ομαδικά, δημιουργώντας κίνητρα περαιτέρω εμπλοκής (π.χ. περπάτημα στην αυλή, φρίσμπι, ανεβαίνω-κατεβαίνω σκαλοπάτια, γυμναστική στα παγκάκια, αθλήματα στη γειτονιά με απλοποιημένους κανονισμούς ή με ελάχιστους κανόνες ποδόσφαιρο με φτερό, σχοινάκι, ασκήσεις με μεγάλα σχοινιά, ασκήσεις με μπουκαλάκια νερού, άσκηση με μπαλόνια, ασκήσεις προσανατολισμού, κ.ά.). Επιπλέον, ο εκπαιδευτικός ΦΑ είναι θετικό να ενθαρρύνει, σε επίπεδο τάξης, τις διδακτικές επισκέψεις - αθλητικές εκδρομές και εξορμήσεις στη φύση (υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες), και να ωθεί τους μαθητές/τριες σε υιοθέτηση νέων σπορ της αρεσκείας τους προσομοιώνοντας τα τελευταία στο μάθημα της ΦΑ (κανό με ξύλινες παλέτες, τοξοβολία με αυτοσχέδια τόξα με λάστιχο με επίβλεψη και τηρώντας όλες τις προδιαγραφές ασφάλειας, κ.ά.).

Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο

Αυτοέκφραση και διασκέδαση

Προκειμένου να αναπτυχθούν κοινωνικές-συνεργατικές δεξιότητες, ηθικές-κοινωνικές αξίες και συμπεριφορές, προτείνεται να επιλέγονται δραστηριότητες, ως βασικά διδακτικά περιεχόμενα και ως μεμονωμένες στιγμές της ωριαίας διδασκαλίας του μαθήματος Φυσικής Αγωγής, που επιτρέπουν την αυτο-έκφραση των μαθητών/τριών και τη διασκέδαση. Ειδικότερα, να δίνεται δυνατότητα επιλογής στους μαθητές/τριες να εμπλακούν σε αυτές που τους αρέσουν και τους αφήνουν θετικά

συναισθήματα λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες όλων των παιδιών και την ετερογένεια του σημερινού κόσμου, στον οποίο καλούνται να ζήσουν. Για παράδειγμα παιχνίδια που έλκουν την καταγωγή τους σε διάφορα και διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα, παιχνίδια παραδοσιακά από όλο τον κόσμο, παγκόσμιοι χοροί, κ.ά. Ακόμη, διαθεματικές δραστηριότητες που σχετίζονται με περιβαλλοντικά ή/και κοινωνικά προβλήματα π.χ. παιχνίδια στο φυσικό περιβάλλον - αυλή σχολείου, άρση των στερεότυπων σχετικά με τα παραδοσιακά "ανδρικά" και "γυναικεία" αθλήματα, δηλ. μικτό ποδόσφαιρο, μοντέρνοι χοροί για όλους τους μαθητές/τριες, κ.ά.

Συνεργασία και υπευθυνότητα

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να επιλέξει για τη διδασκαλία συνεργατικών δεξιοτήτων τα σχετικά σενάρια που παρατίθενται και να τα τροποποιήσει με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών του. Στα σενάρια παρατίθενται παραδοσιακά παιχνίδια «της γειτονιάς», μη ανταγωνιστικά, αλλά συνεργασίας, κινητικά παιχνίδια και χοροί από όλο τον κόσμο για ενίσχυση της αποδοχής της διαφορετικότητας, παιχνίδια που οι μαθητές/τριες θα δημιουργήσουν μόνοι τους, προσαρμοσμένες αθλοπαιδιές και δραστηριότητες για όσους έχουν φυσικές, κινητικές ή αθλητικές δυσκολίες, παιχνίδια όπου οι μαθητές/τριες θα αναλάβουν να τηρούν τους κανόνες του «δίκαιου» παιχνιδιού και θα συνεργάζονται με υπευθυνότητα. Η υπευθυνότητα μπορεί να καλλιεργηθεί και μέσα από δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές/τριες αναλαμβάνουν ρόλους οργανωτικούς (κριτών, διαιτητών, χρονομέτρη, γραμματείας, σημειωτή) κατά τη διεξαγωγή του μαθήματος ΦΑ - προκειμένου για ατομικά ή ομαδικά αθλήματα. Το ίδιο ισχύει και κατά τη διοργάνωση κάθε μορφής αθλητικών συναντήσεων και εκδηλώσεων στον χώρο του σχολείου, ή και έξω από αυτό, στην εφαρμογή των παιχνιδιών γνωστικής πρόκλησης και όταν αναλαμβάνουν ρόλο "διδάσκοντα" σχετικά με την επίδειξη κάποιας αθλητικής-κινητικής δεξιότητας, τακτικής ή τεχνικής που γνωρίζουν καλά, π.χ. οι μαθητές/τριες που χορεύουν έναν χορό από μικρή ηλικία.

Στον Πίνακα 8 παρουσιάζονται συνοπτικά προτεινόμενα περιεχόμενα του ΠΣ για τη ΦΑ στο Λύκειο.

Πίνακας 8. Συνοπτική περιγραφή περιεχομένων ανά σκοπό και θεματική ενότητα.

Θεματικά πεδία	Σκοποί της ΦΑ	Θεματικές ενότητες	Περιεχόμενα - (Ενδεικτικά παραδείγματα)
Κινητικό θεματικό πεδίο	**Σκοπός 1:** Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	Δραστηριότητες δια βίου άσκησης	● Ομαδικά – ατομικά –τροποποιημένα και νέα αθλήματα ● Διοργάνωση εσωτερικών πρωταθλημάτων/σχολικοί αγώνες «αθλοπαιδείας»/μέρες υγείας/χορευτικές εκδηλώσεις, κινητικά-θεατρικά παιχνίδια
		Χοροί και ρυθμός	● Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί ● Διεθνείς, μοντέρνοι χοροί ● Δημιουργικός – αυτοσχεδιαστικός –χορός (ρουτίνες, χορογραφίες)
Γνωστικό θεματικό πεδίο	**Σκοπός 2:** Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	● Τύποι και οφέλη της άσκησης στην υγεία ● Άσκηση με ασφάλεια και πρώτες βοήθειες ● Υγιεινή διατροφή και άσκηση
		Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης	● Στοχοθεσία, αυτοπαρακολούθηση, αυτο-αξιολόγηση κ.ά. ● Πρακτικές ενσωμάτωσης αυτο-ρύθμισης στο μάθημα της ΦΑ, κ.ά. ● Τεχνικές χαλάρωσης και διαχείρισης άγχους (νοερή εξάσκηση, αυτοομιλία, κ.ά.)
Συμπεριφορικό θεματικό πεδίο	**Σκοπός 3:** Συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία	Σχεδιασμός, παρακολούθηση και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης	● Προγράμματα φυσικής κατάστασης για υγεία και φυσικής δραστηριότητας ● Τεχνικές παρακολούθησης προγραμμάτων ● Μέθοδοι αξιολόγησης
		Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων	● Εναλλακτικές μορφές άσκησης εντός και εκτός σχολείου ● Εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες (σε οργανωμένους αθλητικούς συλλόγους, άσκηση κλειστού χώρου, τοπικά αθλητικά γεγονότα, κ.ά.) ● Υπαίθριες δραστηριότητες (με φίλους, οικογένεια)
Ηθικό, συναισθηματικ	**Σκοπός 4:** Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη	Αυτοέκφραση και διασκέδαση	● Στρατηγικές και μέθοδοι για τη σύνδεση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας με την ικανοποίηση

ό και κοινωνικό θεματικό πεδίο	διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	Συνεργασία και υπευθυνότητα	• Στρατηγικές και μέθοδοι για την ανάπτυξη ευθύνης, επίδειξη υπεύθυνης ατομικής και κοινωνικής συμπεριφοράς (σεβασμός, αλληλοϋποστήριξη κ.ά.)

Κεφάλαιο 4. Διδακτική πλαισίωση και θέματα παιδαγωγικής στη Φυσική Αγωγή

"Αν κάποιος μελετά χωρίς επιθυμία, τότε είναι ξεκάθαρο ότι απλώς χάνει τον χρόνο του, καθώς αφενός δε θα θυμάται τίποτα και αφετέρου δεν το απολαμβάνει"
(Leonardo da Vinci,** ελεύθερη μετάφραση**)

Στο Κεφάλαιο 4 παρέχονται πληροφορίες για την ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών/τριών η οποία επιδρά σημαντικά στην επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Παρουσιάζονται επίσης συνοπτικά μέθοδοι και στιλ διδασκαλίας στη ΦΑ καθώς και στρατηγικές και εκπαιδευτικές πρακτικές για τη δημιουργία του κατάλληλου μαθησιακού περιβάλλοντος το οποίο προάγει τη μάθηση στοχεύοντας στην επίτευξη του κεντρικού σκοπού της **«*Δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής*»**

Παρακίνηση και κίνητρα στη Φυσική Αγωγή

Ένα από τα μεγαλύτερα και συχνότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής στα Λύκεια είναι η μειωμένη παρακίνηση των μαθητών/τριών. Παρακίνηση είναι η εσωτερική διεργασία που ενεργοποιεί, κατευθύνει και ρυθμίζει τη συμπεριφορά των ατόμων. Η πολυτιμότερη μορφή παρακίνησης είναι η **εσωτερική παρακίνηση**, η εσωτερική δηλαδή επιθυμία του ατόμου να συμμετέχει σε μια δραστηριότητα. Όπως έχει αποδειχτεί, η μορφή αυτής της παρακίνησης είναι υπεύθυνη για την επίδειξη επιμονής, την καταβολή μεγαλύτερης προσπάθειας για το ξεπέρασμα δυσκολιών, και για τη μακρόχρονη διατήρηση μιας συμπεριφοράς. Η ανάπτυξη της αποτελεί κλειδί για την προώθηση της ΦΔ, καθώς άτομα με υψηλή **εσωτερική παρακίνηση** παρουσιάζουν αισθήματα ευχαρίστησης, ικανότητας και αυτονομίας, προσπαθούν περισσότερο και εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα πίεσης και άγχους.

Ενδυναμωτικό κλίμα στη Φυσική Αγωγή

Αυτό που είναι γνωστό από θεωρίες και από σχετικές έρευνες πολλών ετών στους χώρους της εκπαίδευσης και του αθλητισμού, είναι ότι για να υπάρχει αυξημένη ποιότητα και ποσότητα στην παρακίνηση των μαθητών/τριών πρέπει να καλλιεργείται ο στόχος για προσωπική βελτίωση και μάθηση και να ικανοποιούνται οι τρεις βασικές εσωτερικές ψυχολογικές τους ανάγκες α) η ανάγκη να νιώθουν πως είναι αυτόνομοι, β) η ανάγκη να νιώθουν πως είναι επαρκείς-ικανοί, και γ) η ανάγκη να έχουν καλές κοινωνικές σχέσεις με τους γύρω τους.

Όταν δίνεται έμφαση στη μάθηση και την ατομική πρόοδο-βελτίωση των μαθητών/τριών (όχι στο ξεπέρασμα των άλλων) και οι τρεις εσωτερικές τους ανάγκες ικανοποιούνται, τότε δημιουργείται ένα ενδυναμωτικό κλίμα μάθησης που οδηγεί σε αυξημένη εσωτερική παρακίνηση και ευχαρίστηση από τη συμμετοχή στο μάθημα. Αυτό σημαίνει ότι αυξάνεται και η ποσότητα και η ποιότητα της παρακίνησής των μαθητών/τριών. Πιο συγκεκριμένα, τα καθοριστικά στοιχεία του ενδυναμωτικού κλίματος τα οποία θα πρέπει να καλλιεργούνται συστηματικά από τον εκπαιδευτικό ΦΑ φαίνονται συνοπτικά στον παρακάτω Πίνακα 9.

Πίνακας 9. Χαρακτηριστικά ενδυναμωτικού κλίματος μάθησης.

• Ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών/τριών • Έμφαση στην μάθηση και την προσωπική βελτίωση των μαθητών/τριών • Αξιολόγηση με κριτήριο την ατομική βελτίωση και προσπάθεια (αυτοαναφερόμενη) • Υποστήριξη της αυτονομίας • Υποστήριξη της ικανότητας-επάρκειας • Υποστήριξη των καλών σχέσεων με τους άλλους και του ανήκειν • Έμφαση στην συνεργασία

Εσωτερικές βασικές ψυχολογικές ανάγκες

α) Ανάγκη για αίσθηση αυτονομίας: *«Θέλω να το κάνω;»*

Η ανάγκη των μαθητών/τριών για αίσθηση αυτονομίας σημαίνει να νιώθουν ότι ελέγχουν οι ίδιοι τη συμπεριφορά τους, ότι έχουν δικαίωμα επιλογών και ότι η γνώμη τους μετράει. Ο/η εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να ικανοποιήσει αυτήν την ανάγκη των μαθητών/τριών παρέχοντάς τους επιλογές με πολλές διαφορετικές ασκήσεις από τις οποίες οι μαθητές/τριες θα διαλέγουν αυτές που τους ταιριάζουν. Επιπλέον μπορεί να τους δώσει τη δυνατότητα να επιλέξουν αυτοί τη σειρά με την οποία θα διδαχθούν τα διάφορα διδακτικά αντικείμενα ή ακόμα να διδάξει κάποια επιπλέον αντικείμενα που δεν είναι πολύ δημοφιλή/διαδεδομένα αλλά είναι της αρεσκείας των μαθητών/τριών. Μεγάλη σημασία έχει επίσης να δίνονται πρωτοβουλίες σε όλους τους μαθητές/τριες, π.χ., να καθοδηγήσουν την προθέρμανση ή να προσαρμόσουν τους κανόνες ενός παιχνιδιού. Επίσης, ο καθορισμός των πρωτοκόλλων συμπεριφοράς (π.χ. το συμβόλαιο της τάξης) από τους μαθητές/τριες σε συνεργασία με τον καθηγητή οδηγεί σε αύξηση της αίσθησης αυτονομίας που έχουν. Εάν οι μαθητές/τριες οδηγηθούν στο επίπεδο να δουλεύουν σωστά με το στιλ πρωτοβουλίας μαθητή/τριας (Ι) (Πίνακας 17), σημαίνει ότι θα έχουν πλέον κατακτήσει έναν υψηλό βαθμό αυτονομίας και αυτοκαθορισμού.

β) Ανάγκη για αίσθηση επάρκειας-ικανότητας: *«Μπορώ να το κάνω;»*

Η ανάγκη για αίσθηση επάρκειας-ικανότητας σημαίνει να νιώθουν οι μαθητές/τριες ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του μαθήματος και να εκτελούν επιτυχώς τις διάφορες ασκήσεις, να νιώθουν δηλαδή καλοί σε αυτό που κάνουν. Ο/η μαθητής/τρια κρίνει πόσο ικανός/ή είναι σε σχέση με τις επιδόσεις άλλων ή σε σχέση με την πρόοδο που παρουσιάζει. Όταν κρίνει σε σχέση με τις επιδόσεις άλλων τότε διαμορφώνει μια λιγότερο ελεγχόμενη από τον ίδιο αντίληψη της ικανότητας με αποτέλεσμα να υποτιμά την αξία της προσπάθειας για την ανάπτυξη της ικανότητας ενώ βιώνει αρνητικά συναισθήματα όταν νιώθει ότι είναι λιγότερο ικανός/ή σε αθλήματα και παιχνίδια από άλλους μαθητές/τριες. Αντίθετα, όταν κρίνει σε σχέση με τη βελτίωση προηγούμενων επιδόσεών του, τότε πιστεύει ότι η προσπάθεια είναι η σημαντικότερη προϋπόθεση βελτίωσης της ικανότητας ενώ βιώνει μόνο θετικά συναισθήματα όταν παίζει ή αθλείται ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανοτήτων του.

Ο/η εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να ικανοποιήσει αυτή την ανάγκη των μαθητών/τριών τονίζοντάς τους ότι ο στόχος τους, σε κάθε δραστηριότητα, είναι η προσωπική βελτίωση και η μάθηση και όχι το ξεπέρασμα των συμμαθητών/τριών ή η επίδειξη των ικανοτήτων τους. Βάζοντας ο/η μαθητής/τρια στόχο να βελτιώνει συνεχώς τις προσωπικές του/της επιδόσεις και δεξιότητες κάνοντας ότι καλύτερο μπορεί, θα νιώθει συνεχώς επιτυχημένος/η και ικανός/η σε αυτό που κάνει. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν στην αρχή της χρονιάς να κάνουν ατομικές μετρήσεις με τους μαθητές/τριες στα διάφορα αντικείμενα, τις οποίες οι μαθητές/τριες θα καταγράψουν σε ατομικές καρτέλες επίδοσης και εξέλιξης (βλ. Μέρος Β: Πίνακες 37, 55, 69, 70, 81, 82). Χρησιμοποιώντας αυτές τις

καρτέλες θα θέσουν στόχους προσωπικής βελτίωσης για την συγκεκριμένη χρονική στιγμή που θα γίνουν οι επόμενες μετρήσεις. Με αυτόν τον τρόπο καταγράφοντας ο κάθε μαθητής/τρια την πρόοδο του και προσπαθώντας για τους στόχους του, θα νιώσει επαρκής και ικανός, έχει δεν έχει υψηλές αθλητικές ικανότητες και δεξιότητες (Αρχές καθορισμού στόχων SMARTER βλ. Μέρος Β: Πίνακας 49).

γ) Ανάγκη για καλές κοινωνικές σχέσεις: *«Συνεργάζομαι αρμονικά με τα μέλη της ομάδας/συμμαθητές/κοινότητας;»*

Η ανάγκη για καλές κοινωνικές σχέσεις αφορά την ύπαρξη υποστήριξης από τους άλλους, αποδοτικών σχέσεων με τους συμμαθητές/τριες και τους εκπαιδευτικούς και τη διαμόρφωση σχέσεων αλληλοεκτίμησης και συνεργασίας. Για να επιτευχθεί αυτό οι εκπαιδευτικοί δείχνουν έμπρακτα ότι νοιάζονται πραγματικά για όλους τους μαθητές/τριες και ότι είναι εκεί για να υποστηρίζουν τον καθένα. Επίσης τονίζουν ότι ένας από τους βασικότερους σκοπούς του μαθήματος είναι να μάθουν να συνεργάζονται και να λειτουργούν σωστά στα πλαίσια μιας ομάδας. Χρησιμοποιώντας συνεργατικές μεθόδους διδασκαλίας, όπως η ομαδική δουλειά για την εκτέλεση μιας εργασίας, για τη δημιουργία ενός νέου παιχνιδιού (π.χ., Μέρος Β: Πίνακας 63), κλπ., ή το στιλ της αμοιβαίας διδασκαλίας (όπου ο ένας μαθητής/τρια διορθώνει τον άλλο με τη βοήθεια κάρτας κριτηρίων, για παραδείγματα βλ. Μέρος Β: Πίνακες 39, 40, 41, 42, 43) βοηθά τους μαθητές/τριες να αναπτύξουν την συνεργασία και την αλληλοβοήθεια μεταξύ τους.

Επιπλέον η οργάνωση ομαδικών μικρών πρωταθλημάτων, από τους ίδιους τους μαθητές/τριες με την ανάληψη ρόλων (προπονητή, διαιτητή, οργανωτική αρχή, υπεύθυνοι υλικού, βλ. Μέρος Β: Πίνακας 124) αναπτύσσει την συνεργασία και την ομαδικότητα. Αυτό που είναι απαραίτητο στην περίπτωση των πρωταθλημάτων είναι να τονίζεται συνεχώς ότι δεν έχει ιδιαίτερη σημασία ποιος θα χάσει και ποιος θα κερδίσει, όσο το να μάθουν να παίζουν ομαδικά, να συνεργάζονται και να ευχαριστούνται τη συμμετοχή τους στα αθλήματα. Μια καλή τεχνική είναι να ξέρουν οι μαθητές/τριες των ομάδων ότι στο τέλος του πρωταθλήματος θα ψηφίσουν ποια ομάδα ήταν κατά τη γνώμη τους αυτή που έπαιξε πιο ομαδικά, που τα μέλη της ήταν πιο συνεργάσιμα και τηρούσαν τους κανόνες του «ευ αγωνίζεσθε».

Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης στη Φυσική Αγωγή

Το ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης, δηλαδή, δεξιοτήτων που επιτρέπουν στους μαθητές/τριες να παρακολουθούν, να αξιολογούν, να ελέγχουν και να τροποποιούν τη συμπεριφορά, τα κίνητρα και τα συναισθήματά τους προκειμένου να πετύχουν προσωπικούς στόχους μάθησης και απόδοσης. Οι δεξιότητες αυτές, όπως ο καθορισμός στόχων, η αυτο-παρακολούθηση και η αυτο-αξιολόγηση που αποτελούν βασικές διαδικασίες αυτο-ρύθμισης συμβάλουν στην επίτευξη του κεντρικού σκοπού της ΦΑ για το Λύκειο, δηλαδή τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες εμπλέκονται στον καθορισμό προσωπικών στόχων μάθησης αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων καθώς και σε στόχους ενίσχυσης της φυσική τους δραστηριότητας εντός και εκτός σχολείου. Για να είναι αποτελεσματικοί, οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, ρεαλιστικοί και να έχουν νόημα για τους μαθητές/τριες ώστε να τους παρακινούν να τους πετύχουν. Επίσης, οι μαθητές/τριες διδάσκονται την αυτο-παρακολούθηση, δηλαδή να κατευθύνουν σκόπιμα την προσοχή τους σε ορισμένες πλευρές της συμπεριφοράς τους προκειμένου να συλλέξουν σχετικές πληροφορίες οι οποίες θα τους βοηθήσουν να παρακολουθήσουν, να ελέγξουν, να ρυθμίσουν και να αξιολογήσουν τη μάθηση και την απόδοσή τους. Η αυτο-παρακολούθηση μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση ημερολογίων, τη δημιουργία γραφικών αναπαραστάσεων, την τήρηση αρχείων επίτευξης στόχων, προσωπικές εμπειρίες και αφηγήσεις, τη μέτρηση της συχνότητας, της ποσότητας, της ποιότητας, ή της πρωτοτυπίας μιας

συμπεριφοράς. Η αυτο-αξιολόγηση επιτρέπει στον μαθητή/τρια να κρίνει τα αποτελέσματα της μάθησης και απόδοσής του, να επανακαθορίζει τους στόχους του, να προσαρμόζει τις στρατηγικές του και να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του. Καθορισμός στόχων, αυτο-παρακολούθηση και αυτο-αξιολόγηση συνδέονται στενά και αλληλεπιδρούν. Ο καθορισμός στόχων δείχνει στον μαθητή/τρια που πρέπει να φθάσει ή τι πρέπει να κάνει, η αυτο-παρακολούθηση τον βοηθά να συλλέξει πληροφορίες σχετικά με την επίτευξη του στόχου και η αυτο-αξιολόγηση για να κρίνει αν πέτυχε ή όχι τον στόχο του. Για παράδειγμα, ένας μαθητής/τρια θέτει έναν στόχο για αύξηση της φυσικής του δραστηριότητας για τον επόμενο μήνα και στο διάστημα αυτό παρακολουθεί και καταγράφει τα είδη, τη συχνότητα και τη διάρκεια των φυσικών δραστηριοτήτων στα οποία συμμετέχει ώστε να τα συγκρίνει με τον στόχο που έθεσε και να αξιολογήσει αν τον πέτυχε ή όχι. Επίσης, η αυτο-ομιλία, δηλαδή οι σκέψεις που κάνουμε πριν, στη διάρκεια ή μετά από μια δραστηριότητα επηρεάζουν τη συμπεριφορά, τα κίνητρα και τα συναισθήματά μας. Η αυτο-ομιλία βοηθά τους μαθητές/τριες να εστιάσουν στα κύρια σημεία της σωστής εκτέλεσης μιας δεξιότητας και να τη μάθουν πιο γρήγορα και αποτελεσματικά. Επίσης, βοηθά στην συγκέντρωση και στην εστίαση της προσοχής καθώς και στην ενίσχυση της αυτο-πεποίθησης των μαθητών/τριών και της δημιουργίας θετικής διάθεσης.

Δεξιότητες ζωής στη Φυσική Αγωγή

Οι δεξιότητες ζωής καθιστούν τους νέους ικανούς να πετύχουν στα διαφορετικά περιβάλλοντα στα οποία ζουν (π.χ., σχολείο, σπίτι, γειτονιά). Η ΦΑ αποτελεί ιδανικό πεδίο για να αποκτήσουν οι μαθητές/τριες δεξιότητες ζωής και να τις χρησιμοποιήσουν στη συνέχεια σε άλλα πεδία. Οι δεξιότητες ζωής ενισχύουν την προσωπική, ηθική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών/τριών, την ανάπτυξη αποτελεσματικών διαπροσωπικών σχέσεων, την αθλητική και ακαδημαϊκή απόδοση, συμβάλουν στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών (π.χ., φυσική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή) καθώς και στην προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη και ποιότητα ζωής. Το ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο δίνει έμφαση στη διδασκαλία σημαντικών δεξιοτήτων ζωής όπως είναι ο καθορισμός στόχων, η θετική σκέψη, η επίλυση προβλημάτων, η συνεργασία και η υπευθυνότητα. Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής έχει βιωματικό χαρακτήρα, πραγματοποιείται στοχευμένα και σε συνδυασμό με το κινητικό μέρος του μαθήματος έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να μαθαίνουν αποτελεσματικά αθλητικές δεξιότητες και να αναπτύσσουν τη φυσική τους κατάσταση για υγεία και παράλληλα να αποκτούν χρήσιμες δεξιότητες ζωής. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο μιας ενότητας για την ανάπτυξη των παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία αντί οι μαθητές/τριες να κάνουν μόνο εξάσκηση μπορούν να διδαχθούν και να θέσουν προσωπικούς στόχους ανάπτυξης συγκεκριμένων δεικτών φυσικής κατάστασης για υγεία και ταυτόχρονα, στη διάρκεια της εξάσκησης, να μάθουν πώς να ελέγχουν τις σκέψεις τους, πώς να χρησιμοποιούν συγκεκριμένες λέξεις κλειδιά για να αυξήσουν την απόδοσή τους και πώς να ξεπερνούν πιθανά προβλήματα ή εμπόδια στην προσπάθειά τους να πετύχουν τους στόχους τους. Επίσης, η ανάπτυξη της συνεργασίας και της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας των μαθητών/τριών αποτελούν βασικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα στο ΠΣ τα οποία επιδιώκονται με κατάλληλα σχεδιασμένες δραστηριότητες. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη μεταφορά της χρήσης των δεξιοτήτων ζωής εκτός του μαθήματος ΦΑ, όπως στα άλλα μαθήματα του σχολείου, στον εξωσχολικό αθλητισμό, στο φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον. Αυτό επιτυγχάνεται με την παρότρυνση των μαθητών/τριών να χρησιμοποιούν τις δεξιότητες ζωής εκτός σχολείου δίνοντάς τους σχετικά παραδείγματα για το πώς και που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες ζωής που διδάχθηκαν. Επίσης, με δραστηριότητες που εμπλέκουν τους μαθητές/τριες στη χρήση των δεξιοτήτων ζωής και σε άλλα πεδία. Παράδειγμα τέτοιας δραστηριότητας είναι να κληθούν οι μαθητές/τριες να διδάξουν μια δεξιότητα ζωής σε κάποιο άλλο άτομο του οικογενειακού ή φιλικού τους περιβάλλοντος (π.χ. αδέρφια, φίλους, γονείς).

Περιβάλλον Μάθησης και Στρατηγικές διδασκαλίας - Κατάλληλες πρακτικές

Η δημιουργία του κατάλληλου μαθησιακού περιβάλλοντος και η επιλογή των κατάλληλων στρατηγικών διδασκαλίας εξαρτάται από ποικιλία παραμέτρων και πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα διαφορετικά αναπτυξιακά επίπεδα των μαθητών/τριών και τις ατομικές εκπαιδευτικές τους ανάγκες. Στους Πίνακες 10 και 11 παρουσιάζονται συνοπτικά οδηγίες και παραδείγματα με κατάλληλες (και ακατάλληλες) πρακτικές, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς ΦΑ να οργανώσουν και να διαμορφώσουν το μάθημα τους με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Πίνακας 10. Κατάλληλες πρακτικές για τη δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης και πρακτικές που πρέπει να αποφεύγονται

Περιβάλλον Μάθησης	**Κατάλληλη Πρακτική** *Παραδείγματα, προτάσεις υλοποίησης*	**Ακατάλληλη Πρακτική** *Παραδείγματα προς αποφυγή*
Θετικό μαθησιακό περιβάλλον – ενδυναμωτικό κλίμα μάθησης	Οι ΕΦΑ δημιουργούν ένα θετικό, ευχάριστο, διασκεδαστικό και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης, όπου οι μαθητές/τριες έχουν ευκαιρίες να δοκιμάσουν στοχευμένες δραστηριότητες, να εμπλακούν ενεργά και να κάνουν λάθη, χωρίς να φοβούνται την αρνητική κριτική και την κοροϊδία από τους παρόντες. Οι ΕΦΑ είναι δίκαιοι-συνεπείς στην τήρηση των κανόνων και στη διαχείριση της τάξης.	Οι ΕΦΑ δεν δίνουν σημασία αν κάποιοι μαθητές/τριες αισθάνονται αμηχανία, ντροπή ή γενικά νιώθουν άβολα στο μάθημα ΦΑ. Μαθητές/τριες χαμηλών ικανοτήτων και επιδεξιότητας αγνοούνται, ενώ αντιθέτως, όσοι παρουσιάζουν υψηλό αθλητικό προφίλ θεωρούνται πετυχημένοι. Οι κανόνες του μαθήματος καταστρατηγούνται συχνά και εφαρμόζονται σποραδικά.
Επιλογές και ενθάρρυνση για λήψη πρωτοβουλιών	Οι ΕΦΑ υποστηρίζουν την αυτονομία των μαθητών/τριών ενθαρρύνοντας την ανάληψη πρωτοβουλιών και παρέχοντας επιλογές σε όλη τη διαδικασία μάθησης (π.χ., σε δραστηριότητες, ασκήσεις, βαθμό δυσκολίας, σειρά και τρόπο εκτέλεσης κτλ.). Δίνουν έμφαση στα εσωτερικά παρά στα εξωτερικά κίνητρα.	Οι ΕΦΑ παίρνουν όλες τις αποφάσεις για τους μαθητές/τριες χωρίς να δίνουν εναλλακτικές επιλογές (π.χ., σε δραστηριότητες, ασκήσεις, βαθμό δυσκολίας, σειρά και τρόπο εκτέλεσης κτλ.). Υπογραμμίζουν εξωτερικά κίνητρα όπως τιμωρία, βαθμολογία κτλ.
Υψηλές προσδοκίες επιτυχίας κατάλληλα προσαρμοσμένες για κάθε μαθητή/τρια	Οι ΕΦΑ έχουν υψηλές προσδοκίες για όλους/ες και επικοινωνούν ξεκάθαρους στόχους μάθησης και απόδοσης. Καθοδηγούν-υποστηρίζουν τους μαθητές/τριες στον σχεδιασμό της προσωπικής τους ανάπτυξης-βελτίωσης μέσω τεχνικών καθορισμού ατομικών στόχων και αυτο-παρακολούθησης, αυτοαξιολόγησης.	Οι ΕΦΑ αναμένουν από τους μαθητές/τριες να είναι καλοί, χαρούμενοι και απασχολημένοι χωρίς να δίνουν έμφαση στη μάθηση και βελτίωση. Δεν διατυπώνουν σαφώς τους στόχους και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος.
Ασφάλεια	Οι ΕΦΑ διασφαλίζουν την ασφάλεια των μαθητών/τριών ελέγχοντας τον εξοπλισμό και τις εγκαταστάσεις συστηματικά για επικίνδυνες φθορές και παρακολουθούν συνεχώς την τάξη κατά την ώρα του μαθήματος ώστε να επέμβουν εγκαίρως	Οι ΕΦΑ αφήνουν συχνά τους μαθητές/τριες χωρίς επίβλεψη. Αγνοούν ή/και επιτρέπουν επιθετικές, μη ελεγχόμενες συμπεριφορές κατά την άσκηση-άθληση, οι οποίες μπορεί να

	εάν χρειαστεί. Οι δραστηριότητες επιλέγονται προσεκτικά και τροποποιούνται/ προσαρμόζονται ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών/τριών με βασικό γνώμονα την ασφάλεια όλων. Σε αυτή τη διαδικασία γίνονται συμμέτοχοι όλοι/ες καθώς προτεραιότητα της ΦΑ είναι η καλλιέργεια της υπευθυνότητας των μαθητών/τριών σχετικά με την ασφαλή άσκηση και την πρόληψη επικίνδυνων καταστάσεων.	βάλουν σε κίνδυνο την ασφάλεια όλων. Δεν επιθεωρούν τακτικά τον εξοπλισμό-εγκαταστάσεις για επικίνδυνες φθορές.
Ίσες ευκαιρίες και σεβασμό στη διαφορετικότητα	Οι ΕΦΑ παρέχουν ίσες ευκαιρίες σε όλους/ες ανεξάρτητα από την καταγωγή, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τη θρησκεία, τη φυσική ικανότητα ή αναπηρία τους. Υποστηρίζουν και βοηθούν τους μαθητές/τριες να ενσωματωθούν, ώστε να χαίρουν αναγνώρισης, εκτίμησης και σεβασμού από όλους. Υιοθετούν στρατηγικές διαφοροποιημένης διδασκαλίας και μάθησης μέσω της κίνησης και αξιοποιούν εναλλακτικές πρακτικές, ποικίλα διδακτικά εργαλεία και δημιουργικές κινητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, ανάλογα με τους στόχους. Ανεξάρτητα από διαφορές και επίπεδο ικανοτήτων όλοι/ες οι μαθητές/τριες έχουν κοινές ευκαιρίες αλληλεπίδρασης με τον εκπαιδευτικό και συμμετοχής σε όλες τις δραστηριότητες (π.χ., ο χορός είναι για όλους). Δραστηριότητες που αντιπροσωπεύουν συγκεκριμένες κατηγορίες ατόμων επιλέγονται στοχευμένα για καλλιέργεια του σεβασμού και αποδοχής της διαφορετικότητας (π.χ. , ξένοι χοροί, παραολυμπιακά αθλήματα κτλ.).	Οι ΕΦΑ αλληλοεπιδρούν συνήθως με τους «καλούς» μαθητές/ριες, τους οποίους τοποθετούν συχνότερα ως «αρχηγούς-πρώτους» στις διάφορες δραστηριότητες. Πολλές δραστηριότητες κατηγοριοποιούνται ως περισσότερο κατάλληλες για αγόρια ή για κορίτσια (π.χ., ποδόσφαιρο για αγόρια, βόλεϊ για κορίτσια) Το περιβάλλον του μαθήματος ευνοεί-υποστηρίζει τους μαθητές/τριες υψηλών επιδόσεων/ικανοτήτων σε σχέση με τους υπόλοιπους. Τα αντικείμενα που επιλέγονται είναι αποκλειστικά τα δημοφιλή ομαδικά σπορ (π.χ., μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ). Οι ΕΦΑ επιτρέπουν τον αποκλεισμό ή περιορισμό της συμμετοχής ορισμένων μαθητών/τριών, λόγω επιπέδου δεξιοτήτων, φύλου, ή άλλων χαρακτηριστικών.
Συμπεριληπτικό περιβάλλον μάθησης	Οι ΕΦΑ δημιουργούν συμπεριληπτικό περιβάλλον μάθησης όπου όλοι έχουν δικαίωμα στη μάθηση και στην άσκηση, ανεξάρτητα από τις όποιες διαφορές μπορεί να υπάρχουν σε μία τάξη (ικανότητες, ταυτότητες, γλώσσα, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ικανότητες, δεξιότητες, στάσεις μαθητών/τριών κα.). Όποιες διαφορές υπάρχουν αξιοποιούνται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο κατά τη μαθησιακή διαδικασία, προς όφελος της προσωπικής και συνολικής προόδου των μαθητών/τριών. Οι δραστηριότητες προσαρμόζονται στις ανάγκες και	Οι ΕΦΑ δεν κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές-τροποποιήσεις στις δραστηριότητες για μαθητές/τριες με αναπηρίες ή υπέρβαρους/ παχύσαρκους (π.χ., απαιτείται να τρέχουν όλοι την ίδια απόσταση με τον ίδιο ρυθμό, ή θα πρέπει όλοι να εκτελέσουν τον ίδιο αριθμό επαναλήψεων σε κοιλιακούς, κάμψεις κτλ.). Έτσι οι μαθητές/τριες αυτοί περιθωριοποιούνται ως κάποιοι

	ικανότητες του κάθε μαθητή/τριας με στόχο την ατομική βελτίωση. Για παράδειγμα, μαθητές/τριες με κινητικές αναπηρίες ή/και παχύσαρκοι εξατομικεύουν τα χαρακτηριστικά και την ένταση των ασκήσεων, όπως είναι ο ρυθμός, η απόσταση στο τρέξιμο, ο τρόπος εκτέλεσης και η αφετηρία σε ασκήσεις ενδυνάμωσης κτλ.	που «δεν μπορούν να το κάνουν» ή/και καταλήγουν να κρατούν σκορ, να γίνονται θεατές, ή απλά να κάθονται και να μην συμμετέχουν.
Κλίμα ευγενούς άμιλλας και συνεργασίας	Οι ΕΦΑ σε κάθε ευκαιρία τονίζουν και προωθούν το «ευ αγωνίζεσθαι». Αναπτύσσουν μαθησιακές εμπειρίες όπου καλλιεργείται η ευγενής άμιλλα, το τίμιο παιχνίδι, ο αμοιβαίος σεβασμός και η συνεργασία των μαθητών/τριών. Δίνουν έμφαση στην ατομική βελτίωση και εξέλιξη των μαθητών/τριών και υπογραμμίζουν τους μαθησιακούς στόχους των παιχνιδιών και όχι τη νίκη ή την ήττα σε αυτά. Καθοδηγούν τους μαθητές/τριες να κατανοήσουν τις διαφορετικές μορφές ανταγωνισμού και ενθαρρύνουν θετικές καταστάσεις συναγωνισμού μέσω καθορισμού ατομικών και ομαδικών στόχων.	Οι ΕΦΑ εστιάζουν μόνο σε δραστηριότητες που έχουν «νικητές» και «ηττημένους», και επιτρέπει τους δημόσιους χαρακτηρισμούς και την κοροϊδία μεταξύ μαθητών/τριών. Επικεντρώνονται και δίνουν έμφαση στην πλήρη κλίμακα των παιχνιδιών (π.χ., μπάσκετ 5-5) ή/και σε πολύ ανταγωνιστικά παιχνίδια τα οποία κυριαρχούν στα μαθήματα. Έτσι οι μαθητές/τριες χαμηλών ικανοτήτων που δεν απολαμβάνουν ιδιαίτερα τον ανταγωνισμό νιώθουν πιεσμένοι/διαφορετικοί.

Πίνακας 11. Κατάλληλες πρακτικές που σχετίζονται με αποτελεσματικές στρατηγικές διδασκαλίας και πρακτικές που πρέπει να αποφεύγονται.

Στρατηγικές διδασκαλίας	**Κατάλληλη Πρακτική** *Παραδείγματα, προτάσεις εφαρμογής υλοποίησης*	**Ακατάλληλη Πρακτική** *Παραδείγματα προς αποφυγή*
Οργάνωση τάξης και σχεδιασμός μαθήματος	●Οι δραστηριότητες και ασκήσεις είναι στοχευμένες-συστηματικές και προκλητικές για το επίπεδο των μαθητών/τριών ●Όλοι οι μαθητές/τριες χρειάζεται να συμμετέχουν ενεργά στην εξάσκηση. Η ενεργός συμμετοχή των μαθητών/τριών μπορεί να ενισχυθεί μέσα από την κατάλληλη ομαδοποίηση, τη διαφοροποιημένη διδασκαλία, την παροχή επιλογών σχετικά με τον βαθμό δυσκολίας και πολυπλοκότητας των δραστηριοτήτων. ●Οι ΕΦΑ διδάσκουν έννοιες και αρχές με σκοπό τη μεταφορά της μάθησης, τονίζοντας τα κοινά στοιχεία μεταξύ διαφορετικών συνθηκών, δραστηριοτήτων και αθλημάτων.	Οι ΕΦΑ προωθούν άθελα τους τον κοινωνικό αποκλεισμό επιτρέποντας στους αρχηγούς μαθητές/τριες να επιλέξουν ομάδες ή σχηματίζοντας ομάδες αυθαίρετα ανά φύλο (π.χ., οι «δημοφιλείς» ή οι «καλοί» μαθητές/τριες επιλέγονται πρώτα και οι κλίκες-παρέες είναι εμφανείς.

	●Οι ΕΦΑ σχηματίζουν ζευγάρια, και ομάδες με τρόπους που δεν προσβάλουν την αξιοπρέπεια και τον αυτοσεβασμό κάθε μαθητή/τριας (π.χ. ανάλογα με την ικανότητα/επίπεδο δεξιοτήτων, όταν εξυπηρετεί τους στόχους του μαθήματος, ή με τυχαίο τρόπο).	
Μεγιστοποίηση ενεργού χρόνου μάθησης	Οι ΕΦΑ σχεδιάζουν τη διδασκαλία δεξιοτήτων και εννοιών ώστε να παρέχουν επαρκή χρόνο για εξάσκηση, ανάπτυξη δεξιοτήτων, ανατροφοδότηση, και βελτίωση, ανάλογα με την δεξιότητα. Ο ΕΦΑ σχεδιάζει μαθήματα που επανεξετάζουν τις δεξιότητες και τις έννοιες που έχουν ήδη μάθει οι μαθητές/τριες. Οι ΕΦΑ οργανώνουν τα μαθήματα τους με τρόπους που μεγιστοποιούν ενεργό χρόνο άσκησης και μάθησης για όλους τους μαθητές/τριες. Ελαχιστοποιούν τους χρόνους αναμονής των μαθητών/τριών σε ουρές, εξασφαλίζοντας-χρησιμοποιώντας επαρκή ποσότητα αθλητικού υλικού/εξοπλισμού. Τουλάχιστον το 50% του χρόνου του μαθήματος αφιερώνεται σε μέτρια έως έντονη ΦΔ. Επιλέγονται αρκετά παιχνίδια/δραστηριότητες μικρής κλίμακας (1-1, 2-2, κτλ.) που εμπλέκουν ενεργά τους μαθητές/τριες για πιο πολύ χρόνο.	Οι ΕΦΑ δεν χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης χρόνου. Έτσι δεν υπάρχει επαρκής χρόνος για την ανάπτυξη δεξιοτήτων ή την παροχή ουσιαστικής ανατροφοδότησης. Οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε ανταγωνιστικά παιχνίδια χωρίς να έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να βιώσουν ευχαρίστηση και επιτυχία (π.χ., το παιχνίδι ξεκινά πριν καν οι μαθητές/τριες κατανοήσουν τους κανόνες, ή κατακτήσουν τις βασικές δεξιότητες). Τα μαθήματα είναι φτωχά οργανωμένα, έτσι οι μαθητές/τριες περνούν μεγάλο μέρος του μαθήματος περιμένοντας να έρθει η σειρά τους (ή να μοιραστεί ο εξοπλισμός). Τα πρώτα λεπτά του μαθήματος χάνονται χωρίς κίνηση αναμένοντας τον ΕΦΑ να δώσει το έναυσμα. Χρησιμοποιείται ελλιπές αθλητικό υλικό (π.χ., μόνο μία μπάλα για όλους) και οι μαθητές/τριες παίζουν συστηματικά ομαδικά παιχνίδια σε μεγάλες ομάδες (π.χ. ποδόσφαιρο όλο το τμήμα 11-11)
Μέθοδοι διδασκαλίας	Οι ΕΦΑ ως επί το πλείστον χρησιμοποιούν μαθητοκεντρικές μεθόδους, επιλέγοντας και χρησιμοποιώντας ποικίλα στιλ από «το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας», ανάλογα με τα εκάστοτε προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (Τα στιλ διδασκαλίας αναπτύσσονται συνοπτικά παρακάτω).	Οι ΕΦΑ δίνουν κοινές οδηγίες για όλους και χρησιμοποιούν κυρίως ένα δασκαλοκεντρικό (άμεσο) στιλ διδασκαλίας ανεξάρτητα από τον τρόπο μάθησης των μαθητών/τριών. Δεν λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες των μαθητών/τριών στο σχεδιασμό των οδηγιών. Οι

	Οι ΕΦΑ χρησιμοποιούν ποικιλία από άμεσες και έμμεσες μορφές διδασκαλίας για την επιτυχία των μαθητών/τριών, ανάλογα με τους στόχους και το περιεχόμενο του μαθήματος. Οι ΕΦΑ επιτρέπουν στους μαθητές/τριες καθοδηγούμενες επιλογές (π.χ. ολοκλήρωση ατομικών φύλλων εργασίας ή οδηγίες σε μικρές ομάδες) σε θέματα όπως εξοπλισμός, τροποποίηση κανόνων και τρόπου πρακτικής εξάσκησης δεξιοτήτων (πρωτοβουλία μαθητή/τριας). Δίνουν έμφαση στις τακτικές και στρατηγικές κριτικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων χρησιμοποιώντας ερωτήσεις (καθοδηγούμενη ανακάλυψη).	δραστηριότητες, τα παιχνίδια και οι ασκήσεις, αποφασίζονται πάντα από τους ΕΦΑ χωρίς να δίνεται δικαίωμα επιλογής στους μαθητές/τριες. Όλα τα μαθήματα διδάσκονται με το στιλ του παραγγέλματος χωρίς προσπάθεια εμπλοκής των μαθητών/τριών στην διαδικασία λήψης αποφάσεων σχετικά με το μάθημα.
Παροχή Ανατροφοδότησης	Οι ΕΦΑ παρέχουν συγκεκριμένη ανατροφοδότηση συστηματικά (π.χ., βεβαιώσου ότι βλέπεις τον στόχο όταν εκτελείς). Σύντομες οδηγίες διόρθωσης με σαφήνεια. Αποφυγή συγκρίσεων με άλλους. Έμφαση στην προσωπική βελτίωση. ● Γνώση Αποτελέσματος (ποσοστό επιτυχίας) - Γνώση απόδοσης (ποιότητα κίνησης) ● Ανατροφοδότηση ατομική και ομαδική ● Συνεχής αξιολόγηση από εκπαιδευτικό, από συμμαθητές/τριες, αυτό-αξιολόγηση	Οι ΕΦΑ δίνουν σπάνια (ή ποτέ) ανατροφοδότηση στους μαθητές/τριες και είτε απλώς παρακολουθούν-επιβλέπουν είτε παίζουν μαζί τους. Όταν δίνεται ανατροφοδότηση είναι είτε προς όλους, είτε πολύ γενική, είτε κυρίως αρνητική (π.χ. «καλό παιχνίδι», «ήταν λάθος», «πάλι χάσατε;» κτλ.).
Χρήση τεχνολογίας	Οι ΕΦΑ ενσωματώνουν τις νέες τεχνολογίες ως συμπληρωματικό εργαλείο στη διδασκαλία τους (π.χ., βηματόμετρα, έξυπνα ρολόγια ή τηλέφωνα), για ενίσχυση της μάθησης και της διδακτικής αποτελεσματικότητας, προκειμένου να πετύχουν τους σκοπούς του ΠΣ και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα.	Οι ΕΦΑ χρησιμοποιούν την τεχνολογία σπάνια ή καθόλου
Ετήσιος προγραμματισμός και τήρηση ημερολογίου	Οι ΕΦΑ στην αρχή του σχολικού έτους προγραμματίζουν και σχεδιάζουν τη σειρά των μαθημάτων και των παράλληλων δράσεων που σκοπεύουν να υλοποιήσουν με κάθε τάξη/τμήμα.	Οι ΕΦΑ σχεδιάζουν το ημερήσιο μάθημα λίγη ώρα πριν ξεκινήσουν και δεν προγραμματίζουν στην αρχή του σχολικού έτους. Οι ΕΦΑ δεν σχεδιάζουν τίποτε και απλά αφήνουν τους μαθητές/τριες να ασχοληθούν με ότι θέλουν.

Το φάσμα των μεθόδων ή στιλ διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή

Η διδασκαλία είναι μια διαδικασία συνεχούς αλληλεπίδρασης της συμπεριφοράς των εκπαιδευτικών με αυτή των μαθητών/τριων για την επίτευξη των μαθησιακών στόχων. Είναι μια αλυσίδα λήψης αποφάσεων (εκπαιδευτικού-μαθητών/τριών) και μπορεί να χωρισθεί σε τρία στάδια. Το στάδιο της προετοιμασίας (πρόθεση, π.χ. επιλογή στόχου, διάρκεια διδασκαλίας, χώρος, δραστηριότητες, εξοπλισμός κτλ.), το στάδιο της διεξαγωγής (ενέργεια, π.χ. επίλυση προβλημάτων με αναπροσαρμογή δραστηριοτήτων) και το στάδιο της αξιολόγησης (συμβατότητα πρόθεσης-ενέργειας). Με βάση το κριτήριο του ποιος λαμβάνει τις αποφάσεις (εκπαιδευτικός ή/και μαθητές/τριες) στα διαφορετικά στάδια διδασκαλίας της ΦΑ, προτάθηκε το «φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας» (Πίνακας 12). Η κατηγοριοποίηση των μεθόδων σε «αναπαραγωγικές» και «παραγωγικές» βασίζεται στις ικανότητες των ατόμων (α) να αντιγράφουν (αναπαράγουν) γνώσεις, ιδέες και κινητικά μοτίβα, και (β) να δημιουργούν (παράγουν) νέες γνώσεις, ιδέες και κινητικά μοτίβα. Στην ταξινομία του φάσματος, καθώς προχωράμε από τις αναπαραγωγικές (Α->Ε) προς τις παραγωγικές (ΣΤ->Κ) μεθόδους διδασκαλίας, παρατηρούμε ότι στη διαδικασία λήψης αποφάσεων υπάρχει μια προοδευτική μετάβαση-μεταφορά της «ευθύνης» από τον ΕΦΑ προς τους μαθητές/τριες. Ανάλογα με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και τους στόχους του μαθήματος, κάθε μέθοδος μπορεί να είναι χρήσιμη και αποτελεσματική για συγκεκριμένες μαθησιακές ανάγκες. Η πολλαπλή στόχευση του μαθήματος της ΦΑ, καθιστά αναγκαία τη χρήση και τον συνδυασμό πολλαπλών μεθόδων διδασκαλίας για την επιτυχή εφαρμογή των ημερήσιων μαθημάτων. Στη συνέχεια, στους Πίνακες 13-17 δίνονται περισσότερες πληροφορίες για τα στιλ διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο στα σενάρια που προτείνονται στο Β μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού, χωρίς βέβαια να αποκλείεται κάποια άλλη μέθοδος διδασκαλίας που δεν αναλύεται εδώ. Στα σενάρια αυτά έχουν χρησιμοποιηθεί επίσης και άλλες διδακτικές μεθόδοι που τοποθετούν τους μαθητές/τριες στο επίκεντρο, δίνοντας τους ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση της μαθησιακής διαδικασίας και την κατασκευή της γνώσης, προάγοντας την αυτονομία, την αυτο-ρύθμιση και τη συνεργασία τους. Παραδείγματα τέτοιων μεθόδων είναι η ομαδοσυνεργατική μέθοδος, η βιωματική μέθοδος και η μέθοδος Project (σχέδιο εργασίας). Περισσότερες πληροφορίες για όλες αυτές τις μεθόδους και τα στιλ διδασκαλίας υπάρχουν στον Οδηγό Εκπαιδευτικού του 2015 και στη σχετική βιβλιογραφία του παρόντος Οδηγού.

Πίνακας 12. Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας.

Αναπαραγωγικά στιλ διδασκαλίας	**Παραγωγικά στιλ διδασκαλίας**
Η μέθοδος του παραγγέλματος (Α)	Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας/ανακάλυψης (ΣΤ)
Η μέθοδος της πρακτικής εξάσκησης (Β)	Η μέθοδος της συγκλίνουσας παραγωγικότητας (εφευρετικότητας) (Ζ)
Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας (Γ)	Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας (Η)
Η μέθοδος του αυτοελέγχου (Δ)	Η μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής/τρια (Θ)
Η μέθοδος της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας (μη αποκλεισμού) (Ε)	Η μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή/τριας (Ι)
	Η μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας (Κ)

Αναπαραγωγικά στιλ διδασκαλίας

Πίνακας 13. Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας.

Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας (Γ)	
Στη μέθοδο αυτή ο/η ΕΦΑ επιλέγει/ετοιμάζει κάρτες κριτηρίων για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων και οι μαθητές/τριες (σε ζευγάρια) εξασκούνται με βοηθό που δίνει ανατροφοδότηση με βάση την εκάστοτε κάρτα κριτηρίων. Ο/Η ΕΦΑ λαμβάνει τις αποφάσεις σχετικά με την προετοιμασία του μαθήματος, ετοιμασία καρτών κριτηρίων κτλ., ενώ κατά τη διεξαγωγή καθοδηγεί τους μαθητές/τριες-βοηθούς παρέχοντας τους ανατροφοδότηση. Οι μαθητές/τριες που εκτελούν, παίρνουν τις αποφάσεις σχετικά με την εκτέλεση-διεξαγωγή της άσκησης και οι μαθητές/τριες-βοηθοί λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την αξιολόγηση, παρέχοντας ανατροφοδότηση σύμφωνα με τα κριτήρια που ετοίμασε ο/η ΕΦΑ. Όταν μια δεξιότητα ολοκληρώνεται οι μαθητές/τριες αλλάζουν ρόλους.	
Πλεονεκτήματα	**Μειονεκτήματα**
• Μεγιστοποίηση του ακαδημαϊκού χρόνου μάθησης • Μείωση των αντικοινωνικών συμπεριφορών και αύξηση της υπευθυνότητας • Ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας • Ανάπτυξη της αυτονομίας • Ανάπτυξη συνεργασίας και ικανότητας επικοινωνίας	• Πιθανότητες λαθών τεχνικής στην εκμάθηση των δεξιοτήτων.

Πίνακας 14. Η μέθοδος του αυτοελέγχου

Η μέθοδος του αυτοελέγχου (Δ)	
Στη μέθοδο αυτή ο/η ΕΦΑ επιλέγει/ετοιμάζει κάρτες κριτηρίων για τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων και οι μαθητές/τριες εξασκούνται ατομικά και αυτο-αξιολογούνται με βάση την εκάστοτε κάρτα κριτηρίων, με σκοπό την ατομική τους βελτίωση. Ο/Η ΕΦΑ λαμβάνει όλες τις αποφάσεις στην προετοιμασία του μαθήματος, ετοιμάζει τις κάρτες αξιολόγησης με βάση το αντικείμενο διδασκαλίας και απαντάει σε ερωτήσεις των μαθητών/τριών κατά τη διεξαγωγή των ασκήσεων. Οι μαθητές/τριες εκτελούν την άσκηση, παίρνουν τις αποφάσεις σχετικά με τη διεξαγωγή-εκτέλεση της άσκησης και αυτο-αξιολογούνται, σύμφωνα με τα κριτήρια ατομικής βελτίωσης που ετοίμασε ο/η ΕΦΑ.	
Πλεονεκτήματα	**Μειονεκτήματα**
• Γρήγορη εκμάθηση δεξιότητας, βελτίωση επίδοσης • Ανάπτυξη αυτονομίας, αυτό-καθορισμού, αυτοπεποίθησης, αυτό-ρύθμισης και υπευθυνότητας • Μείωση άγχους και αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης • Απεξάρτηση από την εξωτερική ανατροφοδότηση • Ανακάλυψη ορίων των ικανοτήτων των μαθητών/τριών. • Καλλιέργεια ικανότητας αυτο-παρακολούθησης	• Πιθανότητα ανακριβής εκτίμησης της απόδοσης, αυτό-αξιολόγησης (υπερεκτίμηση ή υποεκτίμηση) • Πιθανότητα λαθών τεχνικής στην εκτέλεση δεξιοτήτων.

Πίνακας 15. Η μέθοδος της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας.

Η μέθοδος της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας (μη αποκλεισμού) (Ε)
Στη μέθοδο αυτή ο/η ΕΦΑ επιλέγει/σχεδιάζει δραστηριότητες όπου μπορεί να αυξομειωθεί ο βαθμός δυσκολίας, ώστε να συμμετέχουν συνεχώς όλοι/ες οι μαθητές/τριες χωρίς να αποκλείεται κανένας (π.χ., σουτ στο μπάσκετ με επιλογή τρόπου, απόστασης, γωνίας, θέσης). Ο/Η ΕΦΑ λαμβάνει όλες τις αποφάσεις σχετικά με την προετοιμασία, τα επίπεδα δυσκολίας των ασκήσεων και απαντάει στις ερωτήσεις των μαθητών/τριών. Οι μαθητές/τριες παίρνουν τις αποφάσεις σχετικά με τη διεξαγωγή και επιλέγουν/προσαρμόζουν το βαθμό δυσκολίας της άσκησης με βάση τις ικανότητές τους.

Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
● Εξατομίκευση, συμβιβασμός των ατομικών διαφορών ● Αντίληψη της σχέσης φιλοδοξιών και πραγματικών ικανοτήτων ● Αύξηση της πρόκλησης, της ευχαρίστησης, της προσπάθειας και της εσωτερικής παρακίνησης ● Ανάπτυξη αυτονομίας, αυτό-αποτελεσματικότητας, αντιλαμβανόμενης ικανότητας, αυτογνωσίας, αυτοπεποίθησης και υπευθυνότητας ● Σεβασμός και αποδοχή της διαφορετικότητας, διατήρηση της ισότητας ● Συνεργασία και αλληλεπίδραση.	● Ακατάλληλη διαφοροποίηση των δεξιοτήτων από τους μαθητές/τριες εξαιτίας κακής εκτίμησης των ικανοτήτων τους (υπερεκτίμηση ή υποεκτίμηση).

Παραγωγικά στιλ διδασκαλίας (ανακάλυψης-επινόησης)

Πίνακας 16. Η μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής/τρια.

Η μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής/τρια (Θ)	
Στη μέθοδο αυτή ο/η ΕΦΑ επιλέγει το γενικό αντικείμενο διδασκαλίας και το φύλλο δραστηριοτήτων/ασκήσεις και οι μαθητές/τριες σχεδιάζουν το πρόγραμμα τους, εκτελώντας τις δραστηριότητες της επιλογής τους με τη σειρά και τον τρόπο που επιθυμούν. Η μέθοδος αποσκοπεί στην ανάπτυξη από τους μαθητές/τριες ενός ατομικού προγράμματος εξάσκησης με βάση τις ανάγκες και δυνατότητες τους. Ο/Η ΕΦΑ διαλέγει το γενικό αντικείμενο διδασκαλίας, δίνει στους μαθητές/τριες ένα φύλλο με διάφορες δραστηριότητες, παρακολουθεί την πρόοδό τους, απαντάει στις ερωτήσεις-προβληματισμούς τους. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν και εκτελούν μια σειρά από δραστηριότητες που οργανώνουν σε ένα πρόγραμμα, σχεδιάζοντας και καθορίζοντας κριτήρια για να αξιολογήσουν τον εαυτό τους και να το τροποποιήσουν-προσαρμόσουν ανάλογα με τις ανάγκες τους.	
Πλεονεκτήματα	**Μειονεκτήματα**
● Ανάπτυξη αυτονομίας, ανεξαρτησίας, αυτό-καθορισμού, αυτοπεποίθησης, αυτο-ρύθμισης και υπευθυνότητας ● Ανάπτυξη της δεξιότητας για συστηματική εξερεύνηση ενός θέματος ● Αύξηση της πρόκλησης, του ενδιαφέροντος για μάθηση και της εσωτερικής παρακίνησης ● Αύξηση της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης.	● Ο χρόνος που απαιτείται για το σχεδιασμό από τους μαθητές/τριες και την παρατήρηση και ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτικό ΦΑ ● Η πιθανότητα κάποιοι μαθητές/τριες να μην έχουν κατάλληλες γνώσεις (π.χ., αρχές προπόνησης), να μην έχουν αναπτύξει σε κατάλληλο επίπεδο δεξιότητες αυτό-ρύθμισης και να έχουν πρόβλημα στην αποτελεσματική εφαρμογή της μεθόδου. ● Η πιθανότητα κάποιοι μαθητές/τριες να είναι εντελώς ανεύθυνοι και αδιάφοροι.

Πίνακας 17. Η μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή/τριας.

Η μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή/τριας (Ι)
Στη μέθοδο αυτή ο/η ΕΦΑ παραχωρεί την πρωτοβουλία και τη λήψη των αποφάσεων στους μαθητές/τριες. Οι μαθητές/τριες αναλαμβάνουν την ευθύνη να επιλέξουν τη μέθοδο διδασκαλίας, να σχεδιάσουν το ατομικό τους πρόγραμμα, να το εκτελέσουν και να αξιολογήσουν τη διαδικασία εξάσκησης καθώς και τον βαθμό και τον τρόπο με τον οποίο θα εμπλακεί ο/η ΕΦΑ. Ο/Η ΕΦΑ για πρώτη φορά δεν παίρνει τις αποφάσεις στο στάδιο της προετοιμασίας, ενώ στη συνέχεια έχει συμβουλευτικό ρόλο, αποδέχεται τις αποφάσεις των μαθητών/τριών, διασφαλίζει τις προϋποθέσεις, παρακολουθεί την ποιότητα της εξάσκησης, τη συνάφεια στόχων και δραστηριοτήτων, την ποιότητα των δεδομένων που καταγράφονται-τηρούνται και την ποιότητα της επικοινωνίας.

Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
● Ανάπτυξη αυτονομίας, ανεξαρτησίας, αυτό-καθορισμού, αυτοπεποίθησης, αυτο-ρύθμισης και υπευθυνότητας ● Αύξηση της πρόκλησης, του ενδιαφέροντος για μάθηση και της εσωτερικής παρακίνησης ● Αύξηση ευχαρίστησης και ικανοποίησης.	● Ο χρόνος που απαιτείται για τον σχεδιασμό από τους μαθητές/τριες και την επικοινωνία με τον εκπαιδευτικό ΦΑ ● Η πιθανότητα κάποιοι μαθητές/τριες να μην νιώθουν έτοιμοι για να αναπτύξουν την πρωτοβουλία και να αναλάβουν την ευθύνη της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Χρήση τεχνολογίας στη Φυσική Αγωγή

Η χρήση της τεχνολογίας η οποία είναι πλέον καθημερινή συνήθεια, μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά ώστε οι μαθησιακές εμπειρίες να βελτιωθούν αλλά και να επεκταθούν πέρα από τη σχολική ημέρα. Ποικιλία εργαλείων παρακολούθησης ΦΔ, φυσικής κατάστασης και ευεξίας είναι εύκολα προσβάσιμα μέσα από διάφορες εφαρμογές-συσκευές. Επιπλέον, πληθώρα έγκυρων συμπληρωματικών πληροφοριών για άσκηση και υγεία, και σωματικές δραστηριότητες υπάρχει ελεύθερη στο διαδίκτυο σε μορφή βίντεο, άρθρων, κειμένων κτλ.. Τόσο οι ΕΦΑ όσο και οι μαθητές/τριες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα μέσα με δημιουργικούς τρόπους για περαιτέρω εμπλουτισμό-ενίσχυση της μάθησης.

Η τεχνολογική επανάσταση του 21ου αιώνα έχει επηρεάσει δραστικά όλους τους κλάδους με αποτέλεσμα η τεχνολογία να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της διδασκαλίας και της μάθησης στα σύγχρονα σχολεία. Επιπλέον, από το σχολικό έτος 2019-20 λόγω των παγκόσμιων υγειονομικών συνθηκών που διαμορφώθηκαν μετά την εμφάνιση του νέου κορονοϊού (COVID-19), επιβλήθηκαν καθοριστικοί περιορισμοί στην καθημερινή λειτουργία των σχολικών μονάδων με σκοπό την προστασία της υγείας των πολιτών. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την αυξημένη (αποκλειστική πολλές φορές) χρήση τεχνολογικών εφαρμογών από τα σχολεία, όπως την υποχρεωτική εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Αυτή η απρόσμενη συνθήκη εκτός από τα πολλά προβλήματα που προκάλεσε οδήγησε πολλούς/ες ΕΦΑ και μαθητές/τριες να αξιοποιήσουν προς όφελος των μαθησιακών αποτελεσμάτων, αρκετές από τις επιλογές-λύσεις που μπορεί να προσφέρει η χρήση σύγχρονων τεχνολογικών μέσων/εφαρμογών στη μαθησιακή διαδικασία.

Παραδείγματα τέτοιων επιλογών είναι (α) η δημιουργία ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου από μαθητές/τριες και ΕΦΑ σε πλατφόρμες ηλεκτρονικών τάξεων όπου μπορούν να συγκεντρώνουν όλα τα τεκμήρια και αποδεικτικά της μάθησης τους (π.χ., εργασίες, ερωτηματολόγια, παρουσιάσεις, βιβλία, άρθρα, φωτογραφίες/βίντεο, ατομικά ημερολόγια άσκησης, καρτέλες καθορισμού στόχων κτλ.), (β) η χρήση εφαρμογών σε φορητές συσκευές (π.χ., έξυπνα ρολόγια και τηλέφωνα) για καθορισμό στόχων βελτίωσης και αυτοπαρακολούθηση-καταγραφή της ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας/καρδιακού παλμού/ρυθμού τρεξίματος κτλ., (γ) η χρήση εφαρμογών και βίντεο σε οθόνες (π.χ., ταμπλέτες, TVs, υπολογιστές) που περιέχουν οδηγίες-καθοδήγηση για ατομική-ομαδική εξάσκηση, χορό, προπόνηση κτλ.

Σε απάντηση αυτών των εξελίξεων είναι αναγκαίο οι ΕΦΑ να μάθουν και να ενσωματώνουν τις νέες τεχνολογίες στη διδασκαλία τους, αξιοποιώντας τα πλεονεκτήματα της ηλεκτρονικής μάθησης και τα αντίστοιχα διαθέσιμα ψηφιακά εργαλεία για τη ΦΑ στο Λύκειο. Βέβαια, η χρήση της τεχνολογίας στην ΦΑ δεν αποτελεί αυτοσκοπό. Η διαδικασία επιλογής και χρήσης κατάλληλων μέσων για το μάθημα της ΦΑ, θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτική και να μη δημιουργεί αισθήματα πίεσης στις/ους ΕΦΑ ή/και τους μαθητές/τριες. Αυτό γιατί εάν οι τεχνολογικές επιλογές δεν εξυπηρετούν τους σκοπούς του ΠΣ και δεν χρησιμοποιηθούν εποικοδομητικά μπορεί τελικά να βλάψουν τη διδασκαλία του μαθήματος. Για παράδειγμα, εάν γίνεται αντιληπτό ότι η χρήση τεχνολογίας αποσπά

την προσοχή των μαθητών/τριών και εμποδίζει τη μάθηση, θα πρέπει να αποφεύγεται, καθώς δεν αποτελεί υποκατάστατο αλλά συμπληρωματικό μέσο διδασκαλίας. Η χρήση τεχνολογίας στη ΦΑ θα πρέπει πάντα να συνδέεται με την επίτευξη των μαθησιακών στόχων και των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων, προκειμένου να βοηθήσει στη βελτίωση και αύξηση της αποτελεσματικότητας της ΦΑ.

Κεντρικός σκοπός της ΦΑ είναι να αναπτύξει φυσικά εγγράμματα άτομα τα οποία βασίζονται στις ικανότητες και τις γνώσεις τους, προκειμένου να υιοθετήσουν αυτόνομα, συνήθειες δια βίου άσκησης για την υγεία. Ενώ οι σκοποί του ΠΣ παρέχουν το γενικό πλαίσιο για τον σχεδιασμό και εφαρμογή των μαθημάτων, κάθε διδακτική εμπειρία και τάξη/τμήμα είναι μοναδική. Οι ΕΦΑ γνωρίζοντας τους μαθητές/τριες τους, καλούνται να δημιουργήσουν μαθησιακές εμπειρίες με βάση τις ανάγκες (εμπειρίες-ικανότητες-ενδιαφέροντα) της συγκεκριμένης ομάδας/τμήματος μαθητών/τριών. Εφόσον έχουν προσδιοριστεί οι μαθησιακές ανάγκες οι ΕΦΑ ψάχνουν και επιλέγουν εργαλεία (όπως η τεχνολογία) και στρατηγικές που θα διευκολύνουν-ενισχύσουν τη μάθηση. Όλα αυτά είναι μέρος της διαδικασίας λήψης αποφάσεων σχετικά με τη διδασκαλία, με τους μαθητές/τριες στο επίκεντρο της.

Με βάση τα παραπάνω, ο βασικός λόγος για ενσωμάτωση και χρήση της τεχνολογίας ως συμπληρωματικό εργαλείο στη διδασκαλία της ΦΑ είναι για ενίσχυση της μάθησης και της διδακτικής αποτελεσματικότητας προκειμένου να επιτευχθούν οι γενικοί σκοποί και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του ΠΣ. Η επιλογή και χρήση των κατάλληλων τεχνολογικών μέσων θα πρέπει να απαντάει καταφατικά/θετικά στα παρακάτω ουσιώδη ερωτήματα:

Πίνακας 18. Ουσιώδη ερωτήματα για την χρήση τεχνολογίας στη ΦΑ.

Ουσιώδη ερωτήματα για την χρήση τεχνολογίας στη ΦΑ
● Ενισχύει την κατανόηση και τη μάθηση; ○ Π.χ., οι μαθητές/τριες κατανοούν καλύτερα το διδακτικό αντικείμενο, μαθαίνουν νέες έννοιες, αναγνωρίζουν την αξία της άσκησης για την υγεία κτλ. ● Αυξάνει την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας; ○ Π.χ., οι μαθητές/τριες συνεργάζονται αποτελεσματικά μεταξύ τους, κινούνται περισσότερο, καλλιεργούν τις ικανότητες τους, αποκτούν νέες δεξιότητες και θετικές συμπεριφορές δια βίου άσκησης για την υγεία κτλ. ● Αυξάνει την παρακίνηση των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα; ○ Π.χ. μέσα από την εργασία και τη συνεργασία σε ψηφιακά περιβάλλοντα και εφαρμογές, γνωρίζουν, δημιουργούν, αναστοχάζονται με αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη συμμετοχή στο κινητικό μέρος του μαθήματος

Η διαθεσιμότητα σε τεχνολογικά εργαλεία και ψηφιακές εφαρμογές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το μάθημα της ΦΑ, είναι τεράστια και διαρκώς μεγαλώνει. Φορητές συσκευές, διαδικτυακές εφαρμογές, λογισμικά, κοινωνικά δίκτυα και ιστολόγια είναι μόνο μερικά παραδείγματα. Ειδικά οι σύγχρονες φορητές συσκευές (π.χ. έξυπνα ρολόγια, τηλέφωνα, ταμπλέτες) παρουσιάζουν πληθώρα πλεονεκτημάτων. Για παράδειγμα, επιτρέπουν στους ΕΦΑ και μαθητές/τριες να έχουν άμεση πρόσβαση σε ποικιλία εργαλείων όπως χρονόμετρα, βηματομετρητές, επιταχυνσιόμετρα, gps, κάμερες, συσκευές αναπαραγωγής βίντεο, προγράμματα περιήγησης ιστού, και εφαρμογών «όλα σε ένα». Με βάση τη φορητότητα και τη λειτουργικότητά τους οι συσκευές αυτές δίνουν τη δυνατότητα στους ΕΦΑ να παρέχουν άμεση ανατροφοδότηση και οι μαθητές/τριες να συλλάβουν/αντιληφθούν εύκολα, σημαντικά στοιχεία της διδασκαλίας σε αυθεντικά

περιβάλλοντα (Για περισσότερες πληροφορίες και παραδείγματα διαδικτυακών εφαρμογών για άσκηση βλέπε ΟΕ Λυκείου, 2015, σελ. 75-79).

Χρήση τεχνολογίας για οργάνωση-διαχείριση και επαγγελματική ανάπτυξη

Εκτός όμως από την υποβοήθηση της διδασκαλίας η τεχνολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους ΕΦΑ και για άλλους λόγους όπως η οργάνωση και διαχείριση του μαθήματος και της τάξης (μαθητικά δεδομένα κτλ.) καθώς και για τη συνεχή επαγγελματική τους ανάπτυξη και βελτίωση.

Όσον αφορά την *οργάνωση και διαχείριση του μαθήματος και της τάξης*, φορητές συσκευές (π.χ., έξυπνα κινητά, ταμπλέτες) σε συνδυασμό με χρήση εφαρμογών με δυνατότητα συγχρονισμού μέσω διαδικτύου (π.χ., εφαρμογές κειμένου ή/και υπολογιστικών φύλλων), αποτελούν ιδανικά εργαλεία ώστε οι ΕΦΑ να μπορούν να κρατούν αξιόπιστα σημειώσεις (π.χ., ενεργό συμμετοχή, παρουσίες μαθητών/τριών) ενώ κινούνται στους χώρους άσκησης κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Έτσι στη συνέχεια μπορούν εύκολα από τον υπολογιστή τους (ή οποιαδήποτε άλλη συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο) να συμβουλευτούν τις σημειώσεις τους και να τις χρησιμοποιήσουν είτε για τον καλύτερο σχεδιασμό του μαθήματος, είτε για την αξιολόγηση της διδασκαλίας και των μαθητών/τριών, είτε για ενημέρωση κηδεμόνων/μαθητών/τριών. Επιπλέον, με παρόμοιο τρόπο (π.χ., μέσω εφαρμογών/λογισμικών κινητών τηλεφώνων) μπορεί να γίνει και η συλλογή δεδομένων και αποδεικτικών μάθησης των μαθητών/τριών και η τήρηση ατομικού (ηλεκτρονικού) χαρτοφυλακίου το οποίο θα μπορεί ανά πάσα στιγμή να κοινοποιείται μέσω διαδικτύου (π.χ., με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο) σε γονείς/μαθητές/τριες.

Σχετικά με την *επαγγελματική ανάπτυξη* των ΕΦΑ, τη διαρκή βελτίωση και επιτυχή προσαρμογή τους στις νέες εκπαιδευτικές τάσεις και εξελίξεις, η τεχνολογία αποτελεί ένα ιδανικό μέσο-εργαλείο που μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο. Αυτό γιατί μέσω των κοινωνικών δικτύων και του διαδικτύου, μπορεί να προσφέρει ένα περιβάλλον συνεχούς προσωπικής ανάπτυξης, ανταλλαγής-διαμοιρασμού ιδεών-εμπειριών-καλών πρακτικών και δημιουργίας συνεργασιών με εν-ενεργεία συναδέλφους και ειδικούς. Μέσω λοιπών των κοινωνικών δικτύων, δημιουργείται πληθώρα εύκαιρών για ανεπίσημη ή/και επίσημη επιμόρφωση-επαγγελματική ανάπτυξη των ΕΦΑ που μπορούν να συμμετέχουν σε διαδικτυακές κοινότητες/ομάδες μάθησης, δίκτυα πρακτικής και συνεργασίας (π.χ., Συν.ΕΦΑ, https://sites.google.com/view/synefa2018/αρχική-σελίδα) και εξ αποστάσεως εκπαίδευση (π.χ., Σύγχρονη-Webex meetings ή/και Ασύγχρονη-eClass/eMe). Εξάλλου, οι συνθήκες που προκάλεσαν την επιβολή τακτικών κοινωνικής αποστασιοποίησης εν έτη 2020-21, δεν φαίνεται να εξαλείφονται σύντομα και μια αναγκαία/εναλλακτική επιλογή είναι η εξ αποστάσεως επιμόρφωση/εκπαίδευση σε όλα τα επίπεδα.

Κεφάλαιο 5. Σχεδιασμός μάθησης στη Φυσική Αγωγή

«Παιδεία είναι αυτό που μένει όταν κάποιος ξεχάσει ότι έμαθε στο σχολείο»
(A. Einstein)

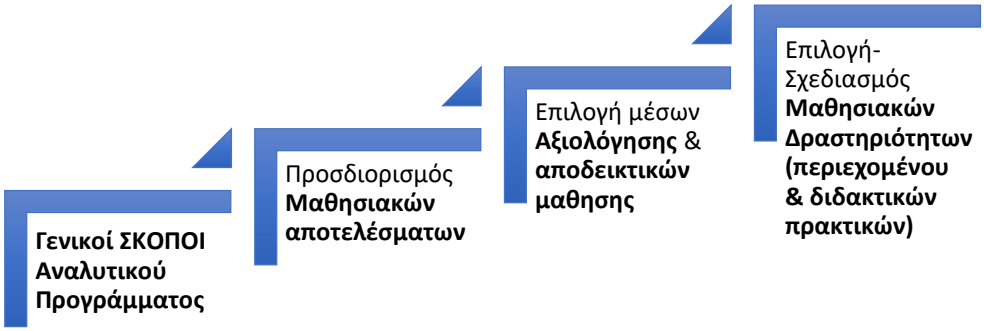
Στο Κεφάλαιο 5 παρουσιάζεται εν συντομία η μεθοδολογία σχεδιασμού και αξιολόγησης του μαθήματος (Κατανόηση μέσω σχεδιασμού) και των διδακτικών σεναρίων που θα υλοποιήσουν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ και δίνονται ιδέες και προτάσεις για τον προγραμματισμό της διδασκαλίας.

Κατανόηση μέσω σχεδιασμού: Οργάνωση της μαθησιακής διαδικασίας

Η «κατανόηση μέσω σχεδιασμού» είναι μια σύγχρονη προσέγγιση σχετικά με τον σχεδιασμό του ΑΠ και της όλης μαθησιακής διαδικασίας. Βασικός σκοπός της είναι η ανάπτυξη και εμβάθυνση της κατανόησης των μαθητών/τριών και η μεταφορά της μάθησης. Η κατανόηση εμφανίζεται όταν οι μαθητές/τριες αυτόνομα αντιλαμβάνονται και μεταφέρουν αυτά που έχουν μάθει σε αυθεντικές καταστάσεις/συνθήκες. Όταν δηλαδή είναι σε θέση να εξηγούν, να ερμηνεύουν, να εφαρμόζουν, να αλλάζουν οπτική, να συναισθάνονται και να αυτο-αξιολογούνται. Το αποτελεσματικό ΠΣ σχεδιάζεται αντίστροφα, εξ αρχής, με την καταγραφή των επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων, την επιλογή του τρόπου αξιολόγησης και των τεκμήριων μάθησης, και τον σχεδιασμό των μαθησιακών πλάνων/δραστηριοτήτων (που περιλαμβάνουν το περιεχόμενο και τις μεθόδους διδασκαλίας). Στην προσέγγιση αυτή οι εκπαιδευτικοί δεν είναι απλοί πάροχοι περιεχομένου και γνώσεων αλλά εξασφαλίζουν ότι οι μαθητές/τριες μαθαίνουν. Σε αυτήν την κατεύθυνση, ελέγχουν τακτικά και αξιολογούν συστηματικά αυτά που διδάσκουν ώστε να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές και διορθώσεις προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η μάθηση των μαθητών/τριών και η μεταφορά της.

Αντίστροφος σχεδιασμός μάθησης

Για να διευκολυνθεί η ουσιαστική και αποτελεσματική μάθηση στη ΦΑ, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να διασφαλίσουν τη συμφωνία μεταξύ γενικών σκοπών, στόχων, μαθησιακών αποτελεσμάτων, εργαλείων αξιολόγησης-τεκμηρίων μάθησης και μαθησιακών δραστηριοτήτων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω του Αντίστροφου σχεδιασμού της μαθησιακής διαδικασίας (Εικόνα 5) και του ευρύτερου πλαισίου της «Κατανόησης μέσω σχεδιασμού».



Εικόνα 5. Από τους σκοπούς στις μαθησιακές δραστηριότητες (περιεχόμενο μαθήματος). Αντίστροφος σχεδιασμός της μαθησιακής διαδικασίας.

Προσδιορισμός μαθησιακών αποτελεσμάτων

Στον καθορισμό των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων που επιλέγουμε, τρία είναι τα βασικά ερωτήματα που πρέπει να απαντήσουμε: (α) τι θα διδάξουμε, (β) τι αξίζει να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες και (γ) τι έχει νόημα για τους ίδιους; Ακολουθώντας τον αντίστροφο σχεδιασμό, ο/η ΕΦΑ μπορεί να σχεδιάσει/αναπτύξει τα δικά του διδακτικά σενάρια με βάση τις ανάγκες, τις προτεραιότητες και τις συνθήκες του σχολείου του, ή/και να χρησιμοποιήσει/τροποποιήσει τα παραδείγματα των διδακτικών σεναρίων που θα βρει στο δεύτερο μέρος του παρόντος οδηγού. Σε αυτή τη διαδικασία μπορεί να αντλήσει περιεχόμενο και ιδέες από βιβλία και παλαιότερους οδηγούς εκπαιδευτικού/προγράμματα σπουδών φυσικής αγωγής (π.χ. ΠΣ & ΟΕ ΛΥΚΕΙΟΥ 2015, Ολυμπιακή Παιδεία, Καλλιπάτειρα κτλ.) από σύγχρονους ψηφιακούς πόρους (Φωτόδεντρο, Αίσωπος, Ιφιγένεια κτλ.) καθώς και μέσω της συνεργασίας με συναδέλφους ΕΦΑ, δίνοντας πάντα έμφαση στους σκοπούς του ισχύοντος ΠΣ. Ο αντίστροφος σχεδιασμός της μαθησιακής διαδικασίας, που θα καθοδηγήσει τους ΕΦΑ, ο οποίος έχει ακολουθηθεί και στα διδακτικά σενάρια του παρόντος ΟΕ παρουσιάζεται συνοπτικά στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 19. Συνοπτική ανάλυση των τριών σταδίων του αντίστροφου σχεδιασμού της μαθησιακής διαδικασίας.

<table>
<tr><th colspan="2">1ο Στάδιο: Προσδιορισμός μαθησιακών αποτελεσμάτων</th></tr>
<tr><td colspan="2">Γενικός στόχος
Σε ποιον στόχο, ή στόχους, αναφέρεται ο σχεδιασμός του διδακτικού σεναρίου;</td></tr>
<tr><td>Γνώσεις
Ποιες είναι οι βασικές γνώσεις που θέλουμε οι μαθητές/τριες θα αποκτήσουν στο πλαίσιο αυτού του διδακτικού σεναρίου;</td><td>Δεξιότητες
Τι θα είναι σε θέση να κάνουν οι μαθητές/τριες, ποιες δεξιότητες θα μπορούν να εκτελέσουν, ως αποτέλεσμα της μαθησιακής διαδικασίας στο πλαίσιο αυτού του σεναρίου;</td></tr>
<tr><th colspan="2">2ο Στάδιο: Επιλογή μέσων αξιολόγησης και αποδεικτικών μάθησης</th></tr>
<tr><td colspan="2">Κριτήρια αξιολόγησης μαθητή/τριας
● Τι αποδεικτικά χρειαζόμαστε ώστε να τεκμηριώσουμε ότι οι μαθητές/τριες έμαθαν;
● Πως θα βεβαιωθούμε ότι οι μαθητές/τριες απέκτησαν τις γνώσεις και δεξιότητες που θέλαμε, με βάση τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα;
● Τι ακριβώς θα αξιολογήσουμε και με ποια κριτήρια σε επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων;
Αποδεικτικά μάθησης
Με τι μέσα θα μπορούν οι μαθητές/τριες να αποδείξουν ότι πέτυχαν τα επιθυμητά μαθησιακά αποτελέσματα (π.χ., γραπτά-κινητικά τεστ, κουίζ, καρτέλες παρατήρησης, ρουμπρίκες, ατομική-ομαδική εργασία στο σπίτι κτλ.);</td></tr>
<tr><th colspan="2">3ο Στάδιο: Επιλογή δραστηριοτήτων (περιεχομένου & διδακτικών πρακτικών)</th></tr>
<tr><td colspan="2">Δραστηριότητες
● Ποιες δραστηριότητες οδηγούν στην επίτευξη των στόχων μας;
● Ποιες δραστηριότητες, ασκήσεις, αθλήματα, παιχνίδια προάγουν την παρακίνηση των μαθητών/τριών και καλλιεργούν τη γνώση και τις δεξιότητες, που θέλουμε να αποκτηθούν;
● Ποιες δραστηριότητες, παιχνίδια κτλ. είναι αναπτυξιακά κατάλληλες και σε συμφωνία με το επίπεδο γνώσεων-δεξιοτήτων των μαθητών/τριών;
● Ποιες επιπλέον δράσεις και σχολικές δραστηριότητες ενισχύουν την επίτευξη των στόχων;
Διδακτικές πρακτικές
● Ποια στιλ και στρατηγικές διδασκαλίας προάγουν την επίτευξη των στόχων μας;</td></tr>
</table>

Επιλογή μαθησιακών δραστηριοτήτων και διδακτικών πρακτικών

Ουσιώδη ερωτήματα στην επιλογή διδακτικών πρακτικών και δραστηριοτήτων
● Πως θα παρακινήσω τους μαθητές/τριες ώστε να εμπλακούν ενεργά στην μαθησιακή διαδικασία; ● Πως θα διδάξω ώστε οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν ότι επιδιώκω; ● Πως θα παρέχω ίσες ευκαιρίες μάθησης σε όλους/ες; ● Πως θα διδάξω ώστε να επιτευχθούν οι μαθησιακοί στόχοι;

Στην εφηβεία, οι μαθητές/τριες είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους, και αρχίζουν να επιλέγουν τις δραστηριότητες που τους ταιριάζουν καλύτερα. Έτσι, ενώ πολλοί επιδέξιοι μαθητές/τριες μπορεί να απολαμβάνουν ένα έντονα ανταγωνιστικό αθλητικό ΑΠ, οι περισσότεροι λιγότερο επιδέξιοι μαθητές/τριες προτιμούν μη ανταγωνιστικές και συνεργατικές δραστηριότητες. Το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών διαμορφώνεται επίσης από το φύλο, με τα κορίτσια να δείχνουν μια προτίμηση στον χορό, τη γυμναστική (φυσική κατάσταση για υγεία) και γενικά μη ανταγωνιστικές δραστηριότητες και ένδειξη δυσαρέσκειας σε πιο παραδοσιακές μορφές «ομαδικών» αθλημάτων.

Στην επιλογή των δραστηριοτήτων που θα διδαχθούν οι μαθητές/τριες θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση και προτεραιότητα στις ατομικές κυρίως «δραστηριότητες δια βίου άσκησης» (π.χ., φυσική κατάσταση για υγεία, χορός, αθλήματα ρακέτας κτλ.) όπου οι μαθητές/τριες θα αποκτήσουν γνώσεις, δεξιότητες και εμπειρίες που θα τους βοηθήσουν να συμμετέχουν αυτόνομα σε άσκηση που τους ταιριάζει δια βίου, χωρίς να εξαρτώνται από άλλα άτομα, ειδικό εξοπλισμό ή/και υποδομές (γήπεδα κτλ.). Δυστυχώς η υπερβολική έμφαση σε ομαδικά αθλήματα (αθλοπαιδιές) δεν εξασφαλίζει τη δια βίου ενασχόληση με συστηματική άσκηση, καθώς στα περισσότερα ομαδικά αθλήματα για να συμμετέχει κάποιος/α χρειάζεται να συντονιστούν πολλά διαφορετικά άτομα και να υπάρχει ο κατάλληλος εξοπλισμός και υποδομές πράγμα ανέφικτο πολλές φορές. Δραστηριότητες που προκαλούν τη σκέψη (γνωστική πρόκληση) των συμμετεχόντων είναι ιδανικές για την προώθηση της ενεργής συμμετοχής των μαθητών/τριών. Επιπλέον, οι ΕΦΑ πρέπει να εξασφαλίσουν την παροχή επαρκούς χρόνου πρακτικής εξάσκησης για την απόκτηση δεξιοτήτων. Αφιερώνοντας επαρκή χρόνο για συστηματική εξάσκηση, οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση να επιδείξουν ικανοποιητική εκτέλεση των δεξιοτήτων ώστε στη συνέχεια να είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν να τις επιλέγουν-χρησιμοποιούν και εκτός σχολείου. Προτείνεται λοιπόν, να επιλέγονται οι κατάλληλες δραστηριότητες που θα βοηθήσουν την καλλιέργεια του σωματικού γραμματισμού των μαθητών/τριών, με απώτερο σκοπό να επιλέγουν συνειδητά να συμμετέχουν σε συστηματική άσκηση και κίνηση για όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

Σχεδιασμός και αξιολόγηση διδακτικών σεναρίων

Τι είναι το διδακτικό σενάριο

Ως διδακτικό σενάριο θεωρείται η περιγραφή μιας διδασκαλίας με εστιασμένο γνωστικό αντικείμενο, συγκεκριμένους σκοπούς, στόχους, μαθησιακά αποτελέσματα, διδακτικές αρχές και μεθοδολογία. Αποτελεί εργαλείο που υποστηρίζει τον ΕΦΑ κατά τη διδακτική του πρακτική. Ένα σενάριο μπορεί να έχει διάρκεια περισσότερη από μία διδακτική ώρα. Υλοποιείται, κατά κανόνα, μέσα από μια σειρά εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, που παρουσιάζουν ροή και ομαλή μετάβαση από τη μια στην άλλη. Ποιοτικό σενάριο είναι αυτό που μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών/τριών και των ιδιαίτερων υποδομών του σχολείου και δίνει τη δυνατότητα στον ΕΦΑ να προσαρμόζει ή και να δημιουργεί νέα δικά του διδακτικά σενάρια.

Το διδακτικό σενάριο είναι ένας «οδικός χάρτης» που μπορεί να οδηγήσει στη κατανόηση του αντικειμένου και την αποτελεσματική μάθηση. Αφορά εκπαιδευτικούς και μαθητές/τριες, κάνει χρήση κατάλληλων διδακτικών στρατηγικών και αποσκοπεί στην επίτευξη συγκεκριμένων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Σε ένα διδακτικό σενάριο στη ΦΑ μπορεί ανάλογα με την στόχευση να αξιοποιηθεί η τεχνολογία (π.χ., έξυπνες συσκευές, εφαρμογές κτλ.) καθώς και ασύγχρονες μορφές μάθησης (π.χ., δραστηριότητες στην η-τάξη).

Συνήθως, το σενάριο αποσκοπεί στη διδασκαλία και τη μάθηση γνώσεων και δεξιοτήτων περισσότερων από μία θεματικές ενότητες του ΠΣ της ΦΑ, ενώ μπορεί να προσεγγίζει διαθεματικά ή διεπιστημονικά και έννοιες από διάφορα γνωστικά αντικείμενα. Στα διδακτικά σενάρια περιλαμβάνονται και στοιχεία όπως: η αλληλεπίδραση και οι ρόλοι των συμμετεχόντων, οι αντιλήψεις των μαθητών/τριών και τα ενδεχόμενα διδακτικά εμπόδια και όλα εκείνα τα στοιχεία που θεωρούνται σημαντικά στη σύγχρονη παιδαγωγική θεωρία.

Οι φάσεις ανάπτυξης ενός διδακτικού σεναρίου

Σε γενικές γραμμές το διδακτικό σενάριο ακολουθεί μία σταθερή δομή και η ανάπτυξη αλλά και η εφαρμογή του στην τάξη μπορεί να ακολουθήσουν τις παρακάτω διακριτές φάσεις. Η μαθησιακή δραστηριότητα δεν συνιστά μια νοηματικά πλήρη διδακτική πράξη, όπως το διδακτικό σενάριο, αλλά αποτελεί ένα τμήμα του. Για να είναι αποτελεσματική, πρέπει να είναι (α) σαφής ως προς τον στόχο, τόσο για τον εκπαιδευτικό, όσο και για τον μαθητή/τρια, (β) ουσιαστική και να τον εμπλέκει ενεργά, εποικοδομητικά σε αυθεντικές καταστάσεις, και (γ) χρήσιμη, να του παρέχει δηλαδή τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες ή τις γνώσεις που απέκτησε σε άλλο πλαίσιο ή για άλλο σκοπό.

Πίνακας 20. Τα μέρη του διδακτικού σεναρίου.

Τα μέρη του διδακτικού σεναρίου
1. *ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ*   Η ταυτότητα του σεναρίου περιλαμβάνει βασικά στοιχεία όπως τον Τίτλο, την Τάξη, τις Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και τη συμβατότητα με το ΠΣ. Συγκεκριμένα αναφέρονται το Γνωστικό αντικείμενο, (Θεματικό πεδίο - Θεματική ενότητα) τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα όπως αναγράφονται στο ΠΣ, η σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα (διαθεματικότητα). Επίσης ορίζεται η εκτιμώμενη χρονική διάρκεια σε διδακτικές ώρες που χρειάζονται για να υλοποιηθεί. Η διάρκεια του σεναρίου μπορεί να είναι μικρή ή μεγαλύτερη καλύπτοντας λίγες (1-2) ή/και περισσότερες διδακτικές ώρες (5-6), διαδοχικές ή μη. Επιπλέον μπορεί να ορίζεται και η περίοδος υλοποίησης του σεναρίου σε σχέση με άλλα σενάρια ή/και εκπαιδευτικές δραστηριότητες.
2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ   Στο πεδίο αυτό περιγράφεται η κεντρική ιδέα και το παιδαγωγικό σκεπτικό του σεναρίου. Γιατί είναι σημαντική και χρήσιμη η υλοποίηση του για τους μαθητές/τριες. Γίνεται αναφορά στις καινοτομίες που εισάγει καθώς και σε πιθανές προσαρμογές/αναθεωρήσεις του.
3. *ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ*   Εδώ αναφέρονται οι γνώσεις και οι δεξιότητες που θα πρέπει να κατέχουν ήδη οι μαθητές/τριες, προκειμένου να συμμετέχουν επιτυχώς στη μαθησιακή διαδικασία και τις δραστηριότητες της.
4. *ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ*   Το πεδίο αυτό περιγράφει τους σκοπούς του ΠΣ στους οποίους δίνεται έμφαση και τους γενικούς στόχους ανά τάξη. Καταγράφονται με ακρίβεια τα μαθησιακά αποτελέσματα που αναμένεται να επιτευχθούν με το τέλος του σεναρίου, σε επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων.
5. *ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ*   Εδώ γίνεται αναφορά στον τρόπο με το οποίο οργανώνεται η τάξη (σε ομάδες, ατομικά, όλοι μαζί), στο εκπαιδευτικό υλικό και τα εποπτικά μέσα που θα χρησιμοποιηθούν, στους αθλητικούς χώρους και αίθουσες/εργαστήρια διδασκαλίας που θα χρειαστούν, καθώς και στα λογισμικά πακέτα/υπηρεσίες που θα αξιοποιηθούν σε περίπτωση χρήσης ΤΠΕ.
6. *ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ*

Η διδακτική προσέγγιση αφορά την περιγραφή της μεθοδολογίας που θα ακολουθηθεί π.χ., ομαδοσυνεργατική, βιωματική προσέγγιση, σχέδιο εργασίας (project) κτλ. καθώς και των στρατηγικών και μεθόδων διδασκαλίας, των διδακτικών εργαλείων και των τρόπων αξιολόγησης με βάση τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (αυθεντική, διαμορφωτική και συγκεντρωτική αξιολόγηση).
7. *ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ* Η περιγραφή της μαθησιακής διαδικασίας (ροής) περιλαμβάνει τις φάσεις/στάδια (κατανεμημένα σε διδακτικές ώρες) του σεναρίου και τις μαθησιακές δραστηριότητες (π.χ., πρακτική εξάσκηση, παιχνίδια ρόλων, δημιουργικά-ομαδοσυνεργατικά παιχνίδια κτλ.), που θα υλοποιηθούν. Αναφέρονται οι ενέργειες και ρόλοι του εκπαιδευτικού και οι αντίστοιχοι των μαθητών/τριων σε κάθε φάση της διδακτικής πορείας καθώς και τα μέσα αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται.
8. *ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ* Στις επεκτάσεις-προσαρμογές του σεναρίου περιγράφονται εναλλακτικές επιλογές και διαφοροποιήσεις που μπορεί να εφαρμοσθούν κατά την υλοποίηση του και πιθανοί τρόποι εξέλιξης του. Επίσης εάν είναι εφικτό, μπορεί να προταθούν και τρόποι εφαρμογής (ή/και εμπλουτισμού) του σεναρίου σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση (σύγχρονη, ασύγχρονη).
9. *ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ* Εδώ γίνεται παράθεση των πηγών του υλικού που χρησιμοποιείται στο σενάριο ή προτείνονται πηγές για περαιτέρω μελέτη. Οι πηγές μπορεί να έχουν τη μορφή υπερσυνδέσμων που ανακατευθύνουν σε εκπαιδευτικούς πόρους (π.χ., Φωτόδεντρο, Αίσωπος, Ιφιγένεια κτλ.) και να αφορούν βιβλία, άρθρα, διδακτικά εγχειρίδια, μαθησιακά αντικείμενα, βίντεο, προσομοιώσεις κτλ. που σχετίζονται άμεσα με το συγκεκριμένο σενάριο.
10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Στο πεδίο αυτό παρατίθενται ενδεικτικά Φύλλα εργασίας (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες), πίνακες, ερωτηματολόγια, κουίζ, κάρτες διδασκαλίας (π.χ., αμοιβαίας, αυτοελέγχου), μέσα αξιολόγησης και άλλα συνοδευτικά υλικά που θα βοηθήσουν τους ΕΦΑ στην εφαρμογή και αποτελεσματικότητα του σεναρίου.

Αξιολόγηση Διδακτικού Σεναρίου

Πίνακας 21. Αρχές Σχεδιασμού ενός Διδακτικού Σεναρίου.

Αρχές Σχεδιασμού Διδακτικού Σεναρίου (πηγή: Πλατφόρμα Αίσωπος)	*ΝΑΙ*	*ΟΧΙ*
Σχεδιασμός σεναρίου		
1. Ο τίτλος του σεναρίου αποτυπώνει με ακρίβεια τη θεματική ενότητα και το περιεχόμενό του.		
2. Ο χρόνος εφαρμογής του σεναρίου ανταποκρίνεται στον χρόνο που έχει προσδιοριστεί τόσο στο σύνολο του σεναρίου όσο και σε κάθε διακριτή φάση του.		
3. Η προτεινόμενη υλικοτεχνική υποδομή και η οργάνωση της τάξης είναι κατάλληλες για το προτεινόμενο σενάριο.		
4. Το σενάριο αξιοποιεί επαρκώς ποικίλες μεθόδους και στρατηγικές διδασκαλίας, σε εναρμόνιση με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα.		
5. Το θεωρητικό/μεθοδολογικό πλαίσιο που υιοθετείται στο σενάριο υποστηρίζεται από τις προτεινόμενες δραστηριότητές του.		
Τεκμηρίωση του διδακτικού σεναρίου		
6. Το εκπαιδευτικό πρόβλημα και η ανάλυση του θέματος τεκμηριώνεται στο σκεπτικό του σεναρίου.		
7. Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα προσδιορίζονται με σαφήνεια και εξυπηρετούνται από το προτεινόμενο σενάριο.		
8. Το σενάριο είναι κατάλληλο για την ηλικία και την εκπαιδευτική βαθμίδα για την οποία προτείνεται.		
9. Γίνεται βιβλιογραφική ή/και δικτυογραφική τεκμηρίωση των αναφορών που περιλαμβάνει το σενάριο (στην τεκμηρίωση αυτή περιλαμβάνονται εγκεκριμένα ψηφιακά αντικείμενα και αποθετήρια ανοικτών πόρων).		
Εκπαιδευτική διαδικασία		

10. Η εκκίνηση της διδασκαλίας (πρώτη φάση της διδακτικής πορείας) παρουσιάζεται με σαφήνεια και συμβάλλει στην ενεργοποίηση των μαθητών/μαθητριών σε σχέση με το αντικείμενο διδασκαλίας.		
11. Χρησιμοποιούνται κατάλληλες διδακτικές προτάσεις/τεχνικές για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων.		
12. Οι μαθητές/μαθήτριες εμπλέκονται με ενεργό τρόπο στο μεγαλύτερο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας.		
13. Το εκπαιδευτικό υλικό και τα φύλλα εργασίας που χρησιμοποιούνται στο σενάριο είναι κατάλληλα και διευκολύνουν την κινητοποίηση των μαθητών/μαθητριών και την ενεργή μάθηση.		
14. Το σενάριο περιλαμβάνει ποικιλία τρόπων αξιολόγησης των μαθητών/μαθητριών.		
Δραστηριότητες του σεναρίου		
15. Σε ένα διδακτικό σενάριο στη ΦΑ μπορεί ανάλογα με την στόχευση να αξιοποιηθεί η τεχνολογία		
16. Το σενάριο ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντα των μαθητών/τριών και τις εμπειρίες τους από την καθημερινότητα.		
17. Οι προτεινόμενες φάσεις διδασκαλίας είναι επαρκώς αναπτυγμένες με κατάλληλες δραστηριότητες για το συγκεκριμένο σενάριο.		
18. Οι δραστηριότητες είναι επαρκώς τεκμηριωμένες (δομημένες σε επιμέρους βήματα, με σαφείς, κατανοητές οδηγίες και αντιστοίχιση με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα στη βάση των οποίων έχουν σχεδιαστεί).		
19. Οι μεταβάσεις από τη μια δραστηριότητα στην άλλη είναι κατανοητές, ομαλές και εξυπηρετούν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα.		
20. Το σενάριο παρουσιάζει κάποια ιδιαίτερη καινοτομία (π.χ. σε σχέση με την αξιοποίηση διδακτικών εργαλείων, ψηφιακών μέσων ή με την εφαρμογή κάποιας διδακτικής τεχνικής).		

Οργάνωση - Προγραμματισμός της διδασκαλίας της ΦΑ στο Λύκειο

Στο παρόν ΠΣ ο προγραμματισμός γίνεται με βάση τα μαθησιακά αποτελέσματα. Έτσι, πρώτα αποφασίζουμε τι θέλουμε να πετύχουμε (τι προτεραιότητες θέτουμε, με ποιους στόχους και μαθησιακά αποτελέσματα θα δουλέψουμε ανά τετράμηνο, σε ποιους σκοπούς θα δώσουμε έμφαση) και στη συνέχεια παίρνουμε αποφάσεις για το περιεχόμενο του μαθήματος, τις μεθόδους διδασκαλίας ή τις διδακτικές προσεγγίσεις που θα ακολουθήσουμε, ποια διδακτικά σενάρια θα εφαρμόσουμε και με τι σειρά.

Προτείνεται σε κάθε τετράμηνο οι εκπαιδευτικοί να δίνουν έμφαση και στους τέσσερις γενικούς σκοπούς της Φυσικής Αγωγής, δίνοντας το ανάλογο βάρος εκεί που εκτιμούν ότι υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη για τους μαθητές στο σχολείο τους. Επειδή υπάρχουν πολλές και έντονες διαφορές μεταξύ των Λυκείων της χώρας, που μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τη μαθησιακή διαδικασία και σχετίζονται άμεσα με την υλοποίηση του μαθήματος της ΦΑ, καλό θα είναι ο καθορισμός προτεραιοτήτων και ο προγραμματισμός του έργου να γίνεται σε επίπεδο σχολείου από τον/ην ΕΦΑ.

Λόγω της ηλικίας των μαθητών/τριών του Λυκείου, ***προτείνεται να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στον συμπεριφορικό σκοπό με την έναρξη του σχολικού έτους***. Στη συνέχεια η έμφαση που θα δίνεται (μεγαλύτερη ή μικρότερη) από τον/ην ΕΦΑ στους γενικούς σκοπούς καθορίζεται ανάλογα με την τάξη/τμήμα που διδάσκει, τις ανάγκες/ενδιαφέροντα των μαθητών/τριών, τις συνθήκες που επικρατούν, τις υποδομές κτλ.. Οι αποκλίσεις που μπορεί να υπάρχουν τόσο ως προς το μαθητικό - εκπαιδευτικό δυναμικό, όσο και ως προς την υλικοτεχνική υποδομή, ή/και τη γεωγραφική θέση, τις κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής των σχολείων κτλ., καθιστούν αναγκαία την ύπαρξη ευελιξίας

και σχετικής αυτονομίας από την πλευρά του ΕΦΑ ώστε να μπορεί να προγραμματίσει και να οργανώσει το μάθημα του σύμφωνα με τις εκάστοτε συνθήκες και μαθησιακές ανάγκες. Ειδικά για την Α' λυκείου ή όταν οι ΕΦΑ διδάσκουν για πρώτη φορά σε ένα τμήμα/σχολείο/τάξη προτείνεται, στα πρώτα μαθήματα της χρονιάς, να διεξάγονται διαγνωστικές-διερευνητικές δοκιμασίες (π.χ., ερωτηματολόγια, κουΐζ, κινητικές δοκιμασίες, παιχνίδια κτλ.) ώστε να εξακριβωθούν οι μαθησιακές ανάγκες και το επίπεδο των συγκεκριμένων μαθητών/τριών.

Σε αυτή τη βάση, ο εκπαιδευτικός ΦΑ στην αρχή κάθε σχολικής χρονιάς διαμορφώνει τον ετήσιο προγραμματισμό (γραπτά, ή/και ηλεκτρονικά) επιλέγοντας πάντα να καλλιεργήσει και τους τέσσερις σκοπούς του ΑΠ σε κάθε τετράμηνο. Για καλύτερη διαχείριση του χρόνου και των μαθημάτων που θα ακολουθήσουν, προτείνεται να κατασκευαστεί ημερολόγιο πρώτου και δευτέρου τετράμηνου όπου θα κατανεμηθούν τα διδακτικά σενάρια με τη σειρά που πρόκειται να υλοποιηθούν. Ο προγραμματισμός αυτός θα πρέπει να αξιολογείται κατά την διάρκεια των τετραμήνων και να τροποποιείται/προσαρμόζεται όποτε χρειαστεί.

Τον ετήσιο προγραμματισμό της σχολικής χρονιάς ακολουθεί ο προγραμματισμός των *θεματικών ενοτήτων*, ο οποίος κατανέμεται στα δύο τετράμηνα του διδακτικού έτους. Στον προγραμματισμό των ενοτήτων τοποθετούνται οι τίτλοι των διδακτικών σεναρίων μαζί με τις σύντομες περιλήψεις τους.

Πίνακας 22. Ενδεικτικό παράδειγμα τετραμηνιαίου και εβδομαδιαίου προγραμματισμού Α΄ τάξης Λυκείου.

ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑΙΟΣ & ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Α ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ																	
Θεματικό πεδίο: Διδακτικό σενάριο	ΜΗΝΑΣ Σεπτέμβριος εβδομάδα		ΜΗΝΑΣ Οκτώβριος εβδομάδα				ΜΗΝΑΣ Νοέμβριος εβδομάδα				ΜΗΝΑΣ Δεκέμβριος εβδομάδα				ΜΗΝΑΣ Ιανουάριος εβδομάδα		
	3η	**4η**	**1η**	**2η**	**3η**	**4η**	**1η**	**2η**	**3η**	**4η**	**1η**	**2η**	**3η**	**4η**	**1η**	**2η**	**3η**
3. Συμπεριφορικό πεδίο: Α.3.1. & Α.2.1. *Ας γίνουμε λοιπόν σχεδιαστές!* (2-4 ώρες)																	
Ημέρα σχολικού Αθλητισμού (1 ημέρα)																	
2. Γνωστικό Πεδίο: Α.2.2. & Α.2.1 *Καθορίζω στόχους μάθησης και παρακολουθώ την επίτευξή τους* (3-4 ώρες)																	
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο: Α.4.1. *Γυμνάζομαι, διασκεδάζω, εκφράζομαι* (2-3 ώρες)																	
1. Κινητικό πεδίο: Α.1.1. *Ένα δύο τρία… σέρβις…* (4-6 ώρες)																	
1. Κινητικό πεδίο: Α.1.2.*Χορέψετε, χορέψετε* (2-4 ώρες)																	
3. Συμπεριφορικό πεδίο: Α.3.2. *Μια βόλτα για την υγεία μας* (2-4 ώρες)																	
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο: Α.4.2. *Παίζω τίμια και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου* (3-5 ώρες)																	

Κεφάλαιο 6. Η αξιολόγηση των μαθητών/τριών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

Στο Κεφάλαιο 6 ορίζεται η έννοια της αξιολόγησης και περιγράφονται τα είδη και οι βασικές της λειτουργίες. Στη συνέχεια αναλύεται η προσέγγιση για την αξιολόγηση που υιοθετεί το ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο, περιγράφονται οι γενικές αρχές που τη διέπουν και ο ρόλος των μαθητών/τριών σε αυτή. Περιγράφονται επίσης οι μέθοδοι αξιολόγησης που συνοδεύονται με σχετικά παραδείγματα και η διαδικασία βαθμολόγησης των μαθητών/τριών.

Η αξιολόγηση στο ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο

Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό συστατικό στοιχείο του ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο. Συνδέεται άμεσα και αλληλεπιδρά με τους σκοπούς, τους στόχους και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του ΠΣ και συνδέεται άμεσα με τη διδασκαλία στην πράξη. Είναι κατά κύριο λόγο διαμορφωτική και πραγματοποιείται σε αυθεντικές συνθήκες μάθησης. Πιο συγκεκριμένα, επιδιώκεται το αρμονικό ταίριασμα μεταξύ των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, των διδακτικών προσεγγίσεων και του διδακτικού περιεχομένου που θα χρησιμοποιηθεί για την επίτευξη αυτών των μαθησιακών αποτελεσμάτων και των διαδικασιών και μεθόδων αξιολόγησης που θα χρησιμοποιηθούν για να διερευνηθεί η πρόοδος των μαθητών/τριών προς την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Δηλαδή, η αξιολόγηση δεν είναι ξεκομμένη από τη διαδικασία μάθησης αλλά αποτελεί βασικό συστατικό και βασικό παράγοντα για την αποτελεσματικότητά της. Το ΠΣ της ΦΑ στο Λύκειο βασίζεται στην επίτευξη συγκεκριμένων μαθησιακών αποτελεσμάτων που έχουν σημαντική αξία για τους μαθητές/τριες και επομένως στην κατεύθυνση αυτή κινούνται και οι διαδικασίες αξιολόγησης που προβλέπονται στο ΠΣ.

Ορισμός και είδη αξιολόγησης

Η αξιολόγηση είναι μια συστηματική διαδικασία που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, βάση της οποίας συλλέγονται, αναλύονται και ερμηνεύονται δεδομένα και λαμβάνονται αποφάσεις. Η αξιολόγηση μπορεί να ποικίλει ως προς τα χαρακτηριστικά της, να πάρει διάφορες μορφές και να επιτελέσει ποικίλες λειτουργίες.

Η παραδοσιακή αξιολόγηση

Η παραδοσιακή αξιολόγηση στη ΦΑ χρησιμοποιεί μεθόδους όπως τις γραπτές δοκιμασίες, τα ερωτηματολόγια και τα τεστ κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων και φυσικής κατάστασης. Οι μέθοδοι αυτοί αξιολόγησης προσφέρουν ευκολία στην αποτίμηση της απόδοσης και στη βαθμολόγηση, συχνά όμως δεν αξιολογούν την απόδοση σε πραγματικές συνθήκες μάθησης και απόδοσης.

Η αυθεντική αξιολόγηση

Η αυθεντική αξιολόγηση πραγματοποιείται σε πραγματικές συνθήκες και καταστάσεις στις οποίες οι μαθητές/τριες συμμετέχουν ενεργά. Οι καταστάσεις αυτές απαιτούν από τους μαθητές/τριες να αξιολογήσουν, να αναλύσουν, να συνθέσουν και να επιλύσουν προβλήματα. Παρέχει άμεσα αποτελέσματα για το επίπεδο μάθησης των μαθητών/τριών ενώ κατευθύνει και τη μαθησιακή διαδικασία. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο του σχεδιασμού ενός ατομικού προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης οι μαθητές/τριες καλούνται να εφαρμόσουν έννοιες και δεξιότητες που έχουν ήδη μάθει προκειμένου να ολοκληρώσουν αποτελεσματικά τη δραστηριότητα.

Η διαμορφωτική αξιολόγηση

Η διαμορφωτική αξιολόγηση περιλαμβάνει όλες εκείνες τις διαδικασίες και δραστηριότητες που πραγματοποιούνται από τον εκπαιδευτικό ή/και τον μαθητή/τρια με στόχο τη συλλογή πληροφοριών και την παροχή ανατροφοδότησης σε μαθητές/τριες και εκπαιδευτικούς σχετικά με την πρόοδο και την επίτευξη των μαθησιακών στόχων και την αποτελεσματικότητα της διδακτικής προσέγγισης που χρησιμοποιείται. Η διαμορφωτική αξιολόγηση, επομένως, στοχεύει στη βελτίωση της μάθησης και στην επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων, εμπλέκει ενεργά τους μαθητές/τριες στις διαδικασίες αξιολόγησης, αποτελεί μέρος της μαθησιακής διαδικασίας και πραγματοποιείται σε όλη τη διάρκεια της. Η διαμορφωτική αξιολόγηση αποτελεί την κυρίαρχη μορφή αξιολόγησης στο ΠΣ για τη ΦΑ στο Λύκειο.

Η συγκεντρωτική ή απολογιστική αξιολόγηση

Η συγκεντρωτική ή απολογιστική αξιολόγηση γίνεται στο τέλος μιας χρονικής περιόδου (π.χ. στο τέλος ενός διδακτικού σεναρίου, μιας διδακτικής ενότητας, ή του τετραμήνου) και αξιολογεί κυρίως τη συνολική απόδοση των μαθητών/τριών σε ένα πεδίο μάθησης. Συνήθως δεν προσφέρει τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες για βελτίωση της απόδοσης ή στους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα να βελτιώσουν τη διδασκαλία τους εκτός και αν προβλεφθεί διαδικασία επαναξιολόγησης. Συχνά έχει τη μορφή βαθμολόγησης των μαθητών/τριών.

Λειτουργίες της αξιολόγησης

Η αξιολόγηση περιλαμβάνει πολλές λειτουργίες, που αφορούν τόσο τους μαθητές/τριες όσο και τον εκπαιδευτικό.

Α. Ως προς τους μαθητές/τριες:

- Πληροφορεί σχετικά με την επίτευξη των μαθησιακών στόχων.
- Πληροφορεί για τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους.
- Ενημερώνει για τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και για τα κριτήρια που θα χρησιμοποιηθούν για να αξιολογηθεί η επίτευξή τους.
- Παρακινεί και βοηθά να εστιάσουν στη μαθησιακή διαδικασία και στην προσωπική πρόοδο.

Β. Ως προς τους εκπαιδευτικούς:

- Πληροφορεί σχετικά με την επίτευξη των μαθησιακών στόχων και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας.
- Παρέχει πληροφορίες για τη βαθμολόγηση των μαθητών/τριών
- Παρέχει δεδομένα για την αποτελεσματικότητα του ΠΣ.

Διαφορά μεταξύ αξιολόγησης και βαθμολόγησης

Συχνά οι όροι «αξιολόγηση» και «βαθμολόγηση» χρησιμοποιούνται ως συνώνυμοι αλλά στην πραγματικότητα διαφέρουν. Με βάση τις λειτουργίες της αξιολόγησης που παρουσιάστηκαν παραπάνω γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η βαθμολόγηση είναι μόνο μία από τις λειτουργίες της αξιολόγησης και όχι απαραίτητα η πιο σημαντική. Η αξιολόγηση δηλαδή είναι μια πολύ ευρύτερη έννοια που περιλαμβάνει πολλές και διαφορετικές λειτουργίες μία εκ των οποίων είναι και η βαθμολόγηση. Στο τέλος του κεφαλαίου παρουσιάζεται η διαδικασία που προτείνεται να ακολουθηθεί για τη βαθμολόγηση των μαθητών/τριών στη ΦΑ στο Λύκειο.

Ο ρόλος του μαθητή/τριας στη διαδικασία αξιολόγησης

Η διαδικασία αξιολόγησης στη ΦΑ στο Λύκειο λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των μαθητών/τριών. Η ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών στις διαδικασίες αξιολόγησης αυξάνει την αίσθηση αυτονομίας των μαθητών/τριών, τους βοηθά να γίνουν ανεξάρτητοι και αυτο-ρυθμιζόμενοι μαθητές/τριες και τους παρακινεί να συμμετέχουν σε άσκηση και φυσική δραστηριότητα δια βίου. Στο πλαίσιο αυτό είναι απαραίτητο με την έναρξη της μαθησιακής διαδικασίας οι μαθητές/τριες να

γνωρίζουν και να κατανοούν τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα αλλά και τα κριτήρια με τα οποία αξιολογείται η επίτευξή τους. Ταυτόχρονα, για τη μεγιστοποίηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων οι μαθητές/τριες μπορούν με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ να εμπλακούν σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τη διαδικασία αξιολόγησης, όπως:

- Καθορισμός των μαθησιακών προτεραιοτήτων
- Επιλογή του πότε και πώς θα επιδείξουν τη μαθησιακή τους πρόοδο
- Συμμετοχή στη διαμόρφωση των κριτηρίων και των δραστηριοτήτων αξιολόγησης
- Συμμετοχή σε διαδικασίες ετεροαξιολόγησης και αυτο-αξιολόγησης
- Συμμετοχή σε συζητήσεις με τον εκπαιδευτικό και τους συμμαθητές/τριες και αναστοχασμός σχετικά με την αξιολόγηση και τα αποτελέσματά της.

Γενικές αρχές και οδηγίες για την αξιολόγηση των μαθητών/τριών

Η αξιολόγηση είναι αποτελεσματική και πληροφορεί τόσο τον εκπαιδευτικό όσο και τους μαθητές/τριες για την πορεία επίτευξης των μαθησιακών στόχων όταν βασίζεται στις παρακάτω αρχές:

- Εστιάζει σε όλους τους τομείς ανάπτυξης των μαθητών/τριών, δηλαδή αφορά και τα 4 θεματικά πεδία μάθησης του ΠΣ (κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό, ηθικό-κοινωνικό)
- Αντανακλά και συνδέεται αρμονικά με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα
- Αναφέρεται σε ξεκάθαρους και χρήσιμους για τη μάθηση στόχους
- Είναι διαμορφωτική (ο ρόλος της είναι διαγνωστικός και παρέχει ανατροφοδότηση με σκοπό τη βελτίωση της διαδικασίας της μάθησης)
- Αποτελεί μια διαρκή, δυναμική διαδικασία, η οποία ενσωματώνεται στη γενικότερη εκπαιδευτική διαδικασία με στόχο την αναβάθμιση και τη βελτιστοποίησή της
- Χρησιμοποιεί ποικιλία τεχνικών για την αξιολόγηση ποιοτικών και ποσοτικών κριτηρίων απόδοσης και επίτευξης των στόχων που επιδιώκονται
- Είναι δίκαιη και αμερόληπτη και λαμβάνει υπόψη ιδιαίτερες καταστάσεις που πιθανά αντιμετωπίζουν οι μαθητές/τριες
- Εξασφαλίζει ότι όλοι οι μαθητές/τριες αισθάνονται ότι έχουν αξία και δυνατότητα να επιδείξουν προσωπική πρόοδο
- Εστιάζει στην προσωπική βελτίωση και όχι στη σύγκριση μεταξύ των μαθητών/τριών ή στη σύγκριση με νόρμες
- Βοηθά τους μαθητές/τριες παρέχοντάς τους θετική ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση για ενεργή συμμετοχή στη μάθηση
- Είναι εύχρηστη, υιοθετεί αξιόπιστες και έγκυρες μεθόδους και πραγματοποιείται σε τακτική βάση
- Είναι προγραμματισμένη και γνωστοποιείται στους μαθητές/τριες ο χρόνος πραγματοποίησης της
- Δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες να συμμετέχουν στον καθορισμό του προγράμματος και των κριτηρίων αξιολόγησης.

Μέθοδοι αξιολόγησης στη ΦΑ στο Λύκειο και σχετικά παραδείγματα

Η αξιολόγηση στη ΦΑ στο Λύκειο, ανάλογα με τους στόχους και τις επιδιώξεις της, περιλαμβάνει ποικίλα μεθόδων. Στη συνέχεια περιγράφονται συνοπτικά μέθοδοι αξιολόγησης οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση στη ΦΑ στο Λύκειο. Για κάθε μέθοδο προτείνονται και συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογής τα οποία έχουν συμπεριληφθεί στα προτεινόμενα διδακτικά σενάρια που παρουσιάζονται στο δεύτερο μέρος τους Οδηγού Εκπαιδευτικού. Να σημειωθεί ότι τα παραδείγματα αυτά συνδέονται άμεσα με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που επιδιώκονται στο σενάριο στο οποίο συμπεριλαμβάνονται και μπορούν να χρησιμοποιηθούν

αυτούσια στο πλαίσιο εφαρμογής των σεναρίων αυτών. Τα παραδείγματα μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως οδηγός από τους εκπαιδευτικούς ΦΑ που θέλουν να δημιουργήσουν τα δικά τους εργαλεία αξιολόγησης στο πλαίσιο των διδακτικών σεναρίων που θα σχεδιάσουν και θα εφαρμόσουν στο σχολείο τους. Αυτό που πρέπει να προσεχθεί είναι τα εργαλεία και οι μέθοδοι αξιολόγησης να εστιάζουν στα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που επιδιώκονται με την εφαρμογή ενός σεναρίου ή ενός πλάνου μαθήματος.

Παρατήρηση του μαθητή/τριας από το διδάσκοντα

Η πιο συνηθισμένη μέθοδος αξιολόγησης στη Φυσική Αγωγή, ιδιαίτερα όταν αφορά την αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων, είναι η παρατήρηση του μαθητή/τριας από τον εκπαιδευτικό ΦΑ. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορα μέσα για τη συλλογή δεδομένων όπως α) λίστα ελέγχου, β) κλίμακα, γ) σκορ επίδοσης. Στη συνέχεια παρατίθεται παράδειγμα μιας καρτέλας καταγραφής των επιδόσεων των μαθητών/τριών σε δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του σέρβις στην πετοσφαίριση. Το παράδειγμα που παρουσιάζεται στον Πίνακα 23 είναι από το Σενάριο: Α.1.1.«1-2-3, Σέρβις» και αφορά τα ακόλουθα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: «…πώς να εκτιμούν το επίπεδο των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων τους, στο άθλημα της πετοσφαίρισης», «…να διατηρούν και να βελτιώνουν σε ικανοποιητικό επίπεδο την ατομική τους τεχνική στην εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων πετοσφαίρισης, πάσα δάχτυλα-μανσέτα και του σέρβις από κάτω-πάνω στην πετοσφαίριση»).

Πίνακας 23. Παράδειγμα συλλογής δεδομένων για αξιολόγηση των μαθητών/τριών μέσω παρατήρησης και καταγραφής της επίδοσής τους σε μια αθλητική δεξιότητα.

Καταγραφή επιδόσεων μαθητών/τριών σε δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του σέρβις στην πετοσφαίριση (ομαδική καρτέλα τμήματος για τον εκπαιδευτικό ΦΑ)						
Σχ. Έτος: Σχολείο: Τμήμα:	Είδος σέρβις	Αρχικό Σκορ ../../....	Σύνολο	Είδος σέρβις Στόχος	Τελικό Σκορ ../../....	Σύνολο
1.		...+...+...+...+...			...+...+...+...+...	
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
Σημείωση: Προστίθενται γραμμές ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών σε κάθε τμήμα						

Αυτο-αξιολόγηση

Οι μαθητές/τριες παρατηρούν και αξιολογούν οι ίδιοι την απόδοσή τους χρησιμοποιώντας κλίμακες που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός. Στη συνέχεια παρατίθεται ένα παράδειγμα αυτο-αξιολόγησης της ποιότητας εκτέλεσης ασκήσεων ενδυνάμωσης. Το παράδειγμα που παρουσιάζεται στον Πίνακα 24 είναι από το Σενάριο: Α.2.2. Καθορίζω στόχους μάθησης και παρακολουθώ την επίτευξή τους και αφορά τα ακόλουθα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: «…πώς να παρακολουθούν και να καταγράφουν την απόδοσή τους σε ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης», «…να εφαρμόζουν τον

καθορισμό στόχων και την αυτο-παρακολούθηση σε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης βασικών μυϊκών ομάδων», «…να εκτελούν σωστά ποικιλία ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης».

Πίνακας 24. Παράδειγμα αυτο-αξιολόγησης της τεχνικής μιας αθλητικής δεξιότητας.

Ενδεικτική καρτέλα εξάσκησης με το στιλ αυτο-ελέγχου				
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να μάθεις να εκτελείς σωστά τις ασκήσεις ενδυνάμωσης σύμφωνα με τα κριτήρια σωστής εκτέλεσης. Εκτέλεσε όσες σωστά εκτελεσμένες επαναλήψεις μπορείς σε χρόνο 30''. Κάνε διάλειμμα 30'' στη διάρκεια του οποίου κατέγραψε την ποιότητα εκτέλεσής σου σε σχέση με τα βασικά σημεία κάθε άσκησης χρησιμοποιώντας τα παρακάτω σύμβολα: √ όταν εκτελείς σύμφωνα με το κριτήριο + όταν χρειάζεσαι βελτίωση				
Άσκηση	**Κριτήρια εκτέλεσης**	**Προσπάθεια**		
		1η	2η	3η
Κοιλιακούς: Άρσεις κορμού με τα χέρια: α) τεντωμένα δίπλα στο σώμα, ή β) στο στήθος, ή γ) πίσω από το κεφάλι	Άρση κορμού ως 30° (μέση στο υπόστρωμα)			
	Γόνατα λυγισμένα, πέλματα στο έδαφος			
Κάμψεις και τάσεις των αγκώνων: α) με στήριξη στα γόνατα ή β) με στήριξη στις μύτες των ποδιών	Κορμός σε ευθεία			
	Αγκώνες λυγίζουν - σώμα ακουμπά ελαφρά στο έδαφος			
Άρσεις κορμού και αντίθετου χεριού-ποδιού	Κεφάλι στην ευθεία του κορμού			
	Ταυτόχρονη άρση χεριού και αντίθετου ποδιού			
Προβολές ποδιών μπροστά	Ελεγχόμενο κατέβασμα, κορμός ευθεία με ελαφριά κλίση μπροστά			
	Γόνατο μπροστινού ποδιού δεν ξεπερνά τις μύτες			

Ετεροαξιολόγηση

Αφορά στην παρατήρηση της απόδοσης των μαθητών/τριών από συμμαθητές/τριες τους κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων και στην παροχή ανατροφοδότησης. Στη συνέχεια παρατίθεται ένα παράδειγμα μιας καρτέλας κριτηρίων για το σέρβις από κάτω στην πετοσφαίριση που ενσωματώνει την ετεροαξιολόγηση στο πλαίσιο της αμοιβαίας διδασκαλίας. Το παράδειγμα που παρουσιάζεται στον Πίνακα 25 περιλαμβάνεται στο Σενάριο: Α.1.1. «1-2-3, Σέρβις» και αφορά στα ακόλουθα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: «…πώς να εκτιμούν το επίπεδο των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων τους, στο άθλημα της πετοσφαίρισης», «…να διατηρούν και να βελτιώνουν σε ικανοποιητικό επίπεδο την ατομική τους τεχνική στην εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων πετοσφαίρισης, πάσα δάχτυλα-μανσέτα και του σέρβις από κάτω-πάνω στην πετοσφαίριση».

Πίνακας 25. Παράδειγμα αξιολόγησης με τη χρήση του αμοιβαίου στιλ διδασκαλίας.

Φύλλο κριτηρίων του σέρβις από κάτω - Αμοιβαία διδασκαλία										
Μαθητής/τρια που εκτελεί: …… Μαθητής/τρια που παρατηρεί: …… Πετυχημένα σέρβις: .../5										
Προσπάθεια	1η		2η		3η		4η		5η	
Σημεία κλειδιά (για δεξιόχειρες)	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Πατάει το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα;										
Κρατάει με το αριστερό χέρι τη μπάλα μπροστά από τον δεξί μηρό;										
Το δεξί χέρι είναι τεντωμένο και κινείται από πίσω (ψηλά στο ύψος του ώμου) γρήγορα προς τα εμπρός;										
Χτυπά τη μπάλα δυνατά πίσω και κάτω στο κέντρο; Μεταφέρει το βάρος από το πίσω πόδι στο μπροστά;										

Επίδειξη ή παρουσίαση

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει, στα πλαίσια ενός διδακτικού σεναρίου, να παρουσιάσουν οι μαθητές/τριες τη δουλειά τους στην τάξη, σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο. Η αξιολόγησης της παρουσίασης μπορεί να γίνει από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό ή και από τους συμμαθητές/τριες. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες σε ομάδες παρουσιάζουν στην τάξη χορογραφίες με παραδοσιακούς χορούς που έχουν δημιουργήσει και οι υπόλοιποι μαθητές/τριες αξιολογούν την παρουσίαση χρησιμοποιώντας καρτέλα με συγκεκριμένα κριτήρια που τους δίνει ο εκπαιδευτικός ΦΑ (η αξιολόγηση μπορεί να γίνει και από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό ΦΑ). Ένα παράδειγμα καρτέλας αξιολόγησης παρουσίασης χορογραφίας των μαθητών/τριών παρατίθεται στη συνέχεια (Πίνακας 26). Το παράδειγμα αυτό περιλαμβάνεται στο Σενάριο: Α.1.2. Χορέψετε, χορέψετε και αφορά τα ακόλουθα προσδοκώμενα αποτελέσματα: «…να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε 2 ή περισσότερους χορούς που έχουν διδαχθεί», «…να σχεδιάζουν και να εκτελούν σε συνεργασία με τους συμμαθητές/τριες τους μια μουσικοχορευτική ρουτίνα».

Πίνακας 26. Παράδειγμα αξιολόγησης παρουσίασης ομαδικής εργασίας.

Όνομα χορευτικής ομάδας:..... Σχ. Έτος:.....			
Σχολείο: ΤΜΗΜΑ:	Θέλει βελτίωση	Καλή εκτέλεση	Άριστη εκτέλεση
1. Τα μέλη της ομάδας ανταποκρίνονται στον ρυθμό της μουσικής			
2. Τα μέλη της ομάδας εκτελούν συγχρονισμένα			
3. Τα μέλη της ομάδας ακολουθούν σωστά τα βήματα χορού			
4. Η ομάδα έχει σωστή κατεύθυνση-σχήμα και λαβή χορού			
5. Τα μέλη της ομάδας έχουν σωστή θέση και στάση σώματος			
6. Η ομάδα έχει εκφραστικότητα και συνοχή			

Μαθητικό πλάνο

Ένα διδακτικό σενάριο μπορεί να εμπεριέχει το σχεδιασμό ενός πλάνου που ο μαθητής/τρια καλείται να υλοποιήσει. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες στο πλαίσιο του καθορισμού στόχων για αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας σχεδιάζουν ένα πλάνο που περιλαμβάνει τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν για να πετύχουν τους στόχους τους. Το παράδειγμα που παρουσιάζεται στον Πίνακα 27, οι μαθητές/τριες σχεδιάζουν το πλάνο τους και καταγράφουν στη σχετική καρτέλα τα βήματα και τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν για να πετύχουν τους στόχους που έχουν θέσει (Σενάριο: Γ.2.2. Γυμνάζομαι δια βίου – αποκτώ δεξιότητες ζωής). Η προσέγγιση αυτή συνδέεται με τα ακόλουθα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του συγκεκριμένου σεναρίου: «….να

ενσωματώνουν τον καθορισμό στόχων και την αυτο-παρακολούθηση σε ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας» και «…να ενσωματώνουν δεξιότητες αυτο-ρύθμισης σε προγράμματα δια βίου άσκησης».

Πίνακας 27. Παράδειγμα ανάπτυξης μαθητικού πλάνου.

Καρτέλα καθορισμού στόχων φυσικής δραστηριότητας και πλάνου επίτευξής τους
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα για να καθορίσεις τους στόχους σου για φυσική δραστηριότητα και για να δημιουργήσεις το πλάνο που θα σε βοηθήσει να πετύχεις αυτούς τους στόχους
Οι προσωπικός μου Στόχος για καθημερινή φυσική δραστηριότητα είναι: …….. λεπτά την ημέρα Ο προσωπικός μου Στόχος για εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα είναι: …….. λεπτά την εβδομάδα
Πλάνο επίτευξης στόχων Για να πετύχω τους στόχους μου για φυσική δραστηριότητα δεσμεύομαι ότι θα …. 1. 2. 3. 4.

Μαθητικό ημερολόγιο ή σύντομη έκθεση

Περιλαμβάνει την καταγραφή από τους μαθητές/τριες σε ένα ημερολόγιο ή σε μια σχετική καρτέλα των συναισθημάτων, σκέψεων, στάσεων και αντιλήψεων τους σχετικά με τη συμμετοχή τους σε μια νέα αθλητική δραστηριότητα, δεξιότητα ή ένα αθλητικό γεγονός. Στο παράδειγμα που παρατίθεται στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν τη συγκεκριμένη καρτέλα για να αξιολογήσουν τις στάσεις τους για το περιεχόμενο ενός συγκεκριμένου μαθήματος φυσικής αγωγής και να καταγράψουν τις δράσεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους στη διάρκεια του μαθήματος. Το παράδειγμα που παρουσιάζεται στον Πίνακα 28 περιλαμβάνεται στο Σενάριο: Β.4.1. Παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και αφορά στα ακόλουθα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: «…να αντλούν ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα ή χορούς που επιλέγουν οι ίδιοι», «…να προσαρμόζουν δραστηριότητες και αθλήματα και να τα κάνουν προκλητικά και ευχάριστα».

Πίνακας 28. Παράδειγμα αξιολόγησης στάσεων, αντιλήψεων, συναισθημάτων των μαθητών/τριών.

Καρτέλα καταγραφής στάσεων και συναισθημάτων								
ΟΔΗΓΙΕΣ: Για κάθε ζευγάρι αντίθετων επιθέτων κύκλωσε τον αριθμό που σε εκφράζει περισσότερο για τα παιχνίδια που έπαιξες στο μάθημα της φυσικής αγωγής								
Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες στο σημερινό μάθημα ήταν…								
Διασκεδαστικά	7	6	5	4	3	2	1	Βαρετά
Ευχάριστα	7	6	5	4	3	2	1	Δυσάρεστα
Ενδιαφέροντα	7	6	5	4	3	2	1	Πληκτικά
Πρωτότυπα	7	6	5	4	3	2	1	Συνηθισμένα
Προκλητικά	7	6	5	4	3	2	1	Απλά
Συμπλήρωσε τα παρακάτω πεδία καταγράφοντας τις ενέργειες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου σε σχέση με τη συμμετοχή σου στην τροποποίηση των παιχνιδιών και τη συμμετοχή σου σε αυτά								

Τι έκανα	Τι σκέφτηκα	Πώς αισθάνθηκα

Ανάπτυξη ατομικών εργασιών

Η ατομική εργασία μπορεί, για παράδειγμα, να περιλαμβάνει την οργάνωση μιας δραστηριότητας ή ενός προγράμματος άσκησης, τη δημιουργία ενός φυλλαδίου σχετικά με μια δεξιότητα ή μια έννοια. Στη συνέχεια παρατίθεται ένα παράδειγμα καρτέλας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους μαθητές/τριες για να σχεδιάσουν ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης το οποίο θα εφαρμόσουν στη συνέχεια στην πράξη. Το παράδειγμα που παρουσιάζεται στον Πίνακα 29 περιλαμβάνεται στο Σενάριο: Α.2.2. Καθορίζω στόχους μάθησης και παρακολουθώ την επίτευξή τους και αφορά στην αξιολόγηση των ακόλουθων προσδοκώμενων αποτελεσμάτων: «…πώς να καθορίζουν στόχους μάθησης σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες», «…πώς να παρακολουθούν και να καταγράφουν την απόδοσή τους σε ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης», «…να εφαρμόζουν τον καθορισμό στόχων και την αυτο-παρακολούθηση σε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης βασικών μυϊκών ομάδων».

Πίνακας 29. Παράδειγμα σχεδιασμού ατομικού προγράμματος άσκησης και παρακολούθησης της εφαρμογής του.

<table>
<tr><td colspan="6">Καρτέλα σχεδιασμού ατομικού προγράμματος ενδυνάμωσης</td></tr>
<tr><td colspan="6">ΟΔΗΓΙΕΣ: Επίλεξε δύο ασκήσεις από κάθε κατηγορία (Κάτω άκρων, Κορμού, Άνω άκρων και ωμικής ζώνης) και γράψτε στο σχετικό πεδίο. Καθόρισε τις επαναλήψεις ή τον χρόνο άσκησης ανά σετ και το σύνολο των σετ που θα εκτελέσεις. Στη συνέχεια εκτέλεσε το πρόγραμμά σου και κατέγραψε για κάθε άσκηση την πραγματική σου απόδοση. Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις και την αυτο-ομιλία επιλέγοντας τις λέξεις κλειδιά που θεωρείς ότι μπορούν να σε βοηθήσουν</td></tr>
<tr><td colspan="6">Αριθμός σετ:
Επαναλήψεις/χρόνος:</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Κατηγορία άσκησης</td><td rowspan="2">Επιλεγμένες ασκήσεις</td><td colspan="4">Παρακολούθηση και καταγραφή απόδοσης</td></tr>
<tr><td>1ο σετ</td><td>2ο σετ</td><td>3ο σετ</td><td>4ο σετ</td></tr>
<tr><td>Κάτω άκρων</td><td>1.
2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Κορμού</td><td>1.
2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Άνω άκρων και ωμικής ζώνης</td><td>1.
2.</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">Λέξεις κλειδιά για αυτο-ομιλία:</td></tr>
</table>

Ανάπτυξη ομαδικών εργασιών

Οι μαθητές/τριες συνεργάζονται σε μικρές ομάδες για την ανάπτυξη μιας δημιουργικής εργασίας που τους έχει ανατεθεί (π.χ., ένα άρθρο στη σχολική εφημερίδα, ανάπτυξη μιας κάρτας κριτηρίων ή μιας κλίμακας με σκοπό την ποιοτική αξιολόγηση συμμαθητών/τριών, ανάπτυξη ενός παιχνιδιού κτλ.). Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες μπορούν να εργαστούν σε ομάδες για να δημιουργήσουν τα δικά τους

παιχνίδια ή να τροποποιήσουν γνωστά παιχνίδια για να τα κάνουν πιο ευχάριστα και πιο προκλητικά για τους ίδιους. Το παράδειγμα που ακολουθεί (Πίνακας 30) περιλαμβάνεται στο Σενάριο: Α.4.1. Γυμνάζομαι, διασκεδάζω, εκφράζομαι και αφορά στα ακόλουθα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα: «…να τροποποιούν αθλήματα και δραστηριότητες για να συμμετέχουν όλοι μαζί και να διασκεδάζουν», «…να εκφράζονται μέσα από τη συμμετοχή τους σε παιχνίδια και δραστηριότητες που τροποποιούν ή δημιουργούν οι ίδιοι».

Πίνακας 30. Παράδειγμα ανάπτυξης ομαδικής εργασίας για παρουσίαση και εφαρμογή στην τάξη.

Καρτέλα τροποποίησης ή δημιουργίας νέου παιχνιδιού
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποιείστε την καρτέλα για να τροποποιήσετε ή να δημιουργήσετε ένα νέο παιχνίδι. Συμπληρώστε τις ιδέες σας για το πώς θέλετε να είναι το παιχνίδι που θα δημιουργήσετε. Μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω από μία ιδέες για να αποφασίσετε, αφού τις δοκιμάσετε, ποια θα χρησιμοποιήσετε. Αφού καταλήξετε στα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού, παίξτε το παιχνίδι και προχωρήστε σε προσαρμογές αν χρειάζεται.
Γήπεδο – όρια παιχνιδιού:
Αριθμός παικτών κάθε ομάδας:
Εστίες – στόχοι:
Χρήση μελών σώματος:
Βασικοί κανονισμοί:
Άλλα χαρακτηριστικά:

Σύντομες γραπτές δοκιμασίες

Τεστ με ανοιχτές ερωτήσεις που απαιτούν μια σύντομη απάντηση ή τεστ με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών μπορούν να αξιοποιηθούν για την αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/τριών σε μια θεματική ενότητα. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να αξιοποιηθούν διάφορες τεχνολογικές πλατφόρμες (π.χ. ψηφιακές εφαρμογές ή ψηφιακά διαδικτυακά εργαλεία κτλ.). Στο παράδειγμα που ακολουθεί (Πίνακας 31) παρατίθεται ένα κουίζ γνώσεων, με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, που μπορεί να δοθεί στους μαθητές/τριες σε έντυπη ή σε ηλεκτρονική μορφή (οι σωστές απαντήσεις με πλάγια γραφή). Το παράδειγμα περιλαμβάνεται στο Σενάριο: Β.1.1. Ας γίνουμε ρακετιστές στο οποίο χρησιμοποιείται για να αξιολογηθεί αν οι μαθητές/τριες «χρησιμοποιούν ικανοποιητικά γνώσεις και δεξιότητες σε 1 ή περισσότερες νέες αθλητικές δραστηριότητες».

Πίνακας 31. Παράδειγμα δοκιμασίας (γραπτής ή ηλεκτρονικής) για έλεγχο γνώσεων.

1. Από πόσους παίκτες μπορεί να παιχτεί η ρακέτα δρόμου;
    a. από 1
    b. από 2
    c. *από όσους θέλουν*
2. Ένα απλό γήπεδο είναι περίπου...
    a. *2Χ6 μέτρα*
    b. 3Χ5 μέτρα
    c. 4Χ4 μέτρα
    d. 5Χ8 μέτρα
3. Το επιθετικό χτύπημα (καρφί) επιτρέπεται;
    a. Ναι
    b. *Όχι*
4. Το χτύπημα της μπάλας στον αέρα (επιστροφή) πριν αυτή κάνει αναπήδηση δεν επιτρέπεται.
    a. *Σωστό*
    b. Λάθος
5. Αν το μπαλάκι ακουμπήσει την γραμμή του γηπέδου είναι...
    a. *Μέσα*

b. Έξω (άουτ)
6. Η ρακέτα δρόμου είναι παιχνίδι που μπορεί να παιχτεί με πολλές παραλλαγές...
   a. από όλους
   b. οποτεδήποτε
   c. οπουδήποτε
   d. *όλα τα προηγούμενα*

Προφορικές ερωτήσεις ή συνέντευξη

Μέσω προφορικών ερωτήσεων ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιολογήσει γνώσεις, στάσεις ή/και αντιλήψεις του μαθητή/τριας. Για παράδειγμα, οι ερωτήσεις μπορεί να αφορούν γνώσεις σχετικά με τη σωστή τεχνική εκτέλεσης αθλητικών δεξιοτήτων, τις κατάλληλες μορφές άσκησης για τη βελτίωση των παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία και την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας, τα οφέλη της άσκησης στην υγεία κλπ.

Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο

Από την πρώτη μέρα της χρονιάς κάθε μαθητής/τρια θα έχει ένα φάκελο ή ντοσιέ προκειμένου να μπορεί να διατηρεί κάποια δεδομένα που βοηθούν αφενός τον/την ίδιο/α να παρακολουθεί τον εαυτό του, να βάζει προσωπικούς στόχους κτλ. κι αφετέρου τον εκπαιδευτικό να δώσει ανατροφοδότηση (εναλλακτικά μπορεί να συγκεντρώνει τα στοιχεία σε κάποια ψηφιακή πλατφόρμα). Το μαθητικό χαρτοφυλάκιο είναι ένας φάκελος που οφείλει να τηρεί κάθε μαθητής/τρια και μπορεί να περιλαμβάνει δεδομένα από τις διαδικασίες αξιολόγησης όπως: α) ημερολόγιο άσκησης, β) ερωτηματολόγια, γ) καρτέλες αυτο-παρακολούθησης, δ) λίστες ελέγχου, ε) προσωπικά συμβόλαια, στ) φύλλα καθορισμού προσωπικών στόχων, ζ) προγράμματα άσκησης που σχεδίασε ατομικά ή ομαδικά με τους συμμαθητές/τριες του κτλ. Με την τήρηση του μαθητικού χαρτοφυλακίου, ο μαθητής/τρια εμπλέκεται ενεργά στη διαδικασία αξιολόγησης ενώ ο εκπαιδευτικός έχει μια πιο σφαιρική και πολύπλευρη εκτίμηση των δραστηριοτήτων των μαθητών/τριών. Το περιεχόμενο του μαθητικού χαρτοφυλακίου λαμβάνεται υπόψη στη διαμόρφωση της βαθμολογίας του μαθητή/τριας. Ανά πάσα στιγμή, ο/η μαθητής/τρια θα πρέπει να είναι σε θέση να παρουσιάσει/συζητήσει τα δεδομένα που συγκεντρώνει στο χαρτοφυλάκιό του. Σε περίπτωση που μαθητής/τρια δεν τηρεί ένα ανάλογο φάκελο/ντοσιέ, αυτό μπορεί να έχει σημαντικές συνέπειες στην τελική του βαθμολόγηση.

Ο εκπαιδευτικός από την άλλη μεριά, οφείλει να τηρεί ένα φάκελο με δεδομένα για κάθε μαθητή/τρια (σημειώσεις, σχόλια από παρατήρηση μαθητών/τριών κτλ.). Συνιστάται στον εκπαιδευτικό να ζητά σε τακτικά διαστήματα να συζητήσει δεδομένα του χαρτοφυλακίου κάθε μαθητή/τριας.

Η χρήση της τεχνολογίας στη διαδικασία αξιολόγησης στη ΦΑ στο Λύκειο

Οι νέες τεχνολογίες και οι σχετικές ψηφιακές εφαρμογές μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη διαδικασία αξιολόγησης των μαθησιακών στόχων της ΦΑ. Βασική προϋπόθεση που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη είναι ότι η χρήση της τεχνολογίας δεν είναι αυτοσκοπός αλλά πρέπει να εξυπηρετεί και να διευκολύνει την επίτευξη συγκεκριμένων μαθησιακών αποτελεσμάτων και φυσικά να λαμβάνει υπόψη της και να προστατεύει την ιδιωτικότητα και τα προσωπικά δεδομένα των μαθητών/τριών. Ορισμένες ιδέες για χρήση της τεχνολογίας στη διαδικασία αξιολόγησης μαθησιακών στόχων είναι οι παρακάτω:

- Χρήση εφαρμογών βηματομέτρησης σε έξυπνο κινητό για αυτο-παρακολούθηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας και σύγκρισή της με τα ελάχιστα προτεινόμενα επίπεδα
- Καταγραφή και ανάλυση κίνησης για την αξιολόγηση της μάθησης της τεχνικής δεξιοτήτων

- Χρήση ερωτηματολογίων σε ηλεκτρονική μορφή για την αξιολόγηση γνώσεων με παροχή άμεσης ανατροφοδότησης για την απόδοση αλλά και την παροχή επιπρόσθετων σχετικών πληροφοριών
- Διατήρηση μαθητικού χαρτοφυλακίου σε ηλεκτρονική μορφή (αποδεικτικά μάθησης-άσκησης, ψηφιακά αρχεία, φωτογραφίες, βίντεο, screenshots κτλ.)..

Η βαθμολόγηση των μαθητών/τριών στη ΦΑ στο Λύκειο

Η βαθμολόγηση είναι η διαδικασία ένταξης των επιτευγμάτων του μαθητή/τριας σε μια σχετική κλίμακα. Επομένως, η βαθμολόγηση των μαθητών/τριών στη ΦΑ στο Λύκειο συνδέεται με τη μαθησιακή διαδικασία και τους σκοπούς του μαθήματος. Ο βαθμός στη ΦΑ στο Λύκειο έχει παιδαγωγική αξία αν παρακινεί τον μαθητή/τρια να εστιάσει στη μαθησιακή διαδικασία, στην προσπάθεια, στην ανάληψη πρωτοβουλιών, στη συνεργασία για επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων και στην προσωπική του εξέλιξη.

Πιο συγκεκριμένα, εφόσον μας ζητείται να βαθμολογήσουμε στο τέλος μιας περιόδου (π.χ. τετραμήνου), τότε είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη τα παρακάτω, ώστε η διαδικασία της βαθμολόγησης να έχει νόημα, αλλά, ταυτόχρονα, να παρακινεί και να παρέχει ανατροφοδότηση στο μαθητή/μαθήτρια:

- ***Ο βαθμός συνδέεται άμεσα με την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων.*** Αυτό σημαίνει ότι ο βαθμός εξαρτάται, συνδέεται και αντανακλά τη συνεισφορά της επίτευξης κάθε μαθησιακού στόχου με τον οποίο έχουμε δώσει έμφαση στο κάθε τετράμηνο.
- ***Ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής οφείλει να ενημερώνει τους μαθητές/τριες για τον τρόπο αξιολόγησης και βαθμολόγησης στην αρχή του κάθε τετραμήνου ή θεματικής ενότητας ή διδακτικού σεναρίου, ανάλογα με τον προγραμματισμό.***
- ***Ο βαθμός ενός τετραμήνου αποτελεί σύνθεση πολλών παραγόντων***. Για παράδειγμα, ο βαθμός μπορεί να αποτελεί σύνθεση της αξιολόγησης του μαθητή/τριας σε όσα διδακτικά σενάρια υλοποιήθηκαν σε ένα τετράμηνο.
- ***Ο βαθμός ενός τετραμήνου συνδέεται με την προσπάθεια*** που καταβάλλεται από τον/την μαθητή/τρια για την επίτευξη των στόχων ή την πρόοδο κατά τη διάρκεια του τετραμήνου.
- ***Ο βαθμός ενός τετραμήνου παρέχει πληροφόρηση στους μαθητές/μαθήτριες και γονείς για περαιτέρω βελτίωση***.

Κριτήρια βαθμολόγησης του μαθητή/τριας

Στον Πίνακα 32 παρουσιάζονται τα κριτήρια για τη βαθμολόγηση των μαθητών/τριών στο Λύκειο, το σχετικό ποσοστό βαρύτητας κάθε κριτηρίου στη βαθμολογία και σχετικές προτεινόμενες μέθοδοι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση κάθε κριτηρίου. Στον Πίνακα 33 παρουσιάζεται η βαθμολογική κλίμακα για την αποτύπωση της βαθμολογίας του κάθε μαθητή/τριας καθώς και το νόημα κάθε επιπέδου της βαθμολογικής κλίμακας σε σχέση με τα κριτήρια και τους δείκτες επίτευξης. Στη συνέχεια παρουσιάζονται περισσότερες λεπτομέρειες για τις προτεινόμενες μεθόδους αξιολόγησης για τα δύο κριτήρια αξιολόγησης και βαθμολόγησης των μαθητών/τριών στη ΦΑ στο Λύκειο.

Πίνακας 32. Κριτήρια αξιολόγησης στη ΦΑ στο Λύκειο και σχετική βαρύτητα στη βαθμολόγηση.

Κριτήρια αξιολόγησης	Βαρύτητα κριτηρίων στη βαθμολόγηση του μαθητή/τριας	Προτεινόμενοι μέθοδοι αξιολόγησης
Κριτήριο 1: Επίτευξη των προσδοκώμενων	80%	Μέθοδοι αξιολόγησης προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων στο πλαίσιο των σεναρίων που υλοποιούνται

μαθησιακών αποτελεσμάτων		ή/και μέσω διαβαθμισμένης κλίμακας
Κριτήριο 2: Μαθησιακή συμπεριφορά	20%	Μέσω διαβαθμισμένης κλίμακας

Βαθμολογική κλίμακα

Για τον υπολογισμό της βαθμολογίας των μαθητών/τριών στη ΦΑ στο Λύκειο με βάση τα κριτήρια αξιολόγησης του Πίνακα 32 προτείνεται η βαθμολογική κλίμακα στον Πίνακα 33. Κάθε επίπεδο της βαθμολογικής κλίμακας περιλαμβάνει το εύρος της βαθμολογίας που καλύπτει, ένα λεκτικό χαρακτηρισμό καθώς και το νόημα που έχει το επίπεδο αυτό σε σχέση με τα κριτήρια και τους δείκτες επίτευξης. Για την απόδοση της βαθμολογίας με βάση τη βαθμολογική αυτή κλίμακα ο εκπαιδευτικός ΦΑ πρέπει να λάβει υπόψη κατά κύριο λόγο τον βαθμό επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων που επιδιώκονται σε κάθε σενάριο που εφαρμόζει στη διάρκεια του τετραμήνου (Κριτήριο 1 – βαρύτητα 80%) και τον βαθμό επίδειξης συγκεκριμένων μαθησιακών συμπεριφορών στη διάρκεια του μαθήματος (Κριτήριο 2 – βαρύτητα 20%). Στη συνέχεια, για κάθε ένα από τα Κριτήρια 1 και 2 παρέχονται επιπρόσθετες πληροφορίες και οδηγίες για τα κριτήρια και τους δείκτες επίτευξης που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός ΦΑ για την αξιολόγηση και τη βαθμολόγηση των μαθητών/τριών του. Επίσης, στη διαμόρφωση της τελικής βαθμολογίας του μαθητή/τριας προτείνεται να λαμβάνεται υπόψη και το περιεχόμενο του ατομικού μαθητικού χαρτοφυλακίου.

Πίνακας 33. Βαθμολογική κλίμακα στη ΦΑ στο Λύκειο και εύρος βαθμολόγησης.

Εύρος βαθμολόγησης	Βαθμολογική κλίμακα	Το νόημα της κλίμακας σε σχέση με τα κριτήρια και τους δείκτες επίτευξης
18,1 - 20	Άριστα (Α)	Όλα τα κριτήρια και οι δείκτες επίτευξης πληρούνται επαρκώς ή/και πέραν των προσδοκιών
16,1 - 18	Λίαν καλώς (ΛΚ)	Πληρούνται τα περισσότερα κριτήρια και δείκτες επίτευξης, αλλά υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης
13,1 - 16	Καλώς (Κ)	Πληρούνται μερικά από τα κριτήρια και υπάρχουν αρκετά περιθώρια βελτίωσης
9,5 - 13	Σχεδόν καλώς (ΣΚ)	Πληρούνται ελάχιστα κριτήρια και υπάρχουν πολύ μεγάλα περιθώρια βελτίωσης
0 – 9,4	Κακώς ή ανεπαρκώς (ΑΝ)	Κανένα ή σχεδόν κανένα κριτήριο δεν πληρείται με συνέπεια - κάτω των προσδοκιών

Κριτήριο 1: Αξιολόγηση επίτευξης προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

Το βασικό κριτήριο βαθμολόγησης που αντιστοιχεί στο 80% της βαθμολογίας του μαθητή/τριας αφορά στην αξιολόγηση της επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων που επιδιώκονται στο πλαίσιο των σεναρίων που υλοποιούνται στη διάρκεια του τετραμήνου. Σε κάθε σενάριο που προτείνεται στο Β’ μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού έχουν συμπεριληφθεί συγκεκριμένες μέθοδοι αξιολόγησης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων τις οποίες μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός ΦΑ για να διαπιστώσει την επίτευξη των μαθησιακών στόχων που τέθηκαν. Επίσης, με βάση τα παραδείγματα αξιολόγησης μαθησιακών αποτελεσμάτων που παρουσιάστηκαν σε προηγούμενη ενότητα («Μέθοδοι αξιολόγησης στη ΦΑ στο Λύκειο και σχετικά παραδείγματα»), ο εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να προσαρμόσει ή και να δημιουργήσει τα δικά του εργαλεία αξιολόγησης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων που θα επιδιώξει μέσω των διδακτικών σεναρίων που θα σχεδιάσει και θα εφαρμόσει στο σχολείο του.

Για τη βαθμολογική αποτύπωση της επίτευξης των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων έχει αναπτυχθεί στον Πίνακα 34 μια διαβαθμισμένη βαθμολογική κλίμακα την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός για την απόδοση βαθμολογίας στους μαθητές/τριες του σε σχέση με το Κριτήριο 1. Η βαθμολογική αυτή κλίμακα είναι παρόμοια με τη γενική βαθμολογική κλίμακα του Πίνακα 33 (έχει τα ίδια επίπεδα βαθμολόγησης), εστιάζει όμως στην επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων που επιδιώκονται σε κάθε σενάριο δίνοντας έμφαση στην προσπάθεια που καταβάλει ο μαθητής/τριας για την επίτευξη των μαθησιακών αυτών στόχων και την πρόοδο και την προσωπική βελτίωση που επιδεικνύει σε σχέση με την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Για κάθε σενάριο το οποίο εφαρμόζεται στο τετράμηνο, ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί τη βαθμολογική αυτή κλίμακα για να βαθμολογήσει την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων από κάθε μαθητή/τρια και καταγράφει τη σχετική βαθμολογία στην Καρτέλα Βαθμολογίας Τμήματος που παρατίθεται στον Πίνακα 39 στο τέλος της ενότητας, ώστε στο τέλος του τετραμήνου να υπολογίσει τον τελικό βαθμό για κάθε μαθητή/τρια.

Πίνακας 34. Βαθμολογική κλίμακα για το Κριτήριο 1 (Αξιολόγηση επίτευξης προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων στο πλαίσιο των σεναρίων που υλοποιούνται).

Εύρος βαθμολόγησης	Βαθμολογική κλίμακα	Κλίμακα αξιολόγησης της προσπάθειας που καταβάλλει ο μαθητής/τρια και την προσωπική του πρόοδο που επιδεικνύει στην επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
18,1 - 20	Άριστα (Α)	Σε σταθερή βάση ο μαθητής/τρια καταβάλλει προσπάθεια για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων και θέτει υψηλές προσδοκίες για ποιοτική δουλειά ή/και έχει εξαιρετικές επιδόσεις
16,1 - 18	Λίαν καλώς (ΛΚ)	Ο μαθητής/τρια καταβάλλει σημαντική προσπάθεια στο μάθημα για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, δείχνει να προοδεύει, αλλά υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης
13,1 - 16	Καλώς (Κ)	Ο μαθητής/τρια καταβάλλει μέτρια προσπάθεια για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων, δείχνει μέτρια πρόοδο, και υπάρχουν αρκετά περιθώρια βελτίωσης
9,5 - 13	Σχεδόν καλώς (ΣΚ)	Ο μαθητής/τρια καταβάλλει ελάχιστη προσπάθεια για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων και υπάρχουν μεγάλα περιθώρια βελτίωσης
0 – 9,4	Κακώς ή ανεπαρκώς (ΑΝ)	Ο μαθητής/τρια ασχολείται ελάχιστα ή καθόλου με την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

Κριτήριο 2: Αξιολόγηση μαθησιακής συμπεριφοράς

Στο κριτήριο της μαθησιακής συμπεριφοράς αποτιμώνται κυρίως συμπεριφορές που δεν συνδέονται άμεσα με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που θέτει ο εκπαιδευτικός ΦΑ στο πλαίσιο των σεναρίων που εφαρμόζει. Οι συγκεκριμένες συμπεριφορές όμως αποτελούν βασική προϋπόθεση για τη δημιουργία θετικού μαθησιακού κλίματος και διευκολύνουν την επίτευξη των μαθησιακών στόχων. Μέσω αυτού του κριτηρίου ο μαθητής/τρια ενθαρρύνεται να επιδείξει θετικές μαθησιακές συμπεριφορές στη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ στο Λύκειο, βάσει της οποίας θα αξιολογηθεί και θα βαθμολογηθεί. Στον Πίνακα 35 παρουσιάζονται οι δείκτες επίτευξης για την αξιολόγηση της

μαθησιακής συμπεριφοράς (Κριτήριο 2) καθώς και η βαθμολογική κλίμακα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βαθμολόγηση των μαθητών/τριών σε κάθε δείκτη επίτευξης του Κριτηρίου 2. Η βαθμολογική αυτή κλίμακα αξιολογεί και βαθμολογεί την επίτευξη κάθε δείκτη επίτευξης του Κριτηρίου 2 με βάση τη συχνότητα εμφάνισης κάθε συμπεριφοράς. Ο βαθμός στο Κριτήριο 2 για κάθε μαθητή/τρια συμμετέχει σε ποσοστό 20% στην τελική βαθμολογία και καταγράφεται στην Καρτέλα Βαθμολογίας Τμήματος στον Πίνακα 36 ώστε να υπολογιστεί ο τελικός βαθμός κάθε μαθητή/τριας στη ΦΑ στο Λύκειο.

Πίνακας 35. Δείκτες επίτευξης για το Κριτήριο 2 (Αξιολόγηση μαθησιακής συμπεριφοράς).

	Αξιολόγηση ανά τετράμηνο	
Μαθησιακές συμπεριφορές	**1ο**	**2ο**
Κατάλληλα ενδεδυμένος/η		
Συμμετέχει ενεργά και καταβάλλει προσπάθεια		
Ακούει με προσοχή και ακολουθεί οδηγίες		
Παίρνει πρωτοβουλίες και επιδεικνύει αυτοέλεγχο		
Δείχνει διάθεση για μάθηση και μένει συγκεντρωμένος/η σε ότι κάνει		
Διατηρεί ενημερωμένο το προσωπικό του χαρτοφυλάκιο		
Βαθμός (μέσος όρος)		

Για τη βαθμολόγηση της επίτευξης των παραπάνω κριτηρίων χρησιμοποιείται η παρακάτω βαθμολογική κλίμακα

Εύρος βαθμολόγησης	**Βαθμολογική κλίμακα**	**Κλίμακα αξιολόγησης συμπεριφοράς μαθητή/τριας ως προς τη συχνότητα εμφάνισης**
18,1 - 20	Άριστα (Α)	Πάντα ή σε σταθερή βάση
16,1 - 18	Λίαν καλώς (ΛΚ)	Συχνά ή σχεδόν πάντα
13,1 - 16	Καλώς (Κ)	Μερικές φορές ή περιστασιακά
9,5 - 13	Σχεδόν καλώς (ΣΚ)	Ελάχιστες φορές
0 – 9,4	Κακώς ή ανεπαρκώς (ΑΝ)	Σπάνια ή καθόλου

Πίνακας 36. Καρτέλα βαθμολογίας τμήματος.

Σχολείο: **Τμήμα:**					**Σχολικό έτος:** **Τετράμηνο:**			
Μαθητής/τρια	Κριτήριο 1 (80%)						Κριτήριο 2 (20%)	Τελικός Βαθμός
	Σενάριο 1	Σενάριο 2	Σενάριο 3	Σενάριο 4	Σενάριο 5	Σύνολο		
Σημείωση: Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών σε κάθε τμήμα προστίθενται επιπλέον γραμμές. Αν υλοποιηθούν περισσότερα από 5 σενάρια σε ένα τετράμηνο προστίθεται αντίστοιχος αριθμός στηλών.								

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση

- Bryan, C., Sims, S., Hester, D., & Dunaway, D. (2013). Fifteen years after the Surgeon General's Report: Challenges, changes, and future directions in physical education. Quest, 65, 139–150.
- Couturier, L.E., Chepko, S., & Coughlin, M. (2007). Whose gym is it? Gendered perspectives on middle and secondary school physical education. Physical Educator, 64 (3), 152–157.
- Evans, N. (1994). *Experiential learning for All*. London, New York: Cassel.
- Frey, K. (1986). Η μέθοδος Project. Μια μορφή συλλογικής εργασίας στο σχολείο. Θεωρία και Πράξη. Εκδόσεις Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη
- Gallahue, D.L., Ozmun, J., & Goodway, J. (2012). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. New York: McGraw-Hill.
- Garn, A.C., Cothran, D.J., & Jenkins, J.M. (2011). A qualitative analysis of individual interest in middleschool physical education: Perspective of early adolescents. Physical Education and Sport Pedagogy, 16 (3), 223–236.
- Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. *Hellenic Journal of Psychology, 7,* 241-258.
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction, 18,* 528-536.
- Goudas, M., Kolovelonis, A., & Dermitzaki, I. (2013). Implementation of self-regulation interventions in physical education and sports contexts. In Bembenutty, H., Cleary, T., & Kitsantas, A. (Eds.), *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman* (pp. 383-415). Greenwich, CT: Information Age.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport & Exercise Psychology, 1,* 58-78.
- Hannon, J.C., & Ratcliffe, T. (2005). Physical activity levels in coeducational and single-gender high school physical education settings. Journal of Teaching in Physical Education, 24, 149–164.
- Kitsantas, A., Kolovelonis, A., Gorozidis, G., & Kosmidou, E. (2018). Connecting self-regulated learning and performance with high school instruction in health and physical education. In M. DiBenedetto (Ed.), *Connecting self-regulated learning and performance with instruction across high school content areas* (pp. 351-373). Dordrecht, The Netherlands: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-90928-8_12
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development, Englewood Cliffs*, New Jersey, Prentice-Hall.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting. *Learning and Instruction, 21,* 355-364.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise, 12,* 153-158.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Gerodimos, V. (2011). The effects of the reciprocal and the self-check styles on pupils' performance in primary physical education. *European Physical Education Review, 17,* 35-50. doi: 10.1177/1356336X11402265
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). Teaching physical education (5 th ed). San Fransisco: Benjamin Cummings.
- NASPE. (2009). Appropriate instructional practice guidelines for high school physical education. Reston, VA: Author.

- National Strandards & Grade-Level outcomes for K-12 Physical Education. (2014). SHAPE America.
- O'Neill, J.R., Pate, R.R., & Liese, A.D. (2011). Descriptive epidemiology of dance participation in adolescents. Research Quarterly for Exercise and Sport, 82 (3), 373–380.
- Ruiz, L.M., Graupera, J.L., Moreno, J.A., & Rico, I. (2010). Social preferences for learning among adolescents. Journal of Teaching in Physical Education, 29, 3–20.
- What is Learning Activities (nd). In IGI Global, Disseminator of knowledge. Διαθέσιμο στο: https://www.igi-global.com/dictionary/learning-activities/16819
- Wilkinson, C., & Bretzing, R. (2011). High school girls' perceptions of selected physical activities. The Physical Educator, 68 (2), 58–65.
- Wiggins, G., & McTighe, J. (2013). *Essential questions: Opening doors to student understanding.* Alexandria, VA: ASCD.

Ελληνική

- Δημητρίου, Ε., Κολοβελώνης, Α., Γούδας, Μ., & Γεροδήμος, Β. (2007). Η επίδραση ενός προγράμματος ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής στην αυτοαποτελεσματικότητα μαθητών/τριών Α΄ γυμνάσιου. *Άθληση και Κοινωνία, 45,* 68-75.
- Διγγελίδης, Ν. (2007). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή: Από τη θεωρία στην πράξη. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Γούδας, Μ., Θεοδοσίου, Α., Θεοδωράκης, Ι., Κολοβελώνης, Α., Κοσμίδου, Ε., Μυλώσης, Δ., Ντάνης, Α., Πατσιαούρας, Α. (2015). *Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.* Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2014). Ένα μοντέλο διδασκαλίας δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή με βάση την κοινωνική γνωστική προσέγγιση αυτο-ρύθμισης της μάθησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 12,* 26-39.
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2016). *Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά. Ένα μοντέλο προαγωγής της ανεξάρτητης, αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης στη φυσική αγωγή και στον παιδικό αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Κολοβελώνης, Α., Γούδας, Μ., Δημητρίου, Ε., & Γεροδήμος, Β. (2006). Η επίδραση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στον αυτοκαθορισμό των μαθητών. *Αναζητήσεις στην Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 4,* 379-389.
- Ματσαγγούρας, Η. (1995). *Ομαδοσυνεργατική διδασκαλία και μάθηση*. Μ. Γρηγόρης, Αθήνα.
- Ματσαγγούρας, Η. (2007). Θεωρία και Πράξη της Διδασκαλίας. Τόμος Β: Στρατηγικές Διδασκαλίας: Η Κριτική Σκέψη Στη Διδακτική Πράξη, 5η έκδοση. Gutenberg, Αθήνα.
- Αντωνίου, Π. (2015). Τεύχος μελέτης εξειδίκευσης μεθοδολογίας, ανάπτυξης προδιαγραφών και μεθοδολογίας επιλογής των σεναρίων των εκπαιδευτικών για όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης ανά γνωστικό αντικείμενο για την Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση στο γνωστικό αντικείμενο «Φυσική Αγωγή». Παραδοτέο δράσης 2.1 της πράξης «Ανάπτυξη μεθοδολογίας και ψηφιακών διδακτικών σεναρίων για τα γνωστικά αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης», Άξονες Προτεραιότητας 1-2-3 Οριζόντια Πράξη ΟΠΣ: 479325, ΣΑΕ: 2014ΣΕ24580051 ΕΣΠΑ 2007-2013. Διαθέσιμο στο http://aesop.iep.edu.gr/sites/default/files/fysiki_agogi.pdf
- ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ - ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΩΝ Β ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΙΣ ΤΠΕ ΣΤΑ ΠΑΚΕ. (2018). ΕΣΠΑ 2014 – 2020. (ΙΤΥΕ ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ – ΙΕΠ), ΥΠΠΕΘ. Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία [Β2.9]. Διδακτική της Φυσικής Αγωγής και Υγείας με την υποστήριξη των ΤΠΕ (Μέρος Β1: Θεωρίες μάθησης και διδακτικά σενάρια). Υποενότητα 7.1.5 (1η συνεδρία). Επιστημονικά υπεύθυνος: Αντωνίου Παναγιώτης. Συγγραφική ομάδα: Ι. Μαστρογιάννης, Μ. Μαχαιρίδου, Χ. Πάτση, Β. Αρβανιτίδου, Ν. Αποστολάκης, Ο. Λαμπάκη.

- Καλκάνης, Γ., Δακτυλίδης, Σ., Ιμβριώτη, Δ., Καρασσαβίδης, Η., Παπαγιάννη, Α., Παπασαλούρος, Α. κ.ά. (2006). Επιμορφωτικό υλικό για το ειδικό μέρος του προγράμματος σπουδών, Ειδικότητα ΠΕ60-70, Α' μέρος. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.http://www.pi-schools.gr/programs/epeaek_b_epipedo/epim_tpe/P2/pe60-70A.pdf
- Κόμης, Β. (2015α). Διδακτική της Πληροφορικής: Ερευνητικές προσεγγίσεις στη μάθηση και στη διδασκαλία (Ενότητα 14: Εργασίες». Έκδοση: 1.0). Πάτρα. https://eclass.upatras.gr/modules/document/file.php/PN1425/Εργασίες/ProjectInstructionsOpenCources2.pdf
- Κυτάγιας, Χ. Δ. (2017). Αξιολόγηση εκπαιδευτικών σεναρίων σε περιβάλλοντα ηλεκτρονικής μάθησης με τεχνικές εξόρυξης δεδομένων (Διδακτορική διατριβή). ΕΚΠΑ, Αθήνα. https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/42684
- Μπαλκίζας, Ν. (2008). Αξιολόγηση Εκπαιδευτικού Σεναρίου. ΠΑΚΕ Αθήνας. https://issuu.com/nikbalki/docs/eval_eduscen

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο Β΄ Μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο αναπτύσσονται ενδεικτικά παραδείγματα διδακτικών σεναρίων για τη σχολική πράξη. Αξίζει να σημειωθεί ότι η ομάδα εκπόνησης, στο χρονικό περιθώριο που είχε, κατέβαλλε ιδιαίτερες προσπάθειες ώστε να αναπτύξει αρκετά παραδείγματα – πολύ περισσότερα απ' όσα είχαν ζητηθεί – καθώς το ζητούμενο πάντα είναι η εφαρμογή του Προγράμματος Σπουδών στο σχολείο.

Τα παραδείγματα αυτά αναπτύχθηκαν με τη μεθοδολογία που περιγράφεται στο πρώτο μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού παραπάνω και αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν είτε α) όπως παρουσιάζονται εδώ, είτε β) με κάποιες προσαρμογές ανάλογα με τα δεδομένα του κάθε σχολείου. Κάθε διδακτικό σενάριο, μολονότι προτείνεται για συγκεκριμένες τάξεις, μπορεί με κάποιες τροποποιήσεις να αξιοποιηθεί και σε διαφορετικές τάξεις (μικρότερη ή μεγαλύτερη), σύμφωνα με αυτά που έχουν αναφερθεί παραπάνω.

Τέλος, σε αρκετά διδακτικά σενάρια, αν και εντάσσονται σε μια θεματική ενότητα, πολλές φορές υπάρχει ένας συνδυασμός επιδιωκόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. ***Ιδιαίτερα όμως για το τελευταίο διδακτικό σενάριο (με τίτλο «Αθλούμαι, αθλούμαστε»), είναι σημαντικό να τονιστεί ότι αφορά όλες τις τάξεις και είναι αυτό που προτείνεται να ξεκινά κάθε τετράμηνο και εμπίπτει στο συμπεριφορικό πεδίο που σε αυτή τη βαθμίδα εκπαίδευσης είναι πρωταρχικής σημασίας***.

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

Πίνακας διδακτικών σεναρίων ανά θεματικό πεδίο, ενότητα και στόχο για την Α΄ Λυκείου

Α΄ Λυκείου		**Γενικοί στόχοι**	**Τίτλος Σεναρίου**
Θεματικό πεδίο	**Θεματικές ενότητες**	Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:	
1. Κινητικό πεδίο	1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης	Α.1.1. Επιδεικνύουν ικανότητα σε 2 ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (1 ατομική - 1 ομαδική)	Α.1.1.«Ένα δύο τρία… σέρβις…» (4-6 ώρες)
	1.2. Χοροί και ρυθμός	Α.1.2. Επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε 2 ή περισσότερους χορούς	Α.1.2.«Χορέψετε, χορέψετε» (2-4 ώρες)
2. Γνωστικό Πεδίο	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	Α.2.1. Κατανοούν τα οφέλη διαφορετικών τύπων άσκησης στην υγεία και εφαρμόζουν βασικές αρχές ανάπτυξης ΦΚ	Σημείωση: Ο γενικός στόχος Α.2.1. καλύπτεται από τα σενάρια Α.2.2. και Α.3.1. (2-4 ώρες)
	2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης	Α.2.2. Κατανοούν τις βασικές αρχές χρήσης του καθορισμού στόχων και της αυτο-παρακολούθησης και να τις εφαρμόζουν σε προγράμματα ανάπτυξης της ΦΚ για υγεία	Α.2.2. «Καθορίζω στόχους μάθησης και παρακολουθώ την επίτευξή τους (3-4 ώρες)
3. Συμπεριφορικό πεδίο	3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος ΦΚ για την υγεία	Α.3.1. Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν εντός σχολείου ένα πρόγραμμα άσκησης που περιλαμβάνει όλα τα βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία	Α.3.1. «Ας γίνουμε λοιπόν σχεδιαστές!» (2-4 ώρες)
	3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία ΦΔ	Α.3.2. Συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ	Α.3.2. «Μια βόλτα για την υγεία μας» (2-4 ώρες)
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο	4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση	Α.4.1. Επιλέγουν και συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, παιχνίδια, αθλήματα ή χορούς που ικανοποιούν την ανάγκη αυτο-έκφρασης, γνωστικής πρόκλησης και διασκέδασης	Α.4.1. «Γυμνάζομαι, διασκεδάζω, εκφράζομαι» (2-3 ώρες)
	4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα	Α.4.2. Εφαρμόζουν τους κανόνες του τίμιου παιχνιδιού και να επιλύουν με ειρηνικό τρόπο διαφορές και συγκρούσεις σεβόμενοι τη διαφορετικότητα	Α.4.2. «Παίζω τίμια και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου» (3-5 ώρες)

1. Κινητικό Πεδίο

Σενάριο Α.1.1.: «1-2-3, Σέρβις»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: «1-2-3, Σέρβις»

Δημιουργός/οί: Γοροζίδης Γεώργιος

Βαθμίδα – Τάξη: Α (& Β-Γ) Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικό πεδίο: 1. Κινητικό πεδίο

- *Θεματική ενότητα:* 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης **(Ομαδικά αθλήματα: Πετοσφαίριση)**

Χρονική διάρκεια

4-6 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η πετοσφαίριση (Βόλεϊ) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή ομαδικά αθλήματα στην Ελλάδα, που μπορεί να παιχτεί για αναψυχή και ως μέτριας έντασης άσκηση, από άτομα κάθε ηλικίας και δεξιότητας. Μπορεί να παιχτεί με τη χρήση μόνο μιας μπάλας συνεργατικά σε έναν ανοιχτό χώρο, ή και μεταξύ αντίπαλων ομάδων σε κατάλληλο γήπεδο με φιλέ, αποτελώντας ένα από τα πιο διαδεδομένα σπορ στις ελληνικές παραλίες (Μπιτς βόλεϊ). Επειδή δεν απαιτεί σωματικές επαφές μεταξύ των αντιπάλων, είναι ιδανικό για συμμετοχή μικτών ομάδων (άνδρες-γυναίκες) στο παιχνίδι, με κανονικό (6-6) ή/και μικρότερο αριθμό ατόμων (π.χ., 3-3, 2-2). Επιπλέον, μπορεί με μερικές τροποποιήσεις να παιχτεί και από άτομα με σωματικές αναπηρίες (π.χ. καθιστό βόλεϊ) αποτελώντας ένα από τα προσφιλέστερα παραολυμπιακά αθλήματα.

Μια από τις βασικές και απαραίτητες δεξιότητες του αθλήματος αποτελεί το σέρβις (πέρασμα της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο από την τελική γραμμή) με το οποίο ξεκινάει κάθε πόντος του παιχνιδιού. Όλοι οι παίκτες/τριες θα πρέπει να μπορούν να εκτελούν πετυχημένα σέρβις ώστε να συμμετέχουν επιτυχώς σε παιχνίδι. Αυτό ισχύει επειδή βάση κανονισμών, όλοι θα κληθούν να το εκτελέσουν σέρβις όταν έρθει η σειρά τους (περιστροφή ρολόι) και κάθε αποτυχημένη προσπάθεια μετράει έναν κερδισμένο πόντο για την αντίπαλη ομάδα. Έτσι, ενώ το επιθετικό χτύπημα με άλμα (καρφί) ή το μπλοκ, δεν αποτελούν απαραίτητες δεξιότητες για τη συμμετοχή σε παιχνίδι αναψυχής και υγείας, το σέρβις είναι απαραίτητο για όλους/ες ανεξαιρέτως τους συμμετέχοντες. Επιπλέον, το σέρβις αποτελεί μια δεξιότητα ιδανική για συμπεριληπτική/διαφοροποιημένη διδασκαλία καθώς υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι εκτέλεσης, με διαβαθμισμένη δυσκολία (π.χ., από κάτω, από πάνω, κυματιστό, με άλμα) και στην εκμάθηση μπορεί εύκολα να τροποποιηθεί η απόσταση εκτέλεσης, με βάση το επίπεδο-ατομικές ικανότητες των μαθητών/τριών.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Βασικούς κανονισμούς της πετοσφαίρισης, περιστροφή παικτών (ρολόι, 6-0)
- Βασικές δεξιότητες στην πετοσφαίριση (με μπάλα, χωρίς μπάλα), όπως πάσα δάχτυλα και μανσέτα, τοποθέτηση-μετακίνηση στον χώρο.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 1: Οι μαθητές/τριες θα επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Α.1.1.** Επιδεικνύουν ικανότητα σε 2 ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (1 ατομική - 1 ομαδική)	**Οι μαθητές θα γνωρίζουν:** ● πώς να εκτιμούν το επίπεδο των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων τους, στο άθλημα της πετοσφαίρισης ● θα εξηγούν και θα περιγράφουν τους κανονισμούς και τις τεχνικές-τακτικές στο άθλημα του βόλεϊ με τη βοήθεια/καθοδήγηση του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής (**ΕΦΑ**) **Οι μαθητές θα είναι σε θέση:** ● να διατηρούν και να βελτιώνουν σε ικανοποιητικό επίπεδο την ατομική τους τεχνική στην εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων πετοσφαίρισης, πάσα δάχτυλα-μανσέτα και του σέρβις από κάτω-πάνω στην πετοσφαίριση ● να εφαρμόζουν σε παιχνίδια τους κανονισμούς και τις τεχνικές-τακτικές του σέρβις από κάτω-πάνω στο βόλεϊ με την βοήθεια/καθοδήγηση του ΕΦΑ

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οι μαθητές/τριες δουλεύουν χωρισμένοι σε ζευγάρια/τριάδες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τμήμα και του διαθέσιμου αθλητικού υλικού.
- Γήπεδο/α πετοσφαίρισης, μπάλες πετοσφαίρισης (το ελάχιστο 1 μπάλα/3 μαθητές)
- Καρτέλες για αξιολόγηση τεχνικής εκτέλεσης σέρβις, για αμοιβαία διδασκαλία, για αυτοέλεγχο.
- Προβολή βίντεο με τεχνικές οδηγίες.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ομαδοσυνεργατική, βιωματική προσέγγιση όπου οι μαθητές δουλεύουν χωρισμένοι σε ζευγάρια/τριάδες, με έμφαση στην ενεργή συμμετοχή όλων και στην εκτέλεση όσο το δυνατόν περισσότερων επαναλήψεων σε κάθε άσκηση (πρακτικό στιλ διδασκαλίας). Στην 2η και 3η φάση της διδακτικής πορείας, χρησιμοποιείται το στιλ αμοιβαίας διδασκαλίας και το στιλ αυτοελέγχου, σχετικά με τα σημεία κλειδιά της τεχνικής εκτέλεσης του σέρβις από κάτω και από πάνω. Στην 4η φάση χρησιμοποιείται διαφοροποιημένη διδασκαλία καθώς οι μαθητές/τριες έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν την απόσταση και τον τρόπο που θα εκτελέσουν το σέρβις τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και στην τελική δοκιμασία.

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Συστηματική παροχή ανατροφοδότησης από τον ΕΦΑ και τους συμμαθητές/τριες (διαμορφωτική).
- Συμπλήρωση καρτών αμοιβαίας διδασκαλίας για σέρβις από κάτω (αυθεντική).
- Συμπλήρωση ατομικών καρτών αυτο-ελέγχου για σέρβις από πάνω (αυθεντική).
- Δοκιμασία σέρβις – αυτο-αξιολόγηση με κάρτα (συγκεντρωτική, βαθμολόγηση).

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η Φάση (*1 ώρα διδασκαλίας*): *Αρχική δοκιμασία για εξακρίβωση του επιπέδου της ατομικής δεξιότητας στο σέρβις στο βόλεϊ.*

1η δραστηριότητα (5-7 λεπτά): Προθέρμανση χωρίς μπάλες (χαλαρό τρέξιμο, δυναμικές διατάσεις, δρομικές ασκήσεις) όλοι μαζί.

2η δραστηριότητα (10 λεπτά): Δημιουργία ζευγαριών/τριάδων, με μια μπάλα η κάθε ομάδα κάνει ασκήσεις προθέρμανσης με μπάλα. Τα ζευγάρια/τριάδες αντικριστά σε απόσταση 4-6 μέτρων κάνουν εξάσκηση πάσας δάχτυλα, μανσέτας.

3η δραστηριότητα (25 λεπτά):

- Επεξήγηση της αρχικής δοκιμασίας* αξιολόγησης σέρβις με 5 προσπάθειες/άτομο (βλ. Εικόνα 6 & Εικόνα 7).
- Διεξαγωγή δοκιμασίας για εξακρίβωση του επιπέδου της ατομικής δεξιότητας στο σέρβις στο βόλεϊ. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν τον τύπο του σέρβις (από πάνω «τένις» ή από κάτω) που θα εκτελέσουν, αφού εκτελέσουν 5 δοκιμαστικές προσπάθειες για ζέσταμα.
- Καταγραφή ατομικών σκορ σε ομαδική καρτέλα τμήματος από τον εκπαιδευτικό ΦΑ (Πίνακας 37) και καθορισμός ατομικών στόχων βελτίωσης σε ατομική καρτέλα από τους μαθητές/τριες (Πίνακας 38). *(Εάν ο αριθμός των μαθητών είναι μεγάλος και ο χρόνος της ώρας δεν φτάσει για την δοκιμασία όλων, η δοκιμασία ολοκληρώνεται στο επόμενο μάθημα)*.

* Εναλλακτική δοκιμασία σέρβις σε περίπτωση που το επίπεδο επιδεξιότητας των μαθητών κρίνεται χαμηλό, μέτρηση του ποσοστού/αριθμού πετυχημένων (απλά να μπούνε μέσα στο γήπεδο) προσπαθειών.

2η Φάση (*2 ώρες διδασκαλίας*): *Υπενθύμιση-Πρακτική καθοδηγούμενη εξάσκηση βασικών δεξιοτήτων βόλεϊ*

1η ώρα:

1η δραστηριότητα (7-10 λεπτά): Προθέρμανση χωρίς μπάλες (χαλαρό τρέξιμο, δυναμικές διατάσεις, δρομικές ασκήσεις) όλοι μαζί. Στη συνέχεια προπαρασκευαστικές ασκήσεις με μπάλες σε ζευγάρια/τριάδες (αντικριστά).

2η δραστηριότητα (15 λεπτά): Υπενθύμιση της τεχνικής για σωστή εκτέλεση (σημεία κλειδιά) της πάσας δάχτυλα και της μανσέτας και εξάσκηση μαθητών σε ζευγάρια/τριάδες, με τον ΕΦΑ να παρατηρεί και να δίνει συνεχή διορθωτική ανατροφοδότηση όπου χρειάζεται. Στην εξάσκηση, οι ομάδες διασκορπισμένες στον χώρο (παίκτες αντικριστά), προσπαθούν να πετύχουν στόχους διαβαθμισμένης δυσκολίας (π.χ., 10 συνεχόμενες πάσες μόνο δάχτυλα ή μόνο μανσέτα, 20 πάσες δάχτυλα-μανσέτα, 20 πάσες εναλλάξ κ.ο.κ.).

3η δραστηριότητα (15 λεπτά): Εκμάθηση/υπενθύμιση του σέρβις από κάτω με αμοιβαία διδασκαλία. Υποστηρικτική-καθοδηγούμενη εξάσκηση όπου ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και παρέχει ανατροφοδότηση. Οι μαθητές σε ζευγάρια/τριάδες κάνουν αλληλοδιδασκαλία, με κάρτα κριτηρίων για το σέρβις από κάτω (Πίνακας 39)(π.χ., βιβλίο εκπ/κού Α' Γ/σίου, κάρτα 2.4, σελ. 63 & Β' Γ/σίου, κάρτα 3.3, σελ. 42). Εξασκούνται για 5 προσπάθειες εναλλάξ βάζοντας στόχους διαδικασίας (σημεία κλειδιά, βλ. κάρτα) και απόδοσης (πετυχημένες προσπάθειες). Στη συνέχεια εξασκούνται για άλλες 5-10 προσπάθειες με ταυτόχρονη χρήση θετικής αυτοομιλίας (α) Τεχνικής: σημεία κλειδιά της τεχνικής (π.χ., χέρι ψηλά, αγκώνας τεντωμένος, χτυπώ-κέντρο), (β) Παρακινητικής: Μπορώ, δυνατά, μέσα, περνάει.

2η ώρα:

1η δραστηριότητα (7-10 λεπτά): Προθέρμανση όπως στο προηγούμενο μάθημα.

2η δραστηριότητα (15 λεπτά): Πρακτική εξάσκηση της πάσας δάχτυλα και της μανσέτας σε ζευγάρια/τριάδες στο φιλέ του βόλεϊ, με τον ΕΦΑ να παρατηρεί και να δίνει συνεχή διορθωτική ανατροφοδότηση όπου χρειάζεται. Στην εξάσκηση, οι ομάδες προσπαθούν να πετύχουν στόχους διαβαθμισμένης δυσκολίας (π.χ., 10 συνεχόμενες πάσες μόνο δάχτυλα ή μόνο μανσέτα, 20 πάσες δάχτυλα-μανσέτα, 20 πάσες εναλλάξ κ.ο.κ.).

3η δραστηριότητα (20 λεπτά): Εκμάθηση/υπενθύμιση σέρβις από πάνω με στιλ αυτοελέγχου (ή αμοιβαίας). Υποστηρικτική-καθοδηγούμενη εξάσκηση όπου ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και παρέχει ανατροφοδότηση. Οι μαθητές σε ζευγάρια/τριάδες κάνουν εξάσκηση, με ατομική κάρτα κριτηρίων (αυτοελέγχου) για το σέρβις από πάνω (Πίνακας 40)(π.χ., βιβλίο εκπ/κού Α' Γ/σίου, κάρτα 2.5, σελ. 64). Εξασκούνται για 5 προσπάθειες εναλλάξ βάζοντας στόχους διαδικασίας (σημεία κλειδιά, βλ. κάρτα) και απόδοσης (πετυχημένες προσπάθειες). Στη συνέχεια εξασκούνται για άλλες 5-10 προσπάθειες με ταυτόχρονη χρήση θετικής αυτοομιλίας (α) Τεχνικής: σημεία κλειδιά της τεχνικής (π.χ., μπάλα κατακόρυφα, χέρι πάνω-πίσω, γρήγορα-δυνατά-τεντωμένο, χτυπώ-κέντρο κάτω), (β) Παρακινητικής: Μπορώ, δυνατά, μέσα, περνάει.

3η Φάση: Αξιολόγηση-Ομαδικά Παιχνίδια (1 διδακτική ώρα):

1η δραστηριότητα (7-10 λεπτά): Προθέρμανση όπως στο προηγούμενο μάθημα.

2η-3η δραστηριότητα (30 λεπτά): Επιλογή δυο ομαδικών παιχνιδιών για χρήση κινητικών δεξιοτήτων και εφαρμογή κανονισμών και στρατηγικών. Εφαρμογής της τεχνικής σε ομαδικό παιχνίδι στόχευσης.

- **Παιχνίδι 1:** Οι μαθητές χωρισμένοι σε 4άδες. Το γήπεδο είναι χωρισμένο σε κάθετες ζώνες 2μ. Η κάθε ομάδα εκτελεί σέρβις και μετράει ποσοστό πετυχημένων προσπαθειών, ενώ ταυτόχρονα οι παίκτες που δεν σερβίρουν προσπαθούν να βγάλουν υποδοχή στα σέρβις των συμπαικτών τους.
- **Παιχνίδι 2:** Το γήπεδο είναι χωρισμένο σε ζώνες βαθμολογίας (βλ. αρχική δοκιμασία) και η κάθε ομάδα εκτελεί σέρβις και μετράει το σκορ της, ενώ ταυτόχρονα οι μαθητές/τριες που δεν σερβίρουν προσπαθούν να βγάλουν υποδοχή στα σέρβις των συμπαικτών τους εντός των ζωνών βαθμολογίας.
- **Παιχνίδι 3:** Οι μαθητές χωρισμένοι σε δυο ομάδες (8-8) διασκορπισμένες στις δυο πλευρές του γηπέδου. Ένας συμπαίκτης της κάθε ομάδας βρίσκεται στην απέναντι πλευρά και εκτελεί σέρβις. Μόλις κάποιος συμπαίκτης του «σέρβερ», κάνει υποδοχή και πιάσει τη μπάλα, πηγαίνει απέναντι μαζί με τον συμπαίκτη του και εκτελεί σέρβις κ.ο.κ. Σκοπός του παιχνιδιού είναι όλοι οι παίκτες της ομάδας από υποδοχείς να γίνουν σέρβερ όσο πιο γρήγορα (ταχύτερα) γίνεται. Η ομάδα που θα ολοκληρώσει πρώτη κερδίζει το σετ. Το παιχνίδι μπορεί να ξεκινήσει με 2 μπάλες (1/ομάδα) εκατέρωθεν του γηπέδου και να φτάσει τις [1]6 μπάλες (3/ομάδα). Λόγω της αυξανόμενης δυσκολίας οι υποδοχείς θα πρέπει να είναι όλο και περισσότερο συγκεντρωμένοι στις εισερχόμενες μπάλες και οι σέρβερ θα πρέπει να σημαδεύουν και να ορίζουν τον χώρο/παίκτη όπου θα στείλουν τη μπάλα τους.
- **Παιχνίδι 4** (2-3 Διδακτικές ώρες)**:** Διεξαγωγή μίνι εσωτερικού (τμήματος) πρωταθλήματος στην πετοσφαίριση με ανάληψη ρόλων (διαιτητές, γραμματεία, φίλαθλοι, προπονητές). Τροποποίηση κανονισμών: το παιχνίδι είναι 4 εναντίων 4 (σε μικρότερο γήπεδο, 6 μέτρα πλάτος), κάθε πετυχημένο σέρβις μετράει 2 πόντους, το αποτυχημένο σέρβις μετράει 1, η άμυνα-επίθεση πρέπει υποχρεωτικά να γίνεται με 2 ή 3 πάσες διαφορετικά παίρνει 1 πόντο η αντίπαλη ομάδα.

[1] Εάν γίνει επιλογή του **Παιχνιδιού 4** τότε η 3η φάση επεκτείνεται από 1 διδακτική ώρα σε περισσότερες (π.χ., 3-4), ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/ομάδων του τμήματος.

4η Φάση: Αξιολόγηση-Τελική δοκιμασία (1 διδακτική ώρα):

1η δραστηριότητα (5 λεπτά): Προθέρμανση χωρίς μπάλες (χαλαρό τρέξιμο, δυναμικές διατάσεις, δρομικές ασκήσεις) όλοι μαζί.

2η δραστηριότητα (10 λεπτά): Οι μαθητές σε ζευγάρια/τριάδες, με μια μπάλα η κάθε ομάδα κάνει ασκήσεις προθέρμανσης με μπάλα. Τα ζευγάρια/τριάδες αντικριστά σε απόσταση 6 μέτρων κάνουν εξάσκηση πάσας δάχτυλα, μανσέτας. Στη συνέχεια εκτελούν από 5 δοκιμαστικές προσπάθειες στο σέρβις.

3η δραστηριότητα (25 λεπτά):

- Υπενθύμιση της δοκιμασίας αξιολόγησης σέρβις με 5 προσπάθειες/άτομο (Εικόνα 6 & Εικόνα 7).
- Διεξαγωγή δοκιμασίας για εξακρίβωση της ατομικής εξέλιξης/βελτίωσης στη δεξιότητα του σέρβις στο βόλεϊ. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν τον τύπο του σέρβις (από πάνω «τένις» ή από κάτω) που θα εκτελέσουν.
- Καταγραφή ατομικών σκορ σε ομαδική καρτέλα τμήματος από τον ΕΦΑ και στις ατομικές από τους μαθητές (Πίνακες 37 & 38). Συζήτηση αποτελεσμάτων επίτευξης ατομικών στόχων. *(Εάν ο αριθμός των μαθητών είναι μεγάλος και ο χρόνος της ώρας δεν φτάσει για τη δοκιμασία όλων, μειώνεται ο χρόνος προθέρμανσης ή η δοκιμασία ολοκληρώνεται στο επόμενο μάθημα)*.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Προβολή και σχολιασμός-συζήτηση σχετικών βίντεο και εικόνων, όπου αποτυπώνονται οι διάφορες φάσεις των τεχνικών του σερβίς από κάτω και από πάνω στο βόλεϊ. Πετυχημένες vs αποτυχημένες προσπάθειες, παράγοντες επιτυχίας κτλ.

- Κουίζ γνώσεων (με χρήση ΤΠΕ, Π.Χ. quizizz, kahoot, gforms), σχετικά με τα σημεία κλειδιά των τεχνικών σέρβις από πάνω και από κάτω, του τρόπου χρήσης της αυτοομιλίας κ.λπ. (ή απάντηση ερωτημάτων που προϋποθέτουν γνώση των σωστών τεχνικών, π.χ. ποιο πόδι προηγείται για δεξιόχειρες στο σερβίς από κάτω στο βόλεϊ;).

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Φυσική Αγωγή Α’ Γ/σιου, βιβλίο εκπαιδευτικού. http://www.pi-schools.gr/books/gymnasio/fysiki_agogi/kath_a.pdf
- Φυσική Αγωγή Β’ Γ/σιου, βιβλίο εκπαιδευτικού. http://www.pi-schools.gr/books/gymnasio/fys_agogi_b/kath/p_1_168.pdf
- Bartlett, J., Smith, L., Davis, K., & Peel, J. (1991). Development of a valid volleyball skills test battery. Journal of Physical Education Recreation and Dance, 62, 19-21.
- Λαζαρίδης, Α., & Γοροζίδης, Γ., (2012). Η επίδραση της ανατροφοδότησης με αυτοπαρατήρηση στη μάθηση του σέρβις στην πετοσφαίριση, στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό,10*(2), 103-113.

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (Φύλλα εργασίας)

Για τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής

Πίνακας 37 Φόρμα καταγραφής σκορ Αρχικής- Τελικής δοκιμασίας στο σέρβις

Σκορ Αρχικής-Τελικής δοκιμασίας στο σέρβις (.....)				**Σχ. Έτος:.....**		
Σχολείο: ΤΜΗΜΑ:	Είδος σέρβις	Αρχικό Σκορ ../../....	Σύνολο	Είδος σέρβις Στόχος	Τελικό Σκορ ../../....	Σύνολο
1.		...+...+...+...+...			...+...+...+...+...	
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						

21.						
22.						
23.						
24.						
25.						

Για τους μαθητές

Πίνακας 38. Καρτέλα καθορισμού προσωπικού στόχου.

Καρτέλα καθορισμού στόχου	
Ονοματεπώνυμο: **Ημ/νια:**	
Η ατομική μου επίδοση στην αρχική δοκιμασία ..... ήταν:.....	
Ο προσωπικός μου στόχος για την επόμενη φορά είναι:	
Η δέσμευση μου για να πετύχω τον στόχο μου είναι ότι:	
● Θα συμμετέχω ενεργά σε όλα τα μαθήματα, ακολουθώντας τις οδηγίες	
● Θα εκτελώ όσο περισσότερες προσπάθειες μπορώ στον χρόνο που θα έχω στα μαθήματα ΦΑ	
● Θα εκτελώ 30 σέρβις/εβδομάδα εκτός σχολείου, έως την επόμενη δοκιμασία	
Η ατομική μου επίδοση στην τελική δοκιμασία ..... ήταν:.....	
Πέτυχα τον στόχο μου;.....	

Πίνακας 39 Καρτέλα Αμοιβαίας διδασκαλίας (ή Αυτοελέγχου) για το σέρβις από κάτω

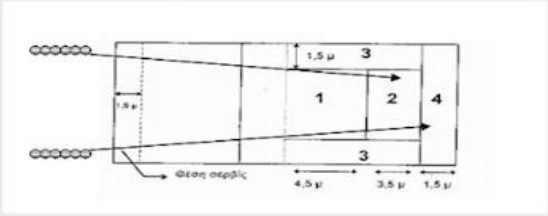
Καρτέλα κριτηρίων σέρβις από κάτω - Αμοιβαία διδασκαλία (ή Αυτοελέγχου)										
Όνομα..... Σημειωτής..... Πετυχημένα σέρβις: .../5										
Προσπάθεια	**1η**		**2η**		**3η**		**4η**		**5η**	
Σημεία κλειδιά (για δεξιόχειρες)	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**
Πατάει το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα;										
Κρατάει με το αριστερό χέρι τη μπάλα μπροστά από τον δεξί μηρό;										

Το δεξί χέρι είναι τεντωμένο και κινείται από πίσω (ψηλά στο ύψος του ώμου) γρήγορα προς τα εμπρός;										
Χτυπά τη μπάλα δυνατά πίσω και κάτω στο κέντρο; Μεταφέρει το βάρος από το πίσω πόδι στο μπροστά;										

Πίνακας 40 Καρτέλα Αυτοελέγχου (ή Αμοιβαίας διδασκαλίας) για το σέρβις από πάνω

Καρτέλα κριτηρίων σέρβις από πάνω - Αυτοελέγχου (ή Αμοιβαία διδασκαλία)										
Όνομα…….. Σημειωτής…… Πετυχημένα σέρβις: .../5										
Προσπάθεια	**1η**		**2η**		**3η**		**4η**		**5η**	
Σημεία κλειδιά (για δεξιόχειρες)	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**
Πατάω το αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί, με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα;										
Κρατάω με το αριστερό χέρι τη μπάλα μπροστά από τον δεξί ώμο και πετάω τη μπάλα κατακόρυφα περίπου στα 2μ;										
Το δεξί χέρι ξεκινά λυγισμένο από πίσω (πάνω από το ύψος του ώμου) και κινείται γρήγορα προς τα εμπρός για να χτυπήσει τεντωμένο την μπάλα;										
Χτυπώ τη μπάλα γρήγορα-δυνατά πίσω και κάτω στο κέντρο της; Μεταφέρω το βάρος από το πίσω πόδι στο μπροστά;										

ΚΑΡΤΑ 3.1: Για τα μαθήματα 3.1, 3.5 & 3.9.
Δοκιμασία αξιολόγησης της δεξιότητας του σερβίς.



Περιγραφή της δοκιμασίας του σερβίς

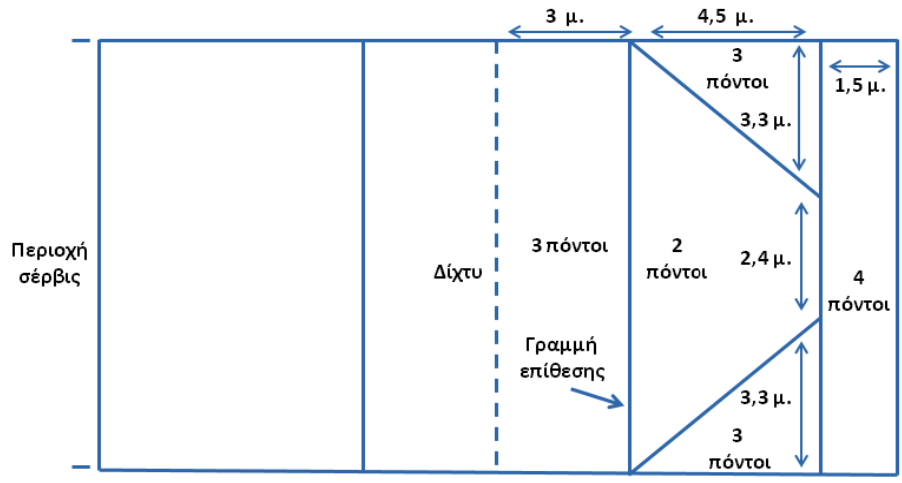
Σκοπός: Να μετρηθεί η ικανότητα του μαθητή να σερβίρει όπως σε ένα παιχνίδι.

Εξοπλισμός: Μπάλες του βόλεϊμπολ, δίχτυ ύψους 2,30μ., ταινία για την οριοθέτηση των αφετηριακών σημείων, δύο στυλοβάτες.

Εκτέλεση: Ο δοκιμαζόμενος στέκεται απέναντι στο διαγραμμισμένο γήπεδο στην κατάλληλη θέση του σερβίς. Με χαμηλό μετωπικό σερβίς πρέπει να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ στο απέναντι γήπεδο. Ο παίκτης εκτελεί 5 ή 8 συνεχόμενες προσπάθειες.

Βαθμολόγηση: Μέγιστη βαθμολογία: 5 προσπάθειες Χ 4 = 20 βαθμοί, ή 8 προσπάθειες Χ4 = 32 βαθμοί. Ο τρόπος βαθμολόγησης αξιολογεί την ικανότητα του δοκιμαζόμενου να εκτελεί σερβίς σε συγκεκριμένες περιοχές. Όταν η μπάλα αγγίξει το δίχτυ και πέσει μέσα στο γήπεδο, η προσπάθεια μετράει και δίνονται οι πόντοι ανάλογα με την περιοχή που προσγειώνεται η μπάλα.

Εικόνα 6. Δοκιμασία αξιολόγησης του σέρβις (πηγή: βιβλίο εκπ/κου Β' Γ/σιου, σελ. 38, κάρτα 3.1)



Εικόνα 7. Εναλλακτική δοκιμασία αξιολόγησης για τη δεξιότητα του σέρβις στην πετοσφαίριση (Barlett, Smith, Davis & Peel, 1991, πηγή: Λαζαρίδης & Γοροζίδης, 2012, σελ. 108)

Σενάριο Α.1.2 – Γ.1.2.: «Χορέψετε, χορέψετε»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: «Χορέψετε, χορέψετε»

Δημιουργός/οί: Γοροζίδης Γεώργιος

Βαθμίδα – Τάξη: Α - Γ Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικό πεδίο: 1. Κινητικό πεδίο

- *Θεματική ενότητα:* 1.2. Χοροί και ρυθμός **(Παραδοσιακοί Χοροί: Χασάπικος γρήγορος-αργός)**

Χρονική διάρκεια

2-4 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί αποτελούν αναπόσπαστο διδακτικό αντικείμενο όλων των ΑΠΦΑ και αντιπροσωπευτικό στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού, βασικό κομμάτι της ελληνικής κουλτούρας και των τοπικών εθίμων ανά την επικράτεια. Εκτός του εθιμικού χαρακτήρα τους, οι παραδοσιακοί χοροί αποτελούν έναν τρόπο έκφρασης, διασκέδασης, χαράς, καλλιτεχνικής δημιουργίας, αλληλεπίδρασης-συνεργασίας και κοινωνικοποίησης, συνθέτοντας ταυτόχρονα έναν υποδειγματικό-ευχάριστο τρόπο φυσικής δραστηριότητας/άσκησης για όλα τα άτομα και όλες τις ηλικίες. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά, καθιστούν τους παραδοσιακούς χορούς ως μια ιδανική επιλογή δια βίου άσκησης για την υγεία. Η σημασία των παραδοσιακών χορών για τη ΦΑ και η αξία τους για την επίτευξη των σκοπών του μαθήματος είναι γενικά αναγνωρισμένη. Ωστόσο, πέραν ελαχίστων εξαιρέσεων, δεν αποτελούν μια από τις δημοφιλέστερες δραστηριότητες για τους μαθητές/τριες του λυκείου. Δεν είναι λίγες οι φορές που οι εκπαιδευτικοί ΦΑ στην προσπάθεια τους να διδάξουν παραδοσιακούς χορούς, εκτός από εμπόδια που μπορεί να υπάρχουν όπως ελλείψεις σε υλικοτεχνική υποδομή, συναντούν και απροθυμία από τους μαθητές/τριες (ιδιαίτερα από τα αγόρια) στο ενδεχόμενο εκμάθησης και συμμετοχής τους σε ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Το παρόν σενάριο φιλοδοξεί να κεντρίσει το ενδιαφέρον και να προκαλέσει την ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών, προάγοντας την ενασχόληση τους με τον παραδοσιακό χορό, μέσα από σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις και προσφιλείς για αυτούς επιλογές.

Ένας πολύ δημοφιλής χορός (για όλες τις ηλικίες και στο Λύκειο) που χορεύεται σε όλη την Ελλάδα με διάφορες παραλλαγές και σειρά βημάτων (χορογραφία) είναι ο *Χασάπικος*, αργός (συρτάκι) και γρήγορος (χασαποσέρβικος, χασαπιά). Η ποικιλία που υπάρχει σε μουσικές (ρυθμούς) και βήματα-φιγούρες του χορού, από πολύ εύκολα σε πολύ δύσκολα-σύνθετα, καθιστά τον συγκεκριμένο χορό ιδανικό για διαφοροποιημένη διδασκαλία, επιτρέποντας σε όλους τους μαθητές/τριες ανεξαρτήτως επιπέδου να νιώσουν επιτυχημένοι μαθαίνοντας/χορεύοντας κάποια μορφή του χορού. Με τον Χασάπικο έχουν όλοι την ευκαιρία να επιδείξουν ικανότητα εκτέλεσης, μετά από εύλογο χρόνο ενασχόλησης/εξάσκησης, κατακτώντας νέες γνώσεις και δεξιότητες.

Συγκεκριμένα οι αρχάριοι μπορούν να μάθουν τα βασικά βήματα και τις απλές φιγούρες του χορού (χασαποσέρβικο). Οι πιο προχωρημένοι μαθητές/τριες μπορούν ανάλογα με το επίπεδο τους, να εξασκηθούν σε πιο σύνθετα βήματα-φιγούρες (συρτάκι) και να δημιουργήσουν τις δικές τους χορογραφίες (συνδυασμούς βημάτων). Όλη αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει μέσα σε ένα πλαίσιο σχετικής αυτονομίας των μαθητών/τριών όπου θα τους παρέχεται η δυνατότητα επιλογής-δοκιμής πολλών διαφορετικών μουσικών/τραγουδιών, διαφορετικών ρυθμών (αργό, μέτριο, γρήγορο), φιγούρων-βημάτων. Επιπλέον, ενώ παραδοσιακά η εκμάθηση του χορού γίνεται με τη μέθοδο του παραγγέλματος, νεότερα δεδομένα δείχνουν ότι η εκμάθηση με τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας, μπορεί να έχει πολύ θετικά αποτελέσματα στην όλη διαδικασία μάθησης, καθώς συμβάλλει στην αύξηση της παρακίνησης και ευχαρίστησης των μαθητών/τριών μέσα από την συνεργασία τους με ζευγάρι της επιλογής τους. Επιπροσθέτως, η χρήση βίντεο στη διδασκαλία και εκμάθηση χορών είτε για επίδειξη, είτε για ανατροφοδότηση (και αυτοπαρατήρηση), παρουσιάζει πολλαπλές δυνατότητες για ενίσχυση της κατανόησης και μάθησης.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- **Οι μαθητές/τριες είναι εξοικειωμένοι με το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας**

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 1: Οι μαθητές/τριες θα επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Α.1.2. - Γ.1.2.** Οι μαθητές/τριες επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε 2 ή περισσότερους χορούς	**Οι μαθητές θα γνωρίζουν:** ● θα αναγνωρίζουν, θα κατονομάζουν και θα παρουσιάζουν 2 ή περισσότερους χορούς μαζί με τα πολιτιστικά τους στοιχεία (χασάπικος αργός ή/και χασάπικος γρήγορος) και θα εντοπίζουν τα κοινά σημεία διαφορετικών χορών ● να αναγνωρίζουν και να εφαρμόζουν με επιτυχία στρατηγικές βελτίωσης-τελειοποίησης της τεχνικής τους, σε 2 ή περισσότερες χορευτικές δραστηριότητες **Οι μαθητές θα είναι σε θέση:** ● να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε 2 ή περισσότερους χορούς (χασάπικος αργός ή/και χασάπικος γρήγορος) ● να σχεδιάζουν και να εκτελούν σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους μια μουσικοχορευτική ρουτίνα

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οι μαθητές δουλεύουν χωρισμένοι σε ζευγάρια/τριάδες και μικρές ομάδες 4-6 ατόμων, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τμήμα και του διαθέσιμου υλικού.
- Προβολή βίντεο με τεχνικές οδηγίες, χορευτικές παραστάσεις κτλ.
- Συσκευές αναπαραγωγής μουσικής (φορητά ηχεία)
- Φορητές συσκευές καταγραφής/αναπαραγωγής βίντεο (π.χ., ταμπλέτες, κινητά, 1/ζευγάρι-τριάδα)

- Κλειστό γυμναστήριο ή αίθουσα διδασκαλίας.
- Κρουστά όργανα, π.χ., Ταμπουρίνο
- Κάρτες αξιολόγησης μαθητών.
- Κάρτες με τους στίχους τραγουδιών.

Σημείωση: Όσον αφορά τη βιντεοσκόπηση των βημάτων του χορού και των χορογραφιών των μαθητών, θα είναι προαιρετική και θα πρέπει να έχει εξασφαλισθεί η σύμφωνη γνώμη/συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων τους (εγγράφως). Η κάμερα θα πρέπει να εστιάζει στην καταγραφή των βημάτων και την κίνηση των ποδιών, με αποφυγή κοντινών λήψεων που εστιάζουν ή/και δείχνουν καθαρά τα πρόσωπα των μαθητών/τριών.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ομαδοσυνεργατική, βιωματική προσέγγιση όπου οι μαθητές δουλεύουν αρχικά χωρισμένοι σε τριάδες (ή/και ζευγάρια) και στη συνέχεια σε μικρές ομάδες 5-6 ατόμων, με έμφαση στην ενεργή συμμετοχή όλων. Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί διδάσκονται συνήθως από τον ΕΦΑ με την ολική (παρουσιάζεται όλος ο χορός), τη μερική (τμηματική παρουσίαση του χορού) μέθοδο, ή συνδυασμό τους, ανάλογα με τον χορό και το επίπεδο των μαθητών/τριών του. Στο παρόν σενάριο, εκτός από τις κλασικές αυτές μεθόδους, γίνεται χρήση της αμοιβαίας διδασκαλίας όπου οι μαθητές/τριες με κάρτες κριτηρίων αλληλοβοηθιούνται στην εκμάθηση και την ικανοποιητική εκτέλεση των βημάτων του χορού. Επιπλέον, γίνεται χρήση βίντεο από τον/ην ΕΦΑ για την αρχική επίδειξη των διαφόρων μορφών του χορού, και από τους μαθητές/τριες για βιντεοσκόπηση (κατόπιν άδειας) των ζευγαριών τους ώστε να τους δοθεί ατομική ανατροφοδότηση. Οι μαθητές/τριες εκτός από την αξιολόγηση-διδασκαλία του ζευγαριού τους, εμπλέκονται και σε διαδικασία αυτοπαρατήρησης (βίντεο) και εντοπισμού των σημείων βελτίωσης της τεχνικής/εκτέλεσης τους. Από την 1η φάση χρησιμοποιείται διαφοροποιημένη διδασκαλία καθώς οι μαθητές/τριες έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν τη μορφή του χορού που θα εκτελέσουν τις φιγούρες-βήματα, τις μουσικές (ρυθμό) που θα χρησιμοποιήσουν.

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Συστηματική παροχή ανατροφοδότησης από τον ΕΦΑ και τους συμμαθητές/τριες (διαμορφωτική).
- Συμπλήρωση καρτών αμοιβαίας διδασκαλίας για χασάπικο γρήγορο (αυθεντική).
- Συμπλήρωση καρτών αξιολόγησης ομάδας για χασάπικο γρήγορο (αυθεντική- συγκεντρωτική).
- Ψηφοφορία ομάδων (συγκεντρωτική, βαθμολόγηση).
- Απάντηση ατομικά, κουίζ γνώσεων (συγκεντρωτική, βαθμολόγηση).

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η Φάση (*1 ώρα διδασκαλίας*): *Επίδειξη παραδοσιακού χορού χασάπικου και αμοιβαία διδασκαλία*.

1η δραστηριότητα (7-10 λεπτά): Επίδειξη* σε βίντεο, διαφορετικών μορφών/παραλλαγών του χορού χασάπικο αργό-γρήγορο (από χορευτικές παραστάσεις, ελληνικές ταινίες κτλ.). Σύντομη συζήτηση σχετικά με τα εθνογραφικά και ιστορικά στοιχεία του χορού.

2η δραστηριότητα (12-14 λεπτά): Δημιουργία τριάδων, με βάση τις προτιμήσεις των μαθητών/τριών. Επίδειξη-μέτρηση βημάτων (με παλαμάκια, χωρίς/με μουσική) από τον/ην εκπαιδευτικό ΦΑ (ή/και μαθητές/τριες*). Γνωστοποιούνται μερικές διαφορετικές μορφές/παραλλαγές του χορού ώστε το κάθε ζευγάρι να επιλέξει αυτόνομα με ποια θα ασχοληθεί. Π.χ., Μορφές χορού με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας: Χασάπικο γρήγορο απλό (τύπου στα τρία), Χασάπικο γρήγορο (με σταύρωμα πίσω του 2ου βήματος), Χασάπικο γρήγορο με φιγούρες ή/και σκιρτήματα (χασαπιά), Χασάπικο αργό (βασικό

βήμα), Χασάπικο αργό βασικό βήμα και απλές φιγούρες (αριστερά-δεξιά), Χασάπικο αργό βασικό βήμα και σύνθετες φιγούρες (στροφές-χτυπήματα), Χορογραφία Χασάπικο αργό-γρήγορο (συρτάκι).

3η δραστηριότητα (16-18 λεπτά): Αμοιβαία διδασκαλία-εξάσκηση αρχικά με χτυπήματα/παλαμάκια, χωρίς μουσική και κατόπιν με μουσική, με τη χρήση κάρτας κριτηρίων. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν τον ρόλο με τον οποίο ξεκινούν (χορευτής-βοηθός/παρατηρητής). Αφού συμπληρώσουν τις καρτέλες κριτηρίων (α) αντίληψη ρυθμού (Πίνακας 41. Κάρτα Α), (β) χορευτικό μοτίβο/βήματα χορού (Πίνακας 42. Κάρτα Β), οι βοηθοί/παρατηρητές καταγράφουν σύντομο βίντεο λίγων δευτερολέπτων όπου φαίνονται μόνο τα πόδια του ζευγαριού τους που εκτελεί τα βήματα με συνοδεία μουσικής και συζητούν-αυτοπαρατηρούν πως τα πήγαν. Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ βάζουν μουσική, ανά 4 λεπτά δίνουν σήμα για αλλαγή ρόλων και αλλάζουν την μελωδία/τραγούδι ώστε να δοκιμάζουν όλοι/ες τον χορό σε διαφορετικούς ρυθμούς (αργό-μέτριο-γρήγορο). Επιπλέον, παρακολουθούν τα ζευγάρια ενόσω εξασκούνται, παρέχουν οδηγίες, βοήθεια και ανατροφοδότηση όταν χρειάζεται.

4η δραστηριότητα (2-3 λεπτά): Ανακεφαλαίωση-συζήτηση εντυπώσεις-συναισθήματα, πως τα πήγαν, πως τους φάνηκε κτλ.

* Μαθητές/τριες που βρίσκονται σε προχωρημένο επίπεδο στους παραδοσιακούς χορούς (π.χ., μέλη χορευτικών συλλόγων) και γνωρίζουν τον συγκεκριμένο χορό μπορούν να παίξουν τον ρόλο των μοντέλων για επίδειξη (ή/και βιντεοσκόπηση) των βημάτων.

2η Φάση (*1 ώρα διδασκαλίας*):

1η δραστηριότητα (7-10 λεπτά): Σχηματισμός μικρών ομάδων (5-6 μαθητών) με την ένωση 2 τριάδων (ή μια τριάδα και ένα ζευγάρι) από το προηγούμενο μάθημα. Εξάσκηση με την κάρτα αμοιβαίας διδασκαλίας (Πίνακας 43. Κάρτα Γ: χορευτική φράση, συνολική εκτέλεση χορού με μουσική πιασμένοι από τους ώμους σε ζευγάρια/τριάδες) σε ημικύκλιο.

2η δραστηριότητα (18-20 λεπτά): Εισαγωγή απλών παραλλαγών (φιγούρων) του χορού ανάλογα με το επίπεδο της κάθε ομάδας και πρακτική εξάσκηση με συνοδεία μουσικής της επιλογής τους σε ημικύκλιο. Η κάθε ομάδα 4-6 μαθητών δημιουργεί μια ρουτίνα/χορογραφία (συνδυασμό βημάτων-φιγούρων) με το τραγούδι/μελωδία που έχει επιλέξει ώστε να το παρουσιάσει στην ολομέλεια. Σε αυτή τη φάση ο/η ΕΦΑ παροτρύνει τις ομάδες να συνοδεύουν τον χορό τους με τη φωνή τους τραγουδώντας δημοφιλή τραγούδια (π.χ., Πίνακας 45).

3η δραστηριότητα (10-12 λεπτά): Μίνι διαγωνισμός/παράσταση: Παρουσίαση των χορευτικών ομάδων στην ολομέλεια με συνοδεία μουσικής ή/και τραγουδιού και ψηφοφορία/χειροκρότημα για την ομάδα με την καλύτερη παρουσίαση (χορογραφία, συγχρονισμό, εκφραστικότητα).

Εργασία για το σπίτι: Δημιουργήστε ως ομάδα ένα σύντομο βίντεο διδασκαλίας-οδηγιών του χορού σας το οποίο θα χρησιμοποιήσετε στο επόμενο μάθημα για να διδάξετε τους συμμαθητές σας.

3η Φάση (*1 ώρα διδασκαλίας*): Αξιολόγηση

1η δραστηριότητα (15-20 λεπτά): Η κάθε ομάδα διαδοχικά αναλαμβάνει να διδάξει στην υπόλοιπη τάξη την χορογραφία της, δείχνοντας/μετρώντας τη σειρά των βημάτων-φιγούρες που επέλεξαν ή/και το βίντεο που έχουν δημιουργήσει.

2η δραστηριότητα (12-15 λεπτά): Στη συνέχεια κάθε ομάδα εκτελεί όλες τις παραλλαγές του χορού που έχει μάθει από τις άλλες ομάδες, ενώ οι υπόλοιποι μαθητές/τριες σε ρόλο θεατών/κριτών αξιολογούν την παράσταση των χορευτικών με την συγκεντρωτική Πίνακας 44. Κάρτα Δ.

3η δραστηριότητα (10 λεπτά): Μέτρηση βημάτων ατομικά-ομαδικά, κράτημα ρυθμού με χρήση κρουστών (π.χ., ταμπουρίνο) ή παλαμάκια.

4η δραστηριότητα (5 λεπτά): Απάντηση σε κουίζ ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής για τα εθνογραφικά και ιστορικά στοιχεία του χορού (Πίνακας 46).

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Σε περίπτωση που το τμήμα έχει έναν αριθμό προχωρημένων μαθητών/τριών στους παραδοσιακούς χορούς που έμαθαν ή γνώριζαν ήδη το αργό χασάπικο, αναλαμβάνουν με την ίδια διαδικασία (σε μικρές ομάδες) σε μια-δυο επιπλέον διδακτικές ώρες να διδάξουν μια μικρή χορογραφία στους υπόλοιπους μαθητές/τριες. Εναλλακτικά, εάν δεν υπάρχουν μαθητές που κατάφεραν να αποκτήσουν ευχέρεια στον αργό χασάπικο, ο/η ΕΦΑ δείχνει τα βήματα μετρώντας, χτυπώντας παλαμάκια και με μουσική και ζητάει από τους μαθητές/τριες να βιντεοσκοπήσουν μερικά βασικά βήματα-φιγούρες ώστε να έχουν ένα σημείο αναφοράς (βίντεο) κατά τη διάρκεια της αμοιβαίας διδασκαλίας. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με παροχή επιλεγμένων υπερσυνδέσμων με σύντομα βίντεο από το διαδίκτυο, όπου παρέχονται οδηγίες-καταμέτρηση των βημάτων του χορού (π.χ., http://ellinikoixoroi.phed.auth.gr, https://youtu.be/d5X8ZyxBVN4, https://youtu.be/6GC5eCse950).
- Boomerang Dance challenge: Διδασκαλία και εκτέλεση ενός παραδοσιακού χορού (ή/και μοντέρνου) σε απομακρυσμένο σχολείο της Ελλάδας ή/και της Ευρώπης (μέσω υλοποίησης προγράμματος σχολικών δραστηριοτήτων και eTwinning, π.χ., https://youtu.be/HvlhSO7wYOk, https://youtu.be/ITriFrr39u8, https://www.youtube.com/watch?v=nVU0KHnau1E&t=12s, https://vimeo.com/199051802) μέσω βίντεο-οδηγιών (και ψηφοφορία-ψηφιακή βράβευση από τους μαθητές) (Vimeo; YouTube; Dotstorming: https://youtu.be/5M2keRMCr_c; http://users.sch.gr/nickpapag/2021/03/28/dotstorming-version-2/)
- Προβολή και σχολιασμός-συζήτηση σχετικών βίντεο και εικόνων, όπου αποτυπώνονται οι διάφορες μορφές του Χασάπικου χορού.
- Κουίζ γνώσεων (με χρήση ΤΠΕ, Π.Χ. quizizz, kahoot, gforms), σχετικά με τα πολιτιστικά στοιχεία του χορού κ.λπ.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Αντωνίου, Π. (2014). Το Βίντεο στην διδασκαλία του χορού. Η προσέγγιση του YouTube. *Επιστήμη του Χορού Ηλεκτρονικό Περιοδικό* (www.elepex.gr). Ανακτήθηκε 29/4/21, από http://www.elepex.gr/images/stories/evdomostomos/antoniou_full_paper_1_gr.pdf
- Καρακούτα Ε., και συν. (2021). Η Διδασκαλία του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού στο Γυμνάσιο με το Αμοιβαίο Στυλ Διδασκαλίας. Πως Επιδρά στην Προσλαμβάνουσα Ικανοποίηση. *Επιστήμη του Χορού Ηλεκτρονικό Περιοδικό* (www.elepex.gr). Ανακτήθηκε 29/4/2021, από http://elepex.gr/images/stories/dodekatostomos/karakouta_abstract_gr.pdf
- Πίτση, Χ., (2016). *Μελέτη της επίδρασης διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού στη χορευτική απόδοση και στην παρακίνηση*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ.
- Φυσική Αγωγή Α-Β-Γ γ/σίου, Κεφάλαιο 2. «Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί»: http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index2.html
- http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/defterovathmia.html
- Βιβλίο εκπαιδευτικού Α' Γ/σίου σελ. 140 και σελ. 145-147. http://www.pi-schools.gr/books/gymnasio/fysiki_agogi/kath_a.pdf
- Έθιμα της Αποκριάς: http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3658

- Ο χορός μας κύκλους κάνει…: http://aesop.iep.edu.gr/node/10053
- Περιστροφή: Στα πρότυπα της πιρουέτας: http://aesop.iep.edu.gr/node/22868
- Χορεύοντας με τον Matisse: http://aesop.iep.edu.gr/node/21436
- Θέατρο Ελληνικών Χορών "Δόρα Στράτου": www.grdance.org
- Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Χορού: www.elepex.gr
- http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/
- http://ellinikoixoroi.web.auth.gr/moodle/
- http://ellinikoixoroi.phed.auth.gr
- http://www.learntodance.com/online-dance-lessons/
- https://www.danceclass.com/hip-hop-dance.html

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (Φύλλα εργασίας)

Για τους μαθητές

Πίνακας 41 Καρτέλα Αμοιβαίας διδασκαλίας (αντίληψη ρυθμού του χορού) (Α)

Καρτέλα κριτηρίων αντίληψης του ρυθμού του χορού										
Όνομα…….. Σημειωτής…… Σκορ: .../5										
Προσπάθεια (20 δευτερόλεπτα)	**1η**		**2η**		**3η**		**4η**		**5η**	
Σημεία κλειδιά	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**
1. Ακούγοντας τη μελωδία μπορεί να αναπαραστήσει-αντιγράψει τον ρυθμό (2/4) της με παλαμάκια ή χτυπήματα στο μηρό										
2. Ακούγοντας τη μελωδία μπορεί να αποδώσει τον ρυθμό της με χτυπήματα των ποδιών στο έδαφος ή επιτόπου βήματα (ισόχρονα)										
3. Ακούγοντας τη μελωδία μπορεί να αποδώσει τον ρυθμό της με πάτημα-άρση των ποδιών επιτόπου (ισόχρονα)										

Πίνακας 42 Καρτέλα Αμοιβαίας διδασκαλίας (εκμάθηση χορευτικού μοτίβου-φράσης) (Β)

Καρτέλα κριτηρίων εκμάθηση χορευτικού μοτίβου-φράσης										
Όνομα…… Σημειωτής…… Σκορ: .../5										
Προσπάθεια (20 δευτερόλεπτα)	**1η**		**2η**		**3η**		**4η**		**5η**	
Σημεία κλειδιά	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**
1. Μετρώντας τα βήματα φωναχτά (ή με παλαμάκια) εκτελεί την ακολουθία των 6 βημάτων* για 5 επαναλήψεις										
2. Ακούγοντας τη μελωδία εκτελεί συγχρονισμένα με τη μουσική την ακολουθία των 6 βημάτων για 5 επαναλήψεις μετρώντας τα βήματα φωναχτά										
3. Ακούγοντας τη μελωδία εκτελεί συγχρονισμένα την ακολουθία των 6 βημάτων για 5 επαναλήψεις με λαβή από τους ώμους										
***(1)Βήμα/Δ - (2)Βήμα/Α - (3)Πάτημα/Δ - (4)Άρση/Α - (5)Πάτημα/Α - (6)Άρση/Δ**										

Πίνακας 43 Καρτέλα Αμοιβαίας διδασκαλίας (συνολική εκτέλεση του χορού) (Γ)

Καρτέλα κριτηρίων συνολικής εκτέλεσης του χορού (ατομική)					
Ονοματεπώνυμο:…….. Κριτής:……..				Χορός: ……	
Σημεία ελέγχου	**ΠΑΝΤΑ**	**ΣΥΧΝΑ**	**ΕΤΣΙ ΚΙ ΕΤΣΙ**	**ΣΠΑΝΙΑ**	**ΠΟΤΕ**
1. Ξεκινά τον χορό την κατάλληλη στιγμή σε σχέση με τη μουσική;					
2. Είναι μέσα στον ρυθμό του τραγουδιού;					
3. Εκτελεί όλα τα βήματα σωστά χωρίς να μπερδεύεται;					
4. Διατηρεί το κυκλικό σχήμα του χορού					
5. Διατηρεί τη λαβή από τους ώμους με τεντωμένους αγκώνες;					
6. Χορεύει με ισορροπία και έλεγχο του σώματος χωρίς να πέφτει πάνω στους διπλανούς;					
7. Η κίνηση του έχει ροή και εκτελεί τα βήματα με άνεση και στυλ (σώμα-βλέμμα-πατήματα);					
8. Διασκεδάζει χορεύοντας;					
9. Χρειάζεται η βοήθεια σας για να διορθωθεί;					
10. Όταν του δίνετε βοήθεια δείχνει να βελτιώνεται;					

Πίνακας 44 Καρτέλα αξιολόγησης χορευτικής ομάδας (Δ)

Καρτέλα κριτηρίων αξιολόγησης χορευτικής ομάδας			
Όνομα χορευτικής ομάδας:..... Σχ. Έτος:.....			
Σχολείο: ΤΜΗΜΑ:	**Θέλει βελτίωση**	**Καλή εκτέλεση**	**Αριστη εκτέλεση**
1. Τα μέλη της ομάδας ανταποκρίνονται στον ρυθμό της μουσικής			
2. Τα μέλη της ομάδας εκτελούν συγχρονισμένα			
3. Τα μέλη της ομάδας ακολουθούν σωστά τα βήματα χορού			
4. Η ομάδα έχει σωστή κατεύθυνση-σχήμα και λαβή χορού			
5. Τα μέλη της ομάδας έχουν σωστή θέση και στάση σώματος			
6. Η ομάδα έχει εκφραστικότητα και συνοχή			

Πίνακας 45 Ενδεικτικά τραγουδιών – Στίχοι

ΔΕΚΑ ΠΑΛΙΚΑΡΙΑ
Δέκα παλικάρια στήσανε χορό στου Καραϊσκάκη το κονάκι
Πέφταν τα ντουβάρια από το χορό και από τις πενιές του Μιχαλάκη
Και όλη νύχτα λέγαμε τραγούδια για τη λευτεριά
Και όλη νύχτα κλαίγαμε γοργόνα Παναγιά (*2)
Και το βράδυ βράδυ ήρθαν με τα μας Μάρκος Βαμβακάρης με Τσιτσάνης
Σμίξαν τα μπουζούκια και ο μπαγλαμάς με τον ταμπουρά του Μακρυγιάννη
Και όλη νύχτα λέγαμε τραγούδια για τη λευτεριά
Και όλη νύχτα κλαίγαμε γοργόνα Παναγιά(*2)
Έβαλα ένα βόλι στο καριόφιλο και έριξα τη νύχτα να φωτίσει
Είπα να φωνάξω το Θεόφιλο το καημό μας για να ζωγραφίσει
Και όλη νύχτα λέγαμε τραγούδια για τη λευτεριά
Και όλη νύχτα κλαίγαμε γοργόνα Παναγιά (*2)
Ο ΠΙΟ ΚΑΛΟΣ Ο ΜΑΘΗΤΗΣ
Ένα καιρό που μ' έστελνε η μάνα μου σχολείο
Κι ο δάσκαλός μου μ' έβαζε στο πρώτο το θρανίοο.
Ο πιο καλός ο μαθητής ήμουν εγώ στην τάξη
Κι οι δάσκαλοί μου μ' είχανε μη βρέξει και μη στάξει

Πάντοτε στο τετράδιο βαθμό έπαιρνα δέκα Κι αν στη ζωή πήρα μηδέν, τα φταίει μια γυναίκα. Ο πιο καλός ο μαθητής ήμουν εγώ στην τάξη Κι οι δάσκαλοί μου μ' είχανε μη βρέξει και μη στάξει Στον έλεγχο διαγωγή είχα κοσμιωτάτη Κι όμως οι συναναστροφές όλες αυτές, Μανόλη μου Μου βγάλανε το μάτι

Πίνακας 46 Κουΐζ γνώσεων (γραπτό ή ηλεκτρονικό)

Ενδεικτικές Ερωτήσεις				
1. Πόσα είναι τα βήματα του χορού Χασάπικο γρήγορο;	4 ισόχρονα	**6 ισόχρονα**	6 ανισόχρονα	8 ισόχρονα
2. Ο ρυθμός του χορού είναι	7/8	4/4	**2/4**	9/8
3. Η προέλευση του χορού είναι...	**Πολίτικη**	Αρχαιοελληνική	Βαλκανική	Μικρασιάτικη
4. Ο χορός του Ζορμπά γνωστός και ως συρτάκι είναι Χασάπικος;	**Σωστό**	Λάθος		
5. Ο γρήγορος χασάπικος ονομάζεται αλλιώς και ...	Ζεϊμπέκικος	**Χασαποσέρβικος**	Λυτός	**Χασαπιά**
6. Ο χορός χορεύεται μόνο από άνδρες	Σωστό	**Λάθος**		
7. Η λαβή των χεριών είναι από	τις παλάμες	**τους ώμους**	τις παλάμες σταυρωτά	
Κοινές Ονομασίες: Χασάπικο γρήγορο, Χασάπικο-Κασάπικο, Χασαπιά-Κασαπιά, Χασαποσέρβικος, Μακελλάρικος				

2. Γνωστικό Πεδίο

Σενάριο Α.2.2. - Α.2.1.: «Καθορίζω στόχους μάθησης & παρακολουθώ την επίτευξή τους»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Καθορίζω στόχους μάθησης και παρακολουθώ την επίτευξή τους

Δημιουργός/οί: Κολοβελώνης Αθανάσιος

***Βαθμίδα – Τάξη:* Α Λυκείου**

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ
-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικά πεδία: 2. Γνωστικό θεματικό πεδίο. 1. Κινητικό θεματικό πεδίο.

- Θεματικές ενότητες: 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης (καθορισμός στόχων, αυτοπαρακολούθηση), 2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας, 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης (Φυσική Κατάσταση: Μυϊκή Ενδυνάμωση)

Χρονική διάρκεια
3-4 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η σωστή εκτέλεση της τεχνικής των ασκήσεων ενδυνάμωσης αποτελεί βασική προϋπόθεση για την αποτελεσματική γύμναση των μυών του σώματος αλλά και για την αποφυγή πιθανών τραυματισμών. Η βασική ιδέα του σεναρίου είναι να μάθουν οι μαθητές/τριες να εκτελούν σωστά ασκήσεις ενδυνάμωσης βασικών μυϊκών ομάδων καθορίζοντας συγκεκριμένους στόχους μάθησης και παρακολουθώντας οι ίδιοι την επίτευξή τους. Επίσης, να μάθουν να χρησιμοποιούν την τεχνική της αυτο-ομιλίας για να συγκεντρώνουν την προσοχή τους στα βασικά σημεία της τεχνικής της άσκησης αλλά και για να αποδίδουν καλύτερα. Παράλληλα, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην παροχή αυξημένων επιπέδων αυτονομίας στους μαθητές/τριες που καλούνται να επιλέξουν μεταξύ διαφορετικών ασκήσεων για την ίδια μυϊκή ομάδα ή το επίπεδο δυσκολίας της άσκησης που θα εκτελέσουν. Για τον λόγο αυτό οι μαθητές/τριες θα γνωρίσουν ποικιλία ασκήσεων με το βάρος του σώματος ή με απλά υλικά (π.χ. βαράκια, λάστιχα) τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιούν και εκτός σχολείου. Με τον τρόπο αυτό ενισχύονται τα κίνητρα των μαθητών/τριών για συμμετοχή ενώ ταυτόχρονα εξατομικεύεται το πρόγραμμα ενδυνάμωσης.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- **Οι μαθητές/τριες είναι εξοικειωμένοι με το αμοιβαίο στιλ και το στιλ αυτο-ελέγχου.**

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*

Σκοπός 2: Οι μαθητές/τριες κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Α.2.2.** Κατανοούν τις βασικές αρχές χρήσης του καθορισμού στόχων και της αυτο-παρακολούθησης και να τις εφαρμόζουν σε προγράμματα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης για υγεία	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● πώς να καθορίζουν στόχους μάθησης σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες ● πώς να παρακολουθούν και να καταγράφουν την απόδοσή τους σε ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να εφαρμόζουν τον καθορισμό στόχων και την αυτο-παρακολούθηση σε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης βασικών μυϊκών ομάδων ● να εκτελούν σωστά ποικιλία ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης ● να χρησιμοποιούν την αυτο-ομιλία για να ενισχύουν τη μάθηση και την απόδοσή τους
	Α.2.1: Κατανοούν τα οφέλη διαφορετικών τύπων άσκησης στην υγεία και εφαρμόζουν βασικές αρχές ανάπτυξης φυσικής κατάστασης	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● και θα κατανοούν τα οφέλη της άσκησης και ΦΔ στην υγεία και την ποιότητα ζωής του ατόμου **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να αναγνωρίζουν και εφαρμόζουν στοχευμένες ασκήσεις για τη βελτίωση των δεικτών ΦΚ που σχετίζονται με την υγεία ● να αναγνωρίζουν-διακρίνουν τις παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης και να εφαρμόζουν στοχευμένα ορθοσωμικές ασκήσεις

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Εξάσκηση των μαθητών/τριών σε ομάδες και ατομική εξάσκηση
- Ατομικά στρώματα γυμναστικής
- Βαράκια, λάστιχα γυμναστικής
- Καρτέλα εξάσκησης με το στιλ αυτο-ελέγχου
- Καρτέλα σχεδιασμού ατομικού προγράμματος ενδυνάμωσης.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Εξάσκηση σε σταθμούς εργασίας
- Χρήση του αμοιβαίου στιλ και του στιλ αυτο-ελέγχου
- Καθορισμός στόχων μάθησης, παρακολούθηση και καταγραφή της απόδοσης
- Παροχή επιλογών στους μαθητές/τριες για επιλογή βαθμού δυσκολίας και είδους ασκήσεων

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Αυτο-αξιολόγηση της μάθησης βασικών ασκήσεων ενδυνάμωσης μέσω της παρακολούθησης και της αυτο-καταγραφής της απόδοσης με το στιλ αυτο-ελέγχου
- Σχεδιασμός ατομικού προγράμματος ενδυνάμωσης.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση: εκμάθηση τεχνικής ασκήσεων ενδυνάμωσης (1-2 διδακτικές ώρες): Οι μαθητές/τριες διδάσκονται βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος και ασκήσεις με μικρά

βαράκια και λάστιχα. Η εξάσκηση συνοδεύεται από ασκήσεις ευλυγισίας για τις βασικές μυϊκές ομάδες. Όπου είναι εφικτό παρουσιάζονται παραλλαγές της ίδιας άσκησης με διαβάθμιση στο βαθμό δυσκολίας. Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών στο τμήμα και τον αριθμό των ασκήσεων που θα επιλεγούν η φάση αυτή μπορεί να διαρκέσει μία ή δύο διδακτικές ώρες.

1η διδακτική ώρα

1η Δραστηριότητα (5'-10'): Αρχικά ο εκπαιδευτικός ΦΑ τονίζει τη σημασία της ενδυνάμωσης των βασικών μυϊκών ομάδων για την καλή στάση του σώματος και την υγεία γενικότερα και πληροφορηθεί τους μαθητές/τριες ότι θα ασχοληθούν με την εκμάθηση της σωστής εκτέλεσης ασκήσεων για την ενδυνάμωση βασικών μυών του σώματος. Στη συνέχεια δίνονται σύντομες οδηγίες για την τεχνική των ασκήσεων και πραγματοποιείται σχετική επίδειξη από τον εκπαιδευτικό ΦΑ ή κάποιον μαθητή/τρια που γνωρίζει καλά την εκτέλεση. Τονίζονται τα βασικά σημεία της σωστής εκτέλεσης της κάθε άσκησης τα οποία συνοψίζονται σε λέξεις κλειδιά.

2η Δραστηριότητα (15'-20'): Στη συνέχεια ακολουθεί εξάσκηση σε σταθμούς εργασίας με τον εκπαιδευτικό ΦΑ να δίνει ανατροφοδότηση. Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών στο τμήμα δημιουργούνται 4-6 σταθμοί εξάσκησης (π.χ. κοιλιακοί, χέρια και ωμική ζώνη, ραχιαίοι, κάτω άκρα).

3η Δραστηριότητα (10'-15'): Η εξάσκηση των μαθητών/τριών συνεχίζεται σε ζευγάρια με το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας (δημιουργείται καρτέλα αμοιβαίου στιλ διδασκαλίας με βάση το παράδειγμα της καρτέλας του στιλ αυτο-ελέγχου που επισυνάπτεται (Πίνακας 47).

2η διδακτική ώρα

Επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία και οι ίδιες δραστηριότητες με την 1η διδακτική ώρα αλλά με διδασκαλία και εξάσκηση σε διαφορετικές ασκήσεις ενδυνάμωσης (π.χ. ασκήσεις με μικρά βαράκια και λάστιχα).

2η φάση: στόχοι μάθησης, αυτο-παρακολούθηση και αυτο-ομιλία (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (15'-20'): Οι μαθητές/τριες ασκούνται με το στιλ αυτο-ελέγχου με στόχο να βελτιώσουν την τεχνική των ασκήσεων παρακολουθώντας και καταγράφοντας την ποιότητα εκτέλεσής τους σε σχετική καρτέλα (Πίνακας 47. Καρτέλα εξάσκησης με το στιλ αυτο-ελέγχου). Επιλέγουν μεταξύ παραλλαγών της ίδιας άσκησης που διαφέρει σε βαθμό δυσκολίας ή μεταξύ παρόμοιων ασκήσεων.

2η Δραστηριότητα (5'): Ο εκπαιδευτικός διδάσκει την τεχνική της αυτο-ομιλίας και δίνει παραδείγματα εφαρμογής της στις ασκήσεις ενδυνάμωσης. Στην αυτο-ομιλία χρησιμοποιούνται λέξεις κλειδιά που εστιάζουν στην σωστή τεχνική των ασκήσεων (π.χ. «τεντώνω», «ευθεία», «κατακόρυφα») και στη συνέχεια στην αύξηση της απόδοσης (π.χ. «μπορώ»).

3η Δραστηριότητα (15'-20'): Οι μαθητές/τριες επαναλαμβάνουν το πρόγραμμα εξάσκησης με το στυλ αυτοελέγχου χρησιμοποιώντας στη διάρκεια της εξάσκησής τους την αυτο-ομιλία.

3η φάση: ατομικό πρόγραμμα εξάσκησης (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες δημιουργούν το δικό τους ατομικό πρόγραμμα άσκησης επιλέγοντας ασκήσεις ενδυνάμωσης από κάθε κατηγορία (άνω άκρων και ωμικής ζώνης, κορμού και κάτω άκρων). Χρησιμοποιούν τη σχετική καρτέλα (Πίνακας 48. Καρτέλα ατομικού προγράμματος ενδυνάμωσης) για να καταγράψουν τις ασκήσεις που επέλεξαν και τις επαναλήψεις και τα σετ που θα κάνουν. Επίσης, επιλέγουν λέξεις κλειδιά για να χρησιμοποιήσουν την αυτο-ομιλία στη διάρκεια

της εξάσκησης. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ καθοδηγεί και υποστηρίζει τους μαθητές/τριες παρέχοντας βοήθεια και ανατροφοδότηση.

2η Δραστηριότητα (20'-25'): Οι μαθητές/τριες εφαρμόζουν το πρόγραμμα που σχεδίασαν στην προηγούμενη δραστηριότητα. Στόχος τους η σωστή εκτέλεση της τεχνικής των ασκήσεων και η παρακολούθηση της απόδοσή τους.

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Συζήτηση και αναστοχασμός σε σχέση με την εφαρμογή του προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης που σχεδίασαν και εφάρμοσαν οι μαθητές/τριες. Ο εκπαιδευτικός παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με διορθώσεις και προσαρμογές που μπορούν να βελτιώσουν τα προγράμματα των μαθητών/τριών και τους παροτρύνει να συνεχίσουν να εφαρμόζουν το πρόγραμμα αυτό και εκτός σχολείου.

Προτεινόμενες ενδεικτικές ασκήσεις

Οι ασκήσεις που προτείνονται είναι ενδεικτικές. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ μπορεί να εμπλουτίσει περαιτέρω το ασκησιολόγιο. Δίνεται έμφαση στη σωστή εκτέλεση της τεχνικής των ασκήσεων και στην ενσωμάτωση διαβαθμισμένων επιπέδων δυσκολίας στις ασκήσεις όπου αυτό είναι εφικτό.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης ωμικής ζώνης και άνω άκρων

Με το βάρος του σώματος:

- Κάμψεις και τάσεις των αγκώνων: α) τα χέρια σε τοίχο ή σε πάγκο, β) με στήριξη στα γόνατα, γ) με στήριξη στις παλάμες και στις μύτες των ποδιών
- Βυθίσεις από ύπτια θέση με στήριξη των χεριών σε πάγκο
- Έλξεις σε μονόζυγο (αν υπάρχει διαθέσιμο)

Με βαράκια:

- Κάμψεις δικεφάλων
- Εκτάσεις τρικεφάλων
- Απαγωγές χεριών ως το οριζόντιο επίπεδο
- Κωπηλατική από όρθια θέση

Με λάστιχα:

- Κάμψεις δικεφάλων
- Απαγωγές χεριών ως το οριζόντιο επίπεδο
- Κωπηλατική από εδραία θέση
- Απαγωγή χεριών από πρόταση σε έκταση
- Προσαγωγή χεριών από έκταση σε πρόταση

Ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού

- Κοιλιακούς: Ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα στο έδαφος: Άρσεις του κορμού ως 30° με τα χέρια: α) τεντωμένα δίπλα στο σώμα, β) στο στήθος, γ) πίσω από το κεφάλι
- Κοιλιακούς: όπως παραπάνω αλλά με κάμψη 90° στα ισχία και στα γόνατα
- Ραχιαίους: Άρσεις κορμού με τα χέρια: α) δίπλα στο σώμα, β) λυγισμένα δίπλα στο κεφάλι
- Πρηνή κατάκλιση με τα χέρια στην ανάταση: εναλλάξ άρσεις αντίθετου χεριού-ποδιού
- Θέση γονάτισης με στήριξη στις παλάμες: εναλλάξ άρσεις αντίθετου χεριού-ποδιού ποδιού ως το οριζόντιο επίπεδο

Ασκήσεις ενδυνάμωσης κάτω άκρων:

- Ημικάθισμα 90°
- Ανέβασμα-κατέβασμα σε σκαλοπάτι
- Προβολές ποδιών μπροστά
- Άρσεις στις μύτες (από θέση προσοχής)

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Το πρόγραμμα εξάσκησης μπορεί να εμπλουτιστεί και με άλλες ασκήσεις για ενδυνάμωση των μυών.
- Με βάση το ατομικό πρόγραμμα εξάσκησης που ανέπτυξαν στην τελευταία φάση του σεναρίου, οι μαθητές/τριες επιλέγουν 2-3 ασκήσεις, αυτο-αξιολογούν την απόδοσή τους και καθορίζουν στόχους προσωπικής βελτίωσης με βάση τις αρχές *SMARTER* (Πίνακας 49), για ένα μήνα μετά. Ταυτόχρονα δημιουργούν ένα πλάνο για την επίτευξη των στόχων τους.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή: Από τη θεωρία στην πράξη*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Kitsantas, A., Kolovelonis, A., Gorozidis, G., & Kosmidou, E. (2018). Connecting self-regulated learning and performance with high school instruction in health and physical education. In M. DiBenedetto (Ed.), *Connecting self-regulated learning and performance with instruction across high school content areas* (pp. 351-373). Dordrecht, The Netherlands: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-90928-8_12
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2015). *Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά. Ένα μοντέλο προαγωγής της ανεξάρτητης, αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης στη φυσική αγωγή και στον παιδικό αθλητισμό.* Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2014). Ένα μοντέλο διδασκαλίας δεξιοτήτων στη φυσική αγωγή με βάση την κοινωνική γνωστική προσέγγιση αυτο-ρύθμισης της μάθησης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 12,* 26-39.

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 47 Καρτέλα εξάσκησης με το στιλ Αυτο-ελέγχου.

Ενδεικτική καρτέλα εξάσκησης με το στυλ αυτο-ελέγχου

ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να μάθεις να εκτελείς σωστά τις ασκήσεις ενδυνάμωσης σύμφωνα με τα κριτήρια σωστής εκτέλεσης. Εκτέλεσε όσες σωστά εκτελεσμένες επαναλήψεις μπορείς σε χρόνο 30''. Κάνε διάλλειμα 30'' στη διάρκεια του οποίου κατέγραψε την ποιότητα εκτέλεσής σου σε σχέση με τα βασικά σημεία κάθε άσκησης

χρησιμοποιώντας τα παρακάτω σύμβολα:

√ όταν εκτελείς σύμφωνα με το κριτήριο + όταν χρειάζεσαι βελτίωση

Άσκηση	**Κριτήρια εκτέλεσης**	**Προσπάθεια**		
		1η	2η	3η
Κοιλιακούς: Άρσεις κορμού με τα χέρια: α) τεντωμένα δίπλα στο σώμα, ή β) στο στήθος, ή γ) πίσω από το κεφάλι	Άρση κορμού ως 30ο (μέση στο υπόστρωμα)			
	Γόνατα λυγισμένα, πέλματα στο έδαφος			
Κάμψεις και τάσεις των αγκώνων: α) με στήριξη στα γόνατα ή β) με στήριξη στις μύτες των ποδιών	Κορμός σε ευθεία			
	Αγκώνες λυγίζουν - σώμα ακουμπά ελαφρά στο έδαφος			
Άρσεις κορμού και αντίθετου χεριού-ποδιού	Κεφάλι στην ευθεία του κορμού			
	Ταυτόχρονη άρση χεριού και αντίθετου ποδιού			

Προβολές ποδιών μπροστά	Ελεγχόμενο κατέβασμα, κορμός ευθεία με ελαφριά κλίση μπροστά			
	Γόνατο μπροστινού ποδιού δεν ξεπερνά τις μύτες			

Πίνακας 48 Καρτέλα σχεδιασμού ατομικού προγράμματος ενδυνάμωσης.

Καρτέλα σχεδιασμού ατομικού προγράμματος ενδυνάμωσης					
ΟΔΗΓΙΕΣ: Επίλεξε δύο ασκήσεις από κάθε κατηγορία (Κάτω άκρων, Κορμού, Άνω άκρων και ωμικής ζώνης) και γράψτες στο σχετικό πεδίο. Καθόρισε τις επαναλήψεις ή τον χρόνο άσκησης ανά σετ και το σύνολο των σετ που θα εκτελέσεις. Στη συνέχεια εκτέλεσε το πρόγραμμά σου και κατέγραψε για κάθε άσκηση την πραγματική σου απόδοση. Μπορείς επίσης να χρησιμοποιήσεις και την αυτο-ομιλία επιλέγοντας τις λέξεις κλειδιά που θεωρείς ότι μπορούν να σε βοηθήσουν.					
Αριθμός σετ: Επαναλήψεις/χρόνος:					
Κατηγορία άσκησης	Επιλεγμένες ασκήσεις	Παρακολούθηση και καταγραφή απόδοσης			
		1ο σετ	2ο σετ	3ο σετ	4ο σετ
Κάτω άκρων	1. 2.				
Κορμού	1. 2.				
Άνω άκρων και ωμικής ζώνης	1. 2.				
Λέξεις κλειδιά για αυτο-ομιλία:					

Πίνακας 49 Αρχές καθορισμού στόχων SMARTER.

Οι στόχοι που βάζουν οι μαθητές/τριες θα πρέπει να είναι...	
✓ ***Συγκεκριμένοι***	***S**pecific*
✓ ***Μετρήσιμοι***	***M**easurable*
✓ ***Αυτόνομοι***	***A**utonomous*
✓ ***Ρεαλιστικοί***	***R**ealistic*
✓ ***Χρονικά καθορισμένοι***	***T**ime-framed*
✓ ***Συναρπαστικοί***	***E**xciting*
✓ ***Καταγραφόμενοι***	***R**ecorded*

3. Συμπεριφορικό Πεδίο

Σενάριο Α.3.1. - Α.2.1: «Ας γίνουμε λοιπόν σχεδιαστές!»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: «Ας γίνουμε λοιπόν σχεδιαστές!»

Δημιουργός/οί: Λαμπάκη Ολυμπία

Βαθμίδα – Τάξη: Α λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικό πεδίο: 3. Συμπεριφορικό

-Θεματική ενότητα: 3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία. 2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας

-Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία: 3. Συμπεριφορικό πεδίο: 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων, 2. Γνωστικό πεδίο: 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης.

-Σύνδεση με άλλα γνωστικά αντικείμενα: Βιολογία Α λυκείου (σκελετικό και μυϊκό σύστημα, αναπνοή, πηγές ενέργειας, αερόβια και αναερόβια άσκηση) – Πληροφορική -Μαθηματικά

Χρονική διάρκεια

2-4 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Ένας από τους λόγους που οι μαθητές/τριες δεν συμμετέχουν πρόθυμα στη Φυσική Αγωγή είναι η έλλειψη προσωπικών κινήτρων βελτίωσης της υγείας και γνώσεων για τη βελτίωση αυτή. Επιπλέον, ένα σημαντικό ποσοστό των μαθητών/τριών θεωρεί ότι η «φυσική κατάσταση» είναι απαραίτητη μόνο για όσους κάνουν αθλητισμό. Δεν έχει γίνει σαφές ότι όταν «ασκούμαστε» έχουμε «ατομικά» και «ομαδικά» οφέλη, δηλ. αισθανόμαστε καλύτερα σε όλες τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, στις σχέσεις μας με τους άλλους, στις επιδόσεις μας στα μαθήματα. Θεωρείται λοιπόν σκόπιμη η διασαφήνιση των όρων «φυσική κατάσταση για την υγεία», «φυσική κατάσταση για επίδοση» στον αθλητισμό, και «φυσική δραστηριότητα». Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στην ατομική προσωπική βελτίωση και όχι στη σύγκριση με τους συμμαθητές ή με τους συνομηλίκους τους εν γένει.

Αρκετοί μαθητές/τριες δεν γνωρίζουν ότι η άσκηση συνδέεται, εκτός από τη σωματική, και με την ψυχική καθώς και την κοινωνική υγεία. Επίσης, αγνοούν το γεγονός ότι η άσκηση μέτριας έντασης συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, μέσα από την επίτευξη προσωπικών στόχων και σε καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις (νευροφυσιολογικές αλλαγές στην εγκεφαλική λειτουργία και μεταφορά μάθησης). Η άμεση, ενεργή εμπλοκή των μαθητών/τριων σε διαδικασίες σχεδιασμού, εφαρμογής και αυτοαπαρακολούθησης προγραμμάτων άσκησης τους κινητοποιεί θετικά, βελτιώνει τη συμμετοχή τους στο μάθημα και λειτουργεί παρακινητικά για τον καθένα/την καθεμία προσωπικά, αυξάνοντας τα οφέλη για την υγεία σε ένα ολιστικό πλαίσιο.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Σύνδεση με πρότερες γνώσεις και δεξιότητες από τη γ' γυμνασίου σχετικά με όλα τα συστατικά φυσικής κατάστασης για την υγεία και τον συνδυασμό τους σε ένα πρόγραμμα άσκησης. Οι μαθητές/τριες επανεξετάζουν τη φυσική κατάσταση, μέσα από αυθεντικές ή προσαρμοσμένες δοκιμασίες στις οποίες πιθανόν έχουν λάβει μέρος σε μικρότερες τάξεις.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 2: Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Α.2.1:** Κατανοούν τα οφέλη διαφορετικών τύπων άσκησης στην υγεία και εφαρμόζουν βασικές αρχές ανάπτυξης φυσικής κατάστασης	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● και θα κατανοούν τα οφέλη της άσκησης και ΦΔ στην υγεία και την ποιότητα ζωής του ατόμου **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να αναγνωρίζουν και εφαρμόζουν στοχευμένες ασκήσεις για τη βελτίωση των δεικτών της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία ● να αναγνωρίζουν-διακρίνουν τις παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης και να εφαρμόζουν στοχευμένα ορθοσωμικές ασκήσεις
Σκοπός 3: Οι μαθητές/τριες συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρούν ένα κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία	**Α.3.1:** Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και εφαρμόζουν εντός σχολείου ένα πρόγραμμα άσκησης που περιλαμβάνει όλα τα βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● τη σημασία των συστατικών φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για την υγεία σε ένα πρόγραμμα άσκησης ● τις βασικές αρχές σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης για την υγεία **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να πραγματοποιούν με τη βοήθεια του ΕΦΑ τον σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης για την υγεία ● να εφαρμόζουν το πρόγραμμα που έχουν σχεδιάσει, μόνοι ή με παρέα

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες των 4-6 ατόμων με τη μέθοδο του σχεδίου εργασίας –project.
- Εκπαιδευτικό υλικό: Οδηγός εκπαιδευτικού του ΠΣ για το λύκειο του 2015. Εγχειρίδιο «Άσκηση και Υγεία» με τις ανάλογες προσαρμογές στην αναπτυξιακή ηλικία, που έχει αναρτηθεί και στην e- class.
- Εποπτικά μέσα διδασκαλίας: Όλα τα διαθέσιμα αθλητικά υλικά και οι χώροι άθλησης που διαθέτει η σχολική ομάδα, οι έντυπες και ψηφιακές καρτέλες που προτείνονται και εξυπηρετούν τους σκοπούς, οι τυπωμένες φωτογραφίες και η πλατφόρμα ασύγχρονης διδασκαλίας e-class του ΠΣΔ. Η συγκεκριμένη πλατφόρμα αποτελεί την προέκταση της τάξης και μέσο επικοινωνίας μετά το τυπικό μάθημα στο σχολείο. Ο ΕΦΑ μπορεί να επιλέξει και από τις άλλες διαθέσιμες επίσημες πλατφόρμες του ΥΠΑΙΘ τις εφαρμογές του Πανελλήνιου σχολικού δικτύου.
- Λογισμικά του Ψηφιακού σχολείου: μαθησιακά αντικείμενα, Κότινος. Όλα τα λογισμικά βρίσκονται με τη μορφή ενεργών συνδέσμων και στα (ψηφιακά) φύλλα εργασίας.
- Λογισμικό "Φυσική Αγωγή": http://ts.sch.gr/repo/online-packages/gym-fysiki-agogi-a-c/g14-cd/data/data/gymnastirio/fkatastasi/1.htm

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Το σενάριο αξιοποιεί τις παιδαγωγικές αρχές του κοινωνικού δομισμού (οι μαθητές δομούν το μάθημα πάνω σε προηγούμενες γνώσεις, μέσα από προσωπικά βιώματα) και της συνεργατικής μάθησης.
- Μαθητοκεντρικές μέθοδοι διδασκαλίας: ομαδοσυνεργατική και βιωματική προσέγγιση, στιλ μη αποκλεισμού, πρωτοβουλίας και προγράμματος μαθητή.
- Παραδοσιακή (κινητικές μετρήσεις, ερωτήσεις) και Αυθεντική -εναλλακτική αξιολόγηση: Άμεση παρατήρηση, καρτέλες καταγραφής, καρτέλες ατομικής επίδοσης, συμμετοχής, στόχων.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα, διάρκειας 45 λεπτών, 5 λεπτά αφόρμηση – 25 με 30 λεπτά πρακτική εξάσκηση και 10 λεπτά συμπεράσματα, προβληματισμοί, ανάθεση εργασιών). Τα λεπτά σε κάθε δραστηριότητα είναι ενδεικτικά. Ο/η ΕΦΑ μπορεί να τροποποιήσει ανάλογα.

1η δραστηριότητα (5-10 λεπτά): Σύντομη εισήγηση και ερωτήσεις μέσω της διαλεκτικής μεθόδου γύρω από τις έννοιες Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) – Φυσική Κατάσταση (ΦΚ) και τη σχέση τους με την υγεία. Οι σύντομες απαντήσεις των μαθητών/τριών θα αποτυπωθούν στην αντίστοιχη καρτέλα 1 (Πίνακας 50). Είναι θετικό να αναρτηθούν και στην «κοινή ομάδα» της τάξης, π.χ.e -class ή σε ένα ιστολόγιο για να έχουν πρόσβαση όλοι οι μαθητές/τριες.

2η δραστηριότητα (25-30 λεπτά): Ο/η εκπαιδευτικός τυπώνει την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας (Εικόνα 8. Καρτέλα 2) και τη μοιράζει στους μαθητές/τριες. Στη συνέχεια τους/τις καλεί να χωριστούν σε 4 - 5 ομάδες φυσικών δραστηριοτήτων της αρεσκείας τους, σύμφωνα με τις δυνατότητες του σχολείου. Γίνεται αυτοπαρακολούθηση συμμετοχής και φυσικής κατάστασης μέσα από φυσικές δραστηριότητες (π.χ. αθλοπαιδιές, ανέβασμα σκάλας, χορός, φυσική κατάσταση για υγεία) που θα επιλέξουν οι ίδιοι. Το άθλημα – ασκησιολόγιο αντιμετωπίζεται σαν μέσο, και όχι ως αυτοσκοπός για τη βελτίωση της υγείας. Με τη λήξη των δραστηριοτήτων, οι μαθητές/τριες καλούνται να σκεφτούν και να προβληματιστούν: α) Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα που στοχεύει στη βελτίωση της υγείας; Γιατί χρειάζεται η ΦΚ για την υγεία και ποια η σχέση της με την καθημερινή ΦΔ; (στόχοι Π.Ο.Υ, συστατικά ΦΚ για υγεία και διαφορές από τη ΦΚ για την επίδοση), β) πώς θα σχεδιάσουν το δικό τους ατομικό πρόγραμμα άσκησης, γ) μέσα από ποιες μορφές άσκησης

(αερόβια, αναερόβια) και δ) πώς θα θέσουν συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους, τους οποίους θα αυτοδεσμευτούν να επιτύχουν, ε) είναι οι ίδιοι ευχαριστημένοι από τον εαυτό τους και θέλουν να βελτιωθούν; στ) τι θέλουν να αλλάξουν και πώς;

3η δραστηριότητα (10-15 λεπτά): Οδηγίες για έναρξη τήρησης ατομικού χαρτοφυλακίου (το οποίο μπορεί να υπάρχει και σε ψηφιακή μορφή με τη μορφή του ηλεκτρονικού χαρτοφυλάκιου – e-portfolio) και την προσωπική εμπλοκή μαθητών στο σχεδιασμό: προβληματισμός και παρακίνηση μαζί. Καταγραφή της συλλογιστικής του προγράμματος βάσει του στόχου που θα θέτει κάθε μαθητής, απαντώντας στα ερωτήματα που παρατίθενται ενδεικτικά: α) Γιατί ΕΓΩ να ακολουθώ πρόγραμμα άσκησης/ΦΔ καθημερινά; Ποιος είναι ο δικός μου στόχος; Που μου χρησιμεύει στην καθημερινότητα μου; (π.χ. να αντέχω 4 στροφές στην αυλή του σχολείου, να μην κουράζομαι υπερβολικά σε ένα ημίχρονο ποδοσφαίρου, να δυναμώσω τα χέρια μου, να αδυνατίσω, να πάρω βάρος, να μην τραυματίζομαι εύκολα, για να έχω «απλά» ένα καλοσχηματισμένο μυϊκά σώμα, να αποκτήσω ευλυγισία, να κάνω περισσότερη ώρα ποδήλατο, να βελτιώσω τη σκολίωση μου, να περνάω το σέρβις στο απέναντι γήπεδο, να αντέχω περισσότερη ώρα όταν χορεύω, να αποκτήσω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, να αρέσω στο άλλο φύλο, να βελτιώσω τις ακαδημαϊκές μου επιδόσεις, κ.ά.). β) Τι φυσικές ικανότητες χρειάζεται να έχει το πρόγραμμα μου; Ποια θα είναι τα δομικά στοιχεία του προγράμματος; Πόσες φορές την εβδομάδα; Πόσες επαναλήψεις; Σε πόσο χρονικό διάστημα; Τι είδους προθέρμανση και αποθεραπεία; Στο σπίτι οι μαθητές/τριες "τρέχουν" και το λογισμικό "Φυσική Αγωγή").

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ: α) Κάθε μαθητής/τρια απαντά στις παραπάνω ερωτήσεις συμπληρώνοντας την Καρτέλα 3 (Πίνακας 51)(Ο στόχος μου …) και Καρτέλα 4 (Πίνακας 52) (Πώς θα τον πετύχω), β) καταγράφει στο ημερολόγιο (Πίνακας 53. Καρτέλα 5) τα συναισθήματα και τις στάσεις απέναντι στο μάθημα, και γ) παρουσιάζει και αυτοαξιολογεί τα οφέλη των συστατικών της φυσικής κατάστασης για την υγεία στις φυσικές δραστηριότητες που έχει επιλέξει (Πίνακας 54. Καρτέλα 6).

2η φάση διδασκαλίας (1η διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα: (30 λεπτά) ενδεικτικά, αυθεντικά και προσαρμοσμένα τεστ ΦΚ (π.χ. αντοχή στη δύναμη των κοιλιακών μυών, ευλυγισία των οπίσθιων μηριαίων κ.ά.) http://aesop.iep.edu.gr/node/5677, https://www.topendsports.com/testing/tests.htm, για να αρχίσουν οι μαθητές να προβληματίζονται για το επίπεδο της Φυσικής Κατάστασης τους και να σκέφτονται τι θα κάνουν για να το βελτιώσουν.

2η δραστηριότητα: συμπληρώνουν τις επιδόσεις τους στην καρτέλα ατομικών επιδόσεων του μαθητή/τριας (Πίνακας 55. Καρτέλα 7).

ΕΡΓΑΣΙΑ (στο σπίτι): α) ατομική, να βρουν και να παρακολουθήσουν σε βίντεο την προπόνηση – το πρόγραμμα - ενός εφήβου που έβαλε στόχο να αποκτήσει ένα γυμνασμένο και υγιές σώμα και το πέτυχε! Μπορούν να κάνουν το ίδιο; Τους ταιριάζει; Σύντομες γραπτές απαντήσεις στο ημερολόγιο.

β) ομαδική, κάθε ομάδα αναλαμβάνει να σχολιάσει το 30 λεπτο πρόγραμμα που βρίσκεται στο Παράρτημα, στην Εικόνα 9, (τι τους άρεσε, τι όχι, βαθμός δυσκολίας, κ.ά.) και να προετοιμάσει για το επόμενο μάθημα ένα δικό της βασισμένο πάνω στις εξής πηγές: α) (https://youtu.be/qT9iDcggoHE) και β) http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/

3η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

Οι ομάδες εκ περιτροπής εφαρμόζουν στην αυλή το έτοιμο πρόγραμμα που ανέλαβαν να σχολιάσουν στη β ομαδική εργασία της 2ης φάσης διδασκαλίας, τροποποιώντας μία άσκηση.

Ετεροαξιολόγηση: η Α ομάδα αξιολογεί το πρόγραμμα της Β, η Β της Γ, η Γ της Δ και η Δ της Α, αν τους άρεσε ή όχι, προφορικά και με άμεση παρατήρηση. Συνολικές διορθώσεις από τον ΕΦΑ.

ΕΡΓΑΣΙΑ: τι από τα προγράμματα που έκαναν ή είδαν θα ενσωματώσουν στο δικό τους πρόγραμμα και γιατί; Σύντομη απάντηση.

4η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα (30 λεπτά): οι μαθητές/τριες μοιράζονται πάλι στα αθλήματα/ομάδες που επέλεξαν στην 1η ώρα/φάση διδασκαλίας, όμως τώρα ο/η εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής τους ζητάει να εφαρμόσουν ένα στοιχείο από το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης που σκοπεύουν να σχεδιάσουν (π.χ. 5 κοιλιακούς, 1 στροφή παραπάνω στο τρέξιμο, 10 καθίσματα, 5 αναπηδήσεις, 30 δευτερόλεπτα ισορροπία στο ένα πόδι παραπάνω, 5 άλματα, 10 σουτ, κ.ά.). Δίνεται ατομική ανατροφοδότηση σε κάθε μαθητή/τρια και αν δεν προλάβει να παράσχει τις απαραίτητες διορθώσεις σε όλους/ες, συνεχίζεται και στην επόμενη ώρα.

2η δραστηριότητα (10 λεπτά): Οι μαθητές/τριες συζητούν με τον/την εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής πώς θα πετύχουν τους στόχους τους και προσθέτουν τις αλλαγές/διορθώσεις στην Καρτέλα 4.

ΕΡΓΑΣΙΑ: Ο ΕΦΑ ζητάει από τους μαθητές (α) να επιχειρήσουν να σχεδιάσουν ένα δικό τους πρόγραμμα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας μίας εβδομάδας για αρχή με τα συστατικά της φυσικής κατάστασης (ασκήσεις, συχνότητα, επαναλήψεις), (β) ένα πλάνο αλλαγών στις συνήθειες της καθημερινότητας τους για να πετύχουν τον/τους στόχο/ους τους (συμπεριφορές υποκινητικές, εμπόδια κάθε είδους που έχουν να υπερβούν π.χ. οικονομικά, συναισθηματικά). (γ) Οι μαθητές/τριες αυτοδεσμεύονται μέσω συμβολαίου/καρτέλα καταγραφής στόχων (Εικόνα 10 & Πίνακας 56. Καρτέλα 8).

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

ΕΠΕΚΤΑΣΗ: (εκτός σχολείου, από απόσταση) *Μέθοδος: ανεστραμμένη τάξη*. Ο ΕΦΑ στέλνει σχετικό φύλλο προετοιμασίας (Πίνακας 57. Καρτέλα 9).

(1η ομάδα) Οι μαθητές/τριες θα βρουν σύντομες πληροφορίες για τη σχέση της υγείας με την φυσική κατάσταση και τη διατροφή ξεκινώντας από το λογισμικό ΚΟΤΙΝΟΣ (http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312)

(2η ομάδα), θα μελετήσει και θα σχολιάσει την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας

(3η ομάδα), θα βρει τη σχέση της φυσικής κατάστασης με τη φυσική δραστηριότητα και η 4η ομάδα, θα κατατάξει τις ΦΔ σε αερόβιες και αναερόβιες.

Επιπλέον, κάθε ομάδα θα επιλέξει μερικές φυσικές δραστηριότητες για να πραγματοποιηθούν στο σχολείο. Οι σύντομες απαντήσεις τους θα αποτυπωθούν στο ψηφιακό χαρτοφυλάκιο μαθητή. Είναι θετικό να αναρτηθούν και στην «κοινή ομάδα» της τάξης, π.χ. Eclass, ένα ιστολόγιο για να έχουν πρόσβαση όλοι οι μαθητές. Τρόπος επικοινωνίας μετά το τυπικό μάθημα στο σχολείο θα είναι οι επίσημες πλατφόρμες του ΥΠΑΙΘ και άλλες εφαρμογές του Πανελλήνιου σχολικού δικτύου, όποια επιλέξει ο ΕΦΑ μαζί με τους/τις μαθητές/τριες του.

Αξιολόγηση εξΑΕ:

- Συνθετική παρουσίαση των απαντήσεων όλων των ομάδων
- Ερωτηματολόγιο φυσικής κατάστασης
- Ψηφιακό «παιχνίδι» γνώσεων
- Συμπλήρωση του ημερολογίου και καρτέλας με στόχους.
- Το πρόγραμμα μου Φυσικής Κατάστασης (συμβουλεύονται και τη "Φυσική Αγωγή")
- Πώς φαντάζομαι τον εαυτό μου σε ένα, δύο τρεις μήνες …αν ακολουθήσω το πρόγραμμα (σύντομο γραπτό δοκίμιο).

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/
- Διαδραστικό βιβλίο μαθητή γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index3.html
- Εμπλουτισμένο βιβλίο καθηγητή γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο: http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/teachers_book_c_gym.pdf
- Η ΦΑ στην αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί – Στόχοι – Επιδιώξεις στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Παπαϊωάννου, Διγγελίδης, κ.ά.)
- Jo Harris, Jill Elbourn, Ανδρέας Αυγερινός. «Άσκησης για Υγεία». Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ. Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων
- Ψηφιακό σχολείο. Φωτόδεντρο. Εκπαιδευτικό λογισμικό ΚΟΤΙΝΟΣ: Διαθέσιμο στο http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312
- Πλατφόρμα Αίσωπος. Ψηφιακό σενάριο «Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση». Διαθέσιμο στο http://aesop.iep.edu.gr/node/5677
- Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης: Διαθέσιμο στο https://www.topendsports.com/testing/tests.htm
- "Φυσική Αγωγή"

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

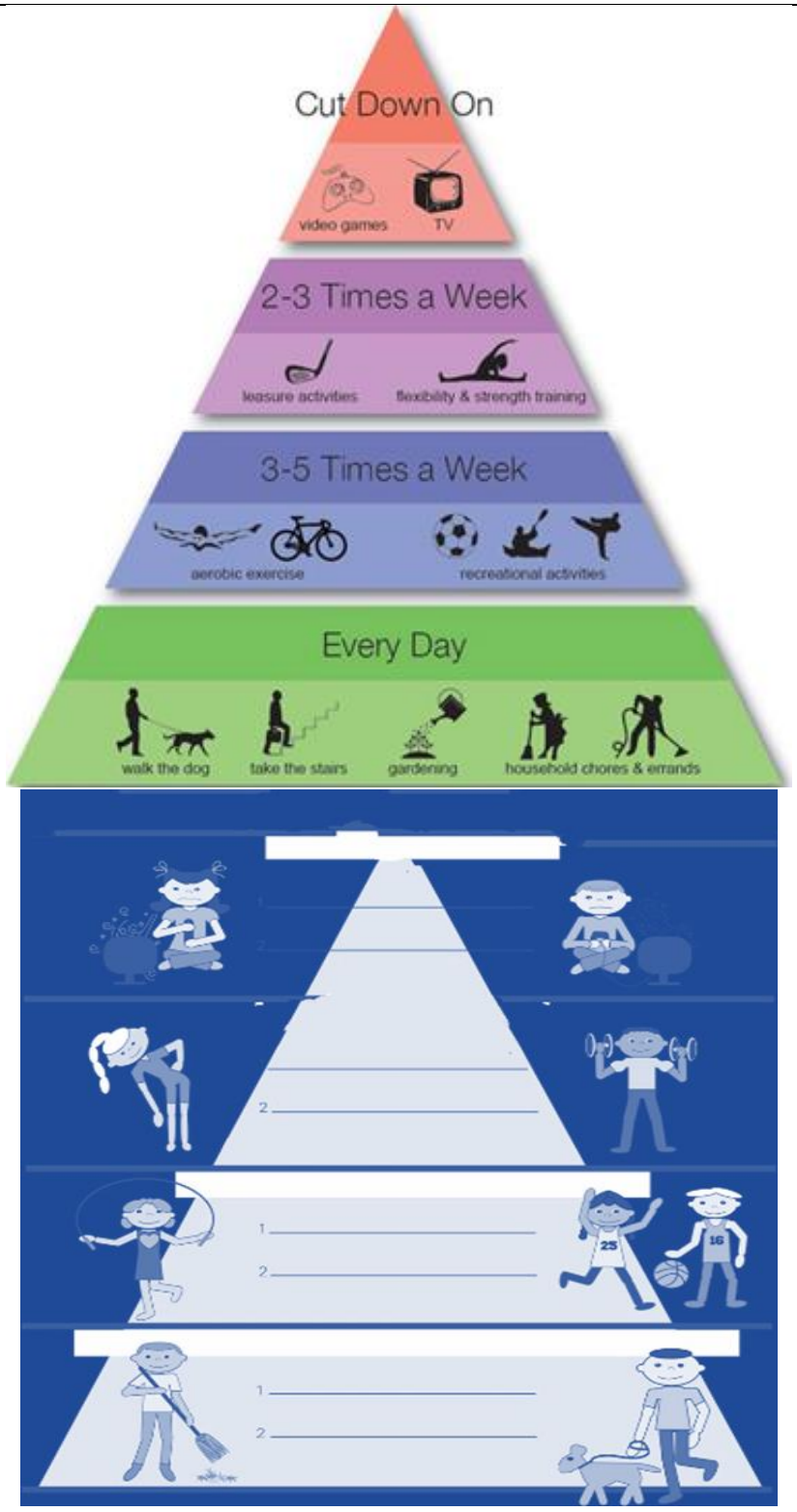
Φύλλα εργασίας *(που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)*

Πίνακας 50. Ερωτήσεις αφόρμησης.

ΚΑΡΤΕΛΑ 1: ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ "ΥΓΕΙΑΣ"	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ
Τι σημαίνει φυσική δραστηριότητα;	
Πόσες φορές τη βδομάδα κάνουμε αερόβια άσκηση (καρδιοαναπνευστική αντοχή) για να είμαστε υγιείς;	
Πόσες φορές τη βδομάδα κάνουμε προπόνηση δύναμης;	
Πόσες φορές τη βδομάδα κάνουμε προπόνηση ευλυγισίας;	
Πώς συνδέεται η φυσική δραστηριότητα με τη Φυσική Κατάσταση για την υγεία	

ΚΑΡΤΕΛΑ 2: ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Συμπλήρωσε τα κενά στην «μπλε» πυραμίδα, γράφοντας τι κάνεις εσύ



Πηγή: https://www.clipartkey.com/, προσαρμογή για τις ανάγκες του σεναρίου

Ποιες ΦΔ από όσες βλέπετε μπορείτε να κάνετε αυτή τη στιγμή στο μάθημα;

Εικόνα 8. Πυραμίδα Φυσικής Δραστηριότητας

Πίνακας 51. Καρτέλα καθορισμού στόχων.

ΚΑΡΤΕΛΑ 3: ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ **(**βάλε έναν προσωπικό, μετρήσιμο και ρεαλιστικό στόχο). Τι μπορείς να κάνεις κάθε μέρα για να αυξήσεις τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα; Κάθε βδομάδα; Τι θέλεις να βελτιώσεις μέσα στην επόμενη βδομάδα; Τι είδους άσκηση; Γιατί; Σκέψου τι απάντησες στις ερωτήσεις στις ερωτήσεις προβληματισμού που έθεσε ο/η εκπαιδευτικός. **ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ**:.....				
Καθε φυσικη δραστηριοτητα/ασκηση	Η προσωπικη μου επιδοση σε αυτη τη δραστηριοτητα ηταν (συμμετοχη σε λεπτα/επαναληψεις/σετ))	Ο προσωπικος μου στοχος για αυτη την εβδομαδα ειναι (σε λεπτα/επαναληψεισ/σετ))	Ο προσωπικος μου στοχος για καθε μερα (σε λεπτα/επαναληψεισ/σετ)	Η τελευταια μου επιδοση σε αυτη τη δραστηριοτητα ηταν (σε λεπτα/επαναληψεισ/σετ), π.χ. εκανα 20 κοιλιακους σε 2 λεπτα)

Πίνακας 52 Πλάνο επίτευξης στόχων.

ΚΑΡΤΕΛΑ 4: Πλάνο επίτευξης στόχων Πώς μπορείς να πετύχεις τους στόχους σου; Τι κάνεις για να υπερβείς πιθανά εμπόδια;
1.
2.
3.

Πίνακας 53 Ημερολόγιο.

ΚΑΡΤΕΛΑ 5. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ……ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ……. Γράψε σύντομα τις σκέψεις και τα συναισθήματα σου σχετικά με τη συμμετοχή σου στις δραστηριότητες του μαθήματος. Πώς αισθάνθηκες;

Πίνακας 54 Κάρτα ανάπτυξης-παρουσίασης και αξιολόγησης των στοιχείων ΦΚ και των ωφελειών τους για την υγεία (Πηγή: Οδηγός Εκπαιδευτικού ΠΣ ΦΑ για το Λύκειο, 2015)

ΚΑΡΤΕΛΑ 6. Ανάπτυξης-παρουσίασης και αξιολόγησης των στοιχείων ΦΚ και των ωφελειών τους για την υγεία Συμπλήρωσε την καρτέλα. (Η αξιολόγηση γίνεται από τον ίδιο τον μαθητή-αυτοαξιολόγηση – και από τον διδάσκοντα (συνολικά αξιολογείται η συμπληρωμένη καρτέλα)		
Στοιχεία γενικής Φυσικής Κατάστασης	Γράψε για κάθε στοιχείο και πως συνδέεται με την καλή υγεία σε φυσικές δραστηριότητες που έχεις επιλέξει	Αξιολόγηση (σχόλια)
Αερόβια αντοχή		
Μυϊκή αντοχή		
Μυϊκή ενδυνάμωση		
Ευκαμψία-ευλυγισία		
Σύσταση σώματος		

Πίνακας 55 Καρτέλα ατομικών επιδόσεων σε επιλεγμένες δοκιμασίες Φυσικής Κατάστασης

ΚΑΡΤΕΛΑ 7. Δοκιμασίες	**Επαναλήψεις/Επίπεδο**	**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**
1. Δίπλωση από εδραία θέση / ευκαμψία		
2. Αναδιπλώσεις από την κατάκλιση / δύναμη κορμού (κοιλιακοί 30’’)		

3. Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχή ή άλλη δοκιμασία που αξιολογεί την αερόβια ικανότητα		

Εικόνα 9. Πρόγραμμα φυσικής κατάστασης. Πηγή: ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας (Δημιουργοί: Φατούρος Ι. και Μπατρακούλης Α.)

«Όπως οι διάσημοι σχεδιαστές μόδας φτιάχνουν τα πανάκριβα στιλιστικά μοντέλα τους αποκλειστικά για συγκεκριμένες προσωπικότητες, έτσι και τα προγράμματα άσκησης για είναι πετυχημένα, λειτουργικά και να «φοριούνται», είναι καλό να σχεδιάζονται με γνώμονα τις ατομικές ανάγκες-στόχους κάθε μαθητή»

Εικόνα 10. Το πρόγραμμα είναι για σένα

Συμφωνείς με το παραπάνω; Σχεδίασε το δικό σου πρόγραμμα άσκησης για τον επόμενο μήνα. Ξεκίνησε από την πρώτη εβδομάδα. Πρώτα πρέπει να καθορίσεις τον στόχο σου (δες και τις καρτέλες παραπάνω) και ύστερα να επιλέξεις την κατάλληλη μορφή άσκησης, τη διάρκεια, τη συχνότητα και την επιβάρυνση. Θα διαπιστώσεις στη συνέχεια των μαθημάτων ότι ο σχεδιασμός είναι μία διαρκής πορεία! Καλή επιτυχία!

Πίνακας 56 Πρόγραμμα βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης μέσα από φυσικές δραστηριότητες

ΚΑΡΤΕΛΑ 8. Εβδομαδιαίο πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας. Ο στόχος μου είναι να βελτιώσω την…….. μέσα από ……..…… (ΕΙΔΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ)

Π.χ. θέλω να βελτιώσω την αερόβια ικανότητα μου και θα κάνω κάθε μέρα έντονο περπάτημα για 60 λεπτά και 2 φορές παραδοσιακό χορό, ενώ τώρα περπατάω μόνο 2 φορές την εβδομάδα .

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	**ΔΕΥΤ**	**ΤΡΙΤΗ**	**ΤΕΤ**	**ΠΕΜ**	**ΠΑΡ**	**ΣΑΒ**	**ΚΥΡ**	**ΣΥΝΟΛΑ***
ΑΝΤΟΧΗ								
ΔΥΝΑΜΗ (αντοχή-ενδυνάμωση)								
ΕΥΛΥΓΙΣΊΑ								
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ								
*(ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ/ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ/ΣΕΤ)								

Πίνακας 57. ΦΥΛΛΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ.

ΚΑΡΤΕΛΑ 9: ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Μελετήστε το λογισμικό Κότινος και άλλες πηγές από το ψηφιακό σχολείο που δίνονται παραπάνω , και βρείτε τις παρακάτω πληροφορίες

1η ομάδα: Θα βρει σύντομες πληροφορίες για τη σχέση της υγείας με την φυσική κατάσταση και τη διατροφή ξεκινώντας από το λογισμικό ΚΟΤΙΝΟΣ (http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312)	
2η ομάδα: Θα μελετήσει και θα σχολιάσει την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας	
3η ομάδα: Θα βρει τη σχέση της φυσικής κατάστασης με τη φυσική δραστηριότητα	
4η ομάδα: Θα κατατάξει τις Φυσικές Δραστηριότητες σε αερόβιες και αναερόβιες.	

Σενάριο Α.3.2. - Α.1.1.: «Μια βόλτα για την υγεία μας»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: «Μια βόλτα για την υγεία μας»

Δημιουργός/οί: Λαμπάκη Ολυμπία

Βαθμίδα – Τάξη: Α λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικά πεδία: 3. Συμπεριφορικό. 1. Κινητικό

-Θεματικές ενότητες: 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων. 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης.

- Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες: 2. Γνωστικό πεδίο: 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης, 4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο: 4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση.

-Σύνδεση με άλλα γνωστικά αντικείμενα: Προγράμματα σχετικά με τα Ολυμπιακά αθλήματα (ιστορία των αθλημάτων, εξέλιξη, εμφάνιση νέων αθλημάτων)

Χρονική διάρκεια

2-4 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), «Παιδιά και νέοι ηλικίας 5-17 ετών πρέπει να συγκεντρώνουν τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινή, μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα» και «κατά το πλείστον η καθημερινή φυσική δραστηριότητα πρέπει να είναι αερόβια, ενώ πρέπει να εμπεριέχονται ασκήσεις ενδυνάμωσης των οστών και των μυών τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα». Βασική επιδίωξη του σεναρίου είναι η ενθάρρυνση των μαθητών/τριών για συστηματική συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων, εντός και εκτός σχολείου, μέσα από διαδικασίες αυτο-ρύθμισης, ώστε να πετυχαίνουν τις συστάσεις του ΠΟΥ. Κατά την υλοποίηση του σεναρίου δίνεται έμφαση στην ατομική βελτίωση και την συνεργασία των μαθητών/τριών, καθώς και στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών για αυτονομία, επάρκεια/ικανότητα και καλές κοινωνικές σχέσεις. Ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι οι μαθητές/τριες να υιοθετήσουν ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής που αποσκοπεί στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών και θα τους βοηθήσει να έχουν καλύτερη υγεία, να αισθάνονται καλύτερα, να αναπτύξουν καλές σχέσεις με τους φίλους τους. Με μία ώρα καθημερινή άθληση/φυσική δραστηριότητα οι μαθητές/τριες έχουν και καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, ενώ η άθληση σε ομάδα/παρέα τους βοηθά να αναπτύξουν δεξιότητες ζωής (π.χ., επικοινωνία, ηγεσία, συνεργασία κλπ.). Παρουσιάζονται στο σχολείο οι δυνατότητες ενασχόλησης με διάφορες φυσικές δραστηριότητες, κλειστού ή ανοιχτού χώρου, που υπάρχουν στην περιοχή διαμονής των μαθητών. Δίνεται έμφαση στην ελεύθερη προαίρεση των μαθητών ως προς την παρουσίαση των αθλημάτων-επιλογών άσκησης καθώς και στην παρακίνηση των συμμαθητών τους για συμμετοχή. Εκτός από τις ώρες εντός σχολείου.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Χρήση υπολογιστικών φύλλων σε σταθερό υπολογιστή ή σε φορητή συσκευή (.xls) και/ή έντυπα (4 εβδομαδιαία ατομικά ημερολόγια αυτοκαταγραφής και παρακολούθησης ΦΔ και 2-3 ομαδικά).
- Χρήση τεχνολογίας: Συσκευές καταγραφής βημάτων, έξυπνα ρολόγια, χρονόμετρα κ.α.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 3: Ο μαθητές συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία	**Α.3.2.** Συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη Φυσική Δραστηριότητα	**Οι μαθητές θα γνωρίζουν:** ● νέες ή πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες εντός κι εκτός σχολείου **Οι μαθητές θα είναι σε θέση:** ● να συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα μόνοι ή με παρέα, που να μπορεί να διεξαχθεί τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου (π.χ. ρακέτες, μοντέρνος χορός)
Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Α.1.1** Επιδεικνύουν ικανότητα σε 2 ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (1 ατομική - 1 ομαδική)	**Οι μαθητές θα γνωρίζουν**: ● θα εξηγούν και θα περιγράφουν τους κανονισμούς και τις τεχνικές-τακτικές σε 2 ή περισσότερα αθλήματα/δραστηριότητες, που έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να επιλεγούν από τους μαθητές/τριες, ως αυριανοί ενήλικες, ως μορφές δια βίου άσκησης, εντός κι εκτός σχολείου. **Οι μαθητές θα είναι σε θέση:** ● Να διατηρούν και να βελτιώνουν σε ικανοποιητικό επίπεδο την ατομική τους τεχνική-τακτική σε δύο ή περισσότερες μορφές αθλημάτων, κύρια τροποποιημένα καθώς και νέες και πρωτότυπες δραστηριότητες, που έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να επιλεγούν από τους μαθητές/τριες, ως αυριανοί ενήλικες

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες των 3-5 ατόμων με τη μέθοδο του σχεδίου εργασίας – project και της πρωτοβουλίας.
- Ατομικές-Ομαδικές καρτέλες αυτο-παρακολούθησης καθημερινής φυσικής δραστηριότητας σε λεπτά (ή εναλλακτικά σε βήματα)
- Ατομικές-Ομαδικές καρτέλες σε ηλεκτρονικά αρχεία (υπολογιστικά φύλλα, αρχεία κειμένου)

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Το σενάριο αξιοποιεί τις παιδαγωγικές αρχές του project και της συνεργατικής μάθησης.
- Μαθητοκεντρικές μέθοδοι διδασκαλίας: βιωματική προσέγγιση, στιλ μη αποκλεισμού, πρωτοβουλίας.
- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες (Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση). Υποστήριξη αυτονομίας μαθητών/τριών, επιλογή ομάδων, καθορισμός ατομικών-ομαδικών στόχων βελτίωσης (επιλογή δραστηριοτήτων, στόχων, τρόπου μέτρησης ΦΔ σε λεπτά ή σε βήματα). Αυτο-παρακολούθηση, και ατομική καταγραφή εβδομαδιαίας ΦΔ σε λεπτά.
- Παραδοσιακή, αυθεντική και εναλλακτική αξιολόγηση: προφορικές ερωτήσεις, άμεση παρατήρηση και ανατροφοδότηση από τον ΕΦΑ, καρτέλες καταγραφής μαθητή/τριας (στοχοθεσίας, συμμετοχής, αυτοπαρακολούθησης, πρωτοβουλίας, ικανοποίησης, συμμετοχής σε εβδομαδιαία Φυσική δραστηριότητα ατομικά και ομαδικά).

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα (10 λεπτά): Οι μαθητές/τριες είναι χωρισμένοι σε τυχαίες ομάδες. Οι ομάδες στις επιμέρους φάσεις του σεναρίου δεν είναι υποχρεωτικό να παραμένουν σταθερές, αλλά σχηματίζονται εκ νέου σε κάθε μάθημα. Διατηρούνται οι ίδιες μόνον όταν το απαιτεί η δραστηριότητα, π.χ. να δείξουν στο επόμενο μάθημα ένα πρόγραμμα που έφτιαξαν από κοινού στην αυλή και δεν ολοκληρώθηκε εντός της ώρας ή τους έχει ανατεθεί ως εργασία.

Ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής εξηγεί την αναγκαιότητα της καθημερινής φυσικής δραστηριότητασκαι με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών καλεί τους μαθητές/τριες να παρουσιάσουν τα αθλήματα (με τα οποία πιθανόν κάποιοι ασχολούνται) και τις δυνατότητες άσκησης της περιοχής τους, διαδεδομένα και μη, ευρέως γνωστά και εναλλακτικά σπορ, στο σχολείο, με τα διαθέσιμα μέσα που υπάρχουν, (π.χ. σκι με σανίδες, χόκεϊ με κοντάρια - ξύλα). Κάθε ομάδα αποφασίζει να παρουσιάσει μία ή δύο νέες μορφές άσκησης, ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο, π.χ. tai-tsi, δημιουργικός χορός-χορόδραμα, θεατρικό παιχνίδι, αναρρίχηση κλειστού χώρου (πιθανά με τη συνδρομή συναδέλφου που δραστηριοποιείται στο αντικείμενο), προσανατολισμός, σπορ ρακέτας, πολεμικές τέχνες, σκοποβολή, τοξοβολία, παραδοσιακοί και διεθνείς χοροί, άσκηση με μεγάλες μπάλες (fitball), μπαλέτο, squash κ.ά. αξιοποιώντας τον διαθέσιμο εξοπλισμό και κάνοντας τις ανάλογες προσαρμογές.

2η δραστηριότητα (30 λεπτά): Οι μαθητές/τριες εξασκούνται στα αθλήματα που επέλεξαν να παρουσιάσουν και κυκλικά αλλάζουν ρόλους, δηλαδή δοκιμάζουν τα αθλήματα των άλλων ομάδων διαδοχικά. Ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής κινείται ανάμεσα τους και παρέχει διαρκή ανατροφοδότηση. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες επιλέγουν το άθλημα που τους άρεσε πιο πολύ και με το οποίο ασχολούνται ή θα ήθελαν να ασχοληθούν και το καταγράφουν στο ημερολόγιο τους. Ερωτηματολόγιο στάσεων και ικανοποίησης ή όχι από το συγκεκριμένο μάθημα (Πίνακας 58. Καρτέλα 1).

Αξιολόγηση ομαδική: άμεση παρατήρηση της συμμετοχής από τον ΕΦΑ.

2η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα) (Μέθοδος πρωτοβουλίας και project).

1η δραστηριότητα (20 λεπτά): Ψηφοφορία προφορικά για την πιο δημοφιλή Φυσική Δραστηριότητα της τάξης. Ομαδοποίηση των υπόλοιπων προτιμήσεων και ειδική πρόκληση από τον ΕΦΑ στο σύνολο του τμήματος: «Εξασκηθείτε στην πιο δημοφιλή ΦΔ της τάξης σας!», η οποία θα έχει προκύψει από τις προτάσεις των μαθητών/τριών σχετικά με τις δυνατότητες της συμμετοχής σε άθληση της περιοχής. Τα μαθησιακά αποτελέσματα του παρόντος σεναρίου στοχεύουν στο να κινητοποιήσουν τους μαθητές/τριες και πέραν του σχολικού περιβάλλοντος πραγματοποιώντας τη σύνδεση με τις παρεχόμενες ευκαιρίες άθλησης.

Εργασία εκτός σχολείου: κάθε μαθητής/τρια, επιλέγοντας ελεύθερα, πρέπει να πάρει μαζί του τουλάχιστον έναν ακόμη ή μία μικρή ομάδα συμμαθητών του, στο αγαπημένο του άθλημα/φυσική δραστηριότητα, για να παρακολουθήσει και να συμμετάσχει, αν είναι δυνατόν μέσα στην επόμενη εβδομάδα και να συμπληρώσουν τη συμμετοχή σε λεπτά στην καρτέλα (Πίνακας 59. Καρτέλα 2). Ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής προσέχει ώστε να μην μείνει μόνος κάποιος μαθητής/τρια, οπότε καταγράφει τα ονόματα του ζευγαριών ή μικρών ομάδων.

2η δραστηριότητα (10 λεπτά): «Γνωρίζω και κάνω τα αθλήματα της «μόδας», για παράδειγμα νέες τάσεις στη φυσική κατάσταση, όπως ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης και άσκησης με αλτηράκια, νέα είδη χορευτικής γυμναστικής, υψηλής έντασης διαλειμματική άσκηση, μποξ, λειτουργική προπόνηση, κ.ά. Ο ΕΦΑ ζητάει από τους μαθητές/τριες να του δείξουν τα αθλήματα/ασκήσεις της «μόδας», εφόσον τα γνωρίζουν.

Εργασία εκτός σχολείου: Οι μαθητές ατομικά ή/και σε ομάδες αναλαμβάνουν να γνωρίσουν το άθλημα/φυσική δραστηριότητα που τους ενδιαφέρει. Την επόμενη εβδομάδα συζητούνται τα αποτελέσματα της συμμετοχής σε εξωσχολική άσκηση/ΦΔ, στο σχολείο.

3η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα: (10λεπτά): Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 4 ομάδες. Ο ΕΦΑ δίνει 10 λεπτά σε κάθε ομάδα για να προετοιμάσει και να παρουσιάσει στη συνέχεια ΦΔ ήπιας και μέτριας έντασης, η μία στην άλλη.

2η δραστηριότητα (30 λεπτά) : Παρουσίαση των νέων φυσικών δρστηριοτήτων. Συνοπτική περιγραφή τεχνικής και κανονισμών (Πίνακας 60. Καρτέλα 3)

Αξιολόγηση-εργασία εκτός σχολείου: Να πραγματοποιήσουν όσο γίνεται περισσότερες δραστηριότητες ποικίλης έντασης και να το καταγράψουν ατομικά στο ημερολόγιο καταγραφής ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας (Πίνακας 61. Καρτέλα 4).

4η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα: (20-30 λεπτά) Κριτική σκέψη, επίλυση προβλημάτων, συνεργασία και δημιουργικότητα. Μεταφορά των δεξιοτήτων ζωής στην καθημερινή ζωή. Στιλ πρωτοβουλίας μαθητή.

Καθοδηγούμενη εφευρετικότητα: «Δείξτε τα παρακάτω με όποιο τρόπο θέλετε και με όλα τα διαθέσιμα υλικά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε». (α) «Μια εκδρομή στο βουνό, στη θάλασσα», ελεύθερο κάμπινγκ-τι σπορ θα κάνω. Πώς θα επιβιώσω που θα μείνω; (β) Οι ναυαγοί… διαφορετικοί τρόποι διάσωσης με όλα τα διαθέσιμα αθλητικά και μη υλικά, (γ) «Νικώντας τη βαρύτητα», δείξτε ανάλογες ασκήσεις αξιοποιώντας τα πολύζυγα και τα μονόζυγα. Δίνεται έμφαση στην ασφάλεια των μαθητών/τριών πρώτα από όλα.

2η δραστηριότητα (ως εργασία εκτός σχολείου): Για μία τουλάχιστον εβδομάδα συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, πέρα από τη Φυσική Αγωγή στο σχολείο, σε ομάδες με συμμαθητές/τριες που έχουν τις ίδιες προτιμήσεις και κρατάμε «στατιστικά» μετά από κάθε συμμετοχή σε άσκηση/Φυσική Δραστηριότητα. β)Ποια ομάδα (3η φάση) θα έχει το πιο «υψηλό σκορ» συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα εκτός σχολείου; Τήρηση ομαδικού ημερολογίου αυτοκαταγραφής ΦΔ (Πίνακας 62. Καρτέλα 5, βλ. σενάριο «Αθλούμαι, αθλούμαστε;»). Δύνανται να παρουσιάσουν και στο σχολείο μέσα από role-play (δραματοποίηση), τι έκαναν έξω από αυτό! Επιθυμητή η συμμετοχή όλων, κανείς «στον πάγκο!». Μπορούν να επιδείξουν και φωτογραφικό λεύκωμα, εφόσον το επιθυμούν, ή να σκηνές από τη μετάβασή τους σε χώρους άθλησης και ΦΔ με τη σχετικές ημερομηνίες, αναφορές στα ατομικά ημερολόγια.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

ΕΠΕΚΤΑΣΗ: Συμμετοχή μαθητών/τριών σε υπαίθριες δραστηριότητες, τοπικούς αγώνες, εκδρομές αθλητικού περιεχομένου.

Εξ αποστάσεως: Ψηφιακή βόλτα στις φυσικές δραστηριότητες της περιοχής με το Google Earth. Αξιοποίηση της τεχνολογίας των βηματόμετρων.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- https://earth.google.com/web/
- Εφαρμογές βηματομέτρησης

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας *(που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)*

Πίνακας 58. Αξιολόγηση στάσεων και ικανοποίησης μαθητών/τριών.

ΚΑΡΤΕΛΑ 1: Η/οι δραστηριότητα/ες του μαθήματος...						
ΜΟΥ ΑΡΕΣΑΝ ΠΟΛΥ	1	2	3	4	5	ΚΑΘΟΛΟΥ
ΗΤΑΝ ΕΛΚΥΣΤΙΚΕΣ						ΑΔΙΑΦΟΡΕΣ
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΕΣ						ΒΑΡΕΤΕΣ
ΠΡΩΤΟΤΥΠΕΣ						ΤΕΤΡΙΜΜΈΝΕΣ
ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΕΣ						ΑΤΟΜΙΚΕΣ
ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ						ΟΧΙ

Πίνακας 59. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων εντός σχολείου.

ΚΑΡΤΕΛΑ 2: Περιγραφή και συμμετοχή σε νέες φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου			
Δραστηριότητα	Περιγραφή	Ένταση (ήπια, μέτρια…)	Χρόνος ενασχόλησης σε λεπτά
1.			
2.			
3.			
4.			

Πίνακας 60. Περιγραφή και τεχνική φυσικών δραστηριοτήτων εντός σχολείου.

ΚΑΡΤΕΛΑ 3: Περιγραφή τεχνικής και κανονισμών νέων φυσικών δραστηριότητων εντός σχολείου		
Δραστηριότητα	Τεχνική	Κανονισμοί
1.		
2.		
3.		
4.		

Πίνακας 61. Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.

ΚΑΡΤΕΛΑ 4: Ατομικό ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας

ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα για να καταγράφεις τις φυσικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις κάθε μέρα της εβδομάδας. Κατέγραψε το είδος της δραστηριότητας, τη διάρκεια και την έντασή της και αν έχεις κάποια σχετική παρατήρηση (π.χ. πώς αισθάνθηκες, αν συνάντησες κάποιο πρόβλημα και πώς το ξεπέρασες). Στη συνέχεια κατέγραψε αν πέτυχες το επίπεδο καθημερινής και εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας που προτείνει ο ΠΟΥ. Σχεδίασε τι θα κάνεις για να διατηρήσεις ή να αυξήσεις αν χρειάζεται την καθημερινή σου φυσική δραστηριότητα. **ΘΥΜΗΣΟΥ:** σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας τα παιδιά και οι έφηβοι ηλικίας 5-17 ετών πρέπει να συμμετέχουν για τουλάχιστον **60 λεπτά την ημέρα (420 λεπτά την εβδομάδα)** σε μέτριας-υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα, η οποία να προκαλεί αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής. Επιπλέον χρόνος των 420 λεπτών την εβδομάδα έχει ακόμη πιο ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία.

Ένταση άσκησης: **Χ**: χαμηλή, **Μ**: μέτρια, **Μ-Υ**: μέτρια προς υψηλή **Υ**: υψηλή

Ημέρα	Είδος δραστηριότητας	Διάρκεια	Ένταση	Παρατηρήσεις	Επίτευξη στόχου ΠΟΥ
Δευτέρα					ΝΑΙ ΟΧΙ
Τρίτη					ΝΑΙ ΟΧΙ
Τετάρτη					ΝΑΙ ΟΧΙ
Πέμπτη					ΝΑΙ ΟΧΙ
Παρασκευή					ΝΑΙ ΟΧΙ
Σάββατο					ΝΑΙ ΟΧΙ
Κυριακή					ΝΑΙ ΟΧΙ
Συνολικά λεπτά Μ-Υ εβδομάδας φυσικής δραστηριότητας:					ΝΑΙ ΟΧΙ

Για να διατηρήσω ή να αυξήσω τη φυσική μου δραστηριότητα θα ….

1.

2.

3.

4.

Πίνακας 62. Ομαδικό ημερολόγιο καταγραφής σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.

ΚΑΡΤΕΛΑ 5: **Ομαδικό ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ** (Βλ. αρχείο excel)							
1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από	____ / ____ / 202_μέχρι ____/____/202_						
Σχολική μονάδα:..... Σχολ. Έτος:.....							
ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:							
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ/ ΤΡΙΑΣ	**Μαθ. 1: .....**	**Μαθ. 2: .....**	**Μαθ. 3: ....**	**Μαθ. 4: ....**	**Μαθ. 5: ....**		**ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ/Η ΜΕΡΑ**
Ατομικό σύνολο ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (ΛΕΠΤΑ)							
ΔΕΥΤΕΡΑ							0
ΤΡΙΤΗ							0
ΤΕΤΑΡΤΗ							0
ΠΕΜΠΤΗ							0
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ							0
ΣΑΒΒΑΤΟ							0
ΚΥΡΙΑΚΗ							0
Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:	0	0	0	0	0		**0**
Ο προσωπικός μου στόχος για τις Επόμενες 7 ημέρες είναι:							**0**
Συνολικός χρόνος ΟΜΑΔΑΣ σε ΦΔ την ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ εβδομάδα:	**0**						
Ο ΟΜΑΔΙΚΟΣ στόχος για συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα είναι:	**0**						
Αξιολόγησε τον εαυτό σου!				***Πόσο καλά τα πάω;***			
0-700 λεπτά ανά εβδομάδα		**701-1400 λεπτά ανά εβδομάδα**		**1401-2100 λεπτά ανά εβδομάδα**		**πάνω από 2101 λεπτά ανά εβδομάδα:**	
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!		**Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.**		**Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.**		**Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;**	

4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο

Σενάριο Α.4.1.: «Γυμνάζομαι, διασκεδάζω, εκφράζομαι»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **«Γυμνάζομαι, διασκεδάζω, εκφράζομαι»**

Δημιουργός/οί: Κολοβελώνης Αθανάσιος

Βαθμίδα – Τάξη: **Α Λυκείου**

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ
-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

-Θεματικό πεδίο: 4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό θεματικό πεδίο

-Θεματική ενότητα: 4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση

Χρονική διάρκεια
2-3 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η βίωση θετικών εμπειριών από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες στο μάθημα της ΦΑ συνδέεται με θετικά αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένων των θετικών στάσεων των μαθητών/τριών για τη φυσική δραστηριότητα και επομένως με αυξημένες πιθανότητες ενασχόλησης με την άσκηση δια βίου. Επομένως, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή μαθημάτων που δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες να διασκεδάσουν, να εκφραστούν και ταυτόχρονα να γυμνάζονται αποτελεί βασικό ζητούμενο για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος. Στο συγκεκριμένο σενάριο ο εκπαιδευτικός ΦΑ προτείνει πρωτότυπα ή/και τροποποιημένα παιχνίδια τα οποία επιτρέπουν σε όλους τους μαθητές/τριες να συμμετέχουν, είναι ευχάριστα και διασκεδαστικά και οι μαθητές/τριες σε ομάδες επιλέγουν αυτά που θα παίξουν. Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες αναλαμβάνουν να τροποποιήσουν και να δημιουργήσουν νέα ευχάριστα και διασκεδαστικά παιχνίδια που θα δίνουν σε όλους τους μαθητές/τριες τη δυνατότητα να συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες και αθλήματα, να εκφραστούν μέσα από αυτά και να αντλήσουν ευχαρίστηση και διασκέδαση από το μάθημα.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- **Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν βασικές δεξιότητες αθλημάτων που σχετίζονται με τη υποδοχή και ρίψη ή μεταβίβαση μπάλας.**

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	***Γενικός Στόχος***	***Μαθησιακά Αποτελέσματα***
Σκοπός 4: Οι μαθητές/τριες επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά,	**Α.4.1.** Επιλέγουν και συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες,	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας, αυτο-έκφρασης, ευχαρίστησης και διασκέδασης

σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	παιχνίδια, αθλήματα ή χορούς που ικανοποιούν την ανάγκη αυτο-έκφρασης, γνωστικής πρόκλησης και διασκέδασης	**Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να αντλούν ευχαρίστηση από την συμμετοχή τους σε πρωτότυπα ή/και τροποποιημένα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες ● να τροποποιούν αθλήματα και δραστηριότητες για να συμμετέχουν όλοι μαζί και να διασκεδάζουν ● να εκφράζονται μέσα από τη συμμετοχή τους σε παιχνίδια και δραστηριότητες που τροποποιούν ή δημιουργούν οι ίδιοι

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Μπάλες ποδοσφαίρου, μπάσκετ, φρίσμπι
- Καρτέλα τροποποίησης ή δημιουργίας νέου παιχνιδιού
- Καρτέλα καταγραφής στάσεων και συναισθημάτων.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Βιωματική προσέγγιση
- Εργασία και εξάσκηση σε ομάδες
- Ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών στη λήψη αποφάσεων
- Στιλ πρωτοβουλίας του μαθητή/τριας
- Συζήτηση και αναστοχασμός

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Αυτο-αξιολόγηση στάσεων, αντιλήψεων και συναισθημάτων.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση: Συμμετέχουμε σε πρωτότυπα παιχνίδια (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (15'-20'): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προτείνει τροποποιημένα ή/και πρωτότυπα παιχνίδια στους μαθητές/τριες και περιγράφει το πώς παίζονται. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν παιχνίδι και σχηματίζουν αντίστοιχες ομάδες για να παίξουν.

2η Δραστηριότητα (15'-20'): Όπως παραπάνω, αλλά αυτή τη φορά οι μαθητές/τριες επιλέγουν ένα διαφορετικό παιχνίδι για να παίξουν.

3η Δραστηριότητα (5'): Στο τέλος του μαθήματος ακολουθεί σύντομη συζήτηση με τους μαθητές/τριες να εκφράζουν τα συναισθήματά τους σχετικά με τα παιχνίδια που έπαιξαν. Ο εκπαιδευτικός τους ενημερώνει ότι στο επόμενο μάθημα θα εργαστούν σε ομάδες για να τροποποιήσουν αθλήματα και δραστηριότητες και να δημιουργήσουν νέα παιχνίδια τα οποία θα παίξουν με τους συμμαθητές τους.

Προτεινόμενα τροποποιημένα παιχνίδια:

Καλαθοσφαίριση με δύο μπάλες: Δύο ομάδες των 5-6 μαθητών/τριών παίζουν παιχνίδι καλαθοσφαίρισης σε όλο το γήπεδο με δύο μπάλες ταυτόχρονα. Ισχύουν οι κανονισμοί της καλαθοσφαίρισης. Μία ομάδα μπορεί να έχει στην κατοχή της και να εκδηλώνει επίθεση τη μία ή και με τις δύο μπάλες.

Ποδοβόλεϊ: Δύο ομάδες των 3-4 μαθητών/τριών παίζουν στο γήπεδο πετοσφαίρισης (με το φιλέ κατεβασμένο στο έδαφος) τροποποιημένο παιχνίδι πετοσφαίρισης χρησιμοποιώντας και τα χέρια και τα πόδια για να ανταλλάξουν πάσες με τους συμπαίκτες τους. Επιτρέπεται μια αναπήδηση της μπάλας ανάμεσα στις πάσες.

Τυφλό ποδόσφαιρο: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 8 ως 12 μαθητών/τριών. Εντός κάθε ομάδας οι μαθητές/τριες σχηματίζουν ζευγάρια. Τα ζευγάρια πιάνονται χέρι-χέρι και ο ένας μαθητής/τρια κάθε ζευγαριού καλύπτει τα μάτια του με μια κορδέλα. Παίζεται παιχνίδι ποδοσφαίρου σε μικρό γήπεδο με εστίες χωρίς τερματοφύλακα. Οι μαθητές/τριες με τα ανοικτά μάτια δεν μπορούν να κάνουν πάσα σε άλλο συμπαίκτη ή σουτ στην εστία, μπορούν όμως να κοντρολάρουν τη μπάλα για το ζευγάρι τους και να το καθοδηγούν να πασάρει τη μπάλα σε συμπαίκτη ή να σουτάρει. Στο μέσο του χρόνου παιχνιδιού τα ζευγάρια των μαθητών/τριών αλλάζουν ρόλους.

Το απόλυτο φρίσμπι: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 4 ως 6. Για γήπεδο χρησιμοποιείται ένας ανοικτός χώρος και οι εστίες μπορούν να οριοθετηθούν με δύο κώνους (ή να χρησιμοποιηθούν εστίες ποδοσφαίρου αν υπάρχουν). Σκοπός κάθε ομάδας είναι να σκοράρει με το φρισμπι στην αντίπαλη εστία. Ο μαθητής/τρια που κατέχει το φρίσμπι δεν έχει δικαίωμα να τρέξει αλλά μόνο να μεταβιβάσει το φρίσμπι σε έναν/μια συμμαθητή/τρια του. Η αντίπαλη ομάδα μπορεί να κλέψει το φρίσμπι στον αέρα. Δεν επιτρέπεται η επαφή μεταξύ των παικτών. Αν κάποιος μαθητής/τρια δεν καταφέρει να πιάσει το φρίσμπι στον αέρα και αυτό πέσει κάτω τότε η κατοχή του περνά στην αντίπαλη ομάδα.

Φρίσμπι γκολφ: Το παιχνίδι αυτό συνδυάζει το άθλημα του γκολφ με τη δραστηριότητα του φρίσμπι. Δημιουργείται μια διαδρομή με «τρύπες» του γκολφ (στεφάνια) από τα οποία οι μαθητές/τριες πρέπει να περάσουν με τη σειρά, ξεκινώντας από την αφετηρία. Αντί για μπαστούνι και μπαλάκι του γκολφ χρησιμοποιείται φρίσμπι το οποίο οι μαθητές/τριες πετάνε έχοντας ως στόχο να το προσγειώσουν μέσα στο στεφάνι. Όπως και στο γκολφ, οι μαθητές/τριες έχουν δικαίωμα, αν αστοχήσουν, να συνεχίσουν με νέα ρίψη κάθε φορά από τη θέση που προσγειώθηκε το φρίσμπι. Στόχος κάθε μαθητή/τριας είναι να τελειώσει τη διαδρομή με όσο το δυνατόν λιγότερες ρίψεις του φρίσμπι. Το παιχνίδι μπορεί να παιχθεί και σε ζευγάρια με τους μαθητές/τριες σε κάθε ζευγάρι να εναλλάσσονται στη ρίψη του φρίσμπι.

2η φάση: Δημιουργούμε πρωτότυπα παιχνίδια για να αθληθούμε (1-2 διδακτικές ώρες). Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών και τις ομάδες μαθητών/τριών που θα σχηματιστούν για να δημιουργήσουν ή/και να τροποποιήσουν παιχνίδια, η φάση αυτή μπορεί να διαρκέσει μία ή δύο διδακτικές ώρες.

1η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες εργάζονται σε ομάδες των 4-6 μαθητών/τριών για να τροποποιήσουν και να δημιούργησαν ένα νέο παιχνίδι επιλέγοντας τους κανονισμούς με τους οποίους θα παιχθεί (π.χ. αριθμός παικτών, γήπεδο, μπάλες, με χέρια ή/και πόδια, κτλ.). Χρησιμοποιούν την καρτέλα τροποποίησης ή δημιουργίας νέου παιχνιδιού (Πίνακας 63). Αφού καταλήξουν σε μια αρχική δομή του παιχνιδιού το δοκιμάζουν στην πράξη (αν χρειαστεί μπορεί να συνεργαστούν και μία άλλη ομάδα, π.χ. αν το παιχνίδι απαιτεί δύο ομάδες). Μετά τη δοκιμαστική εφαρμογή κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές και καταλήγουν στην οριστική δομή του παιχνιδιού.

2η Δραστηριότητα (20'-25'): Στη συνέχεια κάθε ομάδα με τη σειρά παρουσιάζει το παιχνίδι της στην τάξη, εξηγεί τους κανονισμούς και το πώς παίζεται το παιχνίδι και οι μαθητές/τριες του τμήματος το παίζουν όλοι μαζί. Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί και υποστηρίζει τους μαθητές/τριες και παρέχει βοήθεια όπου απαιτείται.

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν την Καρτέλα καταγραφής στάσεων και συναισθημάτων (Πίνακας 64) και ακολουθεί συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά τη δυνατότητα ευχαρίστησης, διασκέδασης και έκφρασης των μαθητών/τριών μέσα από τα παιχνίδια που έπαιξαν αλλά και τη φυσική δραστηριότητα γενικότερα.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Η ιδέα του σεναρίου μπορεί να εφαρμοστεί με βασικό κινητικό περιεχόμενο τους χορούς. Δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές/τριες να τροποποιήσουν τα κινητικά μοτίβα γνωστών παραδοσιακών ή μοντέρνων χορών και να δημιουργήσουν νέα χορευτικά μοτίβα ή να επιλέξουν δικά τους μουσικά κομμάτια και με βάση αυτά να αναπτύξουν πρωτότυπα χορευτικά μοτίβα.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Γούδας, Μ. (2003). *Μπάσκετ: Πέρα από τα βασικά και τα συστήματα.* Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης.
- https://thephysicaleducator.com/

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
Φύλλα εργασίας

Πίνακας 63 Καρτέλα τροποποίησης ή δημιουργίας νέου παιχνιδιού.

Καρτέλα τροποποίησης ή δημιουργίας νέου παιχνιδιού
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποιείστε την καρτέλα για να τροποποιήσετε ή να δημιουργήσετε ένα νέο παιχνίδι. Συμπληρώστε τις ιδέες σας για το πώς θέλετε να είναι το παιχνίδι που θα δημιουργήσετε. Μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω από μία ιδέες για να αποφασίσετε, αφού τις δοκιμάσετε, ποια θα χρησιμοποιήσετε. Αφού καταλήξετε στα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού, παίξτε το παιχνίδι και προχωρήστε σε προσαρμογές αν χρειάζεται.
Γήπεδο – όρια παιχνιδιού:
Αριθμός παικτών κάθε ομάδας:
Εστίες – στόχοι:
Χρήση μελών σώματος:
Βασικοί κανονισμοί:
Άλλα χαρακτηριστικά:

Πίνακας 64 Καρτέλα καταγραφής στάσεων και συναισθημάτων.

Καρτέλα καταγραφής στάσεων και συναισθημάτων								
ΟΔΗΓΙΕΣ: Για κάθε ζευγάρι αντίθετων επιθέτων κύκλωσε τον αριθμό που σε εκφράζει περισσότερο για τα παιχνίδια που έπαιξες στο μάθημα της φυσικής αγωγής								
Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες στο σημερινό μάθημα ήταν…								
Διασκεδαστικά	7	6	5	4	3	2	1	Βαρετά
Ευχάριστα	7	6	5	4	3	2	1	Δυσάρεστα
Ενδιαφέροντα	7	6	5	4	3	2	1	Πληκτικά
Πρωτότυπα	7	6	5	4	3	2	1	Συνηθισμένα
Συμπλήρωσε τα παρακάτω πεδία καταγράφοντας τις ενέργειες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου σε σχέση με τη συμμετοχή σου στην τροποποίηση των παιχνιδιών και τη συμμετοχή σου σε αυτά								
Τι έκανα		Τι σκέφτηκα			Πώς αισθάνθηκα			

Σενάριο Α.4.2.: «Παίζω τίμια και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: «Παίζω τίμια και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου»

Δημιουργός/οί: Κολοβελώνης Αθανάσιος

Βαθμίδα – Τάξη: Α Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

-Θεματικό πεδίο: 4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο:

-Θεματική ενότητα: 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

-Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία: 1. Κινητικό θεματικό πεδίο: 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης

Χρονική διάρκεια:

3-5 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η γνώση και εφαρμογή των αρχών του ευ-αγωνίζεσθαι και η ειρηνική επίλυση των διαφορών συμβάλει στην απόκτηση θετικών εμπειριών από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων και στην ανάπτυξη υπεύθυνων αθλουμένων, αθλητών και φιλάθλων. Κεντρική ιδέα του σεναρίου είναι η συμμετοχή των μαθητών/τριών σε ομαδικά παιχνίδια με αντίπαλο και η εφαρμογή των κανόνων του ευ-αγωνίζεσθαι σε διαφορετικές συνθήκες που αυξάνουν προοδευτικά σε αυτονομία. Πιο συγκεκριμένα, υιοθετείται μια σταδιακή προσέγγιση με πρώτη φάση την εφαρμογή των κανόνων σε παιχνίδι που ελέγχει ο εκπαιδευτικός ΦΑ σε ρόλο διαιτητή. Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε παιχνίδι με συμμαθητές τους να αναλαμβάνουν ρόλο διαιτητή. Τέλος, οι μαθητές/τριες καλούνται να επιδείξουν ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα και να εφαρμόσουν και να ελέγξουν οι ίδιοι τους κανόνες ευ-αγωνίζεσθαι σε παιχνίδια χωρίς διαιτητή μια συνθήκη που είναι κυρίαρχη στο πεδίο της δια βίου ενασχόλησης με αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες. Στο πλαίσιο αυτό, οι μαθητές/τριες καλούνται επίσης να επιλύουν πιθανές διαφορές που προκύπτουν μόνοι τους με ειρηνικό τρόπο. Και στις τρεις φάσεις του σεναρίου πραγματοποιείται συστηματική παρατήρηση και καταγραφή των συμπεριφορών των μαθητών/τριών και τα δεδομένα που συλλέγονται χρησιμοποιούνται για σχετική συζήτηση και αναστοχασμό των μαθητών/τριών για την αξία του ευ-αγωνίζεσθαι και της ειρηνικής επίλυσης των διαφορών καθώς και για την αμφισβήτηση πιθανών λανθασμένων αντιλήψεων των μαθητών/τριών σχετικά με την αξία του ευ-αγωνίζεσθαι και τη χρήση μη ηθικών πρακτικών στο παιχνίδι (π.χ. ο σκοπός αγιάζει τα μέσα).

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Γνώση των βασικών αθλητικών δεξιοτήτων και των βασικών κανονισμών των αθλημάτων που θα χρησιμοποιηθούν. Εξοικείωση με την έννοια και τις αρχές του ευ-αγωνίζεσθαι.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 4: Οι μαθητές/τριες επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Α.4.2.** Εφαρμόζουν τους κανόνες του τίμιου παιχνιδιού και να επιλύουν με ειρηνικό τρόπο διαφορές και συγκρούσεις σεβόμενοι τη διαφορετικότητα	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● τους βασικούς κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι και θα κατανοούν τη σημασία της ύπαρξης κανόνων και κριτών στα αθλήματα και στη ζωή γενικότερα ● διαδικασίες επίλυσης διαφωνιών και συγκρούσεων με ειρηνικό τρόπο **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να εφαρμόζουν τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι και να ενθαρρύνουν και τους συμμαθητές τους να κάνουν το ίδιο εντός και εκτός σχολείου ● να επιλύουν διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες αλλά και στη ζωή γενικότερα με ειρηνικό τρόπο

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Συστηματική παρατήρηση συμπεριφοράς
- Γήπεδο καλαθοσφαίρισης, μπάλες καλαθοσφαίρισης, σφυρίχτρα
- Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι
- Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Οργάνωση και συμμετοχή των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Ενεργητική συμμετοχή των μαθητών/τριών σε διαδικασίες συστηματικής παρατήρησης συμπεριφορών
- Ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών στη λήψη αποφάσεων και στην επίλυση διαφορών
- Συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με την αξία ύπαρξης κανόνων και κριτών στα αθλήματα και στη ζωή γενικότερα και την ειρηνική επίλυση διαφορών.

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Αξιολόγηση της εφαρμογής των αρχών του ευ-αγωνίζεσθαι στη διάρκεια ομαδικού παιχνιδιού με συστηματική παρατήρηση της συμπεριφοράς (χρήση καρτέλας συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι)
- Αυτο-αξιολόγηση της εφαρμογής των κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι στη διάρκεια ομαδικού παιχνιδιού (χρήση καρτέλας αυτο-αξιολόγησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι).

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Πραγματοποιείται εσωτερικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιάς εντός τμήματος σε τρεις φάσεις. Σε κάθε φάση δημιουργούνται διαφορετικές ομάδες, με την επιλογή των μελών τους να γίνεται είτε τυχαία με κλήρωση είτε δίνουμε τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες να σχηματίσουν τις δικές τους ομάδες.

1η φάση: Ο εκπαιδευτικός ΦΑ σε ρόλο διαιτητή (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (5’): Σύντομη υπενθύμιση και συζήτηση για τους 5 βασικούς κανόνες του ευ-αγωνίζεσθαι (σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού, στις αποφάσεις των διαιτητών-κριτών, στον αντίπαλο, στο συμπαίκτη, στους θεατές).

2η Δραστηριότητα (35’): Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 4 ομάδες των 5-6 μαθητών/τριών και παίζουν ανά δύο (γίνεται κλήρωση) παιχνίδι καλαθοσφαίρισης 5Χ5 με τον εκπαιδευτικό ΦΑ σε ρόλο διαιτητή. Παίζονται 4 αγώνες (2 ημιτελικοί και μικρός και μεγάλος τελικός) διάρκειας 8 λεπτών ο καθένας.

3η Δραστηριότητα (παράλληλα με την 1η): Οι μαθητές/τριες των ομάδων που δεν παίζουν έχουν ρόλο παρατηρητή και καταγράφουν τις συμπεριφορές των συμμαθητών τους στη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι (Πίνακας 65). Κάθε μαθητής/τρια-παρατηρητής αναλαμβάνει και παρατηρεί έναν συμμαθητή του που παίζει. Οι μαθητές/τριες παίρνουν επιπλέον πόντους αν εφαρμόζουν τις αρχές του ευ-αγωνίζεσθαι και αρνητική βαθμολογία αν όχι. Οι πόντοι αυτοί θα υπολογιστούν στο τέλος στο σκορ της κάθε ομάδας. Επίσης, μπορεί να ανακηρυχθεί και η νικήτρια ομάδα στο ευ-αγωνίζεσθαι καθώς και οι μαθητές/τριες με την καλύτερη αγωνιστική συμπεριφορά.

4η Δραστηριότητα (5’): Στο τέλος του μαθήματος γίνεται συζήτηση για την αξία του ευ-αγωνίζεσθαι.

2η φάση: Συμμαθητές σε ρόλο διαιτητή (1-2 διδακτικές ώρες).

Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών και τις ομάδες μαθητών/τριών που θα σχηματιστούν η φάση αυτή μπορεί να διαρκέσει μία ή δύο διδακτικές ώρες.

1η Δραστηριότητα (35’-40’): Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες των 3 μαθητών/τριών και παίζουν παιχνίδι καλαθοσφαίρισης 3Χ3 με συμμαθητή/τρια τους σε ρόλο διαιτητή. Παίζονται ταυτόχρονα 2 ως 4 αγώνες (ανάλογα με τις διαθέσιμες μπασκέτες) διάρκειας 8 έως 16 λεπτών ο καθένας (ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο και τον αριθμό των ομάδων που θα δημιουργηθούν).

2η Δραστηριότητα (παράλληλα με την 1η): Οι μαθητές/τριες των ομάδων που δεν παίζουν έχουν ρόλο διαιτητή και ρόλο παρατηρητή και καταγράφουν τις συμπεριφορές των συμμαθητών τους στη διάρκεια του παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι (Πίνακας 65). Κάθε μαθητής/τρια-παρατηρητής αναλαμβάνει και παρατηρεί μια ομάδα. Όπως και στην πρώτη φάση οι ομάδες κερδίζουν ή χάνουν πόντους ανάλογα με το αν εφαρμόζουν ή όχι τις αρχές του ευ-αγωνίζεσθαι.

3η Δραστηριότητα (5’): Στο τέλος του μαθήματος γίνεται συζήτηση για την αξία του ευ-αγωνίζεσθαι.

3η φάση: Παιχνίδι χωρίς διαιτητή (1-2 διδακτικές ώρες).

Η φάση αυτή, όπως και η 2η, μπορεί να διαρκέσει μία ή δύο διδακτικές ώρες.

1η Δραστηριότητα (35’-40’): Ακολουθείται η διαδικασία της προηγούμενης φάσης αλλά τώρα τα παιχνίδια παίζονται χωρίς διαιτητή με τους μαθητές/τριες να ελέγχουν μόνοι τους την εφαρμογή των κανονισμών και να αποδέχονται την παραβίαση τους και σε περίπτωση διαφωνιών να τις επιλύουν ειρηνικά.

2η Δραστηριότητα (παράλληλα με την 1η): Για κάθε παιχνίδι, δύο μαθητές/τριες αναλαμβάνουν τον ρόλο του παρατηρητή των συμπεριφορών των μαθητών/τριών των δύο ομάδων που παίζουν, ενώ ένας μαθητής/τρια αναλαμβάνει τον ρόλο του διαμεσολαβητή επίλυσης των διαφωνιών. Στη φάση αυτή, δεν προσμετράται η βαθμολογία των ομάδων στο ευ-αγωνίζεσθαι στο συνολικό σκορ των

ομάδων καθώς επιδιώκεται η εφαρμογή του ευ- μέσω της επίδειξης ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας των μαθητών/τριών.

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές/τριες αυτο-αξιολογούν την εφαρμογή των κανόνων του ευ-αγωνίζεσθαι (Πίνακας 66. Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι) και στη συνέχεια γίνεται συζήτηση για την αξία του ευ-αγωνίζεσθαι και για την αξία αλλά και τον τρόπο ειρηνικής επίλυσης των διαφορών.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Στην τρίτη φάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί διαφορετική αθλοπαιδιά (π.χ. πετοσφαίριση 3Χ3)
- Το σενάριο μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη χρήση και άλλων αθλημάτων και ομαδικών δραστηριοτήτων στις οποίες υπάρχει διαιτητής-κριτής (π.χ. ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση, αθλήματα ρακέτας)
- Το σενάριο μπορεί να ξεκινήσει με τους μαθητές/τριες να παίζουν το παιχνίδι ελεύθερα χωρίς κανόνες. Καταγράφονται οι σχετικές συμπεριφορές και στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση για την αναγκαιότητα ύπαρξης κανόνων για την ομαλή εξέλιξη του παιχνιδιού
- Σε περίπτωση εξ αποστάσεως εκπαίδευσης παρουσιάζονται οι αρχές του ευ-αγωνίζεσθαι, οι μαθητές/τριες αυτο-αξιολογούν την εφαρμογή κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι όταν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες (χρησιμοποιούν τη σχετική καρτέλα) και ακολουθεί συζήτηση και αναστοχαρμός. Επίσης, προβολή βίντεο με αγώνες και τους μαθητές/τριες να παρατηρούν και να καταγράφουν συμπεριφορές σχετικές με το ευ-αγωνίζεσθαι (χρησιμοποιείται η καρτέλα συστηματικής παρατήρησης).

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Γούδας, Μ., Θεοδοσίου, Α., Θεοδωράκης, Ι., Κολοβελώνης, Α., Κοσμίδου, Ε., Μυλώσης, Δ., Ντάνης, Α., Πατσιαούρας, Α. (2015). *Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.* Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
Φύλλα εργασίας

Πίνακας 65 Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι.

Καρτέλα συστηματικής παρατήρησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι				
Όνομα παρατηρητή:	**Όνομα Παρατηρούμενου/Ομάδας:**			
ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρατήρησε αν ο μαθητής/τρια που παρατηρείς επιδεικνύει τις παρακάτω συμπεριφορές στη διάρκεια του παιχνιδιού. Βάλτε ένα «+» για τη θετική επίδειξη της συμπεριφοράς και ένα «-» για την αρνητική. Για κάθε «+» προστίθενται δύο πόντοι, για κάθε «–» αφαιρείται ένας πόντος. Υπολόγισε το τελικό σκορ του συμμαθητή σου και γράψτον στο σχετικό πεδίο				
Συμπεριφορά	**Εμφάνισης συμπεριφοράς**	**Σύνολο**		**Σκορ**
		+	**-**	
Αποδέχεται αδιαμαρτύρητα τις αποφάσεις του διαιτητή				
Παίζει σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού				
Επαινεί όποιον σκοράρει ή κάνει μια καλή ενέργεια				
Δίνει πάσες σε συμπαίκτες				
Πανηγυρίζει χωρίς να προκαλεί				
Προσέχει τη σωματική ακεραιότητα των αντιπάλων				
Συνολικό σκορ				

Πίνακας 66 Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι.

Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης εφαρμογής κανόνων ευ-αγωνίζεσθαι					
Όνομα παρατηρητή:	**Τάξη:**				
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να αξιολογήσεις τον εαυτό σου σε σχετικά με το κατά πόσο εφαρμόζεις τους κανόνες ευ-αγωνίζεσθαι στη διάρκεια του παιχνιδιού.					
Συμπεριφορά	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Αποδέχομαι αδιαμαρτύρητα τις αποφάσεις του διαιτητή	1	2	3	4	5
Παίζω σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού	1	2	3	4	5
Επαινώ όποιον σκοράρει ή κάνει μια καλή ενέργεια	1	2	3	4	5
Δίνω πάσες σε συμπαίκτες	1	2	3	4	5
Πανηγυρίζω χωρίς να προκαλώ	1	2	3	4	5
Προσέχω τη σωματική ακεραιότητα των αντιπάλων	1	2	3	4	5
Συνολικό σκορ					

Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

Πίνακας διδακτικών σεναρίων ανά θεματικό πεδίο, ενότητα και στόχο για τη Β΄ Λυκείου

Α΄ Λυκείου		**Γενικοί στόχοι**	**Τίτλος Σεναρίου**
Θεματικό πεδίο	**Θεματικές ενότητες**	Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:	
1. Κινητικό πεδίο	1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης	Β.1.1. Επιδεικνύουν ικανότητα σε 1 ή περισσότερες νέες αθλητικές δραστηριότητες και δεξιότητες (ατομικές)	Β.1.1.«Ας γίνουμε ρακετιστές» (2-4 ώρες)
	1.2. Χοροί και ρυθμός	Β.1.2. Επιδεικνύουν ικανότητα σε 1 ή περισσότερους νέους χορούς	Β.1.2. «Μπες στον ρυθμό και μείνε εκεί» (2-4 ώρες)
2. Γνωστικό Πεδίο	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	Β.2.1. Κατανοούν πως να γυμνάζονται με ασφάλεια και να εφαρμόσουν βασικές γνώσεις Πρώτων Βοηθειών κατά τη διάρκεια της άσκησης	Β.2.1. «Ζητείται επειγόντως βοήθεια» (2-3 ώρες)
	2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης	Β.2.2. Γνωρίζουν και να εφαρμόζουν διαδικασίες αυτο-αξιολόγησης των παραγόντων της φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για υγεία και των επιπέδων της φυσικής τους δραστηριότητας (ΦΔ)	Β.2.2. «Αυτο-αξιολογώ και ενισχύω τη ΦΚ/ ΦΔ μου» (2-4 ώρες)
3. Συμπεριφορικό πεδίο	3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος ΦΚ για την υγεία	Β.3.1. Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα άσκησης που περιλαμβάνει ένα σχέδιο αλλαγής συμπεριφοράς υιοθετώντας ένα υγιή και δραστήριο τρόπο ζωής	Β.3.1. «Περπατάω και μετράω και με τον ΔΜΣ μου συζητάω!!» (2-4 ώρες)
	3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία ΦΔ	Β.3.2. Συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ	Σημείωση: Ο γενικός στόχος Β.3.2. καλύπτεται από το σενάριο Β.1.2 (2-4 ώρες)
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο	4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση	Β.4.1. Συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες ή αθλήματα που τους αρέσουν επιλέγοντας το επίπεδο πρόκλησης και δυσκολίας προκειμένου να βιώσουν επιτυχία και ευχαρίστηση	Β.4.1. «Παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης» (2-3 ώρες)
	4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα	Β.4.2. Αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες συνεργασίας με τους συμμαθητές τους για την επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων	Β.4.2. «Μαζί μπορούμε καλύτερα» (3-4 ώρες)

1. Κινητικό Πεδίο

Σενάριο Β.1.1.: « Ας γίνουμε ρακετιστές»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **«Ας γίνουμε ρακετιστές»**

Δημιουργός/οί: Γοροζίδης Γεώργιος

Βαθμίδα – Τάξη: Β (& Α-Γ) Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

-Θεματικό πεδίο: 1. Κινητικό πεδίο

-Θεματική ενότητα: 1.1 Δραστηριότητες δια βίου άσκησης **(Ατομικά αθλήματα: Ρακέτα Δρόμου)**

-Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία: Αντισφαίριση (Τένις), Αντιπτέριση (Μπάντμιντον), Επιτραπέζια αντισφαίριση (Πίνγκ-πόνγκ), Ρακέτες θαλάσσης.

Χρονική διάρκεια

2-4 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Τα αθλήματα ρακέτας θεωρούνται μια άριστη επιλογή δραστηριότητας για δια βίου άσκηση για υγεία. Είναι από τα πιο δημοφιλή ατομικά αθλήματα στην Ελλάδα και παγκοσμίως. Ειδικά την περίοδο του καλοκαιριού, στις ελληνικές παραλίες παρατηρούνται άτομα όλων των ηλικιών και ικανοτήτων να επιδίδονται σε διασκεδαστικά παιχνίδια με ρακέτες (π.χ., ξυλορακέτες). Στα σπορ ρακέτας συγκαταλέγονται η αντισφαίριση (τένις-Tennis), η αντιπτέριση (μπάντμιντον-Badminton), η επιτραπέζια αντισφαίριση (Ping-Pong ή Table Tennis), η τοιχοσφαίριση (σκουός-Squash), η ξυλορακέτα (ρακέτα παραλίας-Beach Racket) και η ρακέτα δρόμου (Street Racket). Μπορούν να παιχτούν για αναψυχή, ως μέτριας αλλά και ως υψηλής έντασης άσκηση, από άτομα κάθε ηλικίας και δεξιότητας. Στο συγκεκριμένο σενάριο αναπτύσσεται το σπορ της ρακέτας δρόμου που μπορεί εύκολα να παιχτεί με τη χρήση μόνο των σετ ρακέτες-μπαλάκια, σε έναν ανοιχτό χώρο (2x6 μέτρα) χωρίς την ανάγκη ειδικού εξοπλισμού (π.χ., γήπεδο με φιλέ, τραπέζι πίνγκ-πόνγκ κτλ.), αποτελώντας ένα ιδανικό σπορ ρακέτας για κάθε σχολική αυλή. Επειδή δεν απαιτεί ιδιαίτερες σωματικές ικανότητες (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα) μπορεί να παιχτεί μεταξύ αγοριών-κοριτσιών, ατομικά ή/και ομαδικά, συνεργατικά ή/και ανταγωνιστικά.

Οι δύο βασικοί κανόνες (Πίνακας 68) «όχι χτυπήματα προς τα κάτω» **(no downplay)** και «όχι χτύπημα στον αέρα χωρίς προηγούμενη αναπήδηση» **(no volley)** διασφαλίζουν ότι το παιχνίδι είναι πιο ελεγχόμενο και οι ενέργειες των παικτών πιο επιτυχημένες. Στο επίκεντρο του παιχνιδιού είναι ο έλεγχος της μπάλας, τα μεγάλα ράλι και η προώθηση των κινητικών δεξιοτήτων (κυρίως ο συντονισμός χεριών - ματιών), οδηγώντας τους μαθητές/τριες σε επιτυχημένη δια βίου συμμετοχή σε αθλήματα ρακέτας. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι παίκτες πρέπει να είναι σε θέση να χτυπήσουν τη μπάλα με τον τρόπο που θέλουν ανά πάσα στιγμή και να ενεργήσουν με τον τρόπο που η κατάσταση το απαιτεί. Οι βασικοί κανόνες διασφαλίζουν ότι υπάρχει αρκετός χρόνος για να γίνει αυτό και ότι κανένας παίκτης δεν θα κυριαρχήσει έναντι των άλλων σε ένα παιχνίδι ή ένα ράλι (π.χ.,

με δυνατά και σκληρά χτυπήματα), που σημαίνει ότι όλοι μπορούν να συμμετέχουν με σχετική επιτυχία. Η ρακέτα δρόμου είναι ένα ιδανικό παιχνίδι για όλους, όπου μπορούν να παίξουν αγόρια με κορίτσια, νέοι με ηλικιωμένους, αρχάριοι με προχωρημένους. Οι κανόνες του παιχνιδιού εξασφαλίζουν μια πολύ θετική κοινωνική, φιλική και ενθαρρυντική ατμόσφαιρα και δεν αποκλείουν κανέναν! Επομένως, το παιχνίδι αυτό μπορεί να προάγει την ένταξη και την ενσωμάτωση. Είναι κατάλληλο για όλα τα επίπεδα δεξιότητας και όλες τις ηλικιακές ομάδες. Το παιχνίδι όταν παίζετε ανταγωνιστικά λήγει στα 3 νικηφόρα σετ των 11 πόντων. Επειδή όμως το επιθυμητό είναι να εστιάζουμε περισσότερο στη συνεργασία παρά στον ανταγωνισμό όταν παίζεται σε αντίπαλες ομάδες, ο διαγωνισμός μπορεί να λαμβάνει χώρα ως ομαδική πρόκληση. Όποια ομάδα (ή ένας παίκτης ή ζευγάρι) πάρει το μεγαλύτερο ράλι/ τις περισσότερες συνεχόμενες πάσες για οποιεσδήποτε ασκήσεις/παραλλαγές σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα κερδίζει την πρόκληση.

Πίνακας 68. Βασικοί κανόνες παιχνιδιού ρακέτας δρόμου (street racket)

1. Μόνο χτυπήματα προς τα πάνω. ***Όχι χτυπήματα προς τα κάτω (όχι καρφιά) (no downplay)***
2. Μόνο χτυπήματα μετά από (μία) αναπήδηση της μπάλας. ***Όχι χτύπημα στον αέρα χωρίς προηγούμενη αναπήδηση (no volley)***

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Βασικές ικανότητες οπτικοκινητικού συντονισμού (χέρια-μάτια).
- Λαβή ρακέτας και βασικές δεξιότητες χειρισμού ρακέτας. Κοντρόλ μπάλας, χτυπήματα ντράιβ (ή forehand, πρηνισμός πήχη, ίδια πλευρά με χέρι ρακέτας) και ρεβέρ (ή backhand, υπτιασμός πήχη, αντίθετη πλευρά από χέρι ρακέτας, ανάποδο χτύπημα).

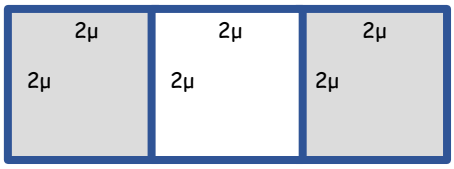
4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	***Γενικός Στόχος***	***Μαθησιακά Αποτελέσματα***
Σκοπός 1: Οι μαθητές/τριες θα επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Β.1.1.** Επιδεικνύουν ικανότητα σε 1 ή περισσότερες νέες αθλητικές δραστηριότητες και δεξιότητες (ατομικές)	**Οι μαθητές θα γνωρίζουν:** ● να χρησιμοποιούν ικανοποιητικά γνώσεις και δεξιότητες σε 1 ή περισσότερες νέες αθλητικές δραστηριότητες ● και θα εφαρμόζουν με επιτυχία στρατηγικές βελτίωσης-τελειοποίησης της τεχνικής τους, σε 1 ή περισσότερες νέες ατομικές κινητικές-αθλητικές δεξιότητες (στον χειρισμό-χρήση της ξυλορακέτας για συμμετοχή σε παιχνίδι) **Οι μαθητές θα είναι σε θέση:** ● να αναπαράγουν/αναπτύσσουν/ τελειοποιούν 1 ή περισσότερες νέες κινητικές-αθλητικές δεξιότητες που θα συμπληρώνουν και θα βελτιώνουν τις ήδη γνωστές

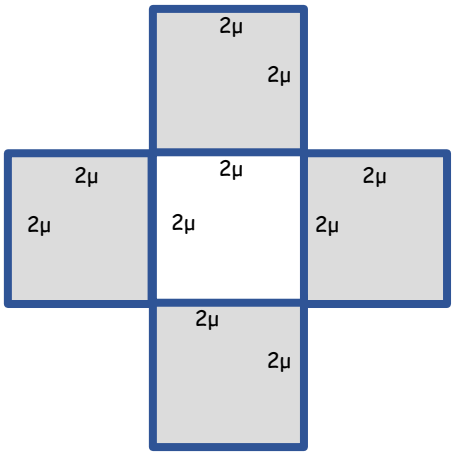
5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οι μαθητές δουλεύουν χωρισμένοι σε ζευγάρια/τριάδες/τετράδες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τμήμα και του διαθέσιμου αθλητικού υλικού.
- Προαύλιο σχολείου, κώνοι, κιμωλίες, κουτιά σε 3 μεγέθη (μικρό/μεσαίο/μεγάλο)
- Ξυλορακέτες (1/μαθητή), μπάλες τένις (1/μαθητή)
- Διαγραμμισμένα γήπεδα ρακέτας δρόμου (βλ. σχήματα 1 & 2) 2-3 απλά & 2-3 σταυρούς.

Σχήμα 1. Απλό



Σχήμα 2. Σταυρός



- Καρτέλες για αξιολόγησης τεχνικής εκτέλεσης σέρβις, για αμοιβαία διδασκαλία, για αυτοέλεγχο.
- Προβολή βίντεο με οδηγίες και επίδειξη του παιχνιδιού ρακέτα δρόμου (street racket) με 2-4 παίκτες και διάφορες παραλλαγές.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ομαδοσυνεργατική, βιωματική προσέγγιση όπου οι μαθητές δουλεύουν χωρισμένοι σε ζευγάρια/τριάδες/τετράδες, με έμφαση στην ενεργή συμμετοχή όλων και στην εκτέλεση όσο το δυνατόν περισσότερων επαναλήψεων σε κάθε άσκηση (πρακτικό στιλ διδασκαλίας). Στη 2η φάση της διδακτικής πορείας, χρησιμοποιείται το στιλ αυτοελέγχου στην επιλογή-καταγραφή ομαδικών στόχων, και στη 3η φάση το στιλ αμοιβαίας διδασκαλίας σχετικά με την αξιολόγηση της δεξιότητας

χειρισμού-μετακίνησης των μαθητών. Σε όλη τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας οι μαθητές/τριες έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν μεταξύ διαφορετικών παραλλαγών του παιχνιδιού.

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Συστηματική παροχή ανατροφοδότησης από τον ΕΦΑ και τους συμμαθητές/τριες (διαμορφωτική).
- Συμπλήρωση ομαδικών καρτών αυτο-ελέγχου για συνεργατικούς στόχους (αυθεντική).
- Συμπλήρωση καρτών αμοιβαίας διδασκαλίας για αξιολόγηση της δεξιότητας χειρισμού-μετακίνησης των μαθητών (αυθεντική).
- Κουίζ γνώσεων (συγκεντρωτική, βαθμολόγηση).

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η Φάση (*1 ώρα διδασκαλίας*): *Εισαγωγικό μάθημα, παρουσίαση του νέου αθλήματος «ρακέτα δρόμου», κανονισμοί παραλλαγές, γήπεδο.*

1η δραστηριότητα (7-10 λεπτά): Επίδειξη του αθλήματος «ρακέτα δρόμου» με παρουσίαση συντόμων βίντεο στην αίθουσα προβολών ή στην αυλή με φορητή συσκευή αναπαραγωγής βίντεο (π.χ., ταμπλέτα, κινητό τηλέφωνο). Παρουσίαση δυο βασικών κανόνων ***no downplay*** και ***no volley***. Υπενθύμιση-επίδειξη του τρόπου λαβής της ρακέτας και των βασικών χτυπημάτων που θα χρησιμοποιούνται στη διάρκεια των μαθημάτων.

2η δραστηριότητα (12-15 λεπτά): Προθέρμανση - ατομική εξάσκηση. Κάθε μαθητής/τρια με την ρακέτα/μπαλάκι του κάνει εξάσκηση στο κοντρόλ της μπάλας (επαναλαμβανόμενη αναπήδηση της μπάλας στη ρακέτα διατηρώντας τον έλεγχο της, χωρίς να πέφτει) με προοδευτικά αυξανόμενη δυσκολία: (α) στατικά (επιτόπου) ελεύθερα, (β) στατικά με μέτρηση επιτυχών χτυπημάτων σε 2 λεπτά, (γ) με μετακίνηση αργή (περπατώντας σε ευθεία), (δ) με μετακίνηση γρήγορη (τρέχοντας σε ευθεία), ε) με μετακίνηση γρήγορη (τρέχοντας σε ζιγκ-ζαγκ, περνώντας εμπόδια κτλ.).

3η δραστηριότητα (6-8 λεπτά): Δημιουργία μικρών ομάδων (ζευγαριών/τριάδων/τετράδων). Οι συμπαίκτες βρίσκονται αντικριστά σε απόσταση 6 μέτρων και ανταλλάσσουν μπαλιές/πάσες με τους δυο βασικούς τρόπους χτυπήματος **ντράιβ** και **ρεβέρ** (από 3-4 λεπτά αντίστοιχα), αφήνοντας το μπαλάκι να αναπηδά στο έδαφος 1 φορά ανάμεσα στα χτυπήματα τους ή 2 φορές αν υπάρχει δυσκολία χειρισμού. Οι ομάδες εξασκούνται βάζοντας στόχους π.χ., 10 πάσες με μία αναπήδηση, 20 πάσες με 1 αναπήδηση, όσο το δυνατόν περισσότερες πάσες μέσα σε 1 λεπτό κ.ο.κ.

4η δραστηριότητα (7-12 λεπτά): Παιχνίδι συναγωνισμού **στίβος ρακέτας**, όπου δίνεται έμφαση στον χειρισμό της ρακέτας (κοντρόλ) και στην στόχευση (ακρίβεια χτυπήματος). Οι ομάδες αντιμέτωπες σε απόσταση 20-30 μέτρων με 2 μπαλάκια/ομάδα. Οι παίκτες σε σειρά μετακινούνται όσο γρηγορότερα μπορούν κοντρολάροντας το μπαλάκι με τη ρακέτα, μόλις ο πρώτος παίκτης της κάθε ομάδας περάσει την μέση της διαδρομής ξεκινάει ο δεύτερος κ.ο.κ. Όταν οι παίκτες φτάσουν σε απόσταση 6 μέτρων από τον στόχο (κουτί, στεφάνι, σαμπρέλα), ο οποίος βρίσκεται δίπλα στην σειρά των παικτών της αντίπαλης ομάδας, προσπαθούν να στείλουν το μπαλάκι να αναπηδήσει μέσα στον στόχο. Στη συνέχεια επιστρέφουν τρέχοντας στην ομάδα/σειρά τους. Η κάθε ομάδα συγκεντρώνει τις μπαλιές της αντίπαλης ομάδας ώστε να εκτελεί συνεχώς τις προσπάθειες της μέχρι να ακουστεί το σφύριγμα της λήξης (παιχνίδια 3, 4 λεπτών). Όποια ομάδα καταφέρει να βάλει περισσότερες μπαλιές μέσα στον στόχο, εντός του χρόνου είναι η νικήτρια.

2η Φάση (*2 ώρες διδασκαλίας*): *Πρακτική καθοδηγούμενη εξάσκηση βασικών δεξιοτήτων ρακέτας δρόμου*

1η ώρα:

1η δραστηριότητα (7-10 λεπτά): Προθέρμανση χωρίς εξοπλισμό (χαλαρό τρέξιμο, δυναμικές διατάσεις, δρομικές ασκήσεις) όλοι μαζί. Στη συνέχεια προπαρασκευαστικές ασκήσεις με μπαλάκια και ρακέτες ατομικά και σε ζευγάρια/τριάδες (αντικριστά).

2η δραστηριότητα (15 λεπτά):

Υπενθύμιση της τεχνικής για σωστή εκτέλεση (σημεία κλειδιά) των χτυπημάτων **ντράιβ** και **ρεβέρ** και εξάσκηση μαθητών σε ζευγάρια/τριάδες, με τον ΕΦΑ να παρατηρεί και να δίνει συνεχή διορθωτική ανατροφοδότηση όπου χρειάζεται. Στην εξάσκηση, οι ομάδες διασκορπισμένες στο χώρο (παίκτες αντικριστά σε απόσταση 6 μέτρων), προσπαθούν να πετύχουν στόχους διαβαθμισμένης δυσκολίας (π.χ., 10 συνεχόμενες πάσες ντράιβ ή/και ρεβέρ με δύο αναπηδήσεις, 20 πάσες μόνο ντράιβ (ή ρεβέρ) με μια αναπήδηση, 20 πάσες εναλλάξ κ.ο.κ.).

3η δραστηριότητα (15 λεπτά): Παιχνίδι σε μονό γήπεδο (1-1 ή 1-1-1). Υποστηρικτική-καθοδηγούμενη εξάσκηση όπου ο εκπ/κός παρατηρεί και παρέχει ανατροφοδότηση. Οι μαθητές σε ζευγάρια/τριάδες κάνουν εξάσκηση παίζοντας το παιχνίδι στη βασική του μορφή (βλ. Εικόνες και βίντεο στο https://www.streetracket.net/rules): (α) συνεργατικά με αντίπαλο τον χρόνο (π.χ. 1-2-3-4 λεπτά συνεχόμενα χωρίς να χάσουν τη μπάλα) συμπληρώνοντας την καρτέλας ομαδικών στόχων (Πίνακας 69. Καρτέλα 1), (β) ανταγωνιστικά χωρίς και με μέτρηση πόντων (με/χωρίς διαιτητή-συμμαθητή).

2η ώρα:

1η δραστηριότητα (7-10 λεπτά): Προθέρμανση - ατομική εξάσκηση όπως στο 1ο μάθημα.

2η δραστηριότητα (20 λεπτά): Πρακτική εξάσκηση σε ομάδες. Οι μαθητές σε ζευγάρια/τριάδες/τετράδες κάνουν εξάσκηση παίζοντας το παιχνίδι συνεργατικά με αντίπαλο τον χρόνο (π.χ. 1-2-3-4 λεπτά συνεχόμενα χωρίς να χάσουν την μπάλα) με τον ΕΦΑ να παρατηρεί και να δίνει συνεχή διορθωτική ανατροφοδότηση όπου χρειάζεται. Στην εξάσκηση, οι ομάδες προσπαθούν να πετύχουν στόχους διαβαθμισμένης δυσκολίας, επιλέγοντας, δημιουργώντας και δοκιμάζοντας 3-4 διαφορετικές παραλλαγές του παιχνιδιού (για παραδείγματα βλ. Εικόνες και βίντεο στο https://www.streetracket.net/rules).

3η δραστηριότητα (15 λεπτά): Ομαδική πρόκληση-διαγωνισμός. Ανταγωνιστικά παιχνίδια σε ομάδες. Οι μαθητές σε ζευγάρια/τριάδες/τετράδες παίζουν συνεργατικά το παιχνίδι με στόχο να κάνουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερα ράλι (περισσότερες συνεχόμενες πάσες). Όποια ομάδα πετύχει το υψηλότερο σκορ σε συνεχόμενες πάσες σε μια συγκεκριμένη παραλλαγή σε ορισμένο χρόνο (2-3-4 λεπτά) κερδίζει την πρόκληση.

3η Φάση: Αξιολόγηση. Ομαδικά-Ατομικά Παιχνίδια (1-2 διδακτικές ώρες):

1η δραστηριότητα (7-10 λεπτά): Προθέρμανση όπως στο προηγούμενο μάθημα.

2η-3η δραστηριότητα (30 λεπτά): Επιλογή από τους μαθητές/τριες δυο παραλλαγών του παιχνιδιού (1 ατομική-1ομαδική) για εφαρμογή-αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων (συμμετοχή όλων και στις δυο).

- **Ατομικός διαγωνισμός:** Διεξαγωγή μίνι εσωτερικού (τμήματος) πρωταθλήματος στη ρακέτα δρόμου με ανάληψη ρόλων (διαιτητές, γραμματεία, φίλαθλοι, προπονητές). Το παιχνίδι είναι 1 εναντίων 1 (σε απλό ή σταυρωτό γήπεδο, 6 μέτρα πλάτος) και κάθε αγώνας λήγει στα 2 νικηφόρα σετ των 11 πόντων. Οι τελικοί γίνονται στα 3 νικηφόρα σετ. *Ατομική ετερο-αξιολόγηση:* Οι

μαθητές σε ρόλο φιλάθλου αναλαμβάνουν από έναν συμμαθητή τους και συμπληρώνουν την ατομική καρτέλα κατά την διάρκεια του παιχνιδιού (Πίνακας 70. Καρτέλα 2).

- **Ομαδικός διαγωνισμός:** Διεξαγωγή μίνι εσωτερικού (τμήματος) πρωταθλήματος μεταξύ ομάδων (2-2, 3-3, 4-4) στη ρακέτα δρόμου με ανάληψη ρόλων (διαιτητές, γραμματεία, φίλαθλοι, προπονητές). Αφού επιλεγεί (π.χ., με ψηφοφορία) η παραλλαγή του παιχνιδιού στην οποία θα διαγωνιστούν, οι ομάδες παίζουν για το υψηλότερο σκορ σε συνεχόμενες πάσες σε χρόνο 3 ή 4 λεπτών για να κερδίσουν την πρόκληση.
- Συζήτηση αποτελεσμάτων επίτευξης ατομικών-ομαδικών στόχων.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Προβολή και σχολιασμός-συζήτηση σχετικών βίντεο και εικόνων, όπου αποτυπώνονται οι διάφορες παραλλαγές του παιχνιδιού, των τεχνικών χτυπήματος της μπάλας κτλ.
- Κουίζ γνώσεων (με χρήση ΤΠΕ, Π.Χ. quizizz, kahoot, gforms), σχετικά με τα σημεία κλειδιά των τεχνικών χτυπήματος της μπάλας, του τρόπου/κανόνων παιχνιδιού, των διαστάσεων του γηπέδου κ.λπ. (απάντηση ερωτημάτων που προϋποθέτει γνώση)(Πίνακας 71).

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- https://www.streetracket.net/rules
- Rules and variations: https://bfeb4581-3e52-480a-893d-c5a663f1bb06.filesusr.com/ugd/18ebc9_dabd9a408df7486ea9f76b6e4e555839.pdf
- Street Racket in schools: https://bfeb4581-3e52-480a-893d-c5a663f1bb06.filesusr.com/ugd/18ebc9_653a311c3cc54c3697958eaecf353158.pdf
- Street Racket for active schools: https://bfeb4581-3e52-480a-893d-c5a663f1bb06.filesusr.com/ugd/18ebc9_f51920b65d7448c2b85c1ee22c2f1ce8.pdf
- Street Racket channel: https://www.youtube.com/channel/UCY4_-vLyCAGXRrFQU2JdfaQ
- Street Racket: https://youtu.be/Ly7q4RrtDyA
- Street Racket - ANYONE, ANYTIME, ANYWHERE: https://youtu.be/8WTyzbJsCD0
- Street Racket & social distancing!: https://youtu.be/IdlhP_uqTG4
- Street Racket ideas for rainy days: https://youtu.be/nErP_wMWIbc
- Street Racket variations: https://youtu.be/Zfd3x20W1q0
- Street Racket Compilation1: Rock the street!: https://youtu.be/C8TYZnzUSBw

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 69 Καρτέλα 1. Επίτευξη συνεργατικών (ομαδικών) στόχων ανταλλαγή χτυπημάτων/πασών.

Ονομασία ομάδας: ..... Τμήμα:..... Ημ/νια..... Μέλη ομάδας:.....				
Συνεργατικός στόχος	1 λεπτό	2 λεπτά	3 λεπτά	> 4 λεπτά
1. Ανταλλαγή χτυπημάτων – πασών (όλα τα είδη)				
2. Ανταλλαγή χτυπημάτων – πασών μόνο ντράιβ				
3. Ανταλλαγή χτυπημάτων – πασών μόνο ρεβέρ				

Πίνακας 70 Καρτέλα 2. Ατομική κάρτα ετερο-αξιολόγησης για παιχνίδια ρακέτας (αμοιβαία).

Ονοματεπώνυμο Παίκτη: ..... Τμήμα:..... Ημ/νια.....			
Σημεία προσοχής	Άριστα	Καλά	Θέλει βελτίωση
1. Μετακίνηση προς τη μπάλα (ετοιμότητα)			
2. Λαβή ρακέτας			
3. Χτύπημα ντράιβ			
4. Χτύπημα ρεβέρ			
Ονοματεπώνυμο φιλάθλου/αξιολογητή Υπογραφή			

Πίνακας 71 Κουΐζ γνώσεων (γραπτό ή ηλεκτρονικό).

Ενδεικτικές Ερωτήσεις				
1. Από πόσους παίκτες μπορεί να παιχτεί η ρακέτα δρόμου;	από 1	από 2	**από όσους θέλουν**	
2. Ένα απλό γήπεδο είναι περίπου...	**2Χ6 μέτρα**	3Χ5 μέτρα	4Χ4 μέτρα	5Χ8 μέτρα
3. Το επιθετικό χτύπημα (καρφί) επιτρέπεται;	Ναι	**Όχι**		
4. Το χτύπημα της μπάλας στον αέρα (επιστροφή) πριν αυτή κάνει αναπήδηση δεν επιτρέπεται.	**Σωστό**	Λάθος		
5. Αν το μπαλάκι ακουμπήσει τη γραμμή του γηπέδου είναι...	**Μέσα**	Έξω (άουτ)		
6. Η ρακέτα δρόμου είναι παιχνίδι που μπορεί να παιχτεί με πολλές παραλλαγές...	από όλους	οποτεδήποτε	οπουδήποτε	**όλα τα προηγούμενα**

Σενάριο Β.1.2. - Β.3.2.: «Μπες στο ρυθμό και...μείνε εκεί!»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **«Μπες στο ρυθμό και...μείνε εκεί!»**

Δημιουργός/οί: Λαμπάκη Ολυμπία

Βαθμίδα – Τάξη: Β Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικά πεδία: 1. Κινητικό, 3. Συμπεριφορικό

- Θεματικές ενότητες: 1.2. Χοροί και ρυθμός, 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων

- Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες: 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης. 4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση» από το Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό θεματικό πεδίο.

-Σύνδεση με άλλα γνωστικά αντικείμενα: Νεοελληνική γλώσσα Β λυκείου (Παράδοση) – Νεότερη και Σύγχρονη Ιστορία Β λυκείου. Διαπολιτισμική Αγωγή.

Χρονική διάρκεια

2-4 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Είναι γνωστό από την επιστημονική έρευνα και την εμπειρική παρατήρηση ότι οι μαθητές/τριες στο λύκειο και, κατά κύριο λόγο, τα αγόρια δεν συμμετέχουν και δεν επιθυμούν να ασχοληθούν με ενότητες μαθημάτων ελληνικού παραδοσιακού χορού και γενικά με τον χορό. Δεδομένων των ωφελειών του χορού κάθε είδους στη φυσική, ψυχική (κατά του άγχους) και κοινωνική υγεία, το παρόν σενάριο αποτελεί μία πρόταση για διεύρυνση της συμμετοχής όλων των μαθητών/τριών ανεξάρτητα από τις προηγούμενες γνώσεις τους πάνω στο αντικείμενο των χορών. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν χορούς/ρυθμούς που προτιμούν και αναλαμβάνουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη διδακτική πράξη μέσα από δραστηριότητες, οι οποίες κινητοποιούν τον μαθητικό πληθυσμό ευχάριστα. Η γνώση και η εξάσκηση βασικών βημάτων παραδοσιακού χορού και κινητικών/ρυθμικών ακολουθιών (χορευτικές ρουτίνες) συμβάλλει στη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και επιτρέπει την ένταξη σε ομάδες χορού εντός κι εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Επιπλέον, στο παρόν σενάριο ο ΕΦΑ επιχειρεί να αναδείξει την αξία του παραδοσιακού ή/και του σύγχρονου/μοντέρνου χορού και ρυθμού ως μέσο άσκησης για την υγεία δια βίου, καθώς και να αναπτύξει πρωτοβουλίες από μέρους των μαθητών/τριών για συμμετοχή σε νέες φυσικές δραστηριότητες με βάση τον χορό/ρυθμό. Ο χορός, ως κινητικό αντικείμενο και κοινωνικό φαινόμενο («κοινωνικός χορός»), αποτελεί φυσική δραστηριότητα που μπορεί να ακολουθεί ο μαθητής/τρια σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Τέλος, ο χορός, και κύρια η διάσταση του αυτοσχεδιαστικού και δημιουργικού χορού μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, βελτιώνοντας ταυτόχρονα τις θετικές στάσεις προς την άσκηση.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Σύνδεση με πρότερες γνωστικές και κινητικές δεξιότητες για τους παραδοσιακούς χορούς από το Γυμνάσιο και τα σχετικά προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων (βασικά βήματα, ρυθμοί, λαβές, κινητικά μοτίβα). Ωστόσο, οι μαθητές/τριες μπορούν να συμμετάσχουν ακόμη και αν δεν διαθέτουν πρότερη γνώση πάνω στο αντικείμενο του χορού.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Β.1.2** Επιδεικνύουν ικανότητα σε 1 ή περισσότερους νέους χορούς	**Οι μαθητές θα γνωρίζουν,** ● θα κατονομάζουν και θα παρουσιάζουν 1 ή περισσότερους νέους χορούς μαζί με τα πολιτιστικά τους στοιχεία **Οι μαθητές θα είναι σε θέση** ● να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε 1 ή περισσότερους νέους χορούς
Σκοπός 2: Ο μαθητές συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρεί κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία	**Β.3.2.** Συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ	**Οι μαθητές θα γνωρίζουν:** ● Νέες ή πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες εντός κι εκτός σχολείου **Οι μαθητές θα είναι σε θέση:** ● Να συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ πάνω από 1 φορά την εβδομάδα μόνοι ή με παρέα εντός κι εκτός σχολείου

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- **Οι μαθητές/τριες δουλεύουν χωρισμένοι σε μικρές ομάδες 3-5 ατόμων με τη μέθοδο του σχεδίου εργασίας –project και της πρωτοβουλίας.**
- **Εκπαιδευτικό υλικό: οι παραδοσιακοί χοροί από το βιβλίο μαθητή του Γυμνασίου.**
- **Εποπτικά μέσα διδασκαλίας: οι διαθέσιμες επίσημες πλατφόρμες του ΥΠΑΙΘ και οι εφαρμογές του Πανελλήνιου σχολικού δικτύου (video.sch.gr) όπου φιλοξενούνται διάφοροι χοροί. Καρτέλες αξιολόγησης για μαθητές/τριες (βλ. Παράτημα). CD player, mp3, φωτογραφίες – καρτέλες με βήματα χορών (προαιρετικά).**
- **Λογισμικά του Ψηφιακού σχολείου:**
  α) οι χοροί από τα μαθησιακά αντικείμενα (“Συγκρίνουμε χορούς”, “Πυρρίχιος”)

  β) χοροί από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο στο κανάλι του YouTube

  γ) τα βίντεο για διάφορα είδη χορού από την Εκπαιδευτική Τηλεόραση (https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/xoros)

  δ) Φωτόδεντρο http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/11320

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Μαθητοκεντρικές μέθοδοι διδασκαλίας: Το σενάριο αξιοποιεί τις παιδαγωγικές αρχές του συμπεριφορισμού, της βιωματικής και συνεργατικές στο σύνολο του - εκτός από την 1η φάση που ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής δείχνει τα βήματα του χορού-ομαδοσυνεργατική και βιωματική προσέγγιση, στιλ μη αποκλεισμού, πρωτοβουλίας.
- Αυθεντική και εναλλακτική αξιολόγηση: άμεση παρατήρηση, ερωτήσεις προφορικές, καρτέλες καταγραφής.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα, διάρκεια 40 λεπτά)

1η δραστηριότητα (10 λεπτά): Ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής δείχνει το βασικό κινητικό μοτίβο (τα βήματα) και 2-3 φιγούρες ενός τοπικού ή πανελλήνιου παραδοσιακού χορού που δεν έχουν διδαχθεί ως τώρα στη σχολική τους ζωή (π.χ. Χασάπικος, Καλαματιανός, Τσάμικος, Ζωναράδικος, Βλάχα Νάξου, κ.ά.).

2η δραστηριότητα (30 λεπτά): οι μαθητές κάνουν εξάσκηση σε ομάδες. Με και χωρίς μουσική. Μία ομάδα χορεύει τον βασικό χορό και οι άλλες ομάδες τις παραλλαγές ή το αργό/γρήγορο μέρος. Κυκλική εναλλαγή ρόλων για τις ομάδες. Ο ΕΦΑ κινείται ανάμεσα τους και παρέχει διαρκή ανατροφοδότηση. Αξιολόγηση: Καρτέλα 1 (Πίνακας 72), προαιρετικά λήψη βίντεο με τα βήματα κατόπιν συναίνεσης γονέων και προφορικές ερωτήσεις για την ιστορία-λαογραφία του χορού.

Παραλλαγή: αντί να διδάξει ο ΕΦΑ, αναθέτει τμηματικά τη διδασκαλία του χορού σε όσους/ες μαθητές/τριες γνωρίζουν και επιθυμούν να τον διδάξουν. Με τη σειρά, Α μέρος, Β κοκ, δείχνουν στους συμμαθητές/τριες τα βήματα-μέρος του χορού που είχαν αναλάβει. Στο τέλος χορεύουν όλοι μαζί.

2η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)(Μέθοδος πρωτοβουλίας και project).

1η δραστηριότητα (20 λεπτά): Οι μαθητές/τριες χορεύουν τα βήματα/χορευτική ρουτίνα του παραδοσιακού χορού με μοντέρνα/σύγχρονη μουσική της επιλογής τους, που έχει τον ίδιο ρυθμό με τον χορό που διδάχθηκαν. Επιλέγουν να εργαστούν σε μικρές ομάδες που φτιάχνουν οι ίδιοι.

2η δραστηριότητα (20 λεπτά): Οι ομάδες με αφετηρία την βασική μορφή του χορού σχεδιάζουν μια νέα χορευτική ρουτίνα (π.χ., συρτάκι, πεντοζάλης, Hip-Hop κτλ.) χρησιμοποιώντας τις φιγούρες που είδαν από τον/την ΕΦΑ και νέες δικές τους, αυτοσχεδιάζοντας. Κάθε ομάδα διδάσκει τη δική της ρουτίνα στις υπόλοιπες. Αξιολόγηση ικανοποίησης - στάσεων μέσα από προφορικές ερωτήσεις.

3η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα: (40λ): Μίνι χορευτική παράσταση/διαγωνισμός («πασαρέλα χορών»), όπου η κάθε ομάδα χορεύει με μουσική την αυτοσχέδια ρουτίνα της. Οι υπόλοιποι μαθητές - θεατές με ατομικές καρτέλες (Πίνακας 73. Καρτέλα 2), αξιολογούν τη δημιουργία της κάθε ομάδας ως προς την πρωτοτυπία, τη δημιουργικότητα και τον ρυθμό (απλά αν τους άρεσε ή όχι η συγκεκριμένη επιλογή ρυθμού).

2η δραστηριότητα (ως εργασία): ικανοποιητική εκτέλεση μιας ακόμη νέας χορευτικής ρουτίνας με τον τίτλο «ο χορός της τάξης μας». Η δραστηριότητα έχει προθεσμία ένα με δύο μήνες να ολοκληρωθεί και να παρουσιαστεί. Ο ΕΦΑ παρακινεί τους μαθητές να δουλέψουν στα κενά από τα μαθήματα τους, στις σχολικές εκδρομές, το απόγευμα, το Σ/Κ προκειμένου να ολοκληρωθεί.

4η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα: (20-30λ): Οι μαθητές αναλαμβάνουν να επιλέξουν τη μουσική από παραδοσιακούς και μοντέρνους χορούς της αρεσκείας τους και να καταρτίσουν μία λίστα για κάθε ομάδα (σύνολο 4): Χαμηλή (βαλς), μέτρια (καλαματιανός), έντονη (ροκ εντ ρολ), πολύ έντονη ένταση (ντίσκο, πεντοζάλης) του ρυθμού. Μοιράζονται εθελοντικά στις ομάδες με μοναδικό όρο να ακολουθούν τον ρυθμό της μουσικής που παίζει συνεχόμενα για 20-30 λεπτά και να μη σταματήσουν. Ο συντονιστής/στρια - μαθητής/τρια κάθε ομάδας κάθε φορά με το σφύριγμα του ΕΦΑ δίνει τον «ρυθμό» και οι υπόλοιποι/ες ακολουθούν. Στην πορεία της χορευτικής εξάσκησης, έχουν τη δυνατότητα να αλλάξουν ομάδα (π.χ. από την 1η να πάνε στη 2η, από την 4η στην 3η), ελέγχοντας επί τόπου τις… αντοχές τους. Δεν υπάρχουν νικητές και νικημένοι, αλλά είναι όλοι κερδισμένοι γιατί τους παρέχεται η δυνατότητα αυτοβελτίωσης σύμφωνα με τις ικανότητες τους. «Δεν τα παρατάμε (THE SHOW MUST GO ON!)».

Αξιολόγηση (10λ): Μετά από τη συμμετοχή στην παραπάνω δραστηριότητα γίνεται α) ατομικά μέτρηση συμμετοχής συνολικά σε χορούς σε λεπτά (ρολόι, χρονόμετρο), β) εύρεση καρδιακής συχνότητας (HR) και ζώνη αερόβιας έντασης (Πίνακας 74. Καρτέλα 3. Ενδεικτικά δίνεται καρτέλα με την ένταση των ελληνικών παραδοσιακών χορών, Εικόνα 11). Αναστοχασμός και σύντομη συζήτηση σχετικά με τα αποτελέσματα.

2η δραστηριότητα (ως εργασία): α) οι μαθητές αναλαμβάνουν να δημιουργήσουν ομαδικά ένα δικό τους βίντεο χορού διάρκειας 10 -15 λεπτών και να το αναρτήσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου θα γίνει εφόσον εξασφαλιστεί άδεια από γονείς για βιντεοσκόπηση. β) Κάθε μαθητής καλείται να δείξει το βίντεο με το χορό που δημιούργησε η ομάδα του στην οικογένεια του και να τους προσκαλέσει να χορέψουν μαζί. Προφορικές ερωτήσεις για τα είδη του χορού που επέλεξε κάθε ομάδα. γ) Προαιρετική η συμμετοχή σε χορευτική ομάδα εκτός σχολείου, η οποία δεν βαθμολογείται αλλά προσμετράται θετικά στη βαθμολόγηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Εκμάθηση βημάτων, χορογραφίας, ιστορίας και λαογραφίας σπάνιων χορών από την Ελλάδα και τον κόσμο (Ταξίδι στο “χορο-χώρο”)
- Φάσεις προετοιμασίες για συμμετοχή σε μαθητικό διαγωνισμό όλου του σχολείου, τη σχολική ομάδα χορού
- Project με χορούς από όλες τις ηπείρους (π.χ. στα …βήματα της Αφρικής, της Ασίας κοκ)
- Εκμάθηση ενός συγκεκριμένου είδους (π.χ. ταγκό, κ.ά.)
- Οι μαθητές χορεύουν χορούς των συμμαθητών τους που κατάγονται από άλλες χώρες
- Κατάταξη ελληνικών χορών με βάση τις ζώνες αερόβιας έντασης

Από απόσταση εκτός σχολείου:

- Συλλογή ελληνικών παραδοσιακών χορών, Πανδέκτης - Ο ΕΦΑ ετοιμάζει φύλλο εργασίας για τους μαθητές του, τους χωρίζει σε ομάδες. Ο ίδιος αρχικά δείχνει τα βήματα και ζητάει από τους μαθητές να χορέψουν και να στείλουν το χορό. Αναθέτει ομαδικές εργασίες για την ιστορία, λαογραφία, γεωγραφική προέλευση και μουσική του χορού.
- Αξιοποίηση διαδραστικών παιχνιδιών (π.χ., JUST DANCE NOW), μέτρηση θερμίδων, εκμάθηση χορογραφίας, καταγραφή διάρκειας, μέτρηση σφυγμών

Αξιολόγηση εξΑΕ

- Ψηφιακό ερωτηματολόγιο ελληνικών ρυθμών
- Ψηφιακό «παιχνίδι» γνώσεων για συγκεκριμένους χορούς
- Συμμετοχή με άμεση παρατήρηση – Κινητική, με βίντεο

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Διαδραστικό βιβλίο μαθητή γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index3.html

- Εμπλουτισμένο βιβλίο καθηγητή γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο: http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/teachers_book_c_gym.pdf
- Ψηφιακό σχολείο. Φωτόδεντρο. http://photodentro.edu.gr/cultural/r/8526/3273?locale=el
- Πλατφόρμα Αίσωπος. Ψηφιακό σενάριο: «Ο χορός μας κύκλους κάνει». Διαθέσιμο στο http://aesop.iep.edu.gr/node/10053
- «Πανδέκτης του Ελληνικού χορού» Θέατρο ελληνικών χορών «Δόρα Στράτου». http://www.dance-pandect.gr/το-αρχείο/

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας *(που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)*

Πίνακας 72 Καρτέλα κριτηρίων αξιολόγησης χορού από τον ΕΦΑ.

ΚΑΡΤΕΛΑ 1: Κινητική - ρυθμική αξιολόγηση		
Α) Ονομα μαθητή/τριας..... ……		Β) Χορός:.....
ΚΛΙΜΑΚΑ	**Κινητικό μοτίβο - χωρίς μουσική**	**Ρυθμός - με τη συνοδεία μουσικής**
0	Χρειάζεται να προσπαθήσει πολύ	Εκτός ρυθμού
1	Χρειάζεται βελτίωση	Χρειάζεται πολύ μεγάλη προσπάθεια
2	Αποδίδει μέτρια τα βήματα του χορού	Κάποιες φορές είναι στο ρυθμό
3	Γνωρίζει και αποδίδει καλά τα βήματα	Χορεύει χωρίς να χάνει το ρυθμό αρκετές φορές
4	Πολύ καλή χορευτική επίδοση	Σχεδόν ποτέ δεν χάνει τον ρυθμό
5	Άριστη επίδοση	Πάντοτε χορεύει εντός ρυθμού

Πίνακας 73 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΚΑΡΤΕΛΑ 2: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ “ΧΟΡΟΥ” Οδηγίες: κυκλώστε αυτό που θεωρείτε ότι σας αντιπροσωπεύει.				
Όνομα ομάδας ……..				
1. ΑΡΙΘΜΟΣ ΡΟΥΤΙΝΩΝ	2	3	4	ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΠΟ 4
2. ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ	Καμία	Μικρή	Μεγάλη	Πολύ μεγάλη
3. ΕΥΚΟΛΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ	Πολύ μικρή	Μικρή	Μεγάλη	Πολύ μεγάλη
4. ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ	3-5	6-10	Το μισό τμήμα	Όλο το τμήμα
Για κάθε ομάδα οι μαθητές κυκλώνουν αντίστοιχα και κατατάσσουν στα επίπεδα: 1. Αριθμός ρουτινών: 1 - 4, αύξουσα βαθμολόγηση				

2. Από 1 - 4 σε αντιστοίχιση με το καμία - πολύ μεγάλη
3. Από 1-4 σε αντιστοίχιση με το καμία - πολύ μεγάλη
4. Αύξουσα βαθμολόγηση, 1-4 σε αντιστοίχιση με 3-5 έως όλο το τμήμα

Πίνακας 74. Καρτέλα αξιολόγησης έντασης χορού.

ΚΑΡΤΕΛΑ 3:			
ΕΝΤΑΣΗ	**ΧΟΡΟΣ**	**ΟΜΑΔΑ**	**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**
ΗΠΙΑ			
ΜΕΤΡΙΑ			
ΕΝΤΟΝΗ			

Εικόνα 11. Ομαδοποίηση ελληνικών χορών ως προς την ένταση

2. Γνωστικό Πεδίο

Σενάριο Β.2.1.: «Ζητείται επειγόντως βοήθεια»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

***Τίτλος διδακτικού σεναρίου*: «Ζητείται επειγόντως βοήθεια»**

***Δημιουργός/οί:* Γοροζίδης Γεώργιος**

***Βαθμίδα – Τάξη:* Β (& Α-Γ) Λυκείου**

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ
- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικό πεδίο: 2. Γνωστικό πεδίο

- Θεματική ενότητα: 2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας

- Σχέση με άλλα γνωστικά αντικείμενα: Βιολογία

Χρονική διάρκεια

2-3 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Πρώτες βοήθειες είναι οι άμεσες/αρχικές ενέργειες φροντίδας που μπορεί να παράσχει κάποιος παρευρισκόμενος σε άτομο που το έχει ανάγκη (μετά από ατύχημα, ξαφνική ασθένεια κτλ.) έως ότου υπάρξει εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια. Η σημασία των πρώτων βοηθειών είναι ζωτική καθώς υπάρχουν φορές που μπορεί η παροχή τους να είναι καθοριστική για τη ζωή του πάσχοντα, ιδιαίτερα σε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις (π.χ., καρδιακή ανακοπή). Στην Ευρώπη, περίπου κάθε 45 λεπτά συμβαίνει μια καρδιακή ανακοπή. Αν και η ξαφνική καρδιακή ανακοπή είναι λιγότερο συχνή σε παιδιά και εφήβους από ότι στον ενήλικο πληθυσμό, τα αποτελέσματα από αυτή την απειλητική για τη ζωή κατάσταση είναι συνήθως πάρα πολύ αρνητικά. Πρόσφατες μελέτες παγκοσμίως έχουν δείξει ότι η εκμάθηση από μαθητές/τριες παροχής πρώτων βοηθειών και συγκεκριμένα ΚΑΡΠΑ (καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης), ιδιαίτερα όταν αυτή συνδυάζεται με την εκμάθηση χρήσης αυτοματοποιημένου εξωτερικού απινιδωτή (ΑΕΑ), μπορεί να έχει πολύ θετικά αποτελέσματα στην παροχή άμεσης φροντίδας/βοήθειας και στην επιβίωση ατόμων σε υψηλό κίνδυνο (που έχουν υποστεί αιφνίδια ανακοπή μακριά από νοσοκομείο). Τα δεδομένα αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη εκμάθησης αυτών των διαδικασιών και απόκτησης αυτών των δεξιοτήτων από τους μαθητές του Λυκείου σε επαρκή βαθμό, καθώς η πολύτιμη γνώση τους μπορεί να φανεί χρήσιμη δια βίου. Το παρόν διδακτικό σενάριο αποσκοπεί στην απόκτηση των κατάλληλων γνώσεων και δεξιοτήτων ώστε οι μαθητές/τριες να μπορούν να ανταποκριθούν επιτυχώς ως παρευρισκόμενοι, σε έκτακτες, απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις. Επιπλέον, αναμένεται οι μαθητές να αποκτήσουν θετικές στάσεις απέναντι την παροχή πρώτων βοηθειών ώστε να εμπλακούν αργότερα και σε επαναλαμβανόμενη εκπαίδευση ή/και σε σώματα εθελοντών. Σχετικά με την ΚΑΡΠΑ η συνεχής εκπαίδευση και πρακτική εξάσκηση (από εξειδικευμένους φορείς π.χ., ΕΚΑΒ, Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός κτλ.), είναι σημαντική/απαραίτητη καθώς τα σχετικά πρωτοκολλά (αλγόριθμος ΚΑΡΠΑ) μπορεί να ανανεώνονται σε τακτά διαστήματα.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- **Βασικές γνώσεις της φυσιολογικής λειτουργίας του σώματος, της καρδιάς και των πνευμόνων.**
- **Γνώσεις βασικών αρχών άσκησης με ασφάλεια και παροχής πρώτων βοηθειών σε χώρους άθλησης (π.χ., ρινορραγία, διάστρεμμα, λιποθυμία, ζάλη, εκδορές κτλ.).**

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 2: Οι μαθητές/τριες κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Β.2.1.** Κατανοούν πως να γυμνάζονται με ασφάλεια και εφαρμόζουν βασικές γνώσεις Πρώτων Βοηθειών κατά τη διάρκεια της άσκησης	**Οι μαθητές θα γνωρίζουν:** ● και θα κατανοούν-περιγράφουν βασικές αρχές για άσκηση με ασφάλεια ● και θα κατανοούν-περιγράφουν βασικές γνώσεις Πρώτων βοηθειών σε συνθήκες άσκησης ● να αναγνωρίζουν τις απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις και να αξιολογούν ένα άτομο που έχει χάσει τις αισθήσεις του ● να διακρίνουν πως πρέπει να λειτουργήσουν σε αυτές τις καταστάσεις. **Οι μαθητές θα είναι σε θέση:** ● να εφαρμόζουν βασικές αρχές και γνώσεις για άσκηση με ασφάλεια ● να εφαρμόζουν βασικές γνώσεις Πρώτων βοηθειών σε συνθήκες άσκησης ● να τοποθετούν το άτομο που έχει χάσει τις αισθήσεις του σε πλάγια «θέση ανάνηψης» ● να ακολουθήσουν/εφαρμόσουν τον βασικό αλγόριθμο της ΚΑΡΠΑ σε πιθανό θύμα (κούκλα) ● να εξηγούν τον τρόπο λειτουργίας του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (ΑΕΑ) και να τον χρησιμοποιήσουν με ασφάλεια

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οι μαθητές δουλεύουν χωρισμένοι σε ζευγάρια/τριάδες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τμήμα και του διαθέσιμου υλικού.
- Κλειστό γυμναστήριο με στρώματα (1/3 μαθητές).
- Κούκλες για πρακτική εξάσκηση για Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)
- Καρτέλες για αξιολόγηση αλγόριθμου ΚΑΡΠΑ, για αμοιβαία διδασκαλία, για αυτοέλεγχο.
- Βιντεοπροβολέας, υπολογιστής, βίντεο με τεχνικές οδηγίες, πρόσβαση στο ίντερνετ. Εργαστήριο υπολογιστών.
- Συσκευή αναπαραγωγής μουσικής. Προτεινόμενο τραγούδι ***Staying alive-Bee Gees***.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ομαδοσυνεργατική, βιωματική προσέγγιση όπου οι μαθητές δουλεύουν χωρισμένοι σε ζευγάρια/τριάδες, με έμφαση στην ενεργή συμμετοχή όλων. Στην 1η και 2η φάση χρησιμοποιούνται παρουσιάσεις και προβολές βίντεο, εικόνων, πόστερ για βαθύτερη κατανόηση, εμπέδωση, μεταφορά. Στο τέλος της 1ης φάσης και στην 2η φάση της διδακτικής πορείας, χρησιμοποιείται το στιλ αμοιβαίας διδασκαλίας, σχετικά με τον αλγόριθμο θέσης ανάνηψης και ΚΑΡΠΑ. Στην 3η φάση χρησιμοποιούνται ηλεκτρονικές εφαρμογές στην αίθουσα υπολογιστών, ή με τη χρήση φορητών συσκευών (π.χ., ταμπλέτες, έξυπνα τηλέφωνα).

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Συστηματική παροχή ανατροφοδότησης από τον ΕΦΑ και συμμαθητές/τριες (διαμορφωτική).
- Συμπλήρωση καρτών αμοιβαίας διδασκαλίας για θέση ανάνηψης (αυθεντική).
- Συμπλήρωση καρτών αμοιβαίας διδασκαλίας για ΚΑΡΠΑ (αυθεντική).
- Ερωτηματολόγιο ατομικό (κουίζ) (συγκεντρωτική, βαθμολόγηση).

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η Φάση (*1 ώρα διδασκαλίας*): Παρουσίαση της ασφαλούς θέσης ανάνηψης (σε διαφάνειες, εικόνες, σε βίντεο) και εκτέλεση προσομοίωσης από τους μαθητές σε ζευγάρια.

1η δραστηριότητα (5 λεπτά): Ο ΕΦΑ κάνει σύντομη αναφορά με ερωτήσεις, για τη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων. Για μεγαλύτερη κατανόηση και καλύτερη οπτικοποίηση προβάλει σχετικά βίντεο, εικόνες ή/και διαδικτυακές εφαρμογές (για παραδείγματα βλ. Παράρτημα Πίνακας 76)

2η δραστηριότητα (10 λεπτά): Ο ΕΦΑ προκαλεί συζήτηση θέτοντας διλήμματα (Πίνακας 78. Φύλλο εργασίας) στους μαθητές σχετικά με τις υποθετικές ενέργειες που θα έκαναν σε ένα έκτακτο περιστατικό όπου κάποιος χάνει τις αισθήσεις του μπροστά τους. Οι μαθητές ατομικά ή και σε μικρές ομάδες επεξεργάζονται τα ερωτήματα και παραθέτουν τη γνώμη τους με επιχειρήματα. Προβάλει βίντεο από περιστατικά επιτυχούς διάσωσης (π.χ., βίντεο 1 & 2 - Πίνακας 76)

3η δραστηριότητα (10 λεπτά): Ο ΕΦΑ παρουσιάζει διαφάνειες και προβάλλει βίντεο σχετικά με την αλυσίδα επιβίωσης, την αρχική αξιολόγηση ενός έκτακτου περιστατικού, την τοποθέτηση του θύματος σε θέση ανάνηψης και την κλήση για βοήθεια. Έμφαση δίνεται στην προσέγγιση των τεσσάρων «Α» (4Α: Ασφάλεια-Αντίδραση-Αεραγωγός-Αναπνοή) και στην ασφαλή θέση ανάνηψης, καθώς και στο επικαιροποιημένο πρωτόκολλο στην μετα-COVID-19 εποχή (π.χ., βίντεο 3- Πίνακας 76).

4η δραστηριότητα (10 λεπτά): *Παιχνίδι ρόλων 1*: εφαρμογή του αλγόριθμου (λογικής ακολουθίας ενεργειών) σε μαθητή που έχασε τις αισθήσεις του. Εκτέλεση προσομοίωσης της διαδικασίας από τους μαθητές σε τριάδες, μέχρι την τοποθέτηση του ασθενούς στη θέση ανάνηψης και την κλήση για βοήθεια (Πίνακας 79. Κάρτα αλγόριθμου θέσης ανάνηψης - Αμοιβαία).

5η δραστηριότητα (5 λεπτά): Ανακεφαλαίωση-συζήτηση με προβολή σύντομου βίντεο (π.χ., βίντεο 4- Πίνακας 76)

2η Φάση (*1 ώρα διδασκαλίας*): Παρουσίαση τεχνικής ΚΑΡΠΑ και αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (ΑΕΑ) (σε διαφάνειες, σε βίντεο, σε κούκλα) και εκτέλεση προσομοίωσης από τους μαθητές σε ζευγάρια.

1η δραστηριότητα (15 λεπτά): Ο ΕΦΑ παρουσιάζει διαφάνειες και προβάλλει βίντεο σχετικά με την αλυσίδα επιβίωσης, την αρχική αξιολόγηση ενός έκτακτου περιστατικού και τον αλγόριθμο ανακοπής. Επίδειξη της ακολουθίας (αλγόριθμου) και του τρόπου χρήσης του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (ΑΕΑ), τόσο για τους ενήλικές, όσο και για τα παιδιά ή/και για τα βρέφη (π.χ., βίντεο 5-15).

2η δραστηριότητα (15 λεπτά): Παρουσίαση τεχνικής ΚΑΡΠΑ σε κούκλα και δοκιμή από όλους τους μαθητές/τριες της διαδικασίας των θωρακικών συμπιέσεων στην κούκλα, με τη βοήθεια ρυθμικής μουσικής (π.χ., ***Stayin' alive - Bee Gees***), ώστε να πετύχουν τον σωστό ρυθμό συμπιέσεων 120/λεπτό.

3η δραστηριότητα (15 λεπτά): *Παιχνίδι ρόλων 2*: οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια/τριάδες παίζουν παιχνίδι ρόλων με την χρήση βοηθητικής κάρτας αλγόριθμου ΚΑΡΠΑ (Πίνακας 80. Κάρτα αλγόριθμου ΚΑΡΠΑ - Αμοιβαία), όπου ο ένας κάνει το θύμα και ο άλλος αναλαμβάνει ρόλο διασώστη, (ή άλλου παρευρισκόμενου βοηθού), κάθε 5 λεπτά αλλάζουν ρόλους. Ο ΕΦΑ επιβλέπει τις ομάδες δίνοντας ανατροφοδότηση όταν χρειάζεται.

3η Φάση: Αξιολόγηση (1 διδακτική ώρα):

1η δραστηριότητα (25 λεπτά): Στην αίθουσα υπολογιστών, οι μαθητές σε ζευγάρια παίζουν στην εφαρμογή life-saver (Πίνακας 76. Βίντεο 16-18, https://www.life-saver.org.uk) το διαδραστικό βίντεο και προσπαθούν να σώσουν τον Harry, τον Jake και τον Peter.

2η δραστηριότητα (10 λεπτά): Ομαδικό παιχνίδι ερωτήσεων **Kahoot**. Οι μαθητές απαντούν σε μικρές ομάδες σε σύντομο ερωτηματολόγιο/Κουίζ γνώσεων (έντυπο ή ηλεκτρονικό) σχετικά με τη χρήση του ΑΕΑ.

3η δραστηριότητα (10 λεπτά): Ατομικό παιχνίδι **Quizizz**. Οι μαθητές απαντούν ατομικά σε σύντομο ερωτηματολόγιο/Κουίζ γνώσεων (έντυπο ή ηλεκτρονικό) σχετικά με τον αλγόριθμο της ΚΑΡΠΑ.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Χρήση της e-class ή της e-me για εμπλουτισμό της μάθησης. Για καλύτερη κατανόηση, εμπέδωση και συνεχιζόμενη εξάσκηση, οι ΕΦΑ μπορούν να αφιερώσουν μια ενότητα της ηλεκτρονικής τους τάξης, στις Πρώτες Βοήθειες γενικά και στην ΚΑΡΠΑ ειδικότερα. Σε αυτή την ενότητα μπορούν να αναρτήσουν μαθησιακά αντικείμενα και σχετικό υλικό (Πίνακας 75), όπως υπερσυνδέσμους για βίντεο (Πίνακας 76), άρθρα, ηλεκτρονικά εγχειρίδια, παρουσιάσεις, διαδικτυακές εφαρμογές, ερωτηματολόγια γνώσεων κτλ. Για επιπλέον παραδείγματα και ιδέες βλέπε Πίνακα 86 με σχετικά εκπαιδευτικά σενάρια.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2338/Oikiaki-Oikonomia_B-Gymnasiou_html-apli/index_9_2.html
- http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_html-apli/index4_5.html
- Πρώτες Βοήθειες, Β ΕΠΑΛ, βιβλίο μαθητή. Κεφ. 9 Υποστήριξη της Αναπνοής και της Κυκλοφορίας: http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/4284/24-0226-02_Protes-Boithies_B-EPAL_Vivlio-Mathiti/
- ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ. ΕΚΑΒ (2017). https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protes-voithteis-A4.pdf

- Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας Κύπρου. Μάθημα ΦΑ Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης http://fysam.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/protes-voitheies
- Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού (2018). Πρώτες Βοήθειες: Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς http://ich-ddsp.gr/sites/default/files/FIRST_AID.pdf
- https://kidssavelives.gr/
- www.life-saver.org.uk
- So, K. Y., Ko, H. F., Tsui, C., Yeung, C. Y., Chu, Y. C., Lai, V., & Lee, A. (2020). Brief compression-only cardiopulmonary resuscitation and automated external defibrillator course for secondary school students: a multischool feasibility study. *BMJ open*, *10*(10), e040469. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040469
- Vetter, V. L., Haley, D. M., Dugan, N. P., Iyer, V. R., & Shults, J. (2016). Innovative cardiopulmonary resuscitation and automated external defibrillator programs in schools: Results from the Student Program for Olympic Resuscitation Training in Schools (SPORTS) study. *Resuscitation*, *104*, 46–52. https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2016.04.010
- Berger S. (2020). CPR and AEDs save lives: insuring CPR--AED education and CPR--AED access in schools. *Current opinion in pediatrics*, *32*(5), 641–645. https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000941
- Stayin' alive - Bee Gees (1hour Extended): https://youtu.be/D7JnVSRVJvo

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (Φύλλα εργασίας)

Πίνακας 75 Ενδεικτικά μαθησιακά αντικείμενα σχετικά με την καρδιακή λειτουργία και την αναπνοή.

Παραδείγματα μαθησιακών αντικειμένων σχετικά με την καρδιακή λειτουργία και την αναπνοή
• Ο ρυθμός της καρδιάς (Βιολογία Δημοτικού): http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/4120 • Πώς είναι η καρδιά; (Βιολογία Δημοτικού): http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/4930 • Η κυκλοφορία του αίματος στην καρδιά: http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/7421 • Αναπνοή και Καρδιακή λειτουργία https://human.biodigital.com/widget/?be=2uzi&ui-info=true&ui-zoom=true&ui-share=false&uaid=3pocX) • Κοιλιακή μαρμαρυγή: https://human.biodigital.com/widget/?be=2uzz&ui-info=true&ui-zoom=true&ui-share=false&uaid=3qYAx • Βιολογία (Α' - Γ' Γυμνασίου): http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/263?locale=el • Η εγκυκλοπαίδεια του ανθρώπινου σώματος: http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/252?locale=el

Πίνακας 76 Ενδεικτικά μαθησιακά αντικείμενα (βίντεο) για την Θέση Ανάνηψης και την ΚΑΡΠΑ.

Παραδείγματα μαθησιακών αντικειμένων (video-clips) για τη Θέση Ανάνηψης και την ΚΑΡΠΑ
1. Ανάταξη Καρδιακής Ανακοπής... ΑΛΥΣΙΔΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ: https://youtu.be/Z6E6k4GyUIE 2. British Heart Foundation - Emergency Life Saving, Young Life Savers: https://youtu.be/hlqjXX1oQOg 3. Αντιμετώπιση αναίσθητου θύματος σε COVID-19 (θέση ανάνηψης) https://youtu.be/POzm8PCIsJo 4. Αντιμετώπιση αναίσθητου θύματος, θέση ανάνηψης https://youtu.be/vXMrVIWyj6k 5. Τεχνική ΚΑΡΠΑ με περιγραφή διαδικασίας https://video.link/w/6lpzb 6. Βασική Υποστήριξη της Ζωής προσαρμοσμένη σε COVID-19. με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (ΑΕΑ): https://youtu.be/PweRuvQ8eiw 7. Πρώτες βοήθειες/Λιποθυμία https://video.link/w/qGJyb 8. Πρώτες Βοήθειες/Πνιγμονή https://video.link/w/Aji0b

9. Mini Vinnie CPR English: https://youtu.be/U3sI2rIQiWY 10. Vinnie Jones Hands-Only CPR (British Heart Foundation): https://youtu.be/O92KL1mw77c 11. Learn Hands-Only CPR (American Heart Association): https://youtu.be/pk53b_eweyk 12. Hands Only CPR Video - Live Training Version: https://youtu.be/XpEvQuOWME0 13. CPR Training (English): https://youtu.be/1lwRQTGzKcw 14. Ευρωπαϊκή Ημέρα Επανεκκίνηση της Καρδιάς: https://youtu.be/_QGOU8wex8I 15. European Resuscitation Council: https://youtu.be/o0ZzTyt8XGU 16. https://www.life-saver.org.uk/interactive?id=harry 17. https://www.life-saver.org.uk/interactive?id=jake 18. https://www.life-saver.org.uk/interactive?id=peter

Πίνακας 77 Εκπαιδευτικά σενάρια με σχετική θεματολογία - διδακτικά αντικείμενα.

Εκπαιδευτικά σενάρια με σχετική θεματολογία - διδακτικά αντικείμενα
● Βασική υποστήριξη της ζωής-Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση και εισαγωγή στη χρήση του Αυτόματου Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή. Δημιουργός: Θεοδωρου Χρήστος (http://ifigeneia.cti.gr/repository/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=3274&Itemid=65) ● Βιωματικές Δράσεις - ΣΔΕ - Project (Γυμνάσιο). Πρώτες Βοήθειες: http://aesop.iep.edu.gr/node/15641/ ● Το κυκλοφορικό σύστημα: http://aesop.iep.edu.gr/node/5591 ● Καρδιά. Κυκλοφορία του αίματος: http://aesop.iep.edu.gr/node/21923/5484

Πίνακας 78 Φύλλο εργασίας: Σενάρια- Διλήμματα για πρόκληση συζήτησης.

Ενδεικτικά Σενάρια- Διλήμματα για πρόκληση συζήτησης	
Είναι Κυριακή, παίζω στην πλατεία-πάρκο της γειτονιάς μου και εντοπίζω έναν περαστικό που καταρρέει, χάνει τις αισθήσεις του τι κάνω;	● Προσπαθώ να βοηθήσω. ● Αποφεύγω να εμπλακώ, δεν ξέρω, θα βοηθήσουν οι άλλοι που ξέρουν.
Απόγευμα, παίζω μπάσκετ στην αυλή του σχολείου της γειτονιάς μου και ένας φίλος/φίλη μου χάνει τις αισθήσεις, του/ης τι κάνω;	● Προσπαθώ να βοηθήσω. ● Αποφεύγω να εμπλακώ, δεν ξέρω, θα βοηθήσουν οι άλλοι που ξέρουν.
Είμαι ο μοναδικός παρευρισκόμενος σε ένα πάρκινγκ πολυκαταστήματος και εκείνη τη στιγμή μια γυναίκα χάνει τις αισθήσεις της μπροστά μου, τι κάνω;	● Προσπαθώ να βοηθήσω. ● Τρέχω για βοήθεια, εγώ δεν ξέρω, θα βρω κάποιον άλλο να βοηθήσει.

Πίνακας 79 Καρτέλα αυτοελέγχου-αμοιβαίας διδασκαλίας για θέση ανάνηψης.

Κάρτα αλγόριθμου Θέσης ανάνηψης		
Προσέγγιση 4Α	**το έκανε ΟΚ**	**Δεν το έκανε**
Ασφάλεια: Έχει εξασφαλισθεί ότι δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος για τον Πρώτο Βοηθό και το θύμα, προσεγγίζει με ασφάλεια;		

Αντίδραση: Έγινε έλεγχος για αντίδραση του θύματος κουνώντας απαλά τους ώμους του και ρωτώντας φωναχτά «Είσαι καλά; Είσαι καλά;» ή «Άνοιξε τα μάτια σου»;		
Αεραγωγός: Έγινε έκταση του κεφαλιού και ανασήκωμα στο πηγούνι του θύματος ώστε να ελευθερωθεί ο αεραγωγός;		
Έγινε έλεγχος εάν είναι καθαρός ο αεραγωγός;		
Αναπνοή: Έγινε έλεγχος Βλέπω-(Ακούω)-Αισθάνομαι εάν το θύμα αναπνέει κανονικά για 10 δευτερόλεπτα;		
- Αναπνέει χωρίς να ανταποκρίνεται, έχει μειωμένα αντανακλαστικά, ή δεν έχει αισθήσεις: Τοποθετήθηκε σε θέση ανάνηψης;		
• Έβαλε τα δύο του πόδια σε ευθεία γραμμή • Τοποθέτησε το χέρι του θύματος, που είναι κοντά στον βοηθό, σε ορθή γωνία με το υπόλοιπο σώμα και τον αγκώνα λυγισμένο με την παλάμη προς τα επάνω		
• Έφερε το άλλο χέρι του θύματος, που είναι μακριά από τον βοηθό, πάνω από το στήθος του με την παλάμη στο μάγουλο του		
Ενώ διατηρούσε το χέρι του θύματος σε επαφή με το μάγουλο του • Έπιασε και ανασήκωσε το πόδι, που βρίσκεται στην απέναντι πλευρά, από το γόνατο και το τράβηξε ώστε το θύμα να κυλήσει στο πλάι		
• Έλεγξε εάν το κεφάλι είναι προς τα πίσω για να παραμένει ο αεραγωγός ανοικτός; • Εάν το χέρι του παραμένει κάτω από το μάγουλο και το κεφάλι σε έκταση • Εάν το ισχίο και το γόνατο είναι λυγισμένα σε ορθές γωνίες;		
Έγινε κλήση για βοήθεια-ασθενοφόρο (112 ή 166);		
- ΔΕΝ Αναπνέει, δεν ανταποκρίνεται: *Συνέχεια στην κάρτα αλγόριθμου ΚΑΡΠΑ*		

Πίνακας 80 Καρτέλα αυτοελέγχου-αμοιβαίας διδασκαλίας για ΚΑΡΠΑ (μόνο συμπιέσεις).

Κάρτα αλγόριθμου ΚΑΡΠΑ (Covid-19 free, μόνο με συμπιέσεις)		
	το έκανε ΟΚ	**Δεν το έκανε**
- ΔΕΝ Αναπνέει, δεν ανταποκρίνεται: ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ Έγινε άμεσα κλήση για βοήθεια-ασθενοφόρο (112 ή 166);		
Ζήτησε να φέρουν Αυτοματοποιημένο Εξωτερικό Απινιδωτή (ΑΕΑ)		
Άρχισε αδιάκοπα θωρακικές συμπιέσεις,		

• τοποθετώντας τη βάση της παλάμης του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακα, με το άλλο χέρι από πάνω και τα δάχτυλα πλεγμένα; • έχει γείρει πάνω από το θύμα με τεντωμένους αγκώνες και συμπιέζει προς τα κάτω το στήθος;		
Έκανε θωρακικές συμπιέσεις με • Σταθερό Ρυθμό περίπου 2/δευτερόλεπτο (100-120/λεπτό); Ίσος χρόνος συμπίεσης - χαλάρωσης, χωρίς τα χέρια να χάνουν την επαφή τους με τον θώρακα; • Βάθος 5-6 cm;		

Σενάριο Β.2.2.: «Αυτο-αξιολογώ και ενισχύω τη φυσική μου κατάσταση / φυσική δραστηριότητα»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **Αυτο-αξιολογώ και ενισχύω τη φυσική μου κατάσταση/φυσική δραστηριότητα**

Δημιουργός/οί: Κολοβελώνης Αθανάσιος

Βαθμίδα – Τάξη: Β Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικά πεδία: 2. Γνωστικό θεματικό πεδίο, 1. Κινητικό θεματικό πεδίο

- Θεματικές ενότητες: 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης, 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης

Χρονική διάρκεια

2-4 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η αξιολόγηση του επιπέδου ανάπτυξης των παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία και η παρακολούθηση των επιπέδων της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας πληροφορεί τους μαθητές/τριες για το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης. Επίσης, τους καθιστά ενήμερους για το αν και κατά πόσο η καθημερινή τους φυσική δραστηριότητα είναι επαρκής ή όχι με βάση τη σύσταση του ΠΟΥ για τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας προς έντονη φυσική δραστηριότητα κάθε μέρα. Στην κατεύθυνση αυτή, η βασική ιδέα του σεναρίου είναι να μάθουν οι μαθητές/τριες απλές και εύχρηστες δοκιμασίες, τις οποίες να μπορούν να χρησιμοποιούν εντός και εκτός σχολείου, για την αξιολόγηση των παραγόντων της φυσικής τους κατάστασης για υγεία καθώς και διαδικασίες παρακολούθησης και αξιολόγησης των επιπέδων της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας. Τονίζεται ότι τα αποτελέσματα της διαδικασίας αξιολόγησης με τη χρήση των δοκιμασιών που περιλαμβάνονται στο συγκεκριμένο σενάριο σε καμία περίπτωση δεν χρησιμοποιούνται για την κατάταξη ή τη βαθμολόγηση των μαθητών/τριών, ή για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού ΦΑ και του μαθήματος γενικότερα. Λειτουργούν ως βάση για τον καθορισμό προσωπικών στόχων ανάπτυξης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης για υγεία των μαθητών/τριών και των επιπέδων της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας. Επίσης, αποτελούν μέσο ανατροφοδότησης για τους μαθητές/τριες και για τον εκπαιδευτικό αλλά και κίνητρο για τους μαθητές/τριες να διατηρούν και να βελτιώνουν τα επίπεδα φυσικής τους κατάστασης και καθημερινής φυσικής δραστηριότητας εντός και εκτός σχολείου.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- **Οι μαθητές/τριες είναι εξοικειωμένοι με το στιλ αυτο-ελέγχου και τη διαδικασία παρακολούθησης και καταγραφής της απόδοσης.**

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 2: Οι μαθητές/τριες κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Β.2.2.** Γνωρίζουν και να εφαρμόζουν διαδικασίες αυτο-αξιολόγησης των παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία και των επιπέδων της φυσικής τους δραστηριότητας	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● να αυτο-αξιολογούν τους βασικούς παράγοντες φυσικής κατάστασης που συνδέονται με την υγεία ● να αυτο-αξιολογούν τα επίπεδα της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να αυτο-αξιολογούν τα επίπεδα της φυσικής τους κατάστασης για υγεία και τα επίπεδα της φυσικής τους δραστηριότητας ● να αναστοχάζονται σε σχέση με τα αποτελέσματα της αυτο-αξιολόγησης τους και να τροποποιούν ανάλογα την συμπεριφορά τους

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες ή/και σε ζευγάρια (αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας)
- Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης παραγόντων φυσικής κατάστασης για υγεία και καθορισμού προσωπικών στόχων βελτίωσης
- Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας
- Ατομικά στρώματα γυμναστικής, χρονόμετρο, χάρακας, μετρονόμος.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Εργασία σε σταθμούς άσκησης ή/και με το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας
- Καθορισμός στόχων μάθησης και παρακολούθηση και καταγραφή της απόδοσης
- Παροχή επιλογών στους μαθητές/τριες για επιλογή δοκιμασίας
- Παρακολούθηση και καταγραφή της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Αυτο-αξιολόγηση των επιπέδων της φυσικής κατάστασης για υγεία
- Παρακολούθηση και καταγραφή της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση: Εκμάθηση των δοκιμασιών (1-2 διδακτικές ώρες).

Ανάλογα με την πρόοδο των μαθητών/τριών στην εκμάθηση των δοκιμασιών αυτο-αξιολόγησης η φάση αυτή μπορεί να διαρκέσει μία ή δύο διδακτικές ώρες.

1η Δραστηριότητα (5'-10'): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρουσιάζει τις δοκιμασίες αξιολόγησης παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία, τονίζονται τα βασικά σημεία κάθε δοκιμασίας και γίνεται επίδειξη των δοκιμασιών όπου απαιτείται (από τον εκπαιδευτικό ΦΑ ή κάποιον μαθητή/τρια που εκτελεί σωστά).

2η Δραστηριότητα (25'-30'): Οι μαθητές/τριες κάνουν εξάσκηση με στόχο να μάθουν τη σωστή τεχνική εκτέλεσης των δεξιοτήτων που περιλαμβάνει κάθε δοκιμασία αλλά και τις διαδικασίες που απαιτεί η πραγματοποίηση κάθε δοκιμασίας. Η εξάσκηση των μαθητών/τριών μπορεί να γίνει σε ομάδες σε σταθμούς εργασίας (π.χ. για κάθε ομάδα δοκιμασιών δημιουργείται ένας σταθμός εργασίας) ή/και

σε ζευγάρια με τη χρήση του αμοιβαίου στυλ διδασκαλίας. Ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση όπου απαιτείται.

3η Δραστηριότητα (5'): Ο εκπαιδευτικός δίνει στους μαθητές/τριες το Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας (Πίνακας 81), τους εξηγεί γιατί είναι σημαντικό να το συμπληρώσουν (για να διαπιστώσουν τα επίπεδα της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας), τους δίνει οδηγίες για το πώς συμπληρώνεται και τους ζητά να το συμπληρώσουν για την επόμενη εβδομάδα και να το επιστρέψουν στο μάθημα.

2η φάση: Αυτο-αξιολόγηση φυσικής κατάστασης για υγεία (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (25'-30'): Οι μαθητές/τριες επιλέγουν μία δοκιμασία για κάθε παράγοντα φυσικής κατάστασης για υγεία. Εκτελούν τις δοκιμασίες για να αξιολογήσουν τα επίπεδα της φυσικής τους κατάστασης για υγεία και καταγράφουν τις επιδόσεις τους στην Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης παραγόντων φυσικής κατάστασης για υγεία και καθορισμού προσωπικών στόχων βελτίωσης (Πίνακας 82). Για τον έλεγχο των χαρακτηριστικών των στόχων χρησιμοποιείται η καρτέλα «Αρχές καθορισμού στόχων SMARTER» (Πίνακας 49) του σεναρίου της Α Λυκείου Α.2.2. & Α.2.1.: «Καθορίζω στόχους μάθησης & παρακολουθώ την επίτευξή τους». Ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση όπου απαιτείται. Η οργάνωση των μαθητών/τριών μπορεί να γίνει σε σταθμούς εργασίας ή και σε ζευγάρια.

2η Δραστηριότητα (5'): Με βάση τα αποτελέσματα της αυτο-αξιολόγησης οι μαθητές/τριες καθορίζουν στόχους για προσωπική βελτίωση. Χρησιμοποιείται η Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης παραγόντων φυσικής κατάστασης για υγεία και καθορισμού προσωπικών στόχων βελτίωσης. Ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση όπου απαιτείται. Επίσης, καθοδηγεί τους μαθητές/τριες να θέτουν συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους, χρησιμοποιώντας την καρτέλα «Αρχές καθορισμού στόχων SMARTER» (Πίνακας 49)

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Ο εκπαιδευτικός συζητά με τους μαθητές/τριες για τα επίπεδα της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας όπως αυτά προέκυψαν από την αυτο-παρακολούθηση των μαθητών/τριών και αν έπιασαν ή και ξεπέρασαν το όριο των 60 λεπτών καθημερινής δραστηριότητας. Οι μαθητές/τριες αναστοχάζονται σε σχέση με τα επίπεδα της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας και σχεδιάζουν τα βήματα που θα ακολουθήσουν για να διατηρήσουν ή να αυξήσουν (ανάλογα) την καθημερινή τους φυσική δραστηριότητα (συμπληρώνουν το αντίστοιχο πεδίο στο Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας). Επίσης, ο εκπαιδευτικός ΦΑ παροτρύνει τους μαθητές/τριες να συνεχίσουν να παρακολουθούν την καθημερινή τους δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τη σχετική καρτέλα και να προσπαθούν να διατηρούν τα επίπεδα της φυσικής τους δραστηριότητας πάνω από το όριο που συστήνει ο ΠΟΥ.

Προτεινόμενες ενδεικτικές δοκιμασίες

Το σενάριο περιλαμβάνει απλές και εύχρηστες δοκιμασίες που δεν απαιτούν ιδιαίτερα υλικά. Για κάθε παράγοντα της φυσικής κατάστασης προτείνονται περισσότερες της μίας δοκιμασίας ώστε οι μαθητές/τριες να έχουν τη δυνατότητα επιλογής. Θα πρέπει να επισημανθεί στους μαθητές/τριες ότι κάθε φορά που χρησιμοποιούν μια δοκιμασία θα πρέπει να γίνεται κάτω από τις ίδιες συνθήκες ώστε τα αποτελέσματα να είναι συγκρίσιμα. Για παράδειγμα στις δοκιμασίες αντοχής, αν το κριτήριο απόδοσης είναι η καρδιακή συχνότητα, ο ρυθμός τρεξίματος πρέπει να παραμένει σταθερός. Επίσης, στη δοκιμασία των κοιλιακών μυών η θέση των χεριών να είναι ίδια στην αρχική και στην τελική αξιολόγηση. Σε επόμενη φάση αρχικής και τελικής αξιολόγησης, αν η δοκιμασία αυτή θεωρηθεί εύκολη τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί διαφορετική θέση των χεριών.

Αερόβια αντοχή

Τρέξιμο 6 λεπτών: τρέξιμο για 6 συνεχόμενα λεπτά με σταθερό ρυθμό σε διαδρομή που έχει καταμετρηθεί και σημανθεί. Καταγραφή της απόστασης που διανύθηκε. Μέτρηση καρδιακής συχνότητας στο τέλος της δοκιμασίας και 1 λεπτό μετά. Επίδοση: οι τιμές της καρδιακής συχνότητας στη συγκεκριμένη απόσταση που διανύθηκε στη διάρκεια των 6 λεπτών.

Γρήγορο περπάτημα 6 λεπτών: όπως στη δοκιμασία Τρέξιμο 6 λεπτών με τη διαφορά ότι αντί για τρέξιμο έχουμε γρήγορο περπάτημα.

Δοκιμασία 3 λεπτών επιτόπιου βηματισμού: βηματισμός πάνω-πάνω-κάτω-κάτω σε κουτί (ύψους 20-30 εκατοστών) ή σε σκαλοπάτι ακολουθώντας συγκεκριμένο ρυθμό (μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετρονόμος). Ο μαθητής/τριας ξεκάνει με όποιο πόδι θέλει και ο ρυθμός εκτέλεσης είναι 96 χτύποι/λεπτό ή 24 πλήρεις βηματισμοί (πάνω-πάνω-κάτω-κάτω) για τα αγόρια και 88 χτύποι/λεπτό ή 22 πλήρεις βηματισμοί για τα κορίτσια. Μέτρηση καρδιακής συχνότητας στο τέλος της δοκιμασίας και 1 λεπτό και 3 λεπτά μετά. Επίδοση: οι τιμές της καρδιακής συχνότητας.

Δύναμη και αντοχή στη δύναμη

Κάμψεις και τάσεις των αγκώνων: στήριξη στις μύτες των ποδιών και στις παλάμες των χεριών, ο κορμός σε ευθεία. Λυγίζουν οι αγκώνες μέχρι το σώμα σε ευθεία να φθάσει στο έδαφος και στη συνέχεια οι αγκώνες τεντώνουν. Επίδοση: ο αριθμό των τεχνικά σωστά επαναλήψεων σε χρόνο 30΄΄ - 60΄΄ (κάθε μαθητής/τρια επιλέγει τον χρόνο διάρκειας διεξαγωγής της δοκιμασίας).

Τροποποιημένες κάμψεις και τάσεις των αγκώνων: όπως παραπάνω αλλά με στήριξη στα γόνατα ή με τα χέρια σε τοίχο.

Δύναμη κοιλιακών μυών: από ύπτια θέση με κάμψη στα ισχία και λυγισμένα γόνατα, άρσεις του κορμού ως 30^{o} μοίρες. Επιλογή της θέσης των χεριών: τεντωμένα μπροστά, στο στήθος, πίσω από το κεφάλι. Επίδοση: αριθμός των σωστά εκτελεσμένων προσπαθειών σε χρόνο 30΄΄- 60΄΄ (κάθε μαθητής/τρια επιλέγει τον χρόνο διάρκειας διεξαγωγής της δοκιμασίας).

Ευλυγισία - Ευκαμψία

Δίπλωση από εδραία θέση: από εδραία θέση τοποθετώντας τα πέλματά στην πλευρά ειδικού κουτιού στο πάνω μέρος του οποίου εξέχει χάρακας με τρόπο ώστε το σημείο επαφής των ποδιών να αντιστοιχεί στην ένδειξη των 15 εκατοστών (εναλλακτικά χρησιμοποιείται ένα σκαλοπάτι). Εκτελείται δίπλωση προς τα εμπρός χωρίς ταλάντωση και χωρίς να λυγίζουν τα γόνατα και τοποθέτηση των χεριών όσο πιο μακριά πάνω στο χάρακα. Επίδοση: το σημείο πάνω στον χάρακα που φθάνουν τα χέρια.

Δίπλωση από εδραία θέση με απαγωγή των ποδιών: όπως η δοκιμασία δίπλωση από εδραία θέση με τη διαφορά ότι δεν χρησιμοποιείται κουτί αλλά μια ταινία πλάτους 60 εκατοστών στο έδαφος με την οποία εφάπτονται στις άκρες της οι φτέρνες των ποδιών τα οποία είναι σε διάσταση και στο μέσο της ταινίας τοποθετείται ο χάρακας.

Ευλυγισία ωμικής ζώνης: οι μαθητές/τριες προσπαθούν να ενώσουν τα χέρια τους πίσω στην πλάτη τους με το ένα να κινείται πάνω από τον ώμο και πίσω από το κεφάλι και το άλλο από κάτω και πίσω από την πλάτη. Η δοκιμασία εκτελείται μία με το ένα χέρι από πάνω και μία με το άλλο. Επίδοση: η απόσταση μεταξύ των δακτύλων των χεριών (αρνητική επίδοση) ή η απόσταση υπερκάλυψης των δακτύλων των χεριών (θετική επίδοση).

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Οι μαθητές/τριες εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα ανάπτυξης και βελτίωσης των παραγόντων της φυσικής κατάστασης για υγεία και των επιπέδων της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας προκειμένου να πετύχουν τους στόχους που έθεσαν για βελτίωση για ένα μήνα μετά. Στο τέλος του μήνα επαναλαμβάνουν τις δοκιμασίες για να αξιολογήσουν αν πέτυχαν ή όχι τους στόχους τους.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Γεροδήμος, Β. & Καρατράντου, Κ. (2020). Δοκιμασίες Μέτρησης & Αξιολόγησης στο Πεδίο. Αθήνα: Κωνσταντάρας.
- Γούδας, Μ., Χασάνδρα, Μ, Παπαχαρίσης, Β., & Γεροδήμος, Β. (2006). Φυσική αγωγή Α΄ γυμνασίου - Βιβλίο εκπαιδευτικού. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- https://www.topendsports.com/testing/tests.htm

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας

Πίνακας 81 Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας

Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας					
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα για να καταγράφεις τις φυσικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις κάθε μέρα της εβδομάδας. Κατέγραψε το είδος της δραστηριότητας, τη διάρκεια και την έντασή της και αν έχεις κάποια σχετική παρατήρηση (π.χ. πώς αισθάνθηκες, αν συνάντησες κάποιο πρόβλημα και πώς το ξεπέρασες). Στη συνέχεια κατέγραψε αν πέτυχες το επίπεδο καθημερινής και εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας που προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.). Σχεδίασε τι θα κάνεις για να διατηρήσεις ή να αυξήσεις αν χρειάζεται την καθημερινή σου φυσική δραστηριότητα. **ΘΥΜΗΣΟΥ:** σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας τα παιδιά και οι έφηβοι ηλικίας 5-17 ετών πρέπει να συμμετέχουν για τουλάχιστον **60 λεπτά την ημέρα (420 λεπτά την εβδομάδα)** σε μέτριας-υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα, η οποία να προκαλεί αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής. Επιπλέον χρόνος των 420 λεπτών την εβδομάδα έχει ακόμη πιο ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία. **Ένταση άσκησης**: **Χ**: χαμηλή, **Μ**: μέτρια, **Μ-Υ**: μέτρια προς υψηλή **Υ**: υψηλή					
Ημέρα	Είδος δραστηριότητας	Διάρκεια	Ένταση	Παρατηρήσεις	Επίτευξη στόχου Π.Ο.Υ.
Δευτέρα					ΝΑΙ ΟΧΙ
Τρίτη					ΝΑΙ ΟΧΙ
Τετάρτη					ΝΑΙ ΟΧΙ
Πέμπτη					ΝΑΙ ΟΧΙ
Παρασκευή					ΝΑΙ ΟΧΙ
Σάββατο					ΝΑΙ ΟΧΙ
Κυριακή					ΝΑΙ ΟΧΙ

Συνολικά λεπτά Μ-Υ εβδομάδας φυσικής δραστηριότητας:	ΝΑΙ ΟΧΙ
Για να διατηρήσω ή να αυξήσω τη φυσική μου δραστηριότητα θα …. 1. 2. 3. 4.	

Πίνακας 82 Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης παραγόντων φυσικής κατάστασης για υγεία και καθορισμού προσωπικών στόχων βελτίωσης

Καρτέλα αυτο-αξιολόγησης παραγόντων φυσικής κατάστασης για υγεία και καθορισμού προσωπικών στόχων βελτίωσης			
Δοκιμασία	Επίδοση	Ο προσωπικός μου στόχος βελτίωσης για ένα μήνα μετά	Η επίδοση μου ένα μήνα μετά
1.			
2.			
3.			

3. Συμπεριφορικό Πεδίο

Σενάριο Β.3.1. - Γ.2.1: «Περπατάω και μετράω... και με τον ΔΜΣ μου συζητάω!!»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: «Περπατάω και μετράω... και με τον ΔΜΣ μου συζητάω!!»

Δημιουργός/οί: Λαμπάκη Ολυμπία

Βαθμίδα – Τάξη: Β (& Γ) Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικά πεδία: 3. Συμπεριφορικό. 2. Γνωστικό.

-Θεματικές ενότητες: 3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης για την υγεία, 2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας.

- Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία: 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων. 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης.

- Σύνδεση με άλλα γνωστικά αντικείμενα: Βιολογία Α λυκείου (πηγές ενέργειας, αερόβια και αναερόβια αναπνοή) – Χημεία (Βιοχημεία) – Πληροφορική –Μαθηματικά – Αγωγή Υγείας (Θέματα Διατροφής).

Χρονική διάρκεια

2-4 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η σημασία των προγραμμάτων γενικής αντοχής κρίνεται θεμελιώδης για την ατομική και τη δημόσια υγεία. Τα καρδιαγγειακά προβλήματα είναι πρώτη αιτία θανάτου, με τα αντίστοιχα αναπνευστικά να βρίσκονται πολύ ψηλά στη λίστα. Οι διάφορες μεταβολικές παθήσεις π.χ. παχυσαρκία και διαβήτης, αποτελέσματα φυσιολογικών δυσλειτουργιών ή/και του σύγχρονου τρόπου ζωής (άγχος, υποκινητικότητα, κακή διατροφή), συνοδεύονται συχνά από επιπλοκές στην καρδιακή λειτουργία και περιορίζουν το προσδόκιμο ζωής. Η πρόληψη μέσω της αερόβιας άσκησης μπορεί να περιορίσει τις αρνητικές συνέπειες. Επιπρόσθετα, η αερόβια άσκηση συνδέεται με την απώλεια σωματικού λίπους, μπορεί να συμβάλλει στη διατήρηση του επιθυμητού σωματικού βάρος και, έως ένα βαθμό, στην καταπολέμηση της νεανικής παχυσαρκίας. Είναι επιβεβλημένο να καταστεί συνείδηση ότι η καλή λειτουργία της καρδιάς μέσω της συστηματικής άσκησης αυτού του τύπου και μιας ισορροπημένης δίαιτας οδηγεί σε ποιοτικότερο τρόπο ζωής, δεδομένου ότι και στην εφηβεία τα επίπεδα της αερόβιας ικανότητας δεν είναι καθόλου ικανοποιητικά, κυρίως στα κορίτσια.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Σύνδεση με πρότερες γνώσεις και δεξιότητες από τη γ γυμνασίου σχετικά με την αερόβια ικανότητα και τη σωστή διατροφή μέσα από ενότητες μαθημάτων άλλων ειδικοτήτων (λογοτεχνία, χημεία, βιολογία) και σχολικών προγραμμάτων αγωγής υγείας. Συμμετοχή σε σχετικές δοκιμασίες σε

προηγούμενες τάξης (π.χ. παλίνδρομο, τρέξιμο 1000μ ή 3λ, κ.ά.). Μέτρηση καρδιακών σφυγμών και υπολογισμός μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΚΣmax).

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 3: Ο μαθητής/τρια συμμετέχει συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρεί κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία	**Β.3.1.** Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα άσκησης που περιλαμβάνει ένα σχέδιο αλλαγής συμπεριφοράς υιοθετώντας ένα υγιή και δραστήριο τρόπο ζωής	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα άσκησης για την υγεία ● τις διαδικασίες σχεδιασμού ενός πλάνου αλλαγής συμπεριφοράς για την υιοθέτηση ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα άσκησης για την υγεία ● να βάλουν συγκεκριμένους στόχους και να εφαρμόσουν ένα πλάνο αλλαγής συμπεριφοράς
Σκοπός 2: Ο μαθητής/τρια κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Γ.2.1.** Κατανοούν τη σημασία της υγιεινής διατροφής για την άσκηση, την υγεία και την ποιότητα ζωής και εφαρμόζουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● και θα διακρίνουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής για την άσκηση, την υγεία και την ποιότητα ζωής **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να κάνουν υγιεινές επιλογές ως προς τη διατροφή τους

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες των 4-6 ατόμων με τη μέθοδο του σχεδίου εργασίας –project. Επίσης σε ζευγάρια στο κινητικό παιχνίδι της υγιεινής διατροφής, ***«Τρέχουμε, διατρέφομαι».***
- Εκπαιδευτικό υλικό: Healthy kids (http://www.healthykids.gr/cms/), Βιβλίο μαθητή Β ΕΠΑΛ (Στοιχεία ειδικής διατροφής).
- Εποπτικά μέσα διδασκαλίας: Όλα τα διαθέσιμα αθλητικά υλικά και οι χώροι άθλησης που διαθέτει η σχολική ομάδα, οι έντυπες και ψηφιακές καρτέλες, τυπωμένες φωτογραφίες (στατιστικά γραφήματα-πίνακες) και η πλατφόρμα ασύγχρονης διδασκαλίας e-me ή e-class). Η συγκεκριμένη πλατφόρμα αποτελεί την προέκταση της τάξης και μέσον επικοινωνίας μετά το τυπικό μάθημα στο σχολείο. Ο ΕΦΑ μπορεί να επιλέξει και από τις άλλες διαθέσιμες επίσημες πλατφόρμες του ΥΠΑΙΘ τις εφαρμογές του Πανελλήνιου σχολικού δικτύου.
- Λογισμικά του Ψηφιακού σχολείου: Φωτόδεντρο βίντεο - Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), Διαθέσιμο στο http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/541. Φωτόδεντρο – Μαθησιακό αντικείμενο Διατροφή, τροφή-ενέργεια και διατροφική Πυραμίδα, «Αίσωπος», Κότινος.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Το σενάριο αξιοποιεί τις παιδαγωγικές αρχές της βιωματικής και της συνεργατικής μάθησης.
- Μαθητοκεντρικές μέθοδοι διδασκαλίας: ομαδοσυνεργατική και βιωματική προσέγγιση, στιλ μη αποκλεισμού, πρωτοβουλίας, καθοδηγούμενης ανακάλυψης.
- Παραδοσιακή (μετρήσεις, ερωτήσεις γνώσεων), αυθεντική και εναλλακτική αξιολόγηση: άμεση παρατήρηση, καρτέλες καταγραφής μαθητή/τριας, ημερολόγιο.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Ο ΕΦΑ μπορεί να τροποποιήσει τη διάρκεια των επιμέρους δραστηριοτήτων.

1η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα, 40 λεπτά)

1η δραστηριότητα (5 - 10 λεπτά): Γίνεται μέτρηση της καρδιακής συχνότητας σε ηρεμία από την καρωτιδική αρτηρία τοποθετώντας τα δύο πρώτα δάκτυλα στην πλευρά του λαιμού Εικόνας 12. Αφόρμηση η επίδειξη της Εικόνας 13 με τα στατιστικά θανάτων στη χώρα μας. Προβληματισμοί για υγιείς ενήλικες. Υπάρχει αντίδοτο; Τι είδους συμπεριφορές πρέπει να επιδείξουν οι σημερινοί έφηβοι;

2η δραστηριότητα (20-30 λεπτά): Σε μικρές ομάδες (4-6 μαθητών/τριών) πραγματοποιούνται αερόβιες δραστηριότητες (αργό – γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, ανέβασμα σκάλας, κ.ά.). Οι μαθητές/τριες επιλέγουν ελεύθερα τις δραστηριότητες στις οποίες θα εμπλακούν. Επιδιώκεται τουλάχιστον ένα 20λ συνεχόμενης άσκησης. Μετά το τέλος της άσκησης, υπολογισμός της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΚΣmax) βάσει του τύπου για την κάθε ηλικιακή ομάδα (200- ηλικία= ΚΣmax). Καταγραφή αποτελεσμάτων σε ατομική καρτέλα μαθητή/τριας. Όπου υπάρχει δυνατότητα και με τη χρήση της τεχνολογίας. (https://www.polar.com/blog/calculate-maximum-heart-rate-running/).

2η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα, 40-45 λεπτά)

1η δραστηριότητα (30 λεπτά): μέσα σε 30 λεπτά πόσες θερμίδες μπορείτε να «κάψετε» από με την άσκηση; Δημιουργική σκέψη μαθητών/τριών και φυσική δραστηριότητα. Ενεργειακό ισοζύγιο (Εικόνα 14). Οι μαθητές/τριες επιδίδονται σε φυσικές δραστηριότητες (περπάτημα, τρέξιμο, αλτικές, χορός κ.ά.) έχοντας τις καρτέλες των δραστηριοτήτων (απώλεια θερμίδων ανά φυσική δραστηριότητα), (Πίνακας 83. Καρτέλα 1). Στις καρτέλες σημειώνουν τις θερμίδες που δαπανήθηκαν από τις δραστηριότητες και τον συνολικό χρόνο ενασχόλησης τους με αυτές σε λεπτά (Πίνακας 84. Καρτέλα 2).

2η δραστηριότητα (3 -5 λεπτά): Σύντομη συζήτηση με αφορμή τις δαπανώμενες θερμίδες και το σωματικό βάρος (μυϊκή μάζα και λίπος).

3η δραστηριότητα: Συζήτηση (5 λεπτά): με ποια μορφή άσκησης καταναλώνονται πιο πολλές θερμίδες; Τι είναι αυτό που «καίμε» ανάλογα με το είδος, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης; Πότε καίμε πιο πολλές θερμίδες (υποδόριο λίπος;) Διαφορά αερόβιας και αναερόβιας άσκησης. Διαφορά έντασης άσκησης (Εικόνα 15 και 16). Ζώνες αερόβιας εξάσκησης (βλ. και Μαθησιακό αντικείμενο (http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11337)

ΕΡΓΑΣΙΑ (εκτός σχολείου): Μπορείτε να κάψετε άλλες τόσες το απόγευμα; (Δείτε και το σχετικό βίντεο https://paragoges.pi.ac.cy/data/v/B32/low/THEMATA_FISIKIS_AGOGIS_4.mp4)

Αποδείξτε το. Οι μαθητές/τριες αφού πραγματοποιήσουν την εργασία, κρατούν-καταγράφουν τα αποτελέσματα και τις επιδόσεις τους στο προσωπικό τους χαρτοφυλάκιο.

4η δραστηριότητα (5 λεπτά): Εύρεση ΔΜΣ ατομικά και με τη χρήση της τεχνολογίας (Πίνακας 85. Καρτέλα 3). Επιδιώκεται κάθε μαθητής να προβληματιστεί για το επιθυμητό ιδανικό βάρος του. Επισκέπτονται και το βίντεο http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/541.

3η ώρα /φάση διδασκαλίας

1η δραστηριότητα: (5 λεπτά) σχέση άσκησης και διατροφής ως προς τη διατήρηση του επιθυμητού σωματικού βάρους. ***Πόσες θερμίδες μπορείς να «κάψεις» από την άσκηση και πόσες να μειώσεις από τη διατροφή;*** (Αξιοποίηση, αν το επιτρέπουν οι συνθήκες, και σχετικών εφαρμογών π.χ., Myfitnesspal free).

2η δραστηριότητα (Συνολική διάρκεια 20 λεπτά, 4λ Χ 5 γύροι–κύκλοι παιχνιδιού): Κινητικό παιχνίδι "Τρέχουμε, διατρέφομαι", για τη διατροφή (βλ. και http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-23). Υγιεινές κι ανθυγιεινές τροφές. ***Περιγραφή***: οι μαθητές χωρισμένοι σε δύο ομάδες συλλέγουν όσες περισσότερες τροφές με «θρεπτικά συστατικά» (κώνους, πέτρες, καπάκια που έχουν σκορπιστεί στο γήπεδο ή άλλο αθλητικό υλικό με αυτοκόλλητα πάνω με ονομασίες τροφών) μπορούνε, αποφεύγοντας τις ανθυγιεινές (κώνους, πέτρες, με τις αντίστοιχες ετικέτες ή κώνους διαφορετικών χρωμάτων, βλ. Εικόνα 17 στο παράρτημα). Έναρξη με το σφύριγμα. Κάθε ομάδα είναι στις τελικές γραμμές του γηπέδου μπάσκετ και τρέχει όσο πιο γρήγορα μπορεί μέσα σε κάθε γύρο διάρκειας 4λ. Συμβολικός νικητής, η ομάδα που θα κερδίσει τους περισσότερους πόντους (1 πόντος συν για κάθε υγιεινή τροφή, αφαίρεση 1 πόντου για «χτύπημα» ανθυγιεινών ή κατά λάθος συλλογή ανθυγιεινών. Κάθε προσπάθεια (γύρος), αρχίζει και τελειώνει με την επιστροφή των ομάδων στις θέσεις τους στις τελικές γραμμές. Για να υπάρχει ποικιλία δίνονται οι εξής παραλλαγές: α) τρέξιμο με το ένα πόδι β) πιασμένοι χέρι-χέρι ανά δύο, γ) ανά δύο ενωμένοι στην πλάτη, δ) ανά δύο ενωμένοι στο ένα πόδια (με τέιπ π.χ. ή μένοντας κοντά). Οι μαθητές κάθε φορά μπορούν να αλλάζουν ζευγάρι, αν επιθυμούν. Κάθε ομάδα έχει έναν μαθητή-σημειωτή για να κρατάει το σκορ (Πίνακας 86. Καρτέλα 4).

3η δραστηριότητα: Σύντομη συζήτηση για τη διατροφή και τη σχέση της με τη ΦΔ (5λ). Προτείνεται να «τρέξουν» στο σπίτι την προσομοίωση «Διατροφή και άσκηση» (Εικόνα 18. Καρτέλα 5-1). Ταυτόχρονα, συστήνεται αλλαγή διατροφικών συνηθειών για μία πιο ισορροπημένη διατροφή (http://aesop.iep.edu.gr/node/7622) και εφαρμογή του ενεργειακού ισοζυγίου. http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-6787

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

α) Συμπλήρωση του σύντομου ερωτηματολογίου από το μαθησιακό αντικείμενο – Αίσωπος.

β) Ποια είναι η δική σου ζώνη άσκησης; (απαντήστε αφού δείτε τις εικόνες 15-16 στο Παράρτημα).

γ) Ενθαρρύνονται οι μαθητές να πραγματοποιήσουν αερόβιες δραστηριότητες, της αρεσκείας τους, για μία εβδομάδα εκτός σχολείου και να καταγράψουν τη δαπάνη ενέργειας από την άσκηση στο ημερολόγιο φυσικών δραστηριοτήτων.

δ) Επίσης, καλούνται να αποτυπώσουν την άσκηση τους μέσα από φωτογραφίες ή μικρό βίντεο που θα αποθηκεύσουν στο χαρτοφυλάκιο/portfolio.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Δημιουργία προγράμματος υγιεινής διατροφής για μία εβδομάδα (Καρτέλα 5-2)
- Κατάλληλη διατροφή για τον αντίστοιχο τύπο άσκησης

Στην περίπτωση συνθηκών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης τα ίδια περιεχόμενα διδάσκονται μέσα εφαρμογών:

- Από την πρόληψη αφαιρώ την κατανάλωση… τι μένει;
- https://phet.colorado.edu/el/simulation/eating-and-exercise
- http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-6787
- http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10755

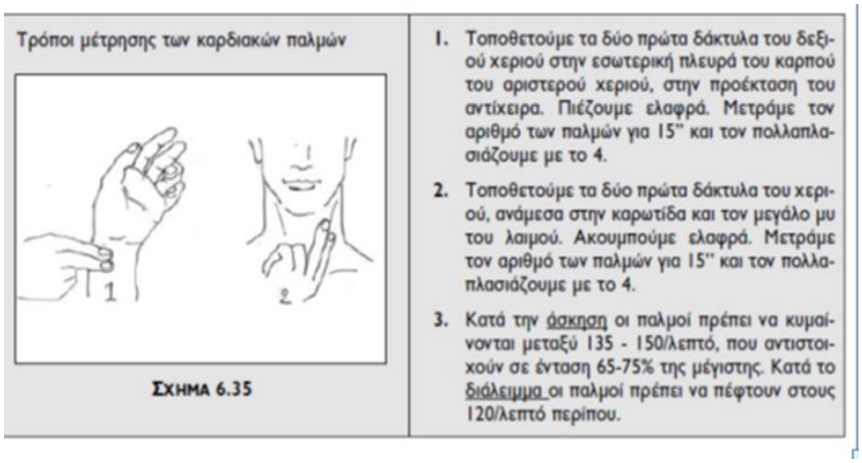
Αξιολόγηση:

- Ερωτηματολόγιο μορφών άσκησης (Πίνακας 87. Καρτέλα 6)
- Ψηφιακό «παιχνίδι» για το ενεργειακό ισοζύγιο
- Καρτέλες στόχων. Βάζω στόχο να βελτιώσω το βάρος μου μέσω άσκησης και διατροφής, φτιάχνω το πρόγραμμα μου και το παρακολουθώ (και μέσω εφαρμογής fitnesspal)

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Διαδραστικό βιβλίο μαθητή γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index3.html
- Εμπλουτισμένο βιβλίο καθηγητή γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο: http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/teachers_book_c_gym.pdf
- Ψηφιακό σχολείο. Φωτόδεντρο. Εκπαιδευτικό λογισμικό ΚΟΤΙΝΟΣ: Διαθέσιμο στο http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312
- http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/541
- Myfitnesspal
- http://www.healthykids.gr/cms/
- https://www.polar.com/blog/calculate-maximum-heart-rate-running/
- https://paragoges.pi.ac.cy/data/v/B32/low/THEMATA_FISIKIS_AGOGIS_4.mp4

10 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

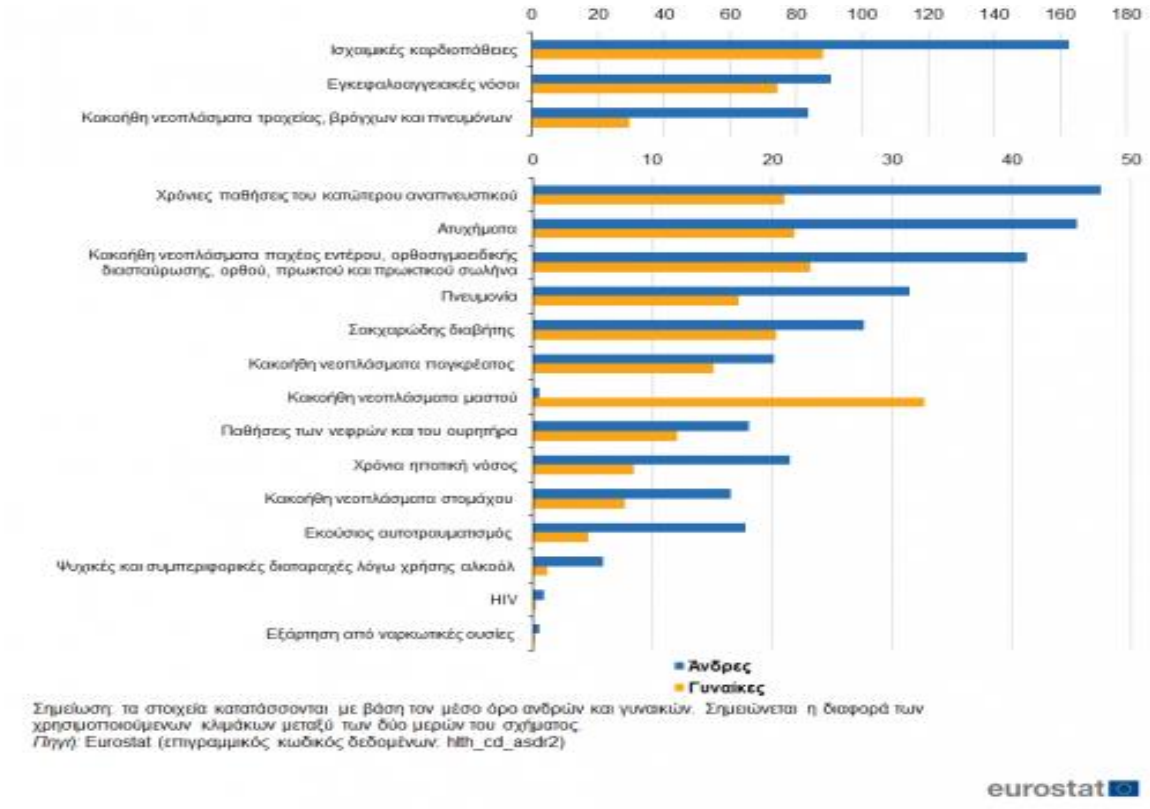


Τρόποι μέτρησης των καρδιακών παλμών

ΣΧΗΜΑ 6.35

1. Τοποθετούμε τα δύο πρώτα δάκτυλα του δεξιού χεριού στην εσωτερική πλευρά του καρπού του αριστερού χεριού, στην προέκταση του αντίχειρα. Πιέζουμε ελαφρά. Μετράμε τον αριθμό των παλμών για 15" και τον πολλαπλασιάζουμε με το 4.
2. Τοποθετούμε τα δύο πρώτα δάκτυλα του χεριού, ανάμεσα στην καρωτίδα και τον μεγάλο μυ του λαιμού. Ακουμπούμε ελαφρά. Μετράμε τον αριθμό των παλμών για 15" και τον πολλαπλασιάζουμε με το 4.
3. Κατά την άσκηση οι παλμοί πρέπει να κυμαίνονται μεταξύ 135 - 150/λεπτό, που αντιστοιχούν σε ένταση 65-75% της μέγιστης. Κατά το διάλειμμα οι παλμοί πρέπει να πέφτουν στους 120/λεπτό περίπου.

Εικόνα 12. Μέτρηση σφυγμών (Πηγή: Βιβλίο εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνάσιο)



Εικόνα 13. Στατιστικά θνησιμότητας Ε.Ε. (2016) (Πηγή: Eurostat)

Εικόνα 14. Ενεργειακό ισοζύγιο. Εσύ τηρείς το ενεργειακό ισοζύγιο; (Πηγή: Dreamstime, free photos)

Πίνακας 83 Φόρμα υπολογισμού

ΚΑΡΤΕΛΑ 1. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΔΑΠΑΝΟΥΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ			
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ/ ΛΕΠΤΟ	ΣΥΝΟΛΟ
ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ		3.0	
ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ		5.0	
ΤΖΟΚΙΝΓΚ			
ΤΡΕΞΙΜΟ		8.0	
ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΚΑΛΑΣ		10.0	
ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΣΚΑΛΑΣ		7.1	

		Healthy Heart Zone		Aerobic Zone		
		50%	60%	70%	80%	90%
			Fitness Zone		Anaerobic Zone	
Age:	220 minus age	These % are rounded so you can take a 6 sec. count and add a "0.".				
14	206	100	120	140	170	190
15	205	100	120	140	160	190
16	204	100	120	140	160	180
17	203	100	120	140	160	180
18	202	100	120	140	160	180
19	201	100	120	140	160	180
20	200	100	120	140	160	180
30	190	100	110	130	150	170
40	180	90	110	130	140	160
50	170	90	100	120	140	150
60	160	80	100	110	130	140
70	150	80	90	110	120	140

Εικόνα 15. Ζώνες εξάσκησης, προσαρμογή από www.polar.com

Εικόνα 16. Ζώνες αερόβιας άσκησης καρδιακών παλμών βάσει Κ.Σ. max (Πηγή: www.polar.com/blog/running-heart-rate-zones-basics/)

Πίνακας 84 ΦΟΡΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΔΑΠΑΝΟΥΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

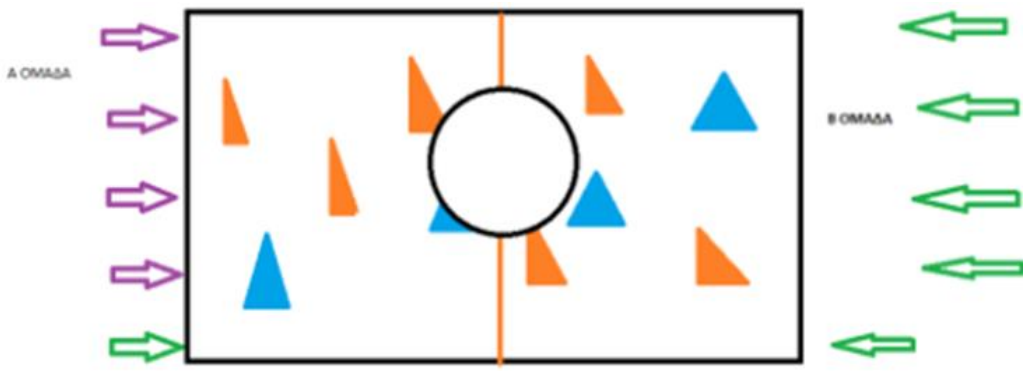
ΚΑΡΤΕΛΑ 2. ΦΟΡΜΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΔΑΠΑΝΟΥΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα με τα στοιχεία και τις δραστηριότητες σου! Απάντησε ελεύθερα και αληθινά!

ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ				
	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ/ ΛΕΠΤΟ	ΦΥΛΟ	ΗΛΙΚΙΑ
ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ				
ΒΑΔΗΝ				
ΤΖΟΚΙΝΓΚ				
ΤΡΕΞΙΜΟ				
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ				
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ				
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ				
ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΣΚΑΛΑΣ				
ΣΧΟΙΝΑΚΙ				

Πίνακας 85 ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΚΑΡΤΕΛΑ 3. ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΡΤΕΛΑ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ				
Σωματομετρικά				
1. Ύψος (cm)				
2. Βάρος (kg)				
3. Δείκτης Σωματικής Μάζας (BMI = Βάρος/Υψος2)				



Εικόνα 17. Παιχνίδι διατροφής "Τρέχουμε και διατρέφομαι"

Πίνακας 86 Καρτέλα καταγραφής σκορ παιχνιδιού διατροφής

ΚΑΡΤΕΛΑ 4. Καρτέλα καταγραφής σκορ παιχνιδιού διατροφής			
Όνομα σημειωτή:	**Ομάδα: Α ή Β**		
Κύκλοι παιχνιδιού (5)	Διάρκεια κάθε γύρου 4 λεπτά		
	Προσθήκη +	Αφαίρεση -	**Σύνολο πόντων γύρου**
1ος Τρέξιμο			
2ος Κουτσό			
3ος Ενωμένοι στην πλάτη			
4ος Ενωμένοι στα σφυρά			
5ος Πιασμένοι χέρι χέρι			
Σύνολο πόντων παιχνιδιού			

ΚΑΡΤΕΛΑ 5. Διατροφή, καρδιακή λειτουργία, ΔΜΣ και Φυσική δραστηριότητα

1) Μελετήστε την προσομοίωση και υπολογίστε τον ΔΜΣ, δίνοντας τα σωματομετρικά σας στοιχεία. Σύμφωνα με τις διατροφικές συνήθειες σας και τις φυσικές δραστηριότητες σας, που καταγράφετε στο δεξιό μέρος, πώς είναι η υγεία της καρδιάς σας, στο ανθρωπάκι αριστερά;

2) Φτιάξτε ένα δικό σας ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ εβδομαδιαίο μενού υγιεινής διατροφής (Πήγαινε στο excel "Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Γευμάτων", που βρίσκεται στον ψηφιακό φάκελο του σεναρίου)

Εικόνα 18. Αρχική εικόνα προσομοίωσης (Πηγή: PHET Colorado)

Πίνακας 87 Ερωτηματολόγιο για τα είδη της άσκησης

ΚΑΡΤΕΛΑ 6. Ερωτηματολόγιο για τα είδη της άσκησης – Κύκλωσε όποιο θεωρείς σωστό		
1. Αερόβια άσκηση είναι	**Η άσκηση που έχει διάρκεια τουλάχιστον 20λ και μέτρια ένταση**	Η άσκηση που έχει σύντομη διάρκεια και μεγάλη ένταση
2. Αερόβια ικανότητα	**Είναι η ικανότητα πρόσληψης, μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου για την παραγωγής ενέργειας**	Η ικανότητα να υπερνικείται μία αντίσταση
3. Αναερόβια άσκηση είναι	**Η άσκηση που έχει σύντομη διάρκεια και αξιοποιεί άλλους ενεργειακούς μηχανισμού, όχι το O2**	Διαρκεί τουλάχιστον 1 ώρα
4. Η καρδιοαναπνευστική αντοχή	Συνδέεται με την αναερόβια άσκηση	***Συνδέεται με την αερόβια άσκηση***
5. Το τένις και η άρση βαρών, είναι μορφές αερόβιας άσκησης	*Σωστό*	***Λάθος***

4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο

Σενάριο Β.4.1.: «Παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **«Παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης»**

Δημιουργός/οί: Κολοβελώνης Αθανάσιος

Βαθμίδα – Τάξη: Β Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

-Θεματικό πεδίο: 4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό θεματικό πεδίο

-Θεματική ενότητα: 4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση

Χρονική διάρκεια

2-3 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Σύγχρονες απόψεις στον χώρο της φυσικής αγωγής προτείνουν ότι τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας πρέπει να εστιάζουν όχι μόνο στην αύξηση της δαπάνης ενέργειας αλλά και στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών/τριών. Δηλαδή, να εστιάζουν όχι μόνο στην ποσότητα αλλά στην αύξηση της ποιότητας της φυσικής δραστηριότητας. Στο πλαίσιο της καινοτόμας αυτής προσέγγισης το σενάριο εμπλέκει τους μαθητές/τριες σε παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας που απαιτούν από αυτούς να είναι φυσικά δραστήριοι αλλά ταυτόχρονα εμπεριέχουν και στοιχεία γνωστικής πρόκλησης που απαιτούν όχι απλά να κινούνται αλλά να κινούνται με σκέψη. Πιο συγκεκριμένα, τα παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης χαρακτηρίζονται από τη συνεχή διαφοροποίηση μέσω: α) διαφοροποίησης απαιτήσεων με προσθήκη κινήσεων ή αύξηση της δυσκολίας στο συντονισμό, β) μεταβολής κανόνων για να γίνει το παιχνίδι πιο προκλητικό, γ) αλλαγής έντασης ή διάρκειας παιχνιδιού ή και των δύο, δ) αλλαγής ρόλων, ε) αλλαγών στη δομή των παιχνιδιών για δημιουργία συνθηκών ανακάλυψης και επίλυσης προβλήματος. Στο πλαίσιο του σεναρίου ο εκπαιδευτικός ΦΑ προτείνει στους μαθητές/τριες παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και οι μαθητές/τριες τα παίζουν σε ομάδες. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές/τριες να εργαστούν σε ομάδες και να τροποποιήσουν και να δημιουργήσουν νέα παιχνίδια τα οποία να περιέχουν το στοιχείο της γνωστικής πρόκλησης και στη συνέχεια να τα παίξουν όλοι μαζί ή σε ομάδες στην τάξη.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν βασικές δεξιότητες αθλημάτων που σχετίζονται με τη υποδοχή και ρίψη ή μεταβίβαση μπάλας.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 4: Οι μαθητές/τριες επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Β.4.1.** Συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες ή αθλήματα που τους αρέσουν επιλέγοντας το επίπεδο πρόκλησης και δυσκολίας προκειμένου να βιώσουν επιτυχία και ευχαρίστηση	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● την αξία της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα ως μέσο έκφρασης, διασκέδασης και πρόκλησης **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να αντλούν ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα ή χορούς που επιλέγουν οι ίδιοι ● να προσαρμόζουν δραστηριότητες και αθλήματα και να τα κάνουν προκλητικά και ευχάριστα ● να δοκιμάζουν νέες φυσικές δραστηριότητες ή αθλήματα που εμπεριέχουν το στοιχείο της πρόκλησης και να εντοπίζουν τα θετικά σημεία της συμμετοχής

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Μπάλες ποδοσφαίρου
- Μπαστούνια του χόκεϊ ή ρακέτες.
- Καρτέλα τροποποίησης ή δημιουργίας παιχνιδιού γνωστικής πρόκλησης
- Καρτέλα καταγραφής στάσεων και συναισθημάτων

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Εργασία σε ομάδες
- Ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών στη λήψη αποφάσεων
- Στυλ πρωτοβουλίας του μαθητή/τριας

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Αυτο-αξιολόγηση στάσεων και συναισθημάτων και αναστοχασμός.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση: Συμμετέχουμε σε παιχνίδια γνωστικής πρόκλησης (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (15'-20'): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προτείνει στους μαθητές/τριες παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης και τους εξηγεί πώς παίζεται το κάθε παιχνίδι. Επίσης, τονίζει και αναλύει στους μαθητές/τριες ότι το ιδιαίτερο στοιχείο των παιχνιδιών αυτών (γνωστική πρόκληση) είναι ότι απαιτούν από τους μαθητές/τριες να ανταποκρίνονται σε ποικιλία ερεθισμάτων τα οποία αλλάζουν συχνά και πολλές φορές με απρόβλεπτο τρόπο στη διάρκεια του παιχνιδιού. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν το παιχνίδι που θέλουν να παίξουν και σχηματίζουν αντίστοιχες ομάδες. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ καθοδηγεί τους μαθητές/τριες και παρέχει υποστήριξη και βοήθεια αν χρειαστεί.

2η Δραστηριότητα (15'-20'): Όπως παραπάνω, αλλά αυτή τη φορά οι μαθητές/τριες επιλέγουν ένα διαφορετικό παιχνίδι.

3η Δραστηριότητα (5'): Στο τέλος του μαθήματος ακολουθεί σύντομη συζήτηση με τους μαθητές/τριες να εκφράζουν τα συναισθήματά τους σχετικά με τα παιχνίδια που έπαιξαν. Ο εκπαιδευτικός τους

ενημερώνει ότι στο επόμενο μάθημα θα εργαστούν σε ομάδες για να τροποποιήσουν και να δημιουργήσουν νέα παιχνίδια τα οποία να περιέχουν το στοιχείο της γνωστικής πρόκλησης.

Προτεινόμενα ενδεικτικά παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης:

Διαφορετικό Ποδόσφαιρο: οι μαθητές/τριες παίζουν ποδόσφαιρο σε μικρές ομάδες (π.χ. 5Χ5) σε οριοθετημένο χώρο ακολουθώντας τους βασικούς κανονισμούς του παιχνιδιού. Στην πορεία το παιχνίδι αλλάζει και γίνεται σταδιακά πιο σύνθετο με τις συνθήκες να αλλάζουν και να διαφοροποιούνται. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να ακολουθηθεί η παρακάτω δομή:

- κανονικό παιχνίδι με τερματοφύλακα
- παιχνίδι χωρίς τερματοφύλακα με μικρές εστίες
- παιχνίδι χωρίς τερματοφύλακα με μικρές εστίες με δύο μπάλες ταυτόχρονα
- παιχνίδι χωρίς τερματοφύλακα με μικρές εστίες με δύο μπάλες ταυτόχρονα με την κάθε μπάλα να μπορεί να σκοράρει σε μία συγκεκριμένη εστία. Οι ομάδες δεν υπερασπίζονται συγκεκριμένη εστία και μπορούν να σκοράρουν και στις δύο εστίες ανάλογα με τη/τις μπάλες που έχουν στην κατοχή τους. Επομένως, η αμυντική και επιθετική στρατηγική της ομάδας διαφοροποιείται συνεχώς ανάλογα με το ποια/ποιες μπάλες έχουν στην κατοχή τους
- παιχνίδι χωρίς τερματοφύλακα με τρεις ομάδες και τρεις μπάλες ταυτόχρονα και τρεις μικρές εστίες (τοποθετημένες σε διάταξη τριγώνου). Κάθε ομάδα υπερασπίζεται μία εστία και μπορεί να σκοράρει στις άλλες δύο.

Τροποποιημένο χόκεϊ: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες των 4-6 μαθητών/τριών και παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι σε οριοθετημένο χώρο στις τέσσερις γωνίες του οποίου τοποθετούμε για εστίες κουβά ή δύο κώνους. Κάθε ομάδα υπερασπίζεται την εστία της και μπορεί να σκοράρει στις άλλες τρεις. Το παιχνίδι παίζεται με τρεις μπάλες ταυτόχρονα και οι ομάδες δεν έχουν τερματοφύλακα. Μία ομάδα μπορεί να έχει στην κατοχή της περισσότερες από μία μπάλες αλλά ο ίδιος μαθητής/τρια δεν μπορεί να κατέχει πάνω από μία μπάλα. Η μπάλα (μικρή πλαστική) πρέπει να κυλάει συνέχεια στο έδαφος και η μετακίνησή της γίνεται με μπαστούνια του χόκεϊ (εναλλακτικά χρησιμοποιούνται ρακέτες).

Boccer: Το παιχνίδι είναι ένας συνδυασμός ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης και ισχύουν οι βασικοί κανονισμοί των δύο αθλοπαιδιών. Παίζεται από δύο ομάδες των 4-6 μαθητών/τριών και χρησιμοποιείται μία μπάλα ποδοσφαίρου. Στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης κάτω από κάθε μπασκέτα τοποθετούμε μία μικρή εστία με δύο κώνους. Το παιχνίδι ξεκινά με παιχνίδι ποδοσφαίρου και τις ομάδες να προσπαθούν να πετύχουν γκολ στην αντίπαλη εστία. Αν σε οποιαδήποτε στιγμή του παιχνιδιού η μπάλα σηκωθεί στον αέρα και ένας μαθητής/τρια καταφέρει να την πιάσει στον αέρα τότε το παιχνίδι μετατρέπεται σε παιχνίδι καλαθοσφαίρισης και η ομάδα που έχει κατοχή της μπάλας προσπαθεί να πετύχει καλάθι (είτε δίποντο είτε τρίποντο). Επιτρέπονται οι πάσες μεταξύ των μαθητών/τριών της ομάδας με τους μαθητές/τριες να μπορούν να κάνουν δύο βήματα με την μπάλα στα χέρια, δεν επιτρέπεται όμως η ντρίπλα. Επίσης, δεν επιτρέπεται κάποιος μαθητής/τρια να σηκώσει τη μπάλα μόνος του στον αέρα και να την πιάσει για να κάνει επίθεση στο καλάθι. Όταν παίζεται παιχνίδι καλαθοσφαίρισης, αν για οποιοδήποτε λόγο η μπάλα χτυπήσει στο έδαφος (εξαιρείται μόνο η περίπτωση της σκαστής πάσας) τότε το παιχνίδι μετατρέπεται σε παιχνίδι ποδοσφαίρου με την κατοχή της μπάλας να ανήκει στην αντίπαλη ομάδα του μαθητή/τριας που ακούμπησε τελευταίος τη μπάλα πριν αυτή ακουμπήσει το έδαφος. Κάθε φορά που η μπάλα βγαίνει εκτός ορίων γηπέδου ή όταν μπαίνει καλάθι ή γκολ το παιχνίδι αλλάζει.

Παραλλαγή: το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί και με τερματοφύλακα όταν παίζεται παιχνίδι ποδοσφαίρου ο οποίος έχει δικαίωμα να κινείται μέσα στην περιοχή του τρίποντου. Όταν το παιχνίδι αλλάζει σε καλαθοσφαίριση ο τερματοφύλακας γίνεται παίκτης γηπέδου και συμμετέχει κανονικά στο παιχνίδι και επιστρέφει στον ρόλο του τερματοφύλακα όταν το παιχνίδι αλλάζει σε ποδόσφαιρο. Στη συνέχεια προστίθεται ο όρος ότι κάθε φορά που ένας τερματοφύλακας γίνεται παίκτης γηπέδου

στην καλαθοσφαίριση, στην επόμενη αλλαγή πρέπει να γίνει κάποιος διαφορετικός παίκτης της ομάδας τερματοφύλακας.

Επίσης, ο εκπαιδευτικός ΦΑ σε συνεργασία και με τους μαθητές/τριες μπορούν να δημιουργήσουν τις δικές τους παραλλαγές του παιχνιδιού. Μια μορφή του παιχνιδιού παρουσιάζεται στο βίντεο στον σύνδεσμο: https://www.youtube.com/watch?v=HUdo6CkNXDU.

2η φάση: Δημιουργούμε τα δικά μας παιχνίδια γνωστικής πρόκλησης (1-2 διδακτικές ώρες).

Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών και τις ομάδες μαθητών/τριών που θα σχηματιστούν για να δημιουργήσουν ή/και να τροποποιήσουν παιχνίδια, η φάση αυτή μπορεί να διαρκέσει μία ή δύο διδακτικές ώρες.

1η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες εργάζονται σε ομάδες των 4-6 μαθητών/τριών για να τροποποιήσουν και να δημιούργησαν τα δικά τους παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης επιλέγοντας το στοιχείο εκείνο που θα κάνει το παιχνίδι γνωστικά προκλητικό για τους μαθητές/τριες. Χρησιμοποιούν την καρτέλα τροποποίησης ή δημιουργίας παιχνιδιού γνωστικής πρόκλησης (Πίνακας 88). Αφού καταλήξουν σε μια αρχική δομή του παιχνιδιού το δοκιμάζουν στην πράξη (αν χρειαστεί μπορεί να συνεργαστούν και μία άλλη ομάδα, π.χ. αν το παιχνίδι απαιτεί δύο ομάδες). Μετά τη δοκιμαστική εφαρμογή κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές και καταλήγουν στην οριστική δομή του παιχνιδιού.

2η Δραστηριότητα (20'-25'): Κάθε ομάδα με τη σειρά παρουσιάζει στην τάξη το παιχνίδι που σχεδίασε στην προηγούμενη δραστηριότητα, εξηγεί τους κανονισμούς και το πώς παίζεται το παιχνίδι και οι μαθητές/τριες το παίζουν όλοι μαζί. Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί και υποστηρίζει τους μαθητές/τριες και παρέχει βοήθεια όπου απαιτείται. Αν ο χρόνος της μίας διδακτικής ώρας δεν επαρκεί για να παιχτούν τα παιχνίδια όλων των ομάδων χρησιμοποιείται και δεύτερη διδακτική ώρα.

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές συμπληρώνουν την καρτέλα καταγραφής στάσεων και συναισθημάτων (Πίνακας 89) και ακολουθεί συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά τη δυνατότητα που παρέχουν τα παιχνίδια αυτά για ευχαρίστηση, αυτοέκφραση, διασκέδαση και φυσική δραστηριότητα ενώ ταυτόχρονα τους θέτουν προκλήσεις σε γνωστικό επίπεδο.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Η ιδέα του σεναρίου μπορεί να εφαρμοστεί με κύριο περιεχόμενο δραστηριότητες ανακάλυψης και δημιουργικότητας. Για παράδειγμα, οι μαθητές καλούνται να επινοήσουν πολλές και διαφορετικές λύσεις σε πιθανά κινητικά προβλήματα (π.χ. σε τριάδες με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορούν να περάσουν τη μπάλα της πετοσφαίρισης στο απέναντι γήπεδο).

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Tomporowski, P., McCullick, B., & Pesce, C. (2015). *Enhancing children's cognition with physical activity games.* Human Kinetics.
- Boccer Ball: https://www.youtube.com/watch?v=HUdo6CkNXDU

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας

Πίνακας 88 Καρτέλα τροποποίησης ή δημιουργίας παιχνιδιού γνωστικής πρόκλησης.

Καρτέλα τροποποίησης ή δημιουργίας παιχνιδιού γνωστικής πρόκλησης
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποιείστε την καρτέλα για να τροποποιήσετε ή να δημιουργήσετε ένα νέο παιχνίδι γνωστικής πρόκλησης. Ορίστε αρχικά ποιο θα είναι το στοιχείο της γνωστικής πρόκλησης και στη συνέχεια καταγράψτε τις ιδέες σας για τις υπόλοιπες διαστάσεις του παιχνιδιού σας (αν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε και άλλες διαστάσεις). Δοκιμάστε τις ιδέες σας και καταλήξετε στα τελικά χαρακτηριστικά του παιχνιδιού.
Στοιχείο γνωστικής πρόκλησης:
Γήπεδο – όρια παιχνιδιού:
Αριθμός παικτών κάθε ομάδας:
Εστίες – στόχοι:
Χρήση μελών σώματος:
Βασικοί κανονισμοί:
Άλλα χαρακτηριστικά:

Πίνακας 89 Καρτέλα καταγραφής στάσεων και συναισθημάτων.

Καρτέλα καταγραφής στάσεων και συναισθημάτων								
ΟΔΗΓΙΕΣ: Για κάθε ζευγάρι αντίθετων επιθέτων κύκλωσε τον αριθμό που σε εκφράζει περισσότερο για τα παιχνίδια που έπαιξες στο μάθημα της φυσικής αγωγής								
Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες στο σημερινό μάθημα ήταν…								
Διασκεδαστικά	7	6	5	4	3	2	1	Βαρετά
Ευχάριστα	7	6	5	4	3	2	1	Δυσάρεστα
Ενδιαφέροντα	7	6	5	4	3	2	1	Πληκτικά
Πρωτότυπα	7	6	5	4	3	2	1	Συνηθισμένα
Προκλητικά	7	6	5	4	3	2	1	Απλά
Συμπλήρωσε τα παρακάτω πεδία καταγράφοντας τις ενέργειες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου σε σχέση με τη συμμετοχή σου στην τροποποίηση των παιχνιδιών και τη συμμετοχή σου σε αυτά								
Τι έκανα			Τι σκέφτηκα			Πώς αισθάνθηκα		

Σενάριο Β.4.2.: «Μαζί μπορούμε καλύτερα»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **«Μαζί μπορούμε καλύτερα»**

Δημιουργός/οί: Κολοβελώνης Αθανάσιος

Βαθμίδα – Τάξη: Β Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

-Θεματικό πεδίο: 4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο

-Θεματική ενότητα: 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

-Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία: 1. Κινητικό θεματικό πεδίο: 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης, 1.2. Χοροί και ρυθμός (Μοντέρνοι χοροί, Αερόμπικ)

Χρονική διάρκεια

3-4 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η ανάπτυξη της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών/τριών αποτελεί βασική επιδίωξη του εκπαιδευτικού συστήματος, ενώ ιδιαίτερη έμφαση στη συνεργατική μάθηση δίνεται και στα νέα αναλυτικά προγράμματα όλων των μαθημάτων. Το μάθημα της φυσικής αγωγής προσφέρεται για την ανάπτυξη της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών/τριών. Βασική όμως προϋπόθεση για αυτό είναι η συνεργασία να επιδιώκεται στοχευμένα μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένα προγράμματα φυσικής αγωγής. Στο πλαίσιο αυτό το συγκεκριμένο σενάριο έχει ως βασικό στόχο την ανάπτυξη της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών/τριών μέσω του σχεδιασμού και της εφαρμογής συγκεκριμένων συνεργατικών δραστηριοτήτων στις οποίες οι μαθητές/τριες, εργαζόμενοι σε μικρές αλλά και μεγαλύτερες ομάδες, καλούνται να πετύχουν έναν ομαδικό στόχο. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες εργάζονται σε μικρές ομάδες για να συνθέσουν κάθε μία ένα κομμάτι μιας χορογραφίας και στη συνέχεια κάθε ομάδα διδάσκει στις υπόλοιπες το κομμάτι της χορογραφίας που σχεδίασε και στο τέλος όλοι μαζί οι μαθητές/τριες συνθέτουν τη συνολική χορογραφία και την παρουσιάζουν στην τάξη.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Γνώση βασικών κινητικών δεξιοτήτων
- Αναπτυγμένη αίσθηση ρυθμού.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	***Γενικός Στόχος***	***Μαθησιακά Αποτελέσματα***
Σκοπός 4: Οι μαθητές/τριες	**Β.4.2.**	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:**

επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	Αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες συνεργασίας με τους συμμαθητές τους για την επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων	• τη σημασία της συνεργασίας στον αθλητισμό και στη ζωή γενικότερα. • ότι στο πλαίσιο της ομάδας όλοι είναι αναγκαίοι για την επίτευξη ενός ομαδικού σκοπού. • Ότι η συνεργασία μας βοηθά να λύνουμε πιο αποτελεσματικά προβλήματα στα αθλήματα αλλά και στη ζωή γενικότερα. **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** • να αλληλεπιδρούν θετικά και να υποστηρίζουν τους συμμαθητές τους στο πλαίσιο συνεργατικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών. • να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους και να συμβάλουν στην επίτευξη ατομικών και ομαδικών στόχων στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων. • να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους για να ξεπερνούν εμπόδια και προβλήματα που εμφανίζονται στο πλαίσιο αθλητικών δραστηριοτήτων.

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Συσκευή αναπαραγωγής ήχου
- Καρτέλα σχεδιασμού χορογραφίας
- Καρτέλα αξιολόγησης της συνεργασίας στο πλαίσιο της ομάδας.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Ομαδοσυνεργατική μάθηση
- Ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών στη λήψη αποφάσεων και στην επίλυση προβλημάτων
- Συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με την αξία της συνεργασίας στην επίτευξη ομαδικών στόχων.

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Σχεδιασμός, εκμάθηση και παρουσίαση χορογραφίας
- Αξιολόγηση συνεργασίας στο πλαίσιο της ομάδας και αναστοχασμός.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση: Δημιουργία επιμέρους χορογραφιών (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (5'): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρουσιάζει ένα πρόβλημα στους μαθητές/τριες που είναι η επίτευξη ενός ομαδικού στόχου όπως για παράδειγμα να σχεδιάσουν μια χορογραφία αερόμπικ και τους ζητά να συνεργαστούν για να το επιλύσουν. Τους εξηγεί ότι αρχικά θα εργαστούν σε ομάδες και κάθε ομάδα θα αναπτύξει το δικό της κομμάτι της χορογραφίας και στη συνέχεια κάθε ομάδα θα διδάξει το κομμάτι της χορογραφίας που συνέθεσε στις υπόλοιπες ομάδες. Στην τελική φάση οι ομάδες οι ομάδες θα εργασθούν όλες μαζί και θα συνθέσουν τη χορογραφία στο σύνολό της και θα την παρουσιάζουν στην τάξη.

2η Δραστηριότητα (5'): Με την καθοδήγηση και υποστήριξη του εκπαιδευτικού ΦΑ οι μαθητές/τριες καθορίζουν ορισμένες παραμέτρους οι οποίες θα αποτελέσουν τη βάση για τον σχεδιασμό της

χορογραφίας και θα είναι σταθερές για όλες τις ομάδες των μαθητών/τριών. Οι σταθεροί παράμετροι της χορογραφίας μπορεί να αφορούν κάποια από τα ακόλουθα στοιχεία:

- διάρκεια χορογραφίας
- ρυθμός μουσικής
- επίπεδα κίνησης (π.χ., χαμηλό, μεσαίο, υψηλό)

3η Δραστηριότητα (30'-35'): Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 3-4 ανομοιογενείς ομάδες και κάθε μία αναλαμβάνει να σχεδιάζει ένα κομμάτι της χορογραφίας. Στο πλαίσιο κάθε ομάδας οι μαθητές/τριες, λαμβάνοντας υπόψη τις σταθερές παραμέτρους της χορογραφίας, επιλέγουν ελεύθερα τα υπόλοιπα στοιχεία της (π.χ. κινήσεις-ασκήσεις, κατεύθυνση κινήσεων, μέλη σώματος, υλικά που θα χρησιμοποιηθούν, μουσικό κομμάτι, κτλ.) και δοκιμάζουν την εφαρμογή τους εντός της ομάδας. Χρησιμοποιούν την Καρτέλα σχεδιασμού χορογραφίας (Πίνακας 90). Όταν ετοιμάσουν το κομμάτι της χορογραφίας τους την δοκιμάζουν και μαθαίνουν την εκτέλεσή της. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρακολουθεί και παρέχει βοήθεια και υποστήριξη αν απαιτηθεί.

2η φάση: Διδασκαλία στις άλλες ομάδες (1-2 διδακτικές ώρες).

Στη φάση αυτή κάθε ομάδα με τη σειρά διδάσκει στις υπόλοιπες το κομμάτι της χορογραφίας που σχεδίασε. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρακολουθεί και παρέχει βοήθεια και υποστήριξη αν απαιτηθεί. Ανάλογα με την πρόοδο των μαθητών/τριών στην εκμάθηση της χορογραφίας η φάση αυτή μπορεί να διαρκέσει μία ή δύο διδακτικές ώρες οι οποίες έχουν την ίδια δομή και περιλαμβάνουν τις παρόμοιες δραστηριότητες.

1η Δραστηριότητα (10'-15'): Οι μαθητές/τριες της πρώτης ομάδας διδάσκουν το κομμάτι της χορογραφία τους στους υπόλοιπους μαθητές/τριες. Αρχικά κάθε μαθητής/τρια της ομάδας που διδάσκει αναλαμβάνει 2-3 συμμαθητές τους και τους δείχνει τα βήματα και τις κινήσεις της χορογραφία στην οποία κάνουν εξάσκηση ενώ τους παρέχει ανατροφοδότηση. Στη συνέχεια, όλοι οι μαθητές/τριες μαζί, με την καθοδήγηση των μαθητών/τριών της ομάδας που διδάσκει, κάνουν εξάσκηση στο κομμάτι της χορογραφίας.

2η Δραστηριότητα (10'-15'): Οι μαθητές/τριες της δεύτερης ομάδας διδάσκουν το κομμάτι της χορογραφία τους στους υπόλοιπους μαθητές/τριες (ακολουθείται η ίδια διαδικασία με τη δραστηριότητα 1).

3η Δραστηριότητα (10'-15'): Οι μαθητές/τριες της τρίτης ομάδας διδάσκουν το κομμάτι της χορογραφία τους στους υπόλοιπους μαθητές/τριες (ακολουθείται η ίδια διαδικασία με τη δραστηριότητα 1).

3η φάση: Σύνθεση και παρουσίαση της χορογραφίας (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (20-25'): Οι μαθητές/τριες όλοι μαζί συνθέτουν την τελική χορογραφία και κάνουν εξάσκηση ώστε να μάθουν να την εκτελούν.

2η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες παρουσιάζουν τη χορογραφία στον εκπαιδευτικό ΦΑ. Επίσης, (εφόσον υπάρχει σχετική άδεια και έγκριση γονέων), οι μαθητές/τριες μπορούν να δημιουργήσουν ένα βίντεο με τη χορογραφία τους και να το παρουσιάσουν στον εκπαιδευτικό ΦΑ ή/και να το ανεβάσουν στην ιστοσελίδα του σχολείου.

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν την Καρτέλα αξιολόγησης της συνεργασίας στο πλαίσιο της ομάδας (Πίνακας 91). Ακολουθεί συζήτηση με τους μαθητές/τριες για

την εμπειρία τους από την εργασία σε ομάδες για τη δημιουργία της χορογραφίας και αναστοχασμός σχετικά με τα πλεονεκτήματα της συνεργασίας στην επίτευξη ομαδικών στόχων καθώς και για τους παράγοντες που την επηρεάζουν.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Η ιδέα του σεναρίου μπορεί να εφαρμοστεί με τη χορογραφία να περιλαμβάνει μια σύνθεση γνωστών και νέων παραδοσιακών χορών με παραλλαγές, μια σύνθεση γνωστών μοντέρνων χωρών. Μπορεί επίσης η χορογραφία να αποτελείται από συνδυασμούς των παραπάνω επιλογών.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Γούδας, Μ., Θεοδοσίου, Α., Θεοδωράκης, Ι., Κολοβελώνης, Α., Κοσμίδου, Ε., Μυλώσης, Δ., Ντάνης, Α., Πατσιαούρας, Α. (2015). *Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.* Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας

Πίνακας 90 Καρτέλα σχεδιασμού χορογραφίας.

Καρτέλα σχεδιασμού χορογραφίας				
ΟΔΗΓΙΕΣ: Η καρτέλα αυτή θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε το κομμάτι της χορογραφίας της ομάδας σας. Στην πρώτη στήλη γράφετε τα βήματα ή τις κινήσεις ονομασία της κάθε ομάδας κινήσεων (συνήθως κάθε μπλοκ κινήσεων περιλαμβάνει 8 κινήσεις). Δώστε μια ονομασία σε κάθε μπλοκ κινήσεων ώστε να είναι πιο εύκολη η επικοινωνία μεταξύ σας στην εκμάθηση της χορογραφίας Στη συνέχεια περιγράψτε τις κινήσεις ή τις ασκήσεις που έχετε συμπεριλάβει σε κάθε μπλοκ, τη διάρκεια της κάθε ομάδας κινήσεων και τα πιθανά σημεία προσοχής στην εκτέλεση. Κάθε ομάδα κινήσεων μπορεί να εκτελεστεί και παραπάνω από μία φορές. Για όλα αυτά λάβετε υπόψη τις ακόλουθες σταθερές παραμέτρους που έχετε αποφασίσει: Διάρκεια χορογραφίας: Ρυθμός μουσικής: Επίπεδα κίνησης:				
Α/Α	Ονομασία μπλοκ κινήσεων	Περιγραφή κινήσεων - ασκήσεων	Διάρκεια	Παρατηρήσεις – Σημεία προσοχής

Πίνακας 91 Καρτέλα αξιολόγησης της συνεργασίας στο πλαίσιο της ομάδας.

Καρτέλα αξιολόγησης της συνεργασίας στο πλαίσιο της ομάδας					
Ονοματεπώνυμο:			Τάξη:		
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να αξιολογήσεις το επίπεδο της συνεργασίας στο πλαίσιο της ομάδας σου					
Συμπεριφορά	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Η επικοινωνία μεταξύ των μαθητών/τριών της ομάδας ήταν αποτελεσματική	1	2	3	4	5
Όλοι οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά στις δραστηριότητες της ομάδας	1	2	3	4	5
Όλοι οι μαθητές/τριες της ομάδας συμμετείχαν ενεργά στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων	1	2	3	4	5
Όλοι οι μαθητές/τριες κατέβαλαν προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων της ομάδας	1	2	3	4	5
Υπήρχε κλίμα υποστήριξης και αλληλοβοήθειας μεταξύ των μελών της ομάδας	1	2	3	4	5

Γ΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

Πίνακας διδακτικών σεναρίων ανά θεματικό πεδίο, ενότητα και στόχο για την Γ΄ Λυκείου

Α΄ Λυκείου		**Γενικοί στόχοι**	**Τίτλος Σεναρίου**
Θεματικό πεδίο	**Θεματικές ενότητες**	Οι μαθητές/τριες να είναι σε θέση να:	
1. **Κινητικό θεματικό πεδίο**	1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης	Γ.1.1. Επιδεικνύουν ικανότητα σε 2 ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (1 ατομική - 1 ομαδική)	Γ.1.1 «Τρέξε μαζί μου, παίξε μαζί μου» (2-3 ώρες)
	1.2. Χοροί και ρυθμός	Γ.1.2. Επιδεικνύουν ικανότητα σε 2 ή περισσότερους χορούς	Σημείωση: Ο γενικός στόχος Γ.1.2. καλύπτεται από το σενάριο Α.1.2. (2-4 ώρες)
2. **Γνωστικό Πεδίο**	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	Γ.2.1. Κατανοούν τη σημασία της υγιεινής διατροφής για την άσκηση, την υγεία και την ποιότητα ζωής και εφαρμόζουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο	Σημείωση: Ο γενικός στόχος Γ.2.1. καλύπτεται από το σενάριο Β.3.1. (2-4 ώρες)
	2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης	Γ.2.2. Ενσωματώνουν δεξιότητες αυτο-ρύθμισης σε προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής	Γ.2.2. «Γυμνάζομαι δια βίου – αποκτώ δεξιότητες ζωής» (7-8 ώρες)
3. Συμπεριφορικό θεματικό πεδίο	3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση ενός προγράμματος ΦΚ για την υγεία	Γ.3.1. Αναπτύσσουν ένα προσωπικό χαρτοφυλάκιο άσκησης (π.χ. είδη άσκησης, προσωπικούς στόχους βελτίωσης, σχεδιασμός & οργάνωση ασκησιολόγιου, επαναλήψεων, τρόποι αυτό-αξιολόγησης, αυτοπαρατήρηση, κτλ.)	Γ.3.1. «Εγώ που βρίσκομαι και που μπορώ να πάω;» (2-4 ώρες)
	3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία ΦΔ	Γ.3.2. Συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ	Γ.3.2.«Γυμνάζομαι με ό, τι έχω σπίτι μου» (1-3 ώρες)
4. **Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό θεματικό πεδίο**	4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση	Γ.4.1. Επιλέγουν και συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου σε αθλήματα ή φυσικές δραστηριότητες που τους εκφράζουν και τους αρέσουν και τις υιοθετούν ως προσωπικές επιλογές δια βίου άσκησης	Γ.4.1. «Επιλέγω τη φυσική δραστηριότητα που μου αρέσει και μου ταιριάζει» (3-4 ώρες)

	4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα	Γ.4.2. Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία, δοκιμάζοντας συγκεκριμένους ρόλους και ευθύνες και ξεπερνώντας πιθανά εμπόδια	Γ.4.2. «Οργανώνουμε και συμμετέχουμε στο πρωτάθλημα της τάξης μας» (3-5 ώρες)
Όλα τα Θεματικά Πεδία	Πολλαπλές Θεματικές ενότητες	Πολλαπλοί στόχοι	«Αθλούμαι, αθλούμαστε;» (2-4 ώρες)

1. Κινητικό Πεδίο

Σενάριο Γ.1.1.: «Τρέξε μαζί μου, παίξε μαζί μου»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **«Τρέξε μαζί μου, παίξε μαζί μου»**

Δημιουργός/οί: Γοροζίδης Γεώργιος

Βαθμίδα – Τάξη: Γ (Α-Β) Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

-Θεματικό πεδίο: 1. Κινητικό πεδίο

-Θεματική ενότητα: 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης. **Παραολυμπιακά αθλήματα** (Ατομικά-Ομαδικά)

-Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία: 4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό: 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

-Σχέση με άλλα γνωστικά αντικείμενα:

Χρονική διάρκεια

2-3 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Ανάμεσα στις αθλητικές δραστηριότητες δια βίου άσκησης για την υγεία ανήκουν και τα παραολυμπιακά αθλήματα. Μια μεγάλη πρόκληση στο σύγχρονο σχολείο αποτελεί η φοίτηση, η ένταξη και η ενσωμάτωση μαθητών/τριών με αναπηρίες ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και μαθησιακές δυσκολίες, στην τυπική εκπαίδευση. Σημαντικός αριθμός αυτών των μαθητών καθώς και άτομα του στενού κοινωνικού περιβάλλοντος όλων των μαθητών γενικά, μπορεί να αντιμετωπίζουν μικρού ή μεγαλύτερου βαθμού αναπηρίες και δυσκολίες που δυσχεραίνουν την επίτευξη του σκοπού της δια βίου άσκησης για την υγεία. Ως εκ τούτου, είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσουν όλοι οι μαθητές/τριες στάσεις, γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με την άθληση και ΦΔ των ΑΜΕΑ. Επειδή,

μόνο έτσι θα μπορούν να συμμετέχουν σε άσκηση μαζί τους αναλαμβάνοντας επιτυχώς πολλαπλούς ρόλους είτε ως παρέα-παρακινητές, είτε ως βοηθοί-συνοδοί, είτε ως συνασκούμενοι-φίλοι.

Στο παρόν σενάριο, προτείνεται η γνωριμία ορισμένων παραολυμπιακών αθλημάτων μέσα από βιωματική προσέγγιση, όπου οι μαθητές/τριες καλούνται να «μπουν στα παπούτσια του άλλου» συμμετέχοντας σε τροποποιημένα παραολυμπιακά αγωνίσματα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία όχι μόνο θα αναπτύξουν/βελτιώσουν τις κινητικές δεξιότητες τους κάτω από διαφορετικές συνθήκες, αλλά θα καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση τους, τον σεβασμό/αποδοχή της διαφορετικότητας και θα ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την ενσωμάτωση των ΑΜΕΑ στην κοινωνία. Τα παραολυμπιακά αθλήματα που επιλέχθηκαν για το συγκεκριμένο σενάριο ώστε να καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα αναπηριών, είναι (α) Αγώνας δρόμου με συνοδό (στίβος), (β) Μπότσια (Boccia), (γ) Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, (δ) Πετοσφαίριση καθιστών (βλ. Παράρτημα). Βασικό κριτήριο επιλογής των αθλημάτων αυτών είναι η ευκολία προσαρμογής-τροποποίησης τους για προσομοίωση στην σχολική αυλή και για διαφοροποίηση του βαθμού δυσκολίας τους. Επιπλέον, συγκεντρώνουν χαρακτηριστικά που τα καθιστούν άριστες επιλογές για το μάθημα ΦΑ, καθώς απαιτούν ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων, είναι διασκεδαστικά και ασφαλή, μπορούν να διεξαχθούν ταυτόχρονα από άτομα με και χωρίς αναπηρίες, είναι ατομικά και ομαδικά. Φυσικά η λίστα των παραολυμπιακών αθλημάτων που μπορούν να επιλεγούν για το μάθημα ΦΑ, δεν εξαντλείται εδώ καθώς οι εκπαιδευτικοί ΦΑ μπορούν να επιλέξουν/προσαρμόσουν/τροποποιήσουν οποιοδήποτε παραολυμπιακό αγώνισμα εξυπηρετεί τους σκοπούς του μαθήματος (π.χ., γκόλμπολ/goalball, επιτραπέζια αντισφαίριση με αμαξίδιο, τοξοβολία, ρίψεις από καθιστή θέση κτλ.), σύμφωνα με τις δυνατότητες και ανάγκες του σχολείου τους. Μέσα από αυτό το σενάριο αναμένεται οι μαθητές/τριες να αναπτύξουν και να μεταφέρουν τις αθλητικές/κινητικές τους δεξιότητες σε διαφορετικές συνθήκες άσκησης, αποκτώντας ταυτόχρονα επίγνωση για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα ΑΜΕΑ και αναπτύσσοντας το αίσθημα σεβασμού για τα επιτεύγματα αυτών των ατόμων.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Κανονισμοί και βασικές δεξιότητες αγώνων δρόμου
- Κανονισμοί και βασικές δεξιότητες καλαθοσφαίρισης και πετοσφαίρισης
- Ρίψη μπάλας σε σταθερό στόχο

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	***Γενικός Στόχος***	***Μαθησιακά Αποτελέσματα***
Σκοπός 1: Οι μαθητές/τριες θα επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Γ.1.1.** Επιδεικνύουν ικανότητα σε 2 ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (1 ατομική - 1 ομαδική) (Παραολυμπιακά αθλήματα)	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● και θα χρησιμοποιούν ικανοποιητικά γνώσεις και αποκτημένες δεξιότητες σε 2 ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (1 ατομική - 1 ομαδική) ● να εφαρμόζουν με επιτυχία στρατηγικές βελτίωσης-τελειοποίησης της τεχνικής τους, σε 2 ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να αναπαράγουν/ αναπτύσσουν/ τελειοποιούν 2 ή περισσότερες κινητικές-αθλητικές δεξιότητες που θα βελτιώνουν και θα συμπληρώνουν τις ήδη γνωστές ● να εκτελούν ικανοποιητικά, να εξασκούν, να τροποποιούν και να προσαρμόζουν τον βαθμό

		δυσκολίας των δεξιοτήτων τους με τη βοήθεια των συμμαθητών τους, με την έμμεση επίβλεψη του ΕΦΑ

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οι μαθητές δουλεύουν χωρισμένοι σε μικρές ομάδες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών ανά τμήμα και του διαθέσιμου αθλητικού υλικού.
- Προαύλιο σχολείου, κώνοι, κιμωλίες.
- Διαγράμμιση με κιμωλία ή οριοθέτηση με κώνους του γηπέδου μπάσκετ σε διαδρόμους/κουλουάρ πλάτους 1,20μ.
- Σχεδίαση με κιμωλία ή οριοθέτηση με κώνους του γηπέδου για Μπότσια
- Τροποποίηση των ορίων του γηπέδου του βόλεϊ για το βόλεϊ καθιστών (10x6μ).
- Φιλέ βόλεϊ χαμηλού ύψους, ή τένις, ή ένα σχοινί σε ύψος περίπου 1.10μ.
- Μπάλες Μπάσκετ, βόλεϊ (ιδανικά 1/2μαθητές)
- Καρέκλες (6-10)
- Μαντήλια για δέσιμο ματιών ή/και μάσκες χειρουργικές με λάστιχο (για κάλυψη στα μάτια) (1/μαθητή)
- Καρτέλες για αξιολόγηση στάσεων-γνώσεων.
- Προβολή βίντεο με οδηγίες και επίδειξη των αθλημάτων και διάφορων παραλλαγών.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ομαδοσυνεργατική, βιωματική προσέγγιση όπου οι μαθητές ασκούνται χωρισμένοι σε ζευγάρια/τριάδες/τετράδες, με έμφαση στην ενεργή συμμετοχή όλων και στην εκτέλεση όσο το δυνατόν περισσότερων επαναλήψεων σε κάθε άσκηση. Στην 2η φάση της διδακτικής πορείας εξασκούνται σε σταθμούς (πρακτικό στιλ διδασκαλίας), και στη 3η φάση με ανάληψη ρόλων οι μαθητές/τριες διοργανώνουν μίνι παραολυμπιάδα και αυτοαξιολογούνται. Σε όλη τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας οι μαθητές/τριες έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν μεταξύ διαφορετικών βαθμών δυσκολίας των δραστηριοτήτων.

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Συστηματική παροχή ανατροφοδότησης από τον ΕΦΑ και τους συμμαθητές/τριες (διαμορφωτική).
- Συμπλήρωση καρτών αυτοαξιολόγησης των μαθητών στα παραολυμπιακά αθλήματα (αυθεντική).
- Κουίζ γνώσεων (συγκεντρωτική, βαθμολόγηση).

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η Φάση (*1 ώρα διδασκαλίας*): *Εισαγωγικό μάθημα, γνωριμία με τα παραολυμπιακά αθλήματα, κανονισμοί κατηγορίες, αναπηρίες. Αγώνας δρόμου «τυφλών» με συνοδό.*

1η δραστηριότητα (10-12 λεπτά): Ενημέρωση για τα παραολυμπιακά αθλήματα του στίβου μέσα από ερωτήσεις και παρουσίαση συντόμων βίντεο στην αίθουσα προβολών ή στην αυλή με φορητή συσκευή αναπαραγωγής βίντεο (π.χ., ταμπλέτα, κινητό τηλέφωνο) (Πληροφορίες: Πίνακας 92. http://www.paralympic.gr/στίβος/). Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προκαλεί σύντομη συζήτηση όπου δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ανάγκη αποδοχής και σεβασμού των ατόμων με αναπηρίες.

2η δραστηριότητα (5-10 λεπτά): Προθέρμανση - ατομική εξάσκηση. Κάθε μαθητής/τρια κάνει δρομικές ασκήσεις πρώτα με το ένα και μετά με τα δυο μάτια κλειστά (α) στατικά (επιτόπου)

ελεύθερα, (β) με μετακίνηση αργή (περπατώντας σε διάδρομο πλάτους 1,20μ έως το κέντρο του γηπέδου*), (δ) με μετακίνηση πιο γρήγορη (όπως πριν για 10-15μ). *Στο γήπεδο του μπάσκετ έχουμε οριοθετήσει (με κιμωλία ή κώνους) κατά μήκος 10-12 διαδρόμους/κουλουάρ (πλάτους 1.20μ).

3η δραστηριότητα (15-20 λεπτά): Δημιουργία μικρών ομάδων ζευγαριών/τριάδων και τοποθέτηση μιας ομάδας ανά δύο διαδρόμους. Παιχνίδι ρόλων (προσομοίωση) συναγωνιστικά. Σε κάθε ομάδα ορίζεται ένας μαθητής/τρια ως οδηγός και 1 (ή δύο) ως αθλητής με πρόβλημα όρασης. Ορίζονται δυο διπλανοί διάδρομοι ένας για το κάθε άτομο και οι αθλητές κάθε ομάδας καλύπτουν τα μάτια τους καλά με ένα μαντήλι ή μια μάσκα και τοποθετούνται στον διάδρομο τους. Στη συνέχεια όλοι οι αθλητές ταυτόχρονα, προσπαθούν υπό την καθοδήγηση του οδηγού τους, πιασμένοι χέρι-χέρι, να διανύσουν μια διαδρομή όσο γρηγορότερα μπορούν. Ακολουθεί αλλαγή ρόλων. Οι διαδρομές που θα δοκιμάσουν θα έχουν αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας π.χ., βάδην σε ευθεία, γρήγορο βάδην σε ευθεία και πίσω, αργό τρέξιμο, γρήγορο τρέξιμο σε ευθεία και πίσω, με εμπόδια κ.ο.κ.

4η δραστηριότητα (2-3 λεπτά): Συζήτηση για το πως ένιωσαν είτε ως οδηγοί είτε ως αθλητές.

2η Φάση (*1 ώρα διδασκαλίας*): *Γνωριμία-εξάσκηση-εξοικείωση με τα παραολυμπιακά αθλήματα Μπότσια, Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, Πετοσφαίριση καθιστών.*

1η δραστηριότητα (10-12 λεπτά): Ενημέρωση για τα δημοφιλή παραολυμπιακά αθλήματα Μπότσια, Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, Πετοσφαίριση καθιστών, μέσα από ερωτήσεις και σύντομα βίντεο στην αίθουσα προβολών ή στην αυλή με φορητή συσκευή αναπαραγωγής βίντεο (π.χ., ταμπλέτα, κινητό τηλέφωνο). Αναφορά στους βασικούς κανονισμούς τους και στις παραλλαγές/τροποποιήσεις τους που θα δοκιμαστούν στο μάθημα ΦΑ.

2η δραστηριότητα (10-15 λεπτά): Προθέρμανση, οι μαθητές χωρισμένοι σε μικρές ομάδες (ζευγάρια/τριάδες/τετράδες) εκτελούν σε σταθμούς (για 3-5 λεπτά/σταθμό) προπαρασκευαστικές ασκήσεις με μπάλες για τα αθλήματα που θα ακολουθήσουν:

(α) Μπότσια: ρίψη μπάλας σε στόχο (μπάλα) που βρίσκεται μπροστά στον συνασκούμενο-ζευγάρι (απόσταση από 3 έως 7 μετρά), από καθιστή-όρθια θέση με βοήθεια κεκλιμένου σωλήνα ή χωρίς (Πληροφορίες: Πίνακας 93).

(β) Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο: Από καθιστή θέση σε καρέκλα οι μαθητές ανταλλάσσουν πάσες (στήθους, σκαστή, πάνω από το κεφάλι, προσομοίωση σουτ) με μπάλες μπάσκετ επιλέγοντας/δοκιμάζοντας διάφορες αποστάσεις-συνθήκες (2 έως 6 μέτρα, με/χωρίς αντίπαλο κτλ.) με προοδευτική δυσκολία.

(γ) Πετοσφαίριση καθιστών: Από καθιστή θέση στο έδαφος, οι μαθητές ανταλλάσσουν πάσες (δάχτυλα, μανσέτα, σέρβις) με μπάλες βόλεϊ επιλέγοντας/δοκιμάζοντας διάφορες αποστάσεις (από 1 έως 6 μέτρα) με προοδευτικά αυξανόμενη δυσκολία (χωρίς φιλέ, με φιλέ).

3η δραστηριότητα (10-15 λεπτά): Παιχνίδια συναγωνισμού ομάδων στα τρία παραολυμπιακά αθλήματα με τροποποιημένους κανονισμούς. Κάθε ομάδα είτε παίζει όλα τα παιχνίδια διαδοχικά (αν υπάρχει χρόνος), είτε επιλέγει σε ποιο παιχνίδι θα συμμετέχει.

(α) Μπότσια: Προσαρμογή τροποποίηση στόχου και αφετηρίας ρίψης μπάλας. Οι μαθητές επιλέγουν να παίξουν συναγωνιστικά σε ομάδες με καταμέτρηση πόντων, από καθιστή ή όρθια θέση, με βοήθεια κεκλιμένου σωλήνα ή χωρίς. Νικήτρια είναι η ομάδα που μάζεψε τους περισσότερους πόντους.

(β) Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο: Από καθιστή θέση σε καρέκλα οι μαθητές από σταθερές θέσεις γύρω από το καλάθι προσπαθούν να ευστοχήσουν σε όσες περισσότερες προσπάθειες μπορούν μέσα

σε συγκεκριμένο χρόνο (π.χ., 2 λεπτά). Νικήτρια είναι η ομάδα που πέτυχε τα περισσότερα καλάθια. Αν υπάρχουν τροχήλατες καρέκλες γραφείου ή αμαξίδια μπορεί να γίνει κανονικό παιχνίδι (2-2, 3-3, 4-4). Επειδή η μεταφορά των καρεκλών στο χώρο του γηπέδου μπάσκετ παρουσιάζει πρακτικές δυσκολίες οι μαθητές/τριες μπορούν εναλλακτικά, να παίξουν προσαρμοσμένο παιχνίδι μπάσκετ σε μικρές ομάδες «μόνο με το ένα χέρι» (το άλλο ακινητοποιημένο ή στην τσέπη).

(γ) Πετοσφαίριση καθιστών: Από καθιστή θέση στο έδαφος, οι ομάδες αντιμέτωπες παίζουν ένα ολοκληρωμένο σετ βόλεϊ (4-4 ή/και 6-6) σε γήπεδο με μικρότερες διαστάσεις (10x6μ, ύψος φιλέ περίπου 1.10).

3η Φάση: Αξιολόγηση (*1 ώρα διδασκαλίας*):

1η δραστηριότητα (5-7 λεπτά): Προθέρμανση όπως στο προηγούμενο μάθημα, ανάλογα με το άθλημα που έχουν επιλέξει.

2η δραστηριότητα (25-30 λεπτά): Μίνι παραολυμπιάδα: Οι μαθητές κατόπιν ψηφοφορίας επιλέγουν 3 παραολυμπιακά αγωνίσματα (από αυτά που δοκίμασαν ή/και άλλα) και δηλώνουν συμμετοχή στους αγώνες. Στη συνέχεια διεξάγουν προκριματικούς και τελικούς αγώνες σε κάθε αγώνισμα αναλαμβάνοντας ρόλους (οργανωτική επιτροπή/γραμματεία, διαιτητές/κριτές, αθλητές/συνοδοί, φίλαθλοι).

3η δραστηριότητα (5-8 λεπτά):

Οι μαθητές συμπληρώνουν την ατομική καρτέλα αυτό-αξιολόγησης (Πίνακας 94. Καρτέλα 1). Στην συνέχεια συζητούν την εμπειρία που βιώσαν σε όλες τις φάσεις του σεναρίου. Αξιολογούν την απόδοση τους στις διάφορες δραστηριότητες, τα συναισθήματα που ένιωσαν. Εκφράζουν προβληματισμούς, δυσκολίες που αντιμετώπισαν καθώς και απόψεις που σχημάτισαν σχετικά με τα άτομα με αναπηρίες.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Ως επέκταση της δραστηριότητα «Αγώνας δρόμου με συνοδό» οι μαθητές με κλειστά μάτια μπορούν να δοκιμάσουν να διανύσουν «τυφλές» διαδρομές μόνοι τους με χρήση μπαστουνιού/σκουπόξυλου (με και χωρίς φωνητική καθοδήγηση από συμμαθητή/τρια) ώστε να βιώσουν πως ακριβώς αισθάνεται ένας τυφλός και τι δυσκολίες αντιμετωπίζει όταν μετακινείται.
- Εάν στην 2η φάση/ώρα του σεναρίου δεν προλάβουν όλοι οι μαθητές να δοκιμάσουν και να συμμετέχουν και στα τρία παραολυμπιακά αγωνίσματα, προτείνεται να αφιερωθεί άλλη μια ώρα με τις ίδιες δραστηριότητες ή/και παραλλαγές τους. Έτσι, θα βιώσουν όλοι/ες τις διαφορετικές κινητικές δεξιότητες και διαφοροποιήσεις των αθλημάτων σε συνθήκες παιχνιδιού και θα εξοικειωθούν καλύτερα με αυτές.
- Προβολή και σχολιασμός-συζήτηση σχετικών βίντεο και εικόνων, από αξιομνημόνευτες στιγμές των παραολυμπιακών αγώνων.
- Κουίζ γνώσεων (με χρήση ΤΠΕ, Π.Χ. quizizz, kahoot, gforms), σχετικά με τα παραολυμπιακά αθλήματα, τους κανόνες τους, ομοιότητες-διαφορές με τα κλασικά ολυμπιακά αθλήματα, διαστάσεις γηπέδων κ.λπ. (απάντηση ερωτημάτων που προϋποθέτει γνώση) (π.χ., Πίνακας 95. Καρτέλα 2).

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Ιστοσελίδα διεθνούς παραολυμπιακής επιτροπής https://www.paralympic.org

- Ιστοσελίδα ελληνικής παραολυμπιακής επιτροπής http://www.paralympic.gr/
- http://www.paralympic.gr/στίβος/
- http://www.paralympic.gr/μπότσια/
- https://www.worldboccia.com/wp-content/uploads/2021/03/Greek_μεταφραση-κανονισμών-boccia.pdf
- https://www.paralympic.org/sitting-volleyball
- http://www.worldparavolley.org/
- https://www.stivoz.gr/xrisima/season/kanonismoi-texnika/amea-katigoriopoiisi-kanonismoi/agonismata-amea/
- https://el.wikipedia.org/wiki/Μπότσια
- Bocce Ball: https://youtu.be/mJV-nWmrIqc
- https://www.wikihow.com/Play-Bocce-Ball
- Sitting Volleyball: https://youtu.be/uXLSzwJoT4M
- Παραολυμπιακά Αθλήματα στη Φυσική Αγωγή: https://youtu.be/kVB6Yr49GqY
- https://wordwall.net/resource/2470476/φυσικη-αγωγη-παραολυμπιακα-αθληματα
- https://learningapps.org/watch?v=pydxm42i320
- https://e-kinisi.com/2020/05/05/boccia/
- https://e-kinisi.com/2020/12/04/γνωρίζω-τα-παραολυμπιακά-αθλήματα/
- http://physedplus1.weebly.com/alpharhochiiotakappaeta/category/c57ddd5c96

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 92 Πληροφορίες για τον Αγώνα δρόμου με συνοδό

Στους αγώνες δρόμου με συνοδό, που ανήκουν στα παραολυμπιακά αγωνίσματα του στίβου, συμμετέχουν αθλητές τυφλοί ή με μειωμένη όραση (κατηγορίες 11, 12) όπου οι δρομείς τρέχουν με βοηθούς – συνοδούς στον αγώνα. Οι συνοδοί φορούν γιλέκο σε έντονο χρώμα για να ξεχωρίζουν από τους αθλητές. Στους αγώνες δρόμου από 100 έως 400 μέτρα κάθε ζευγάρι τυφλός αθλητής-συνοδός έχει δύο διαδοχικές διαδρομές, μία για τον καθένα. Για να θεωρηθεί έγκυρη η προσπάθεια του αθλητή δεν θα πρέπει να τερματίσει ο συνοδός μπροστά από τον αθλητή ούτε να προηγείται στη διαδρομή. Τέλος, οι δρομείς της κατηγορίας 11 πρέπει να φέρουν κάλυμμα στα μάτια τους σε όλους τους αγώνες δρόμων μέχρι και τα 1.500 μέτρα. *Πληροφορίες:* http://www.paralympic.gr/στίβος/

Πίνακας 93 Πληροφορίες για το Μπότσια

Το Μπότσια είναι ένα δημοφιλές παραολυμπιακό άθλημα που δεν έχει αντίστοιχο του στους ΟΑ. Είναι εμπνευσμένο από το ιταλικό άθλημα Μπότσε και σχεδιάστηκε ώστε να παίζεται από άτομα με εγκεφαλική παράλυση/ κινητικές αναπηρίες που χρησιμοποιούν αμαξίδιο. Μπορεί να παιχτεί ατομικά και σε ομάδες των δύο ή των τριών παικτών. Το παιχνίδι παίζεται με 6 κόκκινες και 6 μπλε μπάλες (ένα χρώμα/πλευρά). Οι παίκτες ρίχνοντας εναλλάξ, προσπαθούν να στείλουν τις μπάλες τους όσο πιο κοντά μπορούν στον στόχο-άσπρη μπάλα (jack). Η μπάλα-στόχος ρίχνεται πρώτη και στη συνέχεια, οι παίκτες ρίχνουν τις μπάλες τους με τα χέρια, τα πόδια, ή με βοηθητική συσκευή (π.χ., κεκλιμένο σωλήνα). Το γήπεδο έχει διαστάσεις 12,5 x 6μ (Σχήμα 1), το «ν» σηματοδοτεί την περιοχή όπου αν πέσει η άσπρη μπάλα είναι άκυρη. Η ομάδα/πλευρά με τις κόκκινες μπάλες ρίχνει πάντα την πρώτη της μπάλα, αφού έχει ρίξει αρχικά τη μπάλα Jack. Στο τέλος κάθε γύρου όπου οι ομάδες/πλευρές έχουν ρίξει όλες τους τις μπάλες, ο διαιτητής μετράει το σκορ. Η ομάδα/πλευρά της οποίας η μπάλα είναι πιο κοντά στον στόχο σε σχέση με την μπάλα του αντίπαλου παίρνει ένα βαθμό (για κάθε μπάλα). Η ομάδα/πλευρά με την υψηλότερη βαθμολογία κερδίζει τον αγώνα. Στο ατομικό αγώνισμα ο παίκτης ρίχνει από 6 μπάλες

για 4 γύρους. Στα ζευγάρια ο κάθε παίκτης ρίχνει από 3 μπάλες για 4 γύρους. Στις τριάδες ο κάθε παίκτης ρίχνει από 2 μπάλες για 6 γύρους. *Πλήρεις οδηγίες αθλήματος και σχεδιασμός γηπέδου στα ελληνικά:* https://www.worldboccia.com/wp-content/uploads/2021/03/Greek_μεταφραση-κανονισμών-boccia.pdf

Πίνακας 94 Καρτέλα 1. Αυτο-αξιολόγηση συμμετοχής σε παραολυμπιακά αθλήματα

Ονοματεπώνυμο Παίκτη: ..... Τμήμα:..... Ημ/νια.....				
		Δυσκολεύτηκα αρκετά	*Δυσκολεύτηκα μέτρια*	*Δεν δυσκολεύτηκα καθόλου*
1.	Στον αγώνα δρόμου με συνοδό...			
2.	Στο παιχνίδι Μπότσια			
3.	Στο μπάσκετ με αμαξίδιο ή με 1 χέρι			
4.	Στο βόλεϊ καθιστών			
		Αρκετά	*Μέτρια*	*Καθόλου*
5.	Γενικά στα παραολυμπιακά αθλήματα από το πρώτο μάθημα έως το τελευταίο βελτιώθηκα...			
6. Τα συναισθήματα που ένιωσα συμμετέχοντας στα παραολυμπιακά αθλήματα ήταν:				

Πίνακας 95 Καρτέλα 2. Κουίζ γνώσεων (γραπτό ή ηλεκτρονικό)

Ενδεικτικές Ερωτήσεις				
1. Από πόσους παίκτες μπορεί να παιχτεί το Μπότσια;	**ατομικά**	**από ομάδες των 2**	**από ομάδες των 3**	απ' όσους θέλουν
2. Το γήπεδο στο βόλεϊ καθιστών είναι...	**10Χ6 μέτρα**	18Χ9 μέτρα	5Χ5 μέτρα	6Χ6 μέτρα
3. Το φιλέ στο βόλεϊ καθιστών έχει ύψος...	2,43 ανδρών 2,24 γυναικών	**1,05 ανδρών 1,15 γυναικών**		
4. Το γήπεδο στο μπάσκετ με αμαξίδιο είναι ίδιο με το κανονικό γήπεδο του μπάσκετ	**Σωστό**	Λάθος		
5. Στον αγώνα δρόμου με συνοδό, ο αθλητής και ο συνοδός του τρέχουν μέσα στον ίδιο διάδρομο κουλουάρ	Σωστό	**Λάθος**		

2. Γνωστικό Πεδίο

Σενάριο Γ.2.2.: «Γυμνάζομαι δια βίου – αποκτώ δεξιότητες ζωής»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **«Γυμνάζομαι δια βίου – αποκτώ δεξιότητες ζωής»**

Δημιουργός/οί: Κολοβελώνης Αθανάσιος

Βαθμίδα – Τάξη: Γ Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικά πεδία: 2. Γνωστικό θεματικό πεδίο

- Θεματικές ενότητες: 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης **(καθορισμός στόχων, αυτο-παρακολούθηση, αυτο-αξιολόγηση, θετική σκέψη, επίλυση προβλημάτων)**

- Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία: 1. Κινητικό θεματικό πεδίο: 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης **(Φυσική Κατάσταση για υγεία/Φυσική Δραστηριότητα)**

Χρονική διάρκεια

7-8 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η προώθηση της δια βίου φυσικής δραστηριότητας για υγεία και ποιότητα ζωής αποτελεί τον κεντρικό σκοπό του ΠΣ της ΦΑ για το Λύκειο. Επομένως, στη Γ λυκείου οι μαθητές/τριες πρέπει να είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εντός και εκτός σχολείου απλά προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Η επίτευξη του στόχου αυτού διευκολύνεται αν οι μαθητές/τριες αποκτήσουν και χρησιμοποιούν στα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας που εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες αυτο-ρύθμισης (π.χ. καθορισμό στόχων, αυτο-παρακολούθηση, αυτο-αξιολόγηση, θετική σκέψη, τεχνικές χαλάρωσης). Ταυτόχρονα, όμως, οι δεξιότητες αυτές μπορούν να μεταφερθούν και να χρησιμοποιηθούν και σε άλλα πεδία στα οποία δραστηριοποιούνται οι μαθητές/τριες (π.χ. σε άλλα μαθήματα του σχολείου, στην οικογένεια, στον εξωσχολικό αθλητισμό). Μπορούν δηλαδή να αποτελέσουν δεξιότητες ζωής. Η μεταφορά αυτή δεν γίνεται αυτόματα, αλλά είναι απαραίτητο οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν τη σημασία της χρήσης αυτών των δεξιοτήτων στο μάθημα της ΦΑ όσο αλλά και το ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες αυτές και σε άλλα πεδία. Επίσης, να διδαχθούν το πώς να μεταφέρουν τη χρήση των δεξιοτήτων σε άλλα πεδία και να έχουν ευκαιρίες να τις εφαρμόσουν στην πράξη. Στο πλαίσιο αυτό, η κεντρική ιδέα του σεναρίου αυτού είναι να διδάξει στους μαθητές/τριες πώς να ενσωματώνουν δεξιότητες αυτο-ρύθμισης της μάθησης και της απόδοσης σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και παράλληλα να τους διδάξει πώς να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες αυτές και σε άλλα πεδία της ζωής τους.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές/τριες είναι εξοικειωμένοι με το καθορισμό στόχων και την αυτο-παρακολούθηση καθώς και με ποικιλία μορφών άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 2: Οι μαθητές/τριες κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Γ.2.2.** Ενσωματώνουν δεξιότητες αυτο-ρύθμισης σε προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● πώς να ενσωματώνουν δεξιότητες αυτο-ρύθμισης σε προγράμματα δια βίου άσκησης ● και θα κατανοούν τη σημασία της απόκτησης δεξιοτήτων ζωής μέσα από το μάθημα της ΦΑ **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να ενσωματώνουν τον καθορισμό στόχων και την αυτο-παρακολούθηση σε ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας ● να ενσωματώνουν τεχνικές χαλάρωσης και θετικής σκέψης σε προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής ● να εφαρμόζουν τεχνικές επίλυσης προβλημάτων που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με προγράμματα δια βίου άσκησης ● να χρησιμοποιούν δεξιότητες ζωής και σε άλλα πεδία εκτός του μαθήματος ΦΑ

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Εξάσκηση των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Αθλητικό υλικό ανάλογα με τα προγράμματα άσκησης που σχεδιάζουν και εφαρμόζουν οι μαθητές/τριες
- Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας
- Καρτέλα καθορισμού στόχων φυσικής δραστηριότητας και πλάνου επίτευξής τους
- Καρτέλα σχεδιασμού εβδομαδιαίου προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας
- Καρτέλα ανάπτυξης της θετικής σκέψης
- Καρτέλα επίλυσης προβλημάτων και ξεπεράσματος εμποδίων
- Καρτέλα εφαρμογής δεξιοτήτων ζωής εκτός μαθήματος ΦΑ.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Στυλ πρωτοβουλίας του μαθητή/τριας
- Καθορισμός στόχων μάθησης και παρακολούθηση και καταγραφή της απόδοσης
- Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας από τους μαθητές/τριες
- Μεταφορά της χρήσης δεξιοτήτων εκτός σχολείου

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Αυτο-αξιολόγηση επιπέδων φυσικής δραστηριότητας και επίτευξης στόχων
- Σχεδιασμός προγράμματος φυσικής δραστηριότητας
- Παρακολούθηση και αυτο-αξιολόγηση χρήσης δεξιοτήτων ζωής εκτός μαθήματος.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Θα πρέπει να τονιστεί ότι η διδασκαλία των δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης και των δεξιοτήτων ζωής που περιλαμβάνονται στο συγκεκριμένο σενάριο γίνεται σε συνδυασμό με το πρόγραμμα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας το οποίο θα σχεδιάσουν, με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ, οι μαθητές/τριες και θα το εφαρμόσουν εντός και εκτός σχολείου. Επίσης, για να ενισχυθεί η πιθανότητα οι μαθητές/τριες να μεταφέρουν τις δεξιότητες που θα μάθουν στη διάρκεια του σεναρίου και εκτός του μαθήματος ΦΑ (και άρα να αποκτήσουν δεξιότητες ζωής) προτείνονται και επιλεγμένες δραστηριότητες για εφαρμογή εκτός σχολείου. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ θα πρέπει να τονίσει τη σημασία των δραστηριοτήτων αυτών συνδέοντας την εφαρμογή τους με καταστάσεις της καθημερινής ζωής που έχουν αξία και προσωπικό νόημα για τους μαθητές/τριες (π.χ. καθορισμός στόχων στον εξωσχολικό αθλητισμό, προετοιμασία για εξετάσεις, διαχείριση διαπροσωπικών σχέσεων).

1η φάση: Πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας (1-2 διδακτικές ώρες).

1η διδακτική ώρα

1η Δραστηριότητα (πριν την έναρξη του σεναρίου): Οι μαθητές/τριες αυτο-αξιολογούν τα επίπεδα της καθημερινής φυσικής τους δραστηριότητας (π.χ. χρησιμοποιούν το Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας/Πίνακας 96, το οποίο συμπληρώνουν την εβδομάδα πριν την έναρξη του σεναρίου).

2η Δραστηριότητα (5'-10'): Με βάση αυτή την αξιολόγηση (λεπτά καθημερινής και εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας) και λαμβάνοντας υπόψη τις συστάσεις του ΠΟΥ για τα επίπεδα της ελάχιστης καθημερινής φυσικής δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες καθορίζουν συγκεκριμένους προσωπικούς στόχους για φυσική δραστηριότητα σε καθημερινή και εβδομαδιαία βάση. Χρησιμοποιούν την Καρτέλα καθορισμού στόχων φυσικής δραστηριότητας και πλάνου επίτευξής τους για να καταγράψουν τους στόχους τους (Πίνακας 97). Ο εκπαιδευτικός παρέχει υποστήριξη και καθοδήγηση. Δίνεται έμφαση στον καθορισμό συγκεκριμένων και ρεαλιστικών στόχων. Για τον έλεγχο των χαρακτηριστικών των στόχων χρησιμοποιείται η καρτέλα «Αρχές καθορισμού στόχων SMARTER» (Πίνακας 49) του σεναρίου της Α Λυκείου Α.2.2.- Α.2.1.: «Καθορίζω στόχους μάθησης & παρακολουθώ την επίτευξή τους». Επίσης, ο εκπαιδευτικός ΦΑ εξηγεί στους μαθητές/τριες πώς θα χρησιμοποιήσουν το Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας (Πίνακας 96) για να παρακολουθούν καθημερινά τα επίπεδα της φυσικής τους δραστηριότητας (εντός και εκτός σχολείου) στη διάρκεια του επόμενου μήνα προκειμένου να αξιολογήσουν αν πέτυχαν τους στόχους που έθεσαν.

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες σχεδιάζουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης που περιλαμβάνει άσκηση στο σχολείο (μάθημα ΦΑ) αλλά και εκτός σχολείου. Περιλαμβάνουν στο πρόγραμμα αθλήματα και δραστηριότητες που τους αρέσουν. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προτείνει και αυτός στους μαθητές/τριες ποικιλία μορφών άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που θα μπορούσαν να συμπεριλάβουν στο πρόγραμμά τους (π.χ., τροποποιημένες αθλοπαιδιές, τροποποιημένα παιχνίδια, ασκήσεις ενδυνάμωσης, τρέξιμο, γρήγορο περπάτημα, αθλήματα ρακέτας, τροποποιημένα παιχνίδια, παραδοσιακού και μοντέρνους χορούς). Στο πρόγραμμα συμπεριλαμβάνονται επίσης και οι μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητας με τις οποίες οι μαθητές/τριες θα ασχοληθούν εκτός σχολείου. Το ζητούμενο για τους μαθητές/τριες είναι να συνδυάσουν τις μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που θα επιλέξουν ώστε να μπορούν να πετύχουν τους στόχους που έβαλαν για καθημερινή και εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα. Χρησιμοποιούν την Καρτέλα σχεδιασμού εβδομαδιαίου προγράμματος άσκησης και φυσικής

δραστηριότητας (Πίνακας 98). Οι μαθητές/τριες, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους, μπορούν να εργαστούν ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες για να σχεδιάσουν αλλά και για να εφαρμόσουν το ατομικό τους πρόγραμμα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ καθοδηγεί τους μαθητές/τριες και παρέχει ανατροφοδότηση. Στην περίπτωση που ο χρόνος της δραστηριότητας δεν επαρκεί, οι μαθητές/τριες ολοκληρώνουν το σχεδιασμό του προγράμματος στο σπίτι και στο επόμενο μάθημα συζητούν την ολοκληρωμένη μορφή του με τον εκπαιδευτικό και τους συμμαθητές/τριες τους.

4η Δραστηριότητα (20'-25'): Οι μαθητές/τριες ξεκινούν την εφαρμογή του προγράμματος φυσικής δραστηριότητας που σχεδίασαν. Μπορούν να εργαστούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες ανάλογα με τις δραστηριότητες που έχουν επιλέξει. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ καθοδηγεί τους μαθητές/τριες και παρέχει ανατροφοδότηση όπου και όταν απαιτείται.

2η διδακτική ώρα

Ανάλογα με την πρόοδο των μαθητών/τριών στον καθορισμό των στόχων και στον σχεδιασμό του προγράμματος φυσικής δραστηριότητας που θα εφαρμόσουν για να πετύχουν τους στόχους αυτούς, η φάση αυτή, αν χρειαστεί, μπορεί να επεκταθεί και σε δεύτερη διδακτική ώρα.

2η φάση: Διδασκαλία και ενσωμάτωση δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης (4 διδακτικές ώρες).

Με την καθοδήγηση και υποστήριξη του εκπαιδευτικού οι μαθητές/τριες εφαρμόζουν στη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που σχεδίασαν και αφορά τις δραστηριότητες εντός σχολείου. Παράλληλα, στη διάρκεια των μαθημάτων ενσωματώνουν στο πρόγραμμα (εκτός από την αυτο-αξιολόγηση, τον καθορισμό στόχων και την αυτο-παρακολούθηση που χρησιμοποίησαν στην προηγούμενη φάση) επιπλέον δεξιότητες αυτο-ρύθμισης, όπως ο σχεδιασμός πλάνου επίτευξης στόχων, η αυτο-ομιλία και η θετική σκέψη, μια τεχνική χαλάρωσης και την επίλυση προβλήματος. Η διδασκαλία αυτών των δεξιοτήτων γίνεται στη διάρκεια του πρακτικού μέρους του μαθήματος σε συνδυασμό με τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας που έχουν σχεδιάσει και εφαρμόζουν οι μαθητές/τριες.

1η διδακτική ώρα: Πλάνο επίτευξης στόχων.

1η Δραστηριότητα (5'): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ εξηγεί στους μαθητές/τριες τη σημασία δημιουργίας ενός πλάνου επίτευξης στόχων. Τι θα κάνουν δηλαδή για να πετύχουν τον στόχο που έθεσαν για τη διατήρηση ή τη βελτίωση της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας. Τους δίνει συγκεκριμένα παραδείγματα και ζητά και από τους μαθητές/τριες να προσθέσουν παραδείγματα ενεργειών που θα μπορούσαν να συμπεριληφθούν σε ένα πλάνο επίτευξης στόχων.

Παραδείγματα βημάτων για το πλάνο μπορεί να είναι:

Θα συμμετέχω ενεργά σε όλα τα μαθήματα ΦΑ

Θα ακολουθώ καθημερινά το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που σχεδίασα

Θα ζητήσω βοήθεια από τον εκπαιδευτικό ΦΑ αν αντιμετωπίσω κάποιο ζήτημα.

Θα τροποποιήσω τις καθημερινές μου συνήθειες ώστε να αυξήσω τη φυσική μου δραστηριότητα (π.χ. χρήση ποδηλάτου ή πεζοπορίας αντί για αυτοκίνητο, σκαλιά αντί για ασανσέρ, κλπ.).

2η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες δημιουργούν το δικό τους προσωπικό πλάνο επίτευξης στόχων, δηλαδή, τι θα κάνουν προκειμένου να πετύχουν τους στόχους φυσικής δραστηριότητας που έθεσαν. Χρησιμοποιούν την Καρτέλα καθορισμού στόχων φυσικής δραστηριότητας και πλάνου επίτευξής τους και συμπληρώνουν το πεδίο Πλάνο επίτευξης στόχων (Πίνακας 97). Με τον τρόπο αυτό

οι μαθητές/τριες δεσμεύονται προσωπικά, σαν ένα είδος συμβολαίου με τον εαυτό τους, ότι πρόκειται να ακολουθήσουν τα βήματα αυτά ώστε να πετύχουν τους στόχους τους. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ υποστηρίζει και καθοδηγεί τους μαθητές/τριες στη διαδικασία αυτή.

3η Δραστηριότητα (25'-30'): Οι μαθητές/τριες εφαρμόζουν το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που έχουν σχεδιάσει για το συγκεκριμένο μάθημα της ΦΑ, που αποτελεί μέρος του πλάνου επίτευξης στόχων που σχεδίασαν προηγουμένως. Αν χρειάζεται συζητούν με τον εκπαιδευτικό το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που έχουν σχεδιάσει και αν κριθεί αναγκαίο κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές.

2η διδακτική ώρα: Θετική σκέψη.

1η Δραστηριότητα (5'): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αναλύει στους μαθητές/τριες την έννοια της θετικής σκέψης. Εξηγεί στους μαθητές/τριες ότι οι σκέψεις που κάνουμε καθημερινά επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας και επομένως το να μπορούμε να ελέγχουμε τις σκέψεις μας βοηθά να ρυθμίζουμε και τη συμπεριφορά μας. Με τη τεχνική της θετικής σκέψης ένα άτομο εστιάζει στις θετικές σκέψεις ενώ ταυτόχρονα εντοπίζει τις αρνητικές σκέψεις που κάνει και να τις μετατρέπει σε θετικές.

2η Δραστηριότητα (25'-30'): Οι μαθητές/τριες εφαρμόζουν το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που έχουν σχεδιάσει. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ ζητά από τους μαθητές/τριες κάθε φορά που στη διάρκεια της εξάσκησης κάνουν μία αρνητική σκέψη να σταματούν για λίγο, να εντοπίζουν την αρνητική σκέψη και να την μετατρέπουν σε θετική.

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές/τριες καταγράφουν τις αρνητικές σκέψεις που έκαναν στη διάρκεια του μαθήματος και πώς τις μετέτρεψαν σε θετικές. Για τον σκοπό αυτό μπορεί να αναπτυχθεί και κατάλληλη καρτέλα. Ακολουθεί συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με την επίδραση των θετικών σκέψεων στη συμπεριφορά μας αλλά και στη διάθεσή μας. Επίσης, ο εκπαιδευτικός ΦΑ εξηγεί στους μαθητές/τριες την επόμενη δραστηριότητα που θα την εκτελέσουν εκτός σχολείου.

4η Δραστηριότητα (εκτός σχολείο): Οι μαθητές/τριες καταγράφουν αρνητικές σκέψεις που έκαναν στη διάρκεια της ημέρας και τις μετατρέπουν σε θετικές. Επίσης, επιλέγουν μια φράση από αυτές που τους προτείνει ο εκπαιδευτικός ή δημιουργούν μία δική τους την οποία επαναλαμβάνουν συχνά, ιδιαίτερα όταν κάνουν αρνητικές σκέψεις ή έχουν αμφιβολίες για τον εαυτό τους. Για τον σκοπό αυτό μπορεί να αναπτυχθεί και κατάλληλη καρτέλα.

3η διδακτική ώρα: Τεχνικές χαλάρωσης.

1η Δραστηριότητα (5'): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ αναλύει στους μαθητές/τριες τη σημασία της χρήσης τεχνικών χαλάρωσης στον αθλητισμό, στη φυσική αγωγή αλλά και στη ζωή γενικότερα. Δίνει συγκεκριμένα παραδείγματα για καταστάσεις στις οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι τεχνικές χαλάρωσης (π.χ. πριν από έναν αγώνα, πριν από ένα διαγώνισμα, μετά από μια κοπιαστική μέρα) και ζητά και από τους μαθητές/τριες να πουν τις δικές τους εμπειρίες σχετικά με τη χρήση τεχνικών χαλάρωσης.

2η Δραστηριότητα (5'): Εκμάθηση της σωστής αναπνοής.

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ εξηγείς τους μαθητές/τριες ότι η σωστή αναπνοή είναι ένας απλός και αποτελεσματικός τρόπος χαλάρωσης. Όταν είμαστε ήρεμοι και χαλαροί, η αναπνοή είναι απαλή, βαθιά και ρυθμική, ενώ όταν βρισκόμαστε σε πίεση και ένταση, η αναπνοή είναι πιο σύντομη και μη φυσιολογική. Εξηγεί επίσης στους μαθητές/τριες ότι πολλές φορές κάτω από την πίεση μιας άσκησης δυσκολεύονται να συντονίσουν την αναπνοή τους, κρατούν την αναπνοή τους, ή αναπνέουν πολύ

βιαστικά και κοφτά. Όλες αυτές οι καταστάσεις δημιουργούν ένταση και σύσπαση στους μύες και επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση. Με την εξάσκηση όμως η κατάσταση μπορεί να βελτιωθεί. Γίνεται επίδειξη της διαδικασία και οι μαθητές/τριες κάνουν εξάσκηση στην απαλή, βαθιά και ρυθμική αναπνοή. Επίσης, ένας απλός κανόνας σε αρκετές ασκήσεις είναι να γίνεται η εισπνοή στο εύκολο σημείο και η εκπνοή στο δύσκολο σημείο της άσκησης. Οι μαθητές/τριες ασκούνται στην αναπνοή στη διάρκεια της άσκησης εκπνέοντας στο δύσκολο σημεία της άσκησης και εισπνέοντας στο εύκολο (π.χ. επιλέγονται ασκήσεις όπως κάμψεις, κοιλιακοί)

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές/τριες τις παρακάτω ασκήσεις χαλάρωσης τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιούν μετά από μια έντονη προσπάθεια ή κάθε φορά που έρχονται αντιμέτωποι με ένα γεγονός που μπορεί να τους προκαλέσει άγχος ή ένταση. Οι μαθητές/τριες κάνουν εξάσκηση στις ασκήσεις και ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση.

Άσκηση 1: Πάρε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη και φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου μεγαλώνουν σιγά-σιγά σαν ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο. Κάνε την εκπνοή αργά από το στόμα. Νιώσε τους μύες των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν και φαντάσου ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει σιγά-σιγά. Νιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο. Επανέλαβε την ίδια διαδικασία 3-4 φορές.

Άσκηση 2: Οι μαθητές/τριες κάθονται σε μια καρέκλα ή σε ένα παγκάκι με τα χέρια στους μηρούς. Σκύβουν αργά μέχρι τα χέρια να φτάσουν στα πέλματα των ποδιών και ταυτόχρονα εκπνέουν μετρώντας αργά μέχρι το 4. Στη συνέχεια επανέρχονται με τον ίδιο ρυθμό στην αρχική θέση εισπνέοντας. Επαναλαμβάνουν το ίδιο 3-4 φορές.

4η Δραστηριότητα (15'-20'): Οι μαθητές/τριες εφαρμόζουν το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που έχουν σχεδιάσει. Στη διάρκεια ή/και στο τέλος της εξάσκησης εφαρμόζουν τις παραπάνω τεχνικές χαλάρωσης. Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί και καθοδηγεί τους μαθητές/τριες παρέχοντας υποστήριξη και ανατροφοδότηση όταν απαιτείται.

5η Δραστηριότητα (5') (εφαρμογή εκτός σχολείο): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ εξηγεί στους μαθητές/τριες πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις τεχνικές χαλάρωσης που έμαθαν στο μάθημα της ΦΑ και σε άλλα πεδία εκτός μαθήματος. Δίνει συγκεκριμένα παραδείγματα και ζητά από τους μαθητές/τριες να χρησιμοποιήσουν μία τεχνική χαλάρωσης σε κάποιο άλλο μάθημα του σχολείου (π.χ. πριν ή στη διάρκεια ενός γραπτού διαγωνίσματος ή μιας εξέτασης), ή/και σε καταστάσεις της καθημερινής τους ζωής εκτός σχολείου (π.χ. στη διάρκεια των διαλειμμάτων που κάνουν από το διάβασμα, στον εξωσχολικό αθλητισμό, σε μια διαμάχη που μπορεί να έχουν στην οικογένεια ή με κάποιον φίλο). Επίσης, τους ζητά να συμπληρώσουν την καρτέλα εφαρμογής δεξιοτήτων ζωής εκτός μαθήματος ΦΑ για να καταγράψουν τη διαδικασία αλλά και την εμπειρία που βίωσαν από την εφαρμογή των τεχνικών χαλάρωσης εκτός σχολείου.

4η διδακτική ώρα: Ξεπέρασμα εμποδίων και επίλυση προβλήματος.

1η Δραστηριότητα (5'): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρουσιάζει στους μαθητές/τριες μια τεχνική για το ξεπέρασμα πιθανών εμποδίων και την επίλυση προβλημάτων. Η τεχνική αυτή περιλαμβάνει τρία βήματα: α) Καθόρισε το πρόβλημα, β) Δώσε πιθανές λύσεις και αξιολόγησέ τες και γ) Επίλεξε την καλύτερη και εφάρμοσέ την. Εξηγεί στους μαθητές/τριες πώς χρησιμοποιείται η συγκεκριμένη τεχνική και δίνει συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογής της στον αθλητισμό αλλά και στη ζωή γενικότερα.

2η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες χωρίζονται τυχαία σε ομάδες και χρησιμοποιούν τη μέθοδο επίλυσης προβλημάτων για να επιλύσουν ένα υποθετικό πρόβλημα που τους θέτει ο εκπαιδευτικός ΦΑ ή που ορίζουν οι ίδιοι (π.χ. βρέχει και δεν μπορώ να πάω και τρέξιμο που έχω προγραμματίσει ή δεν έχω χρόνο για άσκηση). Ακολουθεί σύντομη συζήτηση και παροχή

ανατροφοδότησης. Για τη διευκόλυνση της διαδικασίας μπορεί να αναπτυχθεί και κατάλληλη καρτέλα.

3η Δραστηριότητα (20'-25'): Οι μαθητές/τριες εφαρμόζουν το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που έχουν σχεδιάσει. Παράλληλα, χρησιμοποιούν την τεχνική επίλυσης προβλήματος σε καταστάσεις προσομοίωσης στη διάρκεια του μαθήματος. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν την τεχνική αυτή για να επιλύσουν ένα πρόβλημα τακτικής σε ένα άθλημα, ένα πρόβλημα που σχετίζεται με την οργάνωση και εφαρμογή του προγράμματος φυσικής δραστηριότητας που έχουν σχεδιάσει (π.χ. τα διαθέσιμα υλικά ή όργανα γυμναστικής δεν επαρκούν για όλους τους μαθητές/τριες).

4η Δραστηριότητα (5'): (εφαρμογή εκτός σχολείο): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ εξηγεί στους μαθητές/τριες πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν την τεχνική επίλυσης προβλήματος εκτός του μαθήματος της ΦΑ. Ζητά από τους μαθητές/τριες να εντοπίζουν ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν τη συγκεκριμένη περίοδο (π.χ. έλλειψη χρόνου για άσκηση, πίεση από το διάβασμα για τις εξετάσεις, πρόβλημα στις σχέσεις με ένα φίλο/φίλη) και στον ελεύθερό τους χρόνο να εφαρμόσουν την τεχνική επίλυσης προβλήματος για να το επιλύσουν. Επίσης, να συμπληρώσουν την καρτέλα εφαρμογής δεξιοτήτων ζωής εκτός μαθήματος ΦΑ (Πίνακας 99) για να καταγράψουν την εμπειρία τους από αυτήν την εφαρμογή. Παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της διαδικασίας στους συμμαθητές/τριες τους και στον εκπαιδευτικό σε επόμενο μάθημα.

3η φάση: Έμφαση στη μεταφορά των δεξιοτήτων σε άλλα πεδία (1 διδακτική ώρα).

Σημείωση: Λόγω της φύσης των περισσότερων δραστηριοτήτων της συγκεκριμένης διδακτικής ώρας, ο εκπαιδευτικός ΦΑ θα μπορούσε, στη διάρκεια εφαρμογής του σεναρίου, να πραγματοποιήσει τις δραστηριότητες αυτές στην τάξη, εκμεταλλευόμενος περιστάσεις στις οποίες δεν είναι δυνατή η εφαρμογή του μαθήματος στην αυλή (π.χ. λόγω κακοκαιρίας και έλλειψης κλειστών χώρων άσκησης).

1η Δραστηριότητα (5'-10'): Αναστοχασμός σχετικά με την εφαρμογή των δεξιοτήτων σε άλλα πεδία εκτός του μαθήματος ΦΑ στο πλαίσιο των σχετικών δραστηριοτήτων της προηγούμενης φάσης. Οι μαθητές/τριες προσκομίζουν την καρτέλα εφαρμογής δεξιοτήτων ζωής εκτός μαθήματος ΦΑ (Πίνακας 99) και παρουσιάζουν στοιχεία για το ποιες δεξιότητες χρησιμοποίησαν, που τις χρησιμοποίησαν και τι αποτέλεσμα είχε η εφαρμογή τους. Ακολουθεί σύντομη συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με την αξία της χρήσης των δεξιοτήτων ζωής σε διάφορα πεδία της ζωής των μαθητών/τριών. Ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση και τονίζει τη σημασία της χρήσης των δεξιοτήτων ζωής σε διάφορα πεδία της ζωής.

2η Δραστηριότητα (5'-10'): Καθορισμός στόχου σε πεδίο εκτός μαθήματος ΦΑ. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ ζητά από τους μαθητές/τριες να επιλέξουν ένα πεδίο εκτός του μαθήματος ΦΑ για να καθορίσουν ένα στόχο μάθησης ή απόδοσης. Το πεδίο αυτό μπορεί να είναι για παράδειγμα ένα άλλο μάθημα του σχολείου ή η προετοιμασία για τις πανελλήνιες εξετάσεις, ο εξωσχολικός αθλητισμός, ή η προσωπική τους ζωή. Οι μαθητές/τριες καθορίζουν τον στόχο και στη συνέχεια δημιουργούν μικρές ομάδες και εργάζονται για να ελέγξουν αν οι στόχοι που έχουν θέσεις έχουν τα σωστά χαρακτηριστικά (με βάση τις αρχές SMARTER/ Πίνακας 49). Παράλληλα, ο εκπαιδευτικός δίνει ανατροδοφότηση κυρίως σε σχέση με τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ένας σωστά καθορισμένος στόχος (με βάση τις αρχές SMARTER). Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές/τριες πώς για να πετύχουν τον νέο στόχο που έβαλαν για το πεδίο εκτός του μαθήματος ΦΑ μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλες τις δεξιότητες ζωής που έμαθαν στα προηγούμενα μαθήματα. Δίνει συγκεκριμένα παραδείγματα (π.χ. να δημιουργήσουν το πλάνο για την επίτευξη των στόχων τους ή να χρησιμοποιήσουν την τεχνική

επίλυσης προβλημάτων αν αντιμετωπίσουν ένα εμπόδιο στην προσπάθειά τους να πετύχουν τον στόχο τους).

3η Δραστηριότητα (15'-20'): Οι μαθητές/τριες συνεχίσουν να εφαρμόζουν το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που σχεδίασαν και να χρησιμοποιούν στη διάρκεια του μαθήματος τις τεχνικές αυτο-ρύθμισης που διδάχθηκαν στα προηγούμενα μαθήματα.

4η Δραστηριότητα (5'-10') (εφαρμογή εκτός σχολείου): Διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής σε άτομο του φιλικού ή οικογενειακού περιβάλλοντος. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/τριες να διδάξουν μια ή και περισσότερες από τις δεξιότητες ζωής που έμαθαν στο μάθημα (π.χ., καθορισμός στόχων, θετική σκέψη, επίλυση προβλήματος) σε ένα άτομο της επιλογής τους από το φιλικό ή το οικογενειακό τους περιβάλλον. Τους δίνει σύντομες σχετικές οδηγίες και τους τονίζει ότι μπορούν να ακολουθήσουν την ίδια διαδικασία με την οποία και αυτοί διδάχθηκαν τις δεξιότητες ζωής στο μάθημα. Δηλαδή, αρχικά να περιγράψουν σύντομα τη δεξιότητα, γιατί είναι σημαντική, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στη συνέχεια να δώσουν συγκεκριμένα παραδείγματα χρήσης της. Στην συνέχεια να δώσουν ευκαιρίες στον εκπαιδευόμενο να κάνει εξάσκηση στη δεξιότητα (μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι ασκήσεις που οι μαθητές/τριες έκαναν στο μάθημα) και να του δώσουν ανατροφοδότηση για το πώς τα πήγε και τι προσαρμογές πρέπει να κάνει. Τους ζητά επίσης να χρησιμοποιήσουν την Καρτέλα εφαρμογής δεξιοτήτων ζωής εκτός μαθήματος ΦΑ (Πίνακας 99) για να καταγράψουν την εμπειρία τους από τη διαδικασία και να την φέρουν μαζί τους στο επόμενο μάθημα για να παρουσιάσουν στην τάξη.

4η φάση: Τελική αποτίμηση (1διδακτική ώρα)

1η Δραστηριότητα (5'-8'): Οι μαθητές/τριες παρουσιάζουν προφορικά τις εμπειρίες τους από τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής σε άτομο του φιλικού ή του οικογενειακούς τους περιβάλλοντος. Ακολουθεί συζήτηση και αναστοχασμός για την αξία των δεξιοτήτων ζωής σε διάφορες καταστάσεις και τομείς της ζωής.

2η Δραστηριότητα (5'-7'): Οι μαθητές/τριες αξιολογούν και ελέγχουν αν πέτυχαν τους στόχους τους για φυσική δραστηριότητα που είχαν θέσει στην αρχή του σεναρίου και παρουσιάζουν τα σχετικά στοιχεία στον εκπαιδευτικό και στην τάξη (χρησιμοποιούν την Καρτέλα καθορισμού στόχων φυσικής δραστηριότητας και πλάνου επίτευξής τους/ Πίνακας 97 και συμπληρώνουν το αντίστοιχο πεδίο). Ακολουθεί σύντομη συζήτηση και αναστοχασμός με τον εκπαιδευτικό ΦΑ να δίνει ανατροφοδότηση και να τονίζει την αξία της φυσικής δραστηριότητας και των δεξιοτήτων ζωής στην ενίσχυση της υγείας και της ποιότητας ζωής των μαθητών/τριών.

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες θέτουν νέο στόχο για τη φυσική τους δραστηριότητα για τον επόμενο μήνα και τον καταγράφουν στη σχετική καρτέλα (χρησιμοποιούν μια νέα Καρτέλα καθορισμού στόχων φυσικής δραστηριότητας και πλάνου επίτευξής τους/ Πίνακας 97). Επαναξιολογούν και αναπροσαρμόζουν το πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας που είχαν σχεδιάσει και εφαρμόσει το προηγούμενο διάστημα και το εμπλουτίζουν, αν επιθυμούν, και με νέες δραστηριότητες.

4η Δραστηριότητα (15'-20'): Οι μαθητές/τριες ξεκινούν την εφαρμογή του νέου προγράμματος φυσικής δραστηριότητας που σχεδίασαν.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Με βάση τους νέους στόχους που καθόρισαν στην τελική φάση του σεναρίου, οι μαθητές/τριες σχεδιάζουν και εφαρμόζουν το νέο πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας για τον επόμενο μήνα χρησιμοποιώντας όλες τις δεξιότητες αυτο-ρύθμισης και τις δεξιότητες ζωής που διδάχθηκαν. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ δεν διδάσκει άμεσα τις δεξιότητες αυτο-ρύθμισης αλλά καθοδηγεί τους μαθητές/τριες και τους παρέχει αυξημένα επίπεδα αυτονομίας να επιλέξουν οι ίδιοι και να τις χρησιμοποιήσουν στα προγράμματα που θα σχεδιάσουν, αλλά και να μεταφέρουν τη χρήση τους και εκτός του μαθήματος της ΦΑ.
- Παράλληλα με την παραπάνω επέκταση, οι μαθητές/τριες ελέγχουν και παρακολουθούν την επίτευξη του στόχου που έθεσαν σε ένα πεδίο εκτός του μαθήματος ΦΑ. Σε κάθε μάθημα της ΦΑ μπορεί να αφιερώνονται πέντε λεπτά στο τέλος για σχετική συζήτηση και επίλυση πιθανών ζητημάτων που προκύπτουν με τον εκπαιδευτικό να δίνει ανατροφοδότηση και υποστήριξη.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Goudas, M. (2010). Prologue: A review of life skills teaching in sport and physical education. Hellenic Journal of Psychology, 7, 241-258.
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction, 18*, 528-536.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting. *Learning and Instruction, 21,* 355-364.
- Κολοβελώνης, Α., Γούδας, Μ., Δημητρίου, Ε., & Γεροδήμος, Β. (2006). Η επίδραση ενός προγράμματος διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής στον αυτοκαθορισμό των μαθητών/τριών. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 4,* 379-389.
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2015). *Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά. Ένα μοντέλο προαγωγής της ανεξάρτητης, αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης στη φυσική αγωγή και στον παιδικό αθλητισμό.* Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index3.html

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας

Πίνακας 96 Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.

Ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας					
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα για να καταγράφεις τις φυσικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις καθημερινά. Κατέγραψε το είδος της δραστηριότητας, τη διάρκεια και την έντασή της και αν έχεις κάποια παρατήρηση (π.χ. πώς αισθάνθηκες, πιθανά προβλήματα και πώς τα ξεπέρασες). Στη συνέχεια κατέγραψε αν πέτυχες το επίπεδο καθημερινής και εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας σύμφωνα με τους στόχους που έχεις θέσει **Ένταση άσκησης**: **Χ**: χαμηλή, **Μ**: μέτρια, **Μ-Υ**: μέτρια προς υψηλή **Υ**: υψηλή					
Ημέρα	Είδος δραστηριότητας	Διάρκεια	Ένταση	Παρατηρήσεις	Επίτευξη στόχου[1]
Δευτέρα					ΝΑΙ ΟΧΙ
Τρίτη					ΝΑΙ ΟΧΙ
Τετάρτη					ΝΑΙ ΟΧΙ
Πέμπτη					ΝΑΙ ΟΧΙ
Παρασκευή					ΝΑΙ ΟΧΙ
Σάββατο					ΝΑΙ ΟΧΙ
Κυριακή					ΝΑΙ ΟΧΙ
Συνολικά λεπτά Μ-Υ εβδομάδας φυσικής δραστηριότητας:					ΝΑΙ ΟΧΙ
[1]Το πεδίο αυτό συμπληρώνεται όταν η καρτέλα χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας αφού οι μαθητές/τριες έχουν θέσει τους στόχους τους					

Πίνακας 97 Καρτέλα καθορισμού στόχων φυσικής δραστηριότητας και πλάνου επίτευξής τους.

Καρτέλα καθορισμού στόχων φυσικής δραστηριότητας και πλάνου επίτευξής τους
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα για να καθορίσεις τους στόχους σου για φυσική δραστηριότητα και για να δημιουργήσεις το πλάνο που θα σε βοηθήσει να πετύχεις αυτούς τους στόχους
Οι προσωπικός μου Στόχος για καθημερινή φυσική δραστηριότητα είναι: …….. λεπτά την ημέρα **Ο προσωπικός μου Στόχος για εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα είναι: …….. λεπτά την εβδομάδα**
Πλάνο επίτευξης στόχων Για να πετύχω τους στόχους μου για φυσική δραστηριότητα δεσμεύομαι ότι θα …. 1. 2. 3. 4.

Έλεγχος επίτευξης στόχων				
	Εβδομάδα 1	Εβδομάδα 2	Εβδομάδα 3	Εβδομάδα 4
Μέρες εβδομάδας που πέτυχα τον στόχο μου καθημερινής ΦΔ	….. /7	….. /7	….. /7	….. /7
Επίτευξη εβδομαδιαίου στόχου ΦΔ	ΝΑΙ ΟΧΙ	ΝΑΙ ΟΧΙ	ΝΑΙ ΟΧΙ	ΝΑΙ ΟΧΙ

Πίνακας 98 Καρτέλα σχεδιασμού εβδομαδιαίου προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

Καρτέλα σχεδιασμού εβδομαδιαίου προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας				
Ημέρα	Άθλημα / δραστηριότητα	Χώρος	Διάρκεια/ Ποσότητα	Ένταση
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

Πίνακας 99 Καρτέλα εφαρμογής δεξιοτήτων ζωής εκτός μαθήματος ΦΑ.

Καρτέλα εφαρμογής δεξιοτήτων ζωής εκτός μαθήματος ΦΑ			
ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποίησε την καρτέλα αυτή για να καταγράψεις τις δεξιότητες ζωής που χρησιμοποίησες εκτός του μαθήματος ΦΑ			
Δεξιότητα ζωής	Που τη χρησιμοποίησα	Τι ακριβώς έκανα	Ποια ήταν τα αποτελέσματα
Σχόλια - παρατηρήσεις:			

3. Συμπεριφορικό Πεδίο

Σενάριο Γ.3.1.: «Εγώ που βρίσκομαι και που μπορώ να πάω;»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: «Εγώ που βρίσκομαι και που μπορώ να πάω;»

Δημιουργός/οί: Λαμπάκη Ολυμπία

Βαθμίδα – Τάξη: Γ Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικά πεδία: 3. Συμπεριφορικό

- Θεματικές ενότητες: 3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης (Φυσική Κατάσταση για υγεία: Μυϊκή Ενδυνάμωση, Μυϊκή Αντοχή, Σωματική σύσταση, Ευλυγισία, Αερόβια ικανότητα)

- Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες: 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων. Με όλες τις θεματικές ενότητες από τα άλλα τρία πεδία (1. Κινητικό, 2. Γνωστικό, 4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό).

-Σύνδεση με άλλα γνωστικά αντικείμενα: Βιολογία (φυσιολογία), Ψυχολογία, Γλώσσα (αυτο-έκφραση)

Χρονική διάρκεια

2-4 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Οι μαθητές/τριες Λυκείου και, κύρια οι τελειόφοιτοι, δεν συμπληρώνουν την απαιτούμενη, σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ, φυσική δραστηριότητα για την υγεία, για διάφορους λόγους, εξωτερικούς και εσωτερικούς, όπως έχει καταγραφεί μέσα από εμπειρικά και ερευνητικά δεδομένα. Το πρόβλημα παρουσιάζεται ιδιαίτερα έντονο στα κορίτσια, τα οποία εκτός από τα χαμηλά επίπεδα ΦΔ εμφανίζουν υψηλά ποσοστά άγχους. Δεδομένου ότι η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα αποτελεί πολυπαραγοντικό φαινόμενο, στο παρόν σενάριο γίνεται μία προσπάθεια-πρόταση να αξιοποιηθούν οι διαθέσιμες μορφές Φυσικής Δραστηριότητας προς όφελος των μαθητών εντός του σχολείου, να ενισχυθούν μέσω της ΦΑ οι λεγόμενες «δεξιότητες ζωής» και η εσωτερική παρακίνηση για συμμετοχή σε άσκηση/ΦΔ εκτός σχολείου. Η ανάπτυξη άλλωστε προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για την υγεία και ποιότητα ζωής, σε ένα ολιστικό πλαίσιο, αποτελεί κυρίαρχη φιλοσοφία του ΠΣ στο λύκειο. Ζητούμενο είναι οι μαθητές, μέσω της αυτονομίας και των δεξιοτήτων αυτο-ρύθμισης, που έχουν ήδη διδαχθεί σε ικανό βαθμό στις προηγούμενες τάξεις (στοχοθεσία, υπέρβαση εμποδίων, αυτοπαρακολούθηση, κ.ά), να σχεδιάζουν και να εντάσσουν στην καθημερινότητα τους το πρόγραμμα άσκησης και ΦΔ που αρμόζει στον τρόπο ζωής και τις ιδιαίτερες ανάγκες τους, ατομικά και στοχευμένα, προκειμένου να αναπτυχθούν ως υγιείς και ισορροπημένοι ενήλικες.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Βασικές αρχές σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης/ΦΔ από την Α και Β τάξη
- Επιλογή κατάλληλου εξοπλισμού για ατομική άσκηση
- Βασικές αρχές άσκησης

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 3: Οι μαθητές συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρεί κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία	**Στόχος: Γ.3.1.** Αναπτύσσουν ένα προσωπικό χαρτοφυλάκιο άσκησης (π.χ. είδη άσκησης, προσωπικούς στόχους βελτίωσης, σχεδιασμός και οργάνωση ασκησιολόγιου, επαναλήψεων, τρόποι αυτό-αξιολόγησης, αυτοπαρατήρηση, κτλ.)	**Οι μαθητές θα γνωρίζουν:** • διάφορες και διαφορετικές μορφές άσκησης και αξιολόγησης, τρόπους αυτο-παρακολούθησης και καταγραφής επιδόσεων • την έννοια της προσωπικής βελτίωσης και της στοχοθεσίας στα προγράμματα σύμφωνα με τις ανάγκες τους
		Οι μαθητές θα είναι σε θέση: • να προσαρμόζουν και εξατομικεύουν διαφορετικούς τύπους άσκησης • να θέτουν στόχους για διαρκή προσωπική βελτίωση • να αξιολογούν τη συμμετοχή και τις επιδόσεις τους σε διάφορα προγράμματα άσκησης

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες των 3-5 ατόμων με τη μέθοδο του σχεδίου εργασίας –project και του προγράμματος του μαθητή. Προσωπικό χαρτοφυλάκιο, Ημερολόγιο μαθητή/τριας.
- Μπάλες όλων των ειδών, σχοινάκια, αλτηράκια ή μπουκάλια με νερό –άμμο, στρώματα
- Ατομικές καρτέλες καταγραφής, αυτοπαρακολούθησης προγράμματος, στόχων, επιδόσεων (υπολογιστικά φύλλα, αρχεία κειμένου-παρουσίασης)
- Χρήση υπολογιστικών φύλλων σε σταθερό υπολογιστή ή σε φορητή συσκευή (.xls)
- Χρήση τεχνολογίας: Συσκευές καταγραφής βημάτων, έξυπνα ρολόγια, χρονόμετρα κ.α.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Το σενάριο αξιοποιεί τις παιδαγωγικές αρχές του project και της συνεργατικής μάθησης.
- Μέθοδοι διδασκαλίας: πρακτικό στυλ (σταθμοί), βιωματική προσέγγιση, στυλ μη αποκλεισμού, πρωτοβουλίας, πρόγραμμα μαθητή.
- Οργάνωση των μαθητών σε ομάδες (Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση)
- Ατομική εργασία, όπου απαιτείται.
- Υποστήριξη αυτονομίας μαθητών/τριών, επιλογή ομάδων, καθορισμός ατομικών-ομαδικών στόχων βελτίωσης (επιλογή δραστηριοτήτων, στόχων, τρόπου μέτρησης Φυσικής

Δραστηριότητας σε λεπτά ή σε βήματα). Αυτο-παρακολούθηση, και ατομική καταγραφή εβδομαδιαίας ΦΔ σε λεπτά.

- Παραδοσιακή, αυθεντική και εναλλακτική αξιολόγηση: άμεση παρατήρηση και ανατροφοδότηση από τον ΕΦΑ, καρτέλες καταγραφής μαθητών, ημερολόγιο του μαθητή

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα (10 λεπτά): Σύντομη υπενθύμιση για τη σχέση της έντασης με τη διάρκεια στην εξάσκηση της δύναμης, τα είδη της δύναμης που μπορούν να εφαρμοστούν με ασφάλεια στα σχολεία και επανάληψη στις βασικές διατάσεις πριν και μετά την εξάσκηση.

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ τυπώνει και τοποθετεί την Καρτέλα 1Α με τις ασκήσεις για τον κορμό, άνω και κάτω άκρα, και τις διατάσεις (στατικές, δυναμικές, παθητικές) στους σταθμούς (Πίνακας 100). Κάθε άσκηση αποτελεί έναν σταθμό. Οι μαθητές/τριες, χωρισμένοι σε επτά (7) ομάδες, στον 1ο κύκλο, περνούν με τη σειρά και εκτελούν, επιλέγοντας των αριθμό των επαναλήψεων, το διάλειμμα και τα σετ στη συνέχεια αλλάζουν άσκηση, μέχρι να εκτελέσουν όλες τις προτεινόμενες ασκήσεις. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ διορθώνει την τεχνική, όπου χρειάζεται, με επιτόπια προσωπική επίδειξη.

2η δραστηριότητα (30 λεπτά): Στον 2ο κύκλο εξάσκησης, οι μαθητές επιλέγουν από τις παραπάνω καρτέλες και εκτελούν μόνο μία άσκηση για χέρια, πόδια, κορμό και τις αντίστοιχες διατάσεις τους, συνθέτοντας έτσι ένα μικρό πρόγραμμα στη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ. Μπορούν να προτείνουν και δικές τους ασκήσεις (Πίνακας 101. Καρτέλα 2). Ο εκπαιδευτικός ΦΑ δίνει ομαδική και ατομική ανατροφοδότηση.

Εργασία εκτός σχολείου: Να φτιάξουν ένα πρόγραμμα στο οποίο θα υπάρχουν α) μόνο 3 ασκήσεις δύναμης για 3 μυϊκές ομάδες, κορμού, χεριών, ποδιών και τις διατάσεις τους αντίστοιχα (Πίνακας 102. Καρτέλα 3). Πρώτα, τους ζητείται να συμπληρώσουν τον στόχο τους και πώς θα ξεπεράσουν τα πιθανά εμπόδια, την αυτοπαρακολούθηση - πιθανές προσαρμογές του προγράμματος στο ημερολόγιο τους και την αξιολόγηση, αν πέτυχαν ή όχι τον αρχικό τους στόχο (Πίνακας 103. Καρτέλα 4 & Καρτέλα 5). β) Να κατασκευάσουν, εάν επιθυμούν, και να εφαρμόσουν ένα μηνιαίο ή τριμηνιαίο πρόγραμμα δύναμης (Πίνακας 104. Καρτέλα 6) (Ανατρέχουν στα παραρτήματα από σενάρια που διδάχθηκαν νωρίτερα, Α.1.1 και Α.1.2).

Επέκταση:

- προπόνηση δύναμης με κάθε υλικό (μπουκάλια νερού, λάστιχα, κοντάρια, αλτηράκια, κ.ά.)
- αν το σχολείο διαθέτει κλειστό γυμναστήριο με αντιστάσεις και βάρη μπορούν να μαθητές να επιλέξουν από το ανάλογο πρόγραμμα (Πίνακας 105. Καρτέλα 1Β α & β)

2η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα (5 λεπτά): α) Σύντομη υπενθύμιση για τη σχέση άγχους και αερόβιας άσκησης. Απαντούν προφορικά σε ερωτήσεις αν έχουν άγχος. β) Στην συνέχεια ο Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής επισημαίνει έναν ακόμη σημαντικό ρόλο της αερόβιας άσκησης, σχετικά με τη δαπάνη θερμίδων.

2η δραστηριότητα (25 - 30 λεπτά): α) σε μικρές ομάδες των 3-5 ατόμων οι μαθητές εκτελούν αερόβιες δραστηριότητες (αργό –γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, σχοινάκι, ανέβασμα σκάλας, ποδόσφαιρο,

χορός, κ.ά.). Οι μαθητές μπορούν να αλλάξουν μέχρι 2 δραστηριότητες, αρκεί να σημειώσουν τον συνολικό χρόνο συμμετοχής σε καθεμία από αυτές.

3η δραστηριότητα (7-10λεπτά): Αμέσως μετά, υπολογίζουν και καταγράφουν την Κ.Σ. (και με τη χρήση της τεχνολογίας) και την κατανάλωση θερμίδων ανά δραστηριότητα. Κάθε μαθητής ακολουθεί το δικό του ρυθμό, φροντίζοντας ωστόσο να βρίσκεται μέσα στη «ζώνη στόχο» των 120 – 180 παλμών /λεπτό. Κατάταξη σε επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας ανάλογα με την Καρδιακή Συχνότητα (Πίνακας 105. Καρτέλα 7). Προβληματισμοί για το επίπεδο τους, αν δηλαδή. έχουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο αερόβιας ικανότητας ή όχι, και νέες αποφάσεις, αν θέλουν να το βελτιώσουν. Συμπληρώνουν ατομικά την και την Καρτέλα 8 (Πίνακας 106) με τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες του μαθήματος.

Εργασία εκτός σχολείου: Οι μαθητές επιλέγουν μία από τις δύο ή και τις δύο. α) Καταγραφή εκτός σχολείου της εβδομαδιαίας αερόβιας δραστηριότητας (Πίνακας 107. Καρτέλα 9). β) Δημιουργία ενός μηνιαίου τριμηνιαίου προγράμματος καρδιοαναπνευστικής αντοχής, εφαρμογή και αξιολόγησης αυτού (Πίνακας 111. Καρτέλα 13).

Σύντομες οδηγίες για τη διάρκεια, επιλογή δραστηριοτήτων, ένταση (Πίνακας 107. Καρτέλα 9). Δίνεται και στους μαθητές/τριες και η Καρτέλα 10 (Πίνακας 108) με τη δαπάνη θερμίδων. Παρόμοια με την 1η ώρα, τους ζητείται να συμπληρώσουν τον στόχο τους και πώς θα ξεπεράσουν τα πιθανά εμπόδια, την καρτέλα αυτοπαρακολούθησης (Πίνακας 109. Καρτέλα 11) και πιθανές προσαρμογές του προγράμματος, αν πέτυχαν ή όχι τον αρχικό τους στόχο συμμετοχής σε λεπτά και πως ξεπέρασαν τα πιθανά εμπόδια (Πίνακας 110. Καρτέλα 12) .

3η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα, διάρκεια, 40-45 λεπτά)

1η δραστηριότητα (10 λεπτά): Ο ΕΦΑ προαιρετικά μπορεί να στείλει από πριν στους μαθητές σχετική παρουσίαση για την ευλυγισία και καρτέλες οι οποίες τυπώνονται κατά την εξάσκηση (Πίνακας 112. Καρτέλα 14).

2η δραστηριότητα (30 λεπτά): με βάσει τις καρτέλες που έχουν στη διάθεσή τους και τις γνώσεις τους από προηγούμενες τάξεις, συνθέτουν και παρουσιάζουν στον ΕΦΑ σύντομα προγράμματα ευλυγισίας. Λαμβάνουν άμεση ανατροφοδότηση.

3η δραστηριότητα: Σύντομη συζήτηση (5 λεπτά) ή προφορικές ερωτήσεις για τον ρόλο της ευλυγισίας γενικά π.χ. προθέρμανση και αποθεραπεία κατά τη διάρκεια της άσκησης, στην καθημερινότητα, στον αθλητισμό (πολεμικές τέχνες, χορός, πρόληψη τραυματισμών – αποκατάσταση, κ.ά.).

ΕΡΓΑΣΙΑ: Ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ευλυγισίας. Επίσης, παρακολουθούν και καταγράφουν την ατομική τους πρόοδο. (Καρτέλα Αξιολόγησης τεχνικής και επιβάρυνσης, βλέπε την καρτέλα 15/ Πίνακας 113 στα παραρτήματα).

4η ώρα /φάση διδασκαλίας

1η Δραστηριότητα: (40λ): Ο ΕΦΑ τυπώνει και μοιράζει την Καρτέλα 17 «**ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ»** (Πίνακας 115) ζητώντας από τους μαθητές να φτιάξουν ένα δικό τους πρόγραμμα άσκησης διάρκειας 1 διδακτικής ώρας, στο οποίο θα υπάρχουν όλα τα συστατικά της Φυσικής Κατάστασης (Πίνακας 114. Καρτέλα 16). Σε όλη τη διάρκεια του μαθήματος κινείται ανάμεσα τους βοηθώντας στην επιλογή, στη σειρά των ασκήσεων και δίνει ανατροφοδότηση στην κινητική εκτέλεση.

Στο επόμενο μάθημα, γίνεται η παρουσίαση των προγραμμάτων, και δέχονται ανατροφοδότηση ως προς την αναλογία των συστατικών της φυσικής κατάστασης μέσα σε μία ώρα και το ασκησιολόγιο (καταλληλότητα, διάρκεια, επαναλήψεις, κτλ) (Πίνακας 116. Καρτέλα 18).

Η παρουσίαση των προγραμμάτων μπορεί να γίνει και με τη μορφή «φιλικού διαγωνισμού» για το αρτιότερο πρόγραμμα (βλέπε επέκταση).

Σύντομος απολογισμός (5 λεπτά) με υπενθύμιση του ακρωνύμιου **Χ.Τ.Ε.Σ**. (**Χ**= χρόνος. Αναφέρεται στη διάρκεια της δραστηριότητας που εκτελείς. **Τ**= τύπος. Αναφέρεται στο είδος της δραστηριότητας που εκτελείς, για να βελτιωθείς ή να αποκτήσεις συγκεκριμένα οφέλη. **Ε**= ένταση. Αναφέρεται στο πόσο σκληρά προσπαθείς για να εκτελέσεις τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Η χαμηλή και η πολύ υψηλή ένταση δε σου προσφέρουν οφέλη, αντίθετα μπορούν να σε τραυματίσουν. **Σ**= συχνότητα. Αναφέρεται στο πόσο συχνά εκτελείς τη συγκεκριμένη φυσική δραστηριότητα).

2η δραστηριότητα (ως εργασία εκτός σχολείου): Οι μαθητές θα ετοιμάσουν **ατομικά**:

α) ένα ωριαίο πρόγραμμα άσκησης λαμβάνοντας υπόψη την Καρτέλα 17 «ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ» (Πίνακας 115). Στο πρόγραμμα τους πρέπει φυσικά να περιλαμβάνονται όλα τα συστατικά της φυσικής κατάστασης για την υγεία (αερόβια αντοχή, δύναμη, ευλυγισία).

β) ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα Καρτέλα 19 (Πίνακας 117) κι ένα πλάνο υπέρβασης εμποδίων για συμμετοχή σε άσκηση/Φυσικής Δραστηριότητας (Πίνακας 110. Καρτέλα 12), ώστε να επιτύχουν τους στόχους της ΠΟΥ (60 λεπτά την ημέρα σε μέτρια προς έντονη ΦΔ).

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

α)Αγώνες του καλύτερου προγράμματος άσκησης/ΦΔ διάρκειας 1 ώρας στο σχολείο σε επίπεδο τμήματος. Ποια ομάδα θα παρουσιάσει το πιο ολοκληρωμένο πρόγραμμα; Οι μαθητές ψηφίζουν αξιοποιώντας ατομικές καρτέλες «ψηφοφορίας», με κριτήριο την πληρότητα του προγράμματος. β) Δημιουργία και παρουσίαση προγραμμάτων άσκησης σε ζεύγη.

Εξ αποστάσεως: *Μέσα από λογισμικά «ΚΟΤΙΝΟΣ» και «Φυσική Αγωγή»*

Αξιολόγηση: Εβδομαδιαίο πρόγραμμα αυτοπαρακολούθησης φυσικής δραστηριότητα (Πίνακας 117. Καρτέλα 19)

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλίο Φυσικής Αγωγής Μαθητή Α’,Β’,Γ’ Γυμνασίου (εμπλουτισμένο). Διαθέσιμο στο http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index4.html

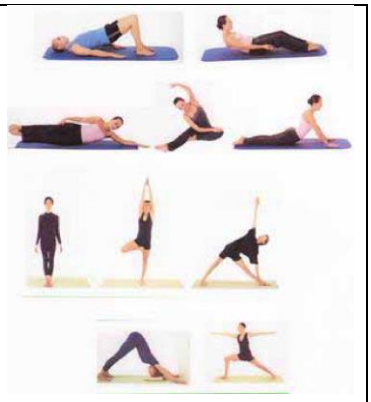
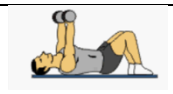
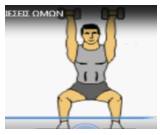
10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Φύλλα εργασίας *(που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)*

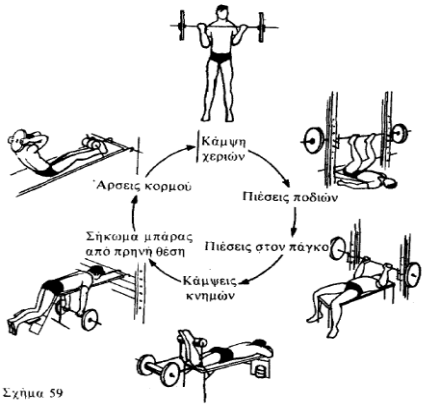
Πίνακας 100 Καρτέλα αξιολόγησης ασκήσεων (Πηγή: Λαμπάκη, 2013)

ΚΑΡΤΕΛΑ 1Α. Ενδεικτικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης κορμού, άνω & κάτω άκρων.

	Προθέρμανση με διατατικές ασκήσεις **Α) Ενδυνάμωση άνω-κάτω άκρων & κορμού** α) τα χέρια στην πρόταση ή ακόμη καλύτερα στηρίζοντάς τα σε τοίχο/δέντρο – καρέκλα στο σπίτι- για καλύτερη ισορροπία, και σηκώνουμε αργά το ένα πόδι τεντωμένο προς τα πίσω. Επαναφέρετέ το αργά στην αρχική θέση χωρίς να το αφήνετε να πέφτει και συνεχίστε για 12-15 επαναλήψεις. Κάνετε το ίδιο και με το άλλο πόδι β) από θέση Π σηκώνουμε αργά το ένα πόδι προς τα πίσω και πάνω, μέχρι ο μηρός να έρθει σε θέση παράλληλη προς το έδαφος. Κατεβάζουμε αργά και ελεγχόμενα το πόδι, διατηρώντας τη μέση ίσια και τους κοιλιακούς σφιχτούς. 2 σετ Χ 12-15 για κάθε πόδι γ) από ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια στα πλευρά, ανεβάζουμε τη λεκάνη σας, σφίγγοντας τους κοιλιακούς και τους γλουτούς, και μείνετε εκεί για 2-3΄΄. Κατεβάστε τη λεκάνη σας αργά .2 σετ Χ 12-15 δ) φέρνουμε το ένα πόδι λίγο πιο πίσω από το άλλο, τεντωμένο, και λυγίστε αργά το γόνατο, πλησιάζοντας τη φτέρνα προς τους γλουτούς. Μένουμε για 2΄΄ και κατεβάζουμε αργά, κρατώντας αντίσταση. 2 σετ Χ 12 επαναλήψεις για κάθε πόδι. ε) από θέση προσοχής. Βάλτε τα χέρια στη μεσολαβή και κάντε ένα μεγάλο βήμα μπροστά, χαμηλώνοντας ταυτόχρονα το σώμα κατακόρυφα. Κορμός ίσιος και το μπροστινό γόνατο να σχηματίζει 90^{o} . Σηκωθείτε αργά και επιστρέψτε στη θέση της προσοχής. 2 Χ 12 επαναλήψεις για κάθε πόδι στ) κάμψεις .Λυγίζουμε αργά τους αγκώνες, κατεβάζοντας το σώμα σας μέχρι 5 εκατοστά από το έδαφος και ανεβαίνουμε μέχρι να τεντωθούν πάλι οι αγκώνες. 3 σετ χ 10 επαναλήψεις στ) κάμψεις	5΄ 20΄ 15΄ 2-3΄	Μοιράστε τους μαθητές σε 7 σταθμούς δραστηριοτήτων. Σε κάθε σταθμό βάλτε ένα χαρτόνι με τη δραστηριότητα και τις δαπανούμενες θερμίδες ανά 20-30λ με βάση τον ΠΙΝΑΚΑ των δαπανώμενων θερμίδων ανά δραστηριότητα **Α. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** • Τα χέρια στην πρόταση ή σε σταθερό σημείο. • Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και λάστιχα. Όσοι μαθητές/τριες θέλουν, μπορούν να στηρίζονται στα γόνατα	 α. β. γ. δ. ε. στ.

	ζ) Ενδυνάμωση με στηρίξεις (στατικά) 1. στήριξη σε θέση για κάμψεις (βλέπε στ) 2. στήριξη στο «ανέβασμα» των κοιλιακών 3. στήριξη στον αγκώνα σε πλάγια θέση, τα πόδια στον αέρα στην προέκταση του κορμού (και από τις 2 πλευρές), 3. από εδραία θέση, κάμψη κορμού (και από τις 2 πλευρές), 4.στήριξη στις παλάμες με κάμψη της μέσης 5. ορθοστασία 6. στήριξη στο ένα πόδι – χέρια ενωμένα πάνω από το κεφάλι 7. από όρθια θέση, διάσταση ποδιών και κάμψη κορμού στο πλάι (και από τις 2 πλευρές), 8. στήριξη στις παλάμες και μύτες των ποδιών- τα ισχία με τον κορμό σχηματίζουν γωνία 90ο 9. στήριξη σε θέση προβολής ποδιού (εναλλάξ)- χέρια στην έκταση	2-3΄		 ζ.
Σχετικά με την καρτέλα 1Β παρακάτω παρουσιάζονται 2 εναλλακτικές επιλογές				
ΚΑΡΤΕΛΑ 1Β.α. Για τα χέρια, αν υπάρχουν αλτηράκια, μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν Ασκήσεις με αλτήρες 3 Χ 12-15. Διάλειμμα 1΄ ανάμεσα στα σετ 1.Πιεσεις θώρακα ξαπλωμένος 2.Πιέσεις για ώμους καθιστός 3.Εκτάσεις ώμων 4.Εκτασεις τρικέφαλων 5.Κάμψεις δικεφάλων σε επικλινή πάγκο. 6.Τραβηγματα από κάτω με ένα χέρι		Οι μαθητές χωρίζονται σε 6 σταθμούς εργασίας	 1. 2.  **3.** **4.**	

Αποθεραπεία: διαλέγουν μόνοι τον τρόπο αποθεραπείας		**5.** 6.

ΚΑΡΤΕΛΑ 1Β.β. Για τα σχολεία που διαθέτουν τέτοιες υποδομές. Η εξάσκηση πάντα με επίβλεψη. **Α)** Προθέρμανση με τρέξιμο (jogging) & δρομικές ασκήσεις. **Β Μυική δύναμη** Οι μαθητές μοιράζονται σε 6 σταθμούς.Τα κορίτσια με λιγότερα κιλά. **1ος – Κάμψη Χεριών** **2ος - Πιέσεις Ποδιών** **3ος - Πιέσεις στον πάγκο (στήθος)** **4ος - Κάμψεις Κνημών** **5ος - Σήκωμα μπάρας από πρηνή θέση** **6ος – Άρσεις κορμού** **Γ)** Ασκήσεις αποθεραπείας (διατάσεις για τις ομάδες μυών που επιβαρύνθηκαν).	5΄ 20΄ 5΄	**Κυκλική προπόνηση**  Σχήμα 59

Πίνακας 101 Καρτέλα αξιολόγησης σύντομου προγράμματος δύναμης στο σχολείο από τον ΕΦΑ

ΚΑΡΤΕΛΑ 2. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ……..ΟΝΟΜΑ……..			
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ	Διατάσεις: κύκλωνει αν επιλέχθηκε ή όχι η σωστή διάταση	ΤΕΧΝΙΚΗ	ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ

			ΑΡΙΣΤΑ	ΚΑΛΑ	ΜΕΤΡΙΑ	ΘΕΛΕΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΣΕΤ
1.	Σ	Λ						
2.	Σ	Λ						
3.	Σ	Λ						

Πίνακας 102 Καρτέλα ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ «ΣΠΙΤΙ»

	ΚΑΡΤΕΛΑ 3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ «ΣΠΙΤΙ»				
	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ	Επιλέξτε τις ασκήσεις από όσες κάναμε στο σχολείο ή δικές σας			
	1.	ΚΟΡΜΟΣ	ΧΕΡΙΑ	ΠΟΔΙΑ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ
	2.				
	3.				

Πίνακας 103 Καρτέλα προσωπικών στόχων

ΚΑΡΤΕΛΑ 4. Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ: ΓΡΑΨΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΤΙ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΑ ΠΙΘΑΝΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ *Η καρτέλα των στόχων ισχύει για κάθε πρόγραμμα άσκησης/Φυσικής Δραστηριότητας*
1.
2.
3.
ΚΑΡΤΕΛΑ 5. ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ;

Πίνακας 104 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΚΑΡΤΕΛΑ 6. ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΥΝΑΜΗΣ – ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕ ΑΝΑΛΟΓΑ ΣΤΟ ΜΗΝΙΑΙΟ/ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ						
ΔΥΝΑΜΗ	*ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ*	*ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕΤ*	*ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ (ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ)*	*ΕΙΔΟΣ*	*ΜΕΣΟ*	*ΣΧΟΛΙΑ*
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ						
ΑΣΚΗΣΗ	*1.* *2.* *3.*					
ΜΥΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	*1.*					
	2.					
	3.					
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	*1.* *2.* *3.*					
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ						

Πίνακας 105. Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας

ΚΑΡΤΕΛΑ 7. Επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας ανάλογα με τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα Οδηγίες: βρες το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας σου μετρώντας τους καρδιακούς παλμούς σου, μετά τη συμμετοχή σου στις αερόβιες δραστηριότητες του μαθήματος. Είσαι ικανοποιημένος; Θέλεις να βελτιώσεις το επίπεδο σου;	Μέγιστη καρδιακή συχνότητα= ΚΣmax (220-ηλικία) 220-17=203, π.χ. 203 Χ 0,85=172,55)
ΧΑΜΗΛΗ:	50%-70% της ΚΣmax
ΜΕΤΡΙΑ:	70%-85% της ΚΣmax
ΕΝΤΟΝΗ:	>90% της ΚΣmax

Πίνακας 106 Καρτέλα συμμετοχής σε αερόβιες δραστηριότητες στο σχολείο

ΚΑΡΤΕΛΑ 8. ΚΑΡΤΕΛΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ –ΔΑΠΑΝΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ				
Δραστηριότητα	Λεπτά	Θερμίδες ανά λεπτό	Καρδιακή Συχνότητα	
Τρέξιμο σε ρυθμό προθέρμανσης		10.0		
Ποδόσφαιρο		9.0		
Πετοσφαίριση		3.5-8.0		
Κατεβαίνω σκαλοπάτια		7.1		
Ανεβαίνω σκαλοπάτια		10.0		
Σχοινάκι		10.0-15.0		
		ΣΥΝΟΛΟ:		Θερμίδες/μάθημα=

Πίνακας 107 Καρτέλα συμμετοχής σε αερόβιες δραστηριότητες εκτός σχολείου

ΚΑΡΤΕΛΑ 9. ΚΑΡΤΕΛΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ –ΔΑΠΑΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ				
	ΕΙΔΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ
ΔΕΥ	ΧΟΡΟΣ			
ΤΡΙ	ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ			
ΤΕΤΑΡ				
ΠΕΜΠΤΗ				
ΠΑΡΑΣ				
ΣΑΒ				
ΚΥΡ				
		ΣΥΝΟΛΟ ΣΕ ΛΕΠΤΑ=		ΣΥΝΟΛΟ=
*ΕΝΤΑΣΗ ΦΔ ΧΑΜΗΛΗ: 50%-70% της ΚΣmax (220-ηλικία, 220-17=203, π.χ. 203 Χ 0,85=172,55) ΜΕΤΡΙΑ: 70%-85% της ΚΣmax				

ΕΝΤΟΝΗ: >90% της ΚΣmax

Πίνακας 108 Δαπάνη θερμίδων ανά ώρα από φυσικές δραστηριότητες.

ΚΑΡΤΕΛΑ 10. ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΝΑ ΛΕΠΤΟ (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ)			
	Θερμίδες/λεπτό	Συμμετοχή σε Λεπτά	Σύνολο θερμίδων
Τρέξιμο χαλαρό	10		
Ποδόσφαιρο	9		
Ντύσιμο	2,5		
Περπάτημα	5		
Ομιλία	1,3		
Σχοινάκι	10-15		
Γράψιμο	2,6		
Χορός	5-7		
Συμμάζεμα	3		
	ΣΥΝΟΛΟ	…..ΛΕΠΤΑ/(24ΩΡΕΣ)	ΘΕΡΜΙΔΕΣ/ΜΕΡΑ

Πίνακας 109 Καρτέλα αυτοπαρακολούθησης Φυσικής Δραστηριότητας

ΚΑΡΤΕΛΑ 11. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (60λ/ημέρα). Βάλτε Χ στις ημέρες που είσαστε φυσικά δραστήριοι							
0	1	2	3	4	5	6	7
ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΜΕΤΡΙΑΣ-ΕΝΤΟΝΗΣ ΦΔ* ΣΕ ΛΕΠΤΑ							
	ΔΕΥ	ΤΡ	ΤΕΤ	ΠΕΜΠ	ΠΑΡΑΣ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
ΠΡΩΙ							
ΜΕΣΗΜΕΡΙ							
ΒΡΑΔΥ							
ΣΥΝΟΛΟ ΗΜΕΡΑΣ							
ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΟΜΑΔΑΣ =							

Πίνακας 1110 Πλάνο υπέρβασης πιθανών εμποδίων

ΚΑΡΤΕΛΑ 12: ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΑΘΗΤΗ - ΠΛΑΝΟ ΥΠΕΡΒΑΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ
ΑΡΧΙΚΟΣ ΜΟΥ ΣΤΟΧΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ…
ΠΕΤΥΧΑ; (ΝΑΙ / ΟΧΙ)
ΤΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΣ;
1.
2.
3.
ΠΩΣ ΤΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΣ; ΣΧΟΛΙΑ
1.
2.
3.
ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΕΣ;
1.
2.
3.

Πίνακας 111. Μηνιαίο πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας

ΚΑΡΤΕΛΑ 13. Μπορείς τώρα να φτιάξεις ένα μηνιαίο ή τριμηνιαίο πρόγραμμα σου στην καρτέλα που ακολουθεί, επιλέγοντας δραστηριότητες μέτριας – έντονης ΦΔ τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα διάρκειας 1 ώρας. Ο στόχος σου πρέπει να είναι ξεκάθαρος και συγκεκριμένος. Να συμπληρώσεις όλες τις εβδομάδες							
Φυσική Δραστηριότητα	Τι ακριβώς θα κάνω	Πόσες φορές την εβδομάδα	1η εβδομάδα	2η εβδομάδα	3η εβδομάδα	4η εβδομάδα	Σύνολο 1 μήνα
Τρέξιμο	4 χιλ απόσταση με μέτρια ταχύτητα	3	3 φορές				
Ποδήλατο							

Μελέτησε και την εικόνα πρώτα.

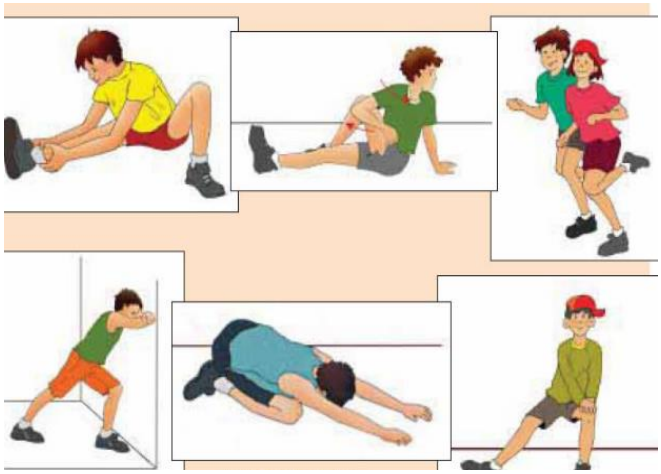
Πόσες θερμίδες καταναλώνει η σωματική άσκηση;

Στον παρακάτω πίνακα δίνονται οι θερμίδες που καταναλώνονται από τη σωματική άσκηση ανάλογα με το είδος της άσκησης και τη διάρκειά της.

Θερμίδες (κατά προσέγγιση) που καταναλώνει ένας άνδρας 70 κιλών σε 1 ώρα		
Ένταση	**Είδος άσκησης**	**Θερμίδες**
Μέτρια	Πεζοπορία	370
	Ελαφρά κηπουρική	330
	Χορός	330
	Γκολφ	330
	Ποδηλασία (λιγότερο από 15 χιλιόμετρα την ώρα)	290
	Περπάτημα (5 χιλιόμετρα την ώρα)	280
	Σουηδική	180
Έντονη	Τρέξιμο (7 1/2 χιλιόμετρα την ώρα)	590
	Ποδηλασία (περισσότερο από 15 χιλιόμετρα την ώρα)	590
	Κολύμβηση	510
	Αεροβική	480
	Περπάτημα (7 χιλιόμετρα την ώρα)	460
	Έντονη κηπουρική	440
	Μπάσκετ	440

Πίνακας 112 Ευκαμψία - Ενδεικτικές διατάσεις

ΚΑΡΤΕΛΑ 14. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΜΥΪΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ-ΕΥΚΑΜΨΙΑ



Πηγή: Βιβλίο ΦΑ μαθητή Α,Β, Γ γυμνασίου

Πίνακας 113 Καρτέλα αξιολόγησης διατάσεων

ΚΑΡΤΕΛΑ 15. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ				
ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ	**ΕΚΤΕΛΕΣΗ**			
	ΑΡΙΣΤΑ	**ΚΑΛΑ**	**ΜΕΤΡΙΑ**	**ΘΕΛΕΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ**

Πίνακας 114 Φύλλο εργασίας το δικό μου πρόγραμμα 1 ώρας

ΚΑΡΤΕΛΑ 16. ΦΤΙΑΞΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Μελετώντας την καρτέλα, κάνε τις επιλογές που σου ταιριάζουν				
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 5 5 λεπτά	ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ 5 λεπτά	ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ 5 λεπτά	ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ 20 λεπτά	ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ	ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ ΜΗΡΙΑΟΙ	ΚΑΜΨΕΙΣ	ΤΖΟΚΙΝΓΚ	ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
ΤΡΕΞΙΜΟ	ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ	ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	ΤΡΕΞΙΜΟ	ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
ΧΟΡΟΣ	ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΣ	ΡΑΧΙΑΙΟΙ	ΧΟΡΟΣ	ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
ΣΧΟΙΝΑΚΙ	ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ	ΒΑΡΑΚΙΑ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ
ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ (Π.Χ. ΠΑΙΧΝΙΔΙ)	ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΧΕΡΙΟΥ	ΙΑΤΡΙΚΗ ΜΠΑΛΑ	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	
ΑΛΛΟ	ΙΕΡΟΝΩΤΙΑΟΙ	ΑΛΛΟ ΟΡΓΑΝΟ	ΑΛΛΟ	

Πίνακας 115 Το δικό μου πρόγραμμα άσκησης 1 ώρας

ΚΑΡΤΕΛΑ 17. ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ **Φτιάξε τώρα ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης/ΦΔ διάρκειας 1 ώρας**		
	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ		
ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ		
ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ		
ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ		
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		

Πίνακας 116 Ανατροφοδότηση για το δικό μου πρόγραμμα άσκησης 1 ώρας

ΚΑΡΤΕΛΑ 18. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ (ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ: ΑΠΟ 1-3) 3 το πλέον ολοκληρωμένο

ΟΜΑΔΕΣ	ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ ΔΟΜΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ - ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ/ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΣΥΣΤ. ΦΚ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΛΕΠΤΑ	ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ
Α				
Β				
Γ				
Δ				

Πίνακας 117 Καρτέλα σχεδιασμού εβδομαδιαίου προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας εξ αποστάσεως.

ΚΑΡΤΕΛΑ 19 σχεδιασμού εβδομαδιαίου προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας (εξ αποστάσεως)				
Ημέρα	Άθλημα / δραστηριότητα	Χώρος	Διάρκεια/ Ποσότητα	Ένταση
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

Σενάριο Γ.3.2.: «Γυμνάζομαι με ό, τι έχω σπίτι μου!»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **«Γυμνάζομαι με ό, τι έχω σπίτι μου!»**

Δημιουργός/οί: Λαμπάκη Ολυμπία

Βαθμίδα – Τάξη: Γ λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικό πεδίο: 3. Συμπεριφορικό

-Θεματική ενότητα: 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων

- Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες: 2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας

- Σύνδεση με άλλα γνωστικά αντικείμενα: Προγράμματα Αγωγής Υγείας (Δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου), Εργονομία (σωστή θέση στην καρέκλα/Η/Υ), Ανατομία – Φυσιολογία ΕΠΑΛ (βασικοί μύες, κινήσεις, διατάσεις, ορθοσωμικές, αναπνευστικές ασκήσεις)

Χρονική διάρκεια

1-3 ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Οι μαθητές στο Λύκειο, ιδιαίτερα στην Γ τάξη, δεν έχουν ελεύθερο χρόνο να γυμναστούν όπως τα προηγούμενα χρόνια με τρόπο οργανωμένο και συστηματικό, σε κάποιο γήπεδο, αθλητικό σύλλογο ή γυμναστήριο. Επομένως, είναι σημαντικό να αποκομίζουν από το μάθημα της ΦΑ όλες εκείνες τις γνώσεις που θα τους επιτρέπουν να γυμνάζονται και μέσα στο σπίτι, παρά τους όποιους περιορισμούς σε χώρο και αθλητική υποδομή-εξοπλισμό, όταν οι συνθήκες το επιβάλουν ή όταν γίνεται από προσωπική επιλογή. Μαθαίνοντας να αξιοποιούν τα μέσα που διαθέτουν, αθλητικά και, κυρίως, μη αθλητικά, απλά αντικείμενα καθημερινής χρήσης, μπορούν να διατηρούν ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, χωρίς κατ' ανάγκη να μεταβούν σε εξωτερικό χώρο, π.χ. για περπάτημα - με εξαίρεση το μπαλκόνι ή την αυλή, αν διαθέτουν. Πιο σημαντική είναι η προέκταση αυτής της μορφής άσκησης για την υγεία στο παρόν και στο μέλλον: η δυνατότητα για συμμετοχή σε ΦΔ οπουδήποτε και με οτιδήποτε.

Επίσης, οι μαθητές κατά τη διάρκεια των μαθημάτων στην τάξη και στο σπίτι, έχουν ανάγκη από ασκήσεις σύντομης διάρκειας ως διάλειμμα (energizers) από δραστηριότητες καθιστικές και ακαδημαϊκές υποχρεώσεις. Οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν εύκολα, άμεσα και με υλικά που υπάρχουν σε κάθε σπίτι, χωρίς οικονομική επιβάρυνση. Η πρόταση αυτή, εκτός από το ότι είναι οικονομική και εξασφαλίζει άμεσα ενέργεια στον οργανισμό των μαθητών, προλαμβάνει κινδύνους από πολύωρη εργασία «γραφείου» ή υποκινητικές επιλογές στη διαχείριση του σύντομου ή περισσότερου ελεύθερου χρόνου (π.χ. ενασχόληση με το κινητό τηλέφωνο, τηλεόραση, κ.ά.). Μπορεί επιπλέον να αποβεί διασκεδαστική, καθώς εμπλέκει συχνά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Τέλος, αξίζει να αντιληφθούν οι μαθητές τα οφέλη των οικιακών εργασιών ως μέσο για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας τους, καθώς συνδέονται άμεσα με την αερόβια αντοχή, τη μυϊκή

ενδυνάμωση και ευλυγισία, φυσικές ικανότητες που αναπτύσσονται μέσω της εξάσκησης σε κάθε χώρο.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Σύνδεση με πρότερες γνώσεις και δεξιότητες για την αερόβια άσκηση, βασικές μορφές δύναμης, ασκήσεις σε σταθερό σημείο και με εξωτερικό βάρος.

4. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες των 4-6 ατόμων σε σταθμούς, όπου εκτελούν κάποιες ασκήσεις με το πρακτικό στυλ ενώ σε άλλους σταθμούς με τη μέθοδο του μη αποκλεισμού.
- Εκπαιδευτικό υλικό: Ενδεικτικά ασκήσεις με κοντάρι, μυϊκή ενδυνάμωση με το βάρος του σώματος (Παραγωγές του ΥΠΑΙΘ), με τις προσαρμογές στο λύκειο, μηνιαίο ημερολόγιο από Teachers Tooklit (SHAPE of America)(Πίνακας 120. Καρτέλα 3)
- Εποπτικά μέσα διδασκαλίας: Όλα τα διαθέσιμα αθλητικά, και μη, ασφαλή υλικά (μπάλες όλων των ειδών και μεγεθών, κορύνες, στεφάνια, ράβδοι, σχοινιά, λάστιχα, ξύλα, πέτρες, μπαλάκια τύπου τένις, μπαλόνια, σχολικές τσάντες, πακέτα, μπουκάλια νερού, κ.ά.), έπιπλα (καρτέλες, πάγκοι, τραπέζια, παγκάκια, κ.ά.), σκάλες, κερκίδες, μεγάλες σταθερές επιφάνειες (τοίχος, δέντρο) που διαθέτει η σχολική ομάδα, οι έντυπες και ψηφιακές καρτέλες, τυπωμένες φωτογραφίες, φορητή συσκευή mp3 για μουσική.
- Βιβλία και λογισμικά του Ψηφιακού σχολείου: Βιβλίο μαθητή Α, Β, Γ γυμνασίου.

5. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 3: Ο μαθητής/τρια συμμετέχει συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρεί κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία	**Γ.3.2.** Συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● Νέες ή πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες εντός κι εκτός σχολείου **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● Να συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα μόνοι ή με παρέα, που να μπορεί να διεξαχθεί τόσο εντός όσο κι εκτός σχολείου

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Το σενάριο αξιοποιεί τις παιδαγωγικές αρχές της βιωματικής και της ανακαλυπτικής μάθησης.
- Μαθητοκεντρικές μέθοδοι διδασκαλίας: ομαδοσυνεργατική και βιωματική προσέγγιση, στιλ μη αποκλεισμού, εξάσκηση σε σταθμούς (πρακτικό) και αποκλίνουσας παραγωγικότητας, πρωτοβουλίας μαθητή
- Αυθεντική και εναλλακτική αξιολόγηση: άμεση παρατήρηση συμμετοχής, ανάθεση εργασίας, αξιολόγηση ικανοποίησης (Ημερολόγιο), προφορικές ερωτήσεις.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Για κάθε διδακτική ώρα ο ΕΦΑ έχει φροντίσει να έχει το υλικό του έτοιμο από πριν με τη βοήθεια των μαθητών/τριών. Κάποια υλικά φέρουν μαζί τους οι μαθητές από το σπίτι, όπως μπαλόνια, λάστιχο, πετσέτες, όλων των μεγεθών. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μικρά βάρη πέτρες ή τσάντες ή πακέτα και φορητά αντικείμενα, όπως βιβλία. Πριν από αυτές τις δραστηριότητες (τουλάχιστον μια μέρα νωρίτερα), αν επιθυμεί στέλνει σε ένα email τις φωτογραφίες/το σχετικό υλικό με τις προτεινόμενες ασκήσεις για να τις τροποποιήσουν σύμφωνα με τις ανάγκες τους. Οι ασκήσεις μπορούν να τροποποιηθούν ως προς τη διάρκεια, τον αριθμό των επαναλήψεων, τον τρόπο-τεχνική εκτέλεσης, και ως προς τις ίδιες τις δραστηριότητες (παράλειψη π.χ. μίας άσκησης ή/και δραστηριότητας).

1η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα (15-20 λεπτά): Ο ΕΦΑ ζητάει από τους μαθητές/τριες να μοιραστούν σε 4 ομάδες-σταθμούς (α, β, γ, δ) σε οριοθετημένα σημεία της αυλής ή του γυμναστηρίου και να πραγματοποιήσουν δρομικές ασκήσεις επί τόπου, αναπηδήσεις και ασκήσεις με μικρή μετακίνηση προς όλες τις κατευθύνσεις που βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα (cardio σε περιορισμένο χώρο), την ισορροπία και την ευλυγισία. Σύντομη συζήτηση για τη σωστή όρθια θέση (1-3λ).

Ενδεικτικές προτεινόμενες ομάδες ασκήσεων για κάθε σταθμό:

α) Επί τόπου περπάτημα και παραλλαγές του

β) Αλτικές ασκήσεις, άρσεις ποδιών, ανάβαση - κατάβαση, αναβαθμοί

γ) Βασικά χορευτικά βήματα

δ) Ρουτίνα πολεμικών τεχνών – διατάσεις, κ.ά..

Εάν υπάρχει δυνατότητα σε κάθε σταθμό βάζει και μουσική. Μπορεί να τυπώσει και καρτέλες με αντιπροσωπευτικές ασκήσεις σε κάθε σταθμό. Τους προτρέπει να τις εκτελέσουν όπως μπορούν, χωρίς να τραυματιστούν ή να καταπονήσουν υπερβολικά τον εαυτό τους (Πίνακας 118. Καρτέλα 1, Παράρτημα 1. Σειρά ασκήσεων 1).

2η δραστηριότητα (15-20 λεπτά): Μοιρασμένοι τώρα σε 2 ομάδες εκτελούν: α) Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, μυϊκής αντοχής και ευλυγισίας σε παγκάκια, καρέκλες, κερκίδες (καθιστή θέση). Σύντομη συζήτηση για τη σωστή θέση στον Η/Υ. Πώς μπορούμε να κάνουμε άσκηση από καθιστή θέση (2-5 λεπτά); Ασκήσεις «γραφείου» (κυριολεκτικά στο γραφείο ως σταθερή βάση αναφοράς, γύρω από την καρέκλα), σύντομα μικρά διαλείμματα άσκησης με διατάσεις, αναπηδήσεις. Δίνεται η σχετική καρτέλα (Πίνακας 118. Καρτέλα 1, Παράρτημα 2. Σειρά ασκήσεων 2).

β) Διαπέραση πάγκων (ψηλά και χαμηλά «σκαλοπάτια», STEP, σκαμπό κάθε είδους, εάν έχουν πλινθίο ή ίππο τα χρησιμοποιούν). Προσοχή, να είναι καλά στερεωμένα και να πληρούνται οι προδιαγραφές ασφαλείας.

Αξιολόγηση (2-5 λεπτά) μέσα από προφορικές ερωτήσεις και σύντομες απαντήσεις: α) Μπορούν οι ασκήσεις που κάνατε να γίνουν και στο σπίτι σας; Πώς; β) Προτείνετε δικά σας αυτοσχέδια υλικά άσκησης. Βρείτε τρόπους αξιοποίησης τους. γ) Ποιες ασκήσεις μπορείτε να κάνετε εσείς; δ) Σας άρεσε το μάθημα; Αιτιολογήστε την απάντηση σας σε κάθε περίπτωση.

2η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

Οι μαθητές πάλι εκ περιτροπής εκτελούν τις ασκήσεις σε 4 ομάδες

1η δραστηριότητα:

α) Ασκήσεις δύναμης ισομετρικά σε τοίχο, δέντρο, κάγκελα (πλάτη, χέρια, πόδια). Στήριξη.

β) Δένουμε σχοινί σε σταθερό σημείο, οπουδήποτε, και έλκουμε με ένα ή με δύο χέρια.

γ) Ισομετρικά ασκήσεις σε στρώμα με το βάρος του σώματος

δ) Ασκήσεις με βαράκια/λάστιχα/κοντάρια/μπουκάλια με νερό/τσάντες/γεμάτες κασετίνες, μπάλες, τσάντες, πετσέτα προσώπου ή μεγαλύτερη, βιβλία διαφορετικού μεγέθους και βάρους (Πίνακας 118. Καρτέλα 1, Παράρτημα 3. Σειρά ασκήσεων 3).

2η δραστηριότητα: Αποθεραπεία με μπαλόνια: ασκήσεις χαλάρωσης, εκγύμνασης των θωρακικών μυών, του διαφράγματος και των μυών του προσώπου. Εισπνοές και εκπνοές μέσα στο μπαλόνι!

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Να επαναλάβουν το μάθημα (3η ώρα διδασκαλίας) στο σπίτι μόνοι ή με την οικογένεια τους αξιοποιώντας τον δικό τους χώρο (σταθερά και κινητά αντικείμενα) συνδυάζοντας αερόβια άσκηση, ενδυνάμωση και ευλυγισία (Πίνακας 119. Καρτέλα 2).

3η φάση διδασκαλίας (1 διδακτική ώρα)

1η δραστηριότητα: «Ξεφόρτωμα από τα ψώνια του supermarket» (π.χ. τακτοποίηση αθλητικού υλικού) Καθαρίζουμε, κυριολεκτικά, με γάντια, την αυλή του σχολείου από χαρτάκια, πλαστικά (5λ για προθέρμανση)

2η δραστηριότητα: Κάνω «δουλειές του σπιτιού». Πανιά, ράβδοι, μεγάλο ύφασμα, μέντισιν (ιατρικές μπάλες), σχοινί. Σωστή θέση σώματος για την ενδυνάμωση όλων των μυών κατά την πραγματοποίηση «οικιακών εργασιών» π.χ. πλύσιμο πιάτων, καθάρισμα παραθύρων, σκούπισμα με ηλεκτρική, σφουγγάρισμα, καθάρισμα χαλιών)

Δίνεται φύλλο εργασίας «Κάντε κι εσείς τις ασκήσεις για τις παρακάτω μυϊκές ομάδες» με τα υλικά που έχετε σπίτι σας (Πίνακας 119. Καρτέλα 2)

3η δραστηριότητα: στρώμα γυμναστικής, μεγάλη πετσέτα (γυμναστική σε καθιστή και ύπτια θέση), λάστιχα, σχοινιά, bands, βαράκια μικρά από το γυμναστήριο αν διαθέτει το σχολείο (Πίνακας 119. Καρτέλα 2)

Δραστηριότητα αξιολόγησης: α) δείτε το ενδεικτικό μηνιαίο ημερολόγιο στο παράρτημα (Πίνακας 120. Καρτέλα 3) και μετά φτιάξτε το ΔΙΚΟ σας ημερολόγιο με όποιο τρόπο και υλικό θέλετε. Στο τέλος θα τα ενώσουμε όλα μαζί και θα τα κάνουμε ένα βιβλίο με ασκήσεις για όλους με τον τίτλο «Πανδαισία …φυσικών δραστηριοτήτων».

β) Στάσεων και συμπεριφοράς (ανάληψη πρωτοβουλίας) για οικιακές δουλειές. Πραγματοποιούν τις ασκήσεις και συμπληρώνουν την Καρτέλα 4 (Πίνακας 121), δίχως να ξεχάσουν το «αποδεικτικό» της άσκησης τους.

γ) Συμπλήρωση πίνακα προθέσεων εθελοντικής συμμετοχής – πρωτοβουλίας σε δουλειές σπιτιού – φυσικές δραστηριότητες (Πίνακας 122. Καρτέλα 5)

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Να προκαλέσουν τους συμμαθητές τους από άλλη τάξη σε έναν αγώνα με «πρωτότυπα» υλικά. Ποιος μαθητής θα γυμναστεί με το πιο παράξενο υλικό;
- Αξιοποίηση «εναλλακτικών» και φυσικών υλικών για να δείξουμε τεχνικές ομαδικών αθλημάτων και ατομικών αγωνισμάτων.

ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

- Αξιοποιούν τα βίντεο της παραγωγής «Μένουμε ασφαλείς, μένουμε σπίτι» και ασκήσεις από την ιστοσελίδα https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/28/step-up/. Ζητάμε από τους μαθητές να φέρουν τα «οικιακά» υλικά για να κάνουν τις ασκήσεις που μόλις είδαν (δείχνουμε τα βίντεο-εικόνες), και τους ζητάμε να εκτελέσουν διαφοροποιημένα ως προς το βαθμό δυσκολίας, τις επαναλήψεις, τη διάρκεια. Γυμναζόμαστε μαζί τους.
- Τεχνική αθλοπαιδιών με κάθε ασφαλές υλικό για μπάλα (π.χ. κάλτσες, μαξιλάρι, μπάλες από χαρτί, πλαστικό, κ.ά.)
- Γυμνάζομαι στο σπίτι μου (βίντεο). Ζητούμε από τους μαθητές/μαθήτριες να προσαρμόσουν για τον εαυτό τους τις ασκήσεις που περιγράφονται στην ιστοσελίδα https://pro.ideafit.com/exercise-library

Αξιολόγηση:

α) στάσεων, συμμετοχής μέσα από ερωτηματολόγιο που δίνουμε στο τέλος του μαθήματος,

β) Για το επόμενο μάθημα σε 4 ομάδες τους ζητάμε να διαλέξουν ένα υλικό από το σπίτι (μπάλα, κοντάρι, μπουκάλι, κ.ά.), και να δείξουν τρεις ασκήσεις εκ περιτροπής σε κάθε ομάδα,

γ) διαγωνισμός πιο πρωτότυπου υλικού!

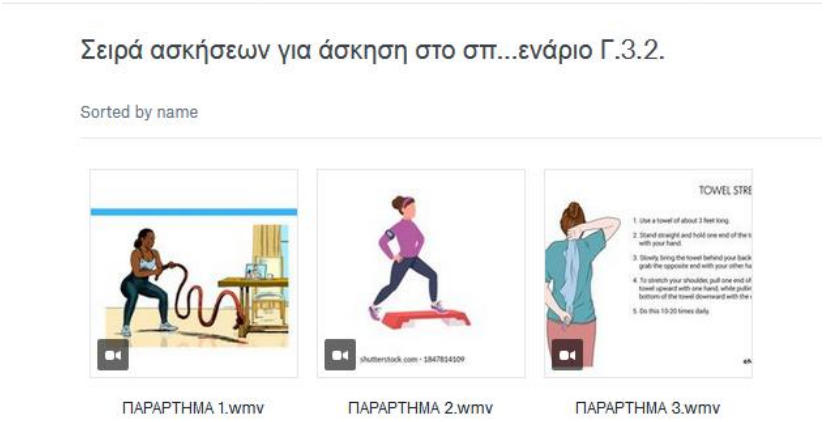
9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Διαδραστικό βιβλίο μαθητή γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index3.html
- Εμπλουτισμένο βιβλίο καθηγητή γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο: http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/teachers_book_c_gym.pdf
- https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/28/step-up/
- https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/6593/top-25-at-home-exercises/
- https://pro.ideafit.com/exercise-library
- monthly calendar -- https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Πίνακας 118 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΚΑΘΕ ΥΛΙΚΟ – ΜΕΣΟ ΣΤΟ ΣΠΤΙ. Διαθέσιμο στο: https://www.dropbox.com/sh/r5wycz7stg7kgl4/AAATHp-NRmv7dY6a6g4WNmu-a?dl=0)

ΚΑΡΤΕΛΑ 1. Σειρά ασκήσεων για το σπίτι



Διαθέσιμο στο: https://www.dropbox.com/sh/r5wycz7stg7kgl4/AAATHp-NRmv7dY6a6g4WNmu-a?dl=0)

Φύλλα εργασίας *(που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)*

Πίνακας 119 Φύλλο εργασίας 1

ΚΑΡΤΕΛΑ 2. 1ο Φύλλο εργασίας για μαθητή/μαθήτρια. "Πόσες από τις ασκήσεις που κάναμε εδώ μπορείτε να κάνετε κι εσείς στο σπίτι; Ειδικότερα, δείτε την καρτέλα και εκτελέστε ανάλογα. Πραγματοποιήστε τις ασκήσεις που βλέπετε στην εικόνα με δικά σας υλικά/μέσα ή απλά επαναλάβετε με τα ίδια μέσα".

Υλικό/έπιπλο/ μέσο	Περιγραφή άσκησης	Είδος άσκησης	Μόνος /παρέα	Διάρκεια Σε λεπτά	Επαναλήψεις

Πίνακας 120 Φύλλο εργασίας 2

(Προσαρμοσμένο από: monthly calendar -- https://www.shapeamerica.org/publications/resources/teachingtools/teachertoolbox/activity-calendars.aspx)

ΚΑΡΤΕΛΑ 3. 2ο Φύλλο εργασίας για μαθητή/μαθήτρια. ΓΡΑΨΤΕ ΣΤΑ ΚΟΥΤΑΚΙΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΤΟ ΥΛΙΚΟ, ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ – SCREENSHOT! (ΔΙΚΗ ΣΑΣ, ΚΑΡΤΟΥΝ, ΑΝΙΜΑΤΙΟΝ). ΓΡΑΨΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΣ! ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ! (ΕΔΩ ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ Η 1η του ΜΗΝΑ συμπίπτει με τη ΔΕΥΤΕΡΑ)

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ :……(ΟΝΟΜΑ ΜΗΝΑ)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΥΠΟΓΡΑΦΗ:

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1 Ενδυνάμωση «πυρήνα» - κορμού. 10΄΄ παραμονή σε θέση «σανίδα», 10 κοιλιακοί για το άνω μέρος της κοιλιάς-στομάχι	2	**3** fit ball-μυϊκή ενδυνάμωση στήθος, πλάτη, χέρια, 3 Χ 15,	4	5 Τρέξιμο 4 χιλ για μισή ώρα σε ευθεία.	6	7

(«ροκανίσματα» και 10 sit ups. Επανάληψη 5 φορές όλου του προγράμματος χωρίς διάλειμμα.		διάλειμμα 30΄΄ 				
7	8	9	10	11	12	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	24	25
26	27	28	29	30	31	

Πίνακας 121 Φύλλο εργασίας 3.

<table>
<tr><td colspan="3">ΚΑΡΤΕΛΑ 4: 3ο Φύλλο εργασίας για μαθητή/μαθήτρια. Μπορείτε να κάνετε τις ασκήσεις που βλέπετε; Χρησιμοποιείστε κάθε υλικό που έχετε στη διάθεση σας!

Στο σπίτι, χρησιμοποιήστε την ίδια καρτέλα, κάντε τις οικιακές δουλειές και προσθέστε και μία δική σας, αν επιθυμείτε, στην κενή στήλη στο τέλος του πίνακα (π.χ. σιδέρωμα, πλύσιμο πιάτων, κ.ά.).

Επιπλέον: α) γράψτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις προτάσεις σας και στη β) προσθέστε μία φωτογραφία την ώρα που κάνετε την άσκηση μόνοι/ες!

(Πηγή εικόνων: pixabay.com)</td></tr>
<tr><td>1. Ηλεκτρική σκούπα: κινούμαστε με τεντωμένο το χέρι και το σώμα κάθετο στη σκούπα που βρίσκεται ακριβώς μπροστά μας στο πάτωμα. Ελαφρά λυγισμένο το πόδι που βρίσκεται πιο κοντά στη σκούπα.

Διάρκεια: 30 λεπτά εργασίας=30 λεπτά γρήγορο περπάτημα= απώλεια 180 θερμίδων (ίσο με ένα ποτήρι μπίρας)

Μύες που γυμνάζονται: κοιλιακοί, τρικέφαλος, γαστροκνήμιος

 </td><td>α) Στάσεις - ικανοποίηση</td><td>β) Προτάσεις - Φωτογραφίες</td></tr>
</table>

2. Συμβατική σκούπα: περίπου έχουμε απώλεια των μισών θερμίδων αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί το κοντάρι της ως μέσον εξάσκησης. 		
3. Σφουγγάρισμα: Γύρω στις 150 θερμίδες Μύες: κοιλιακοί, ραχιαίοι, δικέφαλος βραχιόνιος, τρικέφαλος. 		

4. Τρίψιμο δαπέδων: Με στήριξη στα λογισμένα γόνατα και τα πόδια μαζεμένα (αφετηρία) και έκταση προς τα πίσω (τεντωμένα γόνατα και το σώμα σε πρηνή θέση) Διάρκεια: 30 λεπτά εργασίας=45 λεπτά γρήγορο περπάτημα= απώλεια 200 θερμίδων (ίσο με ένα μεγάλο κομμάτι πίτσας). Μύες που γυμνάζονται=μύες του ώμου, τρικέφαλος, δικέφαλος , δελτοειδής, στήθος, κοιλιακοί. 		
5. Κουρεύοντας το γκαζόν στον κήπο: σπρώχνουμε με τα δύο μας χέρια τη μηχανή προς τα εμπρός Διάρκεια: **30 λεπτά** εργασίας=25 λεπτά μπάτμιντον= απώλεια 180 θερμίδων (ίσο με ένα χοιρινό σουβλάκι) Μύες που γυμνάζονται: όλοι και ταυτόχρονη βελτίωση αερόβιας ικανότητας		

6. Σκάψιμο και φτυάρισμα στον κήπο Διάρκεια: **30 λεπτά** εργασίας=30 λεπτά ποδόσφαιρο= απώλεια 315 θερμίδων (1 τσίζμπεργκερ) Μύες που γυμνάζονται: επάνω μέρος του σώματος, κάτω μέρος πλάτης, γαστροκνήμιος-υποκνημίδιος 		
7. Βάψιμο τοίχου με ρολό: πλήρης έκταση χεριού στην επιφάνεια του τοίχου με κινήσεις άνω - κάτω Διάρκεια: 30 λεπτά εργασίας= 35 λεπτά γρήγορο περπάτημα= απώλεια 210 θερμίδων (ίσο με ενάμιση ποτήρι κρασιού) Μύες που γυμνάζονται: θωρακικοί, μύες άνω κορμού και χεριού. 		

8. Απομάκρυνση από το πάτωμα χαλιού (από χαμηλή θέση με λυγισμένα γόνατα) **και τοποθέτηση χαλιού στο δάπεδο** (αφετηρία η όρθια θέση και κατάληξη στο πάτωμα. Διάρκεια: **30 λεπτά** εργασίας=35 λεπτά γκολφ= απώλεια 180 θερμίδων (ίσο με ένα ποτήρι αναψυκτικού) Μύες που γυμνάζονται: όλο το σώμα		
9. Καθάρισμα τζαμιών με πανί (περιστροφικές κινήσεις ώμου) και με ρολό (κινήσεις πάνω-κάτω) Διάρκεια: **30 λεπτά** εργασίας=22 λεπτά ποδηλασίας= απώλεια 125 θερμίδων (ίσο με μισή μπάρα σοκολάτας) Μύες που γυμνάζονται: ώμοι, τρικέφαλοι, δικέφαλοι. 		
10. Η δουλειά που προτείνω εγώ στο σπίτι ή στον κήπο		

Πίνακας 122. Φύλλο εργασίας 4

ΚΑΡΤΕΛΑ 5. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΑΣΕΩΝ-ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ – ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ ΣΕ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΣΠΙΤΙΟΥ-ΑΥΛΗΣ-ΚΗΠΟΥ Από δω και πέρα πόσο πιθανό είναι… να κάνετε δουλειές για την υγεία σας;;
ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ-ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ
Απαντήστε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	**Ποτέ**	**Σπάνια**	**Μερικές φορές**	**Πολλές φορές**	**Πάρα πολλές**	**Πάντα**
1. Κάνατε δουλειές στο παρελθόν;						
2. Τώρα κάνετε;						
3. Σκοπεύετε να κάνετε από δω και πέρα;						
4. Αισθάνεστε σίγουρος/η για την απόφαση αυτή;						
5. Θα συστήνατε σε άλλους να κάνουν το ίδιο;						

4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο

Σενάριο Γ.4.1.: «Επιλέγω τη φυσική δραστηριότητα που μου αρέσει και μου ταιριάζει»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

***Τίτλος διδακτικού σεναρίου:* «Επιλέγω τη φυσική δραστηριότητα που μου αρέσει και μου ταιριάζει»**

Δημιουργός/οί: Κολοβελώνης Αθανάσιος

Βαθμίδα – Τάξη: Γ Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

-Θεματικό πεδίο: 4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό θεματικό πεδίο

-Θεματική ενότητα: 4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση

Χρονική διάρκεια

3-4 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Συνήθως οι ενήλικες που ασχολούνται συστηματικά με φυσικές δραστηριότητες επιλέγουν εκείνες τις μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που τους αρέσουν και τους ευχαριστούν. Επομένως, το να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες και να βιώσουν ευκαιρίες συμμετοχής σε πολλές και διαφορετικές φυσικές δραστηριότητες αυξάνει τις πιθανότητες να βρουν τη μορφή άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας που τους ταιριάζει και τους αρέσει περισσότερο. Επομένως, το μάθημα ΦΑ πρέπει να προσφέρει ευκαιρίες στους μαθητές/τριες να δοκιμάσουν πολλές και διαφορετικές μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητες και να τους δίνει, μέσα σε ένα δομημένο περιβάλλον, τη δυνατότητα επιλογών σχετικά με τις δραστηριότητες στις οποίες θα συμμετέχουν ώστε να ενισχύονται τα κίνητρά τους για συμμετοχή στο μάθημα. Το συγκεκριμένο σενάριο κινείται σε αυτήν την κατεύθυνση με τον εκπαιδευτικό ΦΑ να προτείνει ποικιλία αθλημάτων και δραστηριοτήτων δια βίου άσκησης και τους μαθητές/τριες να επιλέγουν αυτές που τους αρέσουν περισσότερο και να ασκούνται σε αυτές σε μικρές ή μεγαλύτερες ομάδες. Στη διαδικασία αυτή εμπλέκονται και οι μαθητές/τριες προτείνοντας αγαπημένα τους αθλήματα και δραστηριότητες ή και αθλήματα και δραστηριότητες που θα ήθελαν να γνωρίσουν και να συμμετάσχουν.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν βασικές δεξιότητες αθλημάτων που σχετίζονται με τη υποδοχή και ρίψη ή μεταβίβαση μπάλας

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 4: Οι μαθητές/τριες επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Γ.4.1.** Επιλέγουν και συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου σε αθλήματα ή φυσικές δραστηριότητες που τους εκφράζουν και τους αρέσουν και τις υιοθετούν ως προσωπικές επιλογές δια βίου άσκησης	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● να προσαρμόζουν δραστηριότητες και αθλήματα και να τα κάνουν προκλητικά και ευχάριστα **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να επιλέγουν φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα ή χορούς ως μέσο αυτο-έκφρασης και διασκέδασης και να τις υιοθετούν δια βίου ● να αξιοποιούν ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσουν νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση και την αυτο-έκφραση

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Αθλητικό υλικό ανάλογα με τις δραστηριότητες που θα επιλεγούν από τους μαθητές/τριες
- Καρτέλα αξιολόγησης και επιλογής δραστηριοτήτων δια βίου άσκησης.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Εργασία σε ομάδες
- Στιλ πρωτοβουλίας μαθητή/τριας
- Ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών στη λήψη αποφάσεων
- Συζήτηση και αναστοχασμός

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Αξιολόγηση και επιλογή δραστηριοτήτων δια βίου άσκησης.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η φάση: Οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων (1-2 διδακτικές ώρες).

Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών στο τμήμα και τις προτεινόμενες δραστηριότητες που θα χρησιμοποιηθούν, η φάση αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μία ή και σε δύο διδακτικές ώρες.

1η διδακτική ώρα

1η Δραστηριότητα (15'-20'): Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προτείνει ποικιλία αθλημάτων και μορφών φυσικής δραστηριότητας (ανάλογα με τις εγκαταστάσεις και τα διαθέσιμα υλικά του σχολείου). Γίνεται προσπάθεια να προταθούν και νέα αθλήματα ή δραστηριότητες τα οποία οι μαθητές/τριες δεν γνωρίζουν ή έχουν μικρή εμπειρία. Για κάθε δραστηριότητα ή άθλημα ο εκπαιδευτικός δίνει τις σχετικές οδηγίες. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν αυτή που τους αρέσει και σχηματίζουν ομάδες για να την εφαρμόσουν.

2η Δραστηριότητα (15'-20'): Όπως παραπάνω, αλλά αυτή τη φορά οι μαθητές/τριες επιλέγουν ένα διαφορετικό άθλημα ή μια διαφορετική μορφή φυσικής δραστηριότητας.

3η Δραστηριότητα (5'): Στο τέλος του μαθήματος ακολουθεί σύντομη συζήτηση με τους μαθητές/τριες να εκφράζουν τα συναισθήματά τους σχετικά με τις φυσικές δραστηριότητες και τα αθλήματα στα οποία συμμετείχαν. Ο εκπαιδευτικός τονίζει το γεγονός ότι υπάρχουν πολλές και διάφορες μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητα και κάθε μαθητής/τρια μπορεί να βρει αυτή που του αρέσει και του ταιριάζει ώστε να την υιοθετήσει δια βίου. Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές/τριες ότι στην επόμενη φάση μπορούν να προτείνουν και τις δικές τους μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητας και να τις εφαρμόσουν με τους συμμαθητές/τριες τους.

2η διδακτική ώρα

Σε περίπτωση που η φάση αυτή επεκταθεί και σε 2η διδακτική ώρα χρησιμοποιείται η ίδια διαδικασία με παραπάνω.

Προτεινόμενες ενδεικτικές φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα

- Τρέχω με τους φίλους μου
- Γρήγορα περπατώ και με τους φίλους μου συζητώ
- Δυναμώνω τους μύες μου και τους κάνω πιο ευλύγιστους
- Ασκούμαι με μουσική
- Χορεύω παραδοσιακά και μοντέρνα
- Τροποποιημένα αθλήματα και παιχνίδια
    - Καλαθοσφαίριση 3Χ3
    - Πετοσφαίριση 3Χ3
    - Ποδόσφαιρο 5Χ5
- Αθλήματα ρακέτας
    - Επιτραπέζια αντισφαίριση
    - Αντιπτέριση
    - Ρακέτες δρόμου/παραλίας
- Άλλα τροποποιημένα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες
    - Απόλυτο φρίσμπι
    - Φρίσμπι γκολφ

2η φάση: Προτείνουμε φυσικές δραστηριότητες που μας αρέσουν και μας εκφράζουν (1 διδακτική ώρα).

1η Δραστηριότητα (15'-20'): Οι μαθητές/τριες προτείνουν αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες που τους αρέσουν ή που θα ήθελαν να τα γνωρίσουν. Επίσης, οι μαθητές/τριες μπορούν να παρουσιάσουν στους συμμαθητές/τριες τους μια αθλητική δραστηριότητα, χορό, άθλημα που γνωρίζουν καλά και δεν χρησιμοποιείται συχνά στο μάθημα της φυσικής αγωγής ή είναι τελείως καινούργιο. Κάθε μαθητής/τρια επιλέγει μια από τις προτεινόμενες δραστηριότητες και ασχολείται με αυτή μαζί με τους συμμαθητές/τριες του που έκαναν την ίδια επιλογή. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρακολουθεί και παρέχει ανατροφοδότηση όπου απαιτείται.

2η Δραστηριότητα (15'-20'): Όπως παραπάνω, αλλά αυτή τη φορά οι μαθητές/τριες επιλέγουν ένα διαφορετικό άθλημα ή μια διαφορετική μορφή φυσικής δραστηριότητας που έχει προταθεί από τους συμμαθητές/τριες τους.

3η Δραστηριότητα (5'): Σύντομη συζήτηση με τους μαθητές/τριες να εκφράζουν τα συναισθήματά τους σχετικά με τις φυσικές δραστηριότητες και τα αθλήματα στα οποία συμμετείχαν. Ο

εκπαιδευτικός τονίζει το γεγονός ότι υπάρχουν πολλές και διάφορες μορφές άσκησης και φυσικής δραστηριότητα και κάθε μαθητής/τρια μπορεί να βρει αυτή που του αρέσει και του ταιριάζει ώστε να την υιοθετήσει δια βίου.

3η φάση: Επιλέγουμε τις φυσικές δραστηριότητες που μας αρέσουν και μας εκφράζουν (1-2 διδακτικές ώρες).

1η Δραστηριότητα (30'-35'): Οι μαθητές/τριες επιλέγουν από τις προτεινόμενες δραστηριότητες των δύο προηγούμενων φάσεων το άθλημα ή φυσική δραστηριότητα που τους άρεσε περισσότερο και με την οποία θέλουν να ασχοληθούν και σχηματίζουν αντίστοιχες ομάδες. Μπορεί οι μαθητές/τριες αν το θέλουν να ασχοληθούν με παραπάνω από μια δραστηριότητες στη διάρκεια της ώρας.

2η Δραστηριότητα (5'-10'): Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν την Καρτέλα αξιολόγησης και επιλογής δραστηριοτήτων δια βίου άσκησης (Πίνακας 123) και ακολουθεί σύντομη συζήτηση και αναστοχασμός σε σχέση με τα βιώματα και τα συναισθήματα των μαθητών/τριών από τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες του μαθήματος, για τα οφέλη της καθημερινής ενασχόλησης με αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες αλλά και για τη σημασία να επιλέγουμε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες που μας αρέσουν και μας εκφράζουν.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Σε περίπτωση εξ αποστάσεως εκπαίδευσης οι μαθητές/τριες καταγράφουν και προτείνουν δυνατότητες άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στην περιοχή τους και τις συζητούν με τον εκπαιδευτικό και τους συμμαθητές/τριες τους. Επίσης, ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρουσιάζει (π.χ. με βίντεο) στους μαθητές/τριες λιγότερο γνωστά αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες με τα οποία θα μπορούσαν να ασχοληθούν στο μέλλον.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Doan, R. J., MacDonald, L. C., & Chepko, S. (2017). Lesson planning for middle school physical education: Meeting the national standards & grade-level outcomes. Human Kinetics.

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 123 Φύλλο εργασίας δραστηριοτήτων δια βίου άσκησης

Καρτέλα αξιολόγησης και επιλογής δραστηριοτήτων δια βίου άσκησης			
ΟΔΗΓΙΕΣ: Συμπλήρωσε τα παρακάτω πεδία καταγράφοντας τις ενέργειες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου σε σχέση με τη συμμετοχή σου στις δραστηριότητες που επέλεξες. Στη συνέχεια κατέγραψε τις φυσικές δραστηριότητες που σου αρέσουν, σε εκφράζουν και τις οποίες θεωρείς πιθανό να υιοθετήσεις ως προσωπικές επιλογές για δια βίου άσκηση			
Δραστηριότητα που επέλεξα	Γιατί την επέλεξα	Τι σκέφτηκα	Πώς αισθάνθηκα

Η επιλογή μου για άθλημα ή φυσική δραστηριότητα για δια βίου άθληση είναι: **1.** **2.** **3.**			

Σενάριο Γ.4.2.: «Οργανώνουμε και συμμετέχουμε στο πρωτάθλημα της τάξης μας»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

***Τίτλος διδακτικού σεναρίου:* «Οργανώνουμε και συμμετέχουμε στο πρωτάθλημα της τάξης μας»**

Δημιουργός/οί: Κολοβελώνης Αθανάσιος

Βαθμίδα – Τάξη: Γ Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

-Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

-Θεματικό πεδίο: 4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο

-Θεματική ενότητα: 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

-Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες/πεδία: 1. Κινητικό θεματικό πεδίο: 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης (Ατομικά αθλήματα ή σε ζεύγη/Αθλήματα ρακέτας: Επιτραπέζια αντισφαίριση)

Χρονική διάρκεια

3-5 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ / ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η συμμετοχή σε αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες δεν συμβάλλει μόνο στην προώθηση της υγείας των μαθητών/τριών αλλά μπορεί να τους βοηθήσει να αναπτύξουν και άλλες χρήσιμες και σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες, όπως για παράδειγμα η προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα. Το μάθημα της ΦΑ θεωρείται κατάλληλο πεδίο για την ανάπτυξη της υπευθυνότητας των μαθητών/τριών λόγω της δυνατότητας που δίνει για συχνή αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών/τριών αλλά και για την επιδίωξη ομαδικών στόχων και την ανάληψη ρόλων και υπευθυνοτήτων. Απαραίτητη όμως προϋπόθεση για αυτό είναι ο σχεδιασμός και η εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων που δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες να αλληλεπιδράσουν θετικά και να επιδείξουν προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα. Στο πλαίσιο αυτό το συγκεκριμένο σενάριο εμπλέκει τους μαθητές/τριες στην ανάληψη ρόλων και στην ενεργή συμμετοχή για την επίτευξη ενός ομαδικού στόχου, δηλαδή στην οργάνωση και συμμετοχή στο εσωτερικό πρωτάθλημα της τάξης. Κάθε μαθητής/τρια αναλαμβάνει συγκεκριμένους ρόλους σε σχέση με την οργάνωση της εκδήλωσης. Παράλληλα οι μαθητές/τριες συνεργάζονται και αλληλοϋποστηρίζονται για να επιλύουν πιθανά προβλήματα που προκύπτουν σε σχέση με την οργάνωση του πρωταθλήματος, ενώ αλληλοϋποστηρίζονται και στη μάθηση και βελτίωση των αθλητικών τους δεξιοτήτων.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Γνώση βασικών δεξιοτήτων επιτραπέζιας αντισφαίρισης

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Γενικός Σκοπός	*Γενικός Στόχος*	*Μαθησιακά Αποτελέσματα*
Σκοπός 4: Οι μαθητές/τριες επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	**Γ.4.2.** Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία, δοκιμάζοντας συγκεκριμένους ρόλους και ευθύνες και ξεπερνώντας πιθανά εμπόδια	**Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:** ● το περιεχόμενο και την αξία της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας στον αθλητισμό αλλά και στη ζωή γενικότερα ● τη σημασία του να αναλαμβάνουν και να φέρουν εις πέρας ρόλους στον αθλητισμό αλλά και στη ζωή γενικότερα **Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:** ● να σχεδιάζουν, οργανώνουν και εφαρμόζουν ποικιλία ατομικών και ομαδικών αθλητικών δραστηριοτήτων, επιλέγοντας συγκεκριμένους ρόλους και ευθύνες ● να ξεπερνούν καταστάσεις που πιθανά εμποδίζουν την ενασχόλησή τους με δια βίου άσκηση για υγεία εφαρμόζοντας αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης και αυτο-ρύθμισης ● να επιδεικνύουν υψηλό αίσθημα προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας εντός και εκτός του μαθήματος ΦΑ

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Τραπέζια επιτραπέζιας αντισφαίρισης, ρακέτες, μπαλάκια
- Καρτέλα επιλογής ρόλου
- Καρτέλα δήλωσης συμμετοχής στο πρωτάθλημα
- Καρτέλα προγραμματισμού αγώνων
- Φύλλο αγώνα
- Η εμπειρία μου από τη συμμετοχή στο πρωτάθλημα.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Οργάνωση των μαθητών/τριών σε ομάδες
- Στυλ πρωτοβουλίας του μαθητή/τριας
- Ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών στη λήψη αποφάσεων και στην επίλυση διαφορών
- Συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με την αξία της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας.

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Αυτο-αξιολόγηση και αναστοχασμός ως προς τις εμπειρίες συμμετοχής στο πρωτάθλημα.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Οι μαθητές/τριες του τμήματος ή της τάξης (ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών) αναλαμβάνουν την οργάνωση πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης στο οποίο συμμετάσχουν όλοι και ως αθλητές. Στην πρώτη φάση υλοποιούνται οι οργανωτικές διαδικασίες, στη δεύτερη φάση

ολοκληρώνονται οι οργανωτικές διαδικασίες και πραγματοποιείται εξάσκηση στις δεξιότητες της επιτραπέζιας αντισφαίρισης ενώ στην τρίτη φάση διεξάγεται το πρωτάθλημα και γίνεται η τελική αποτίμηση της δράσης.

1η φάση: Οργάνωση του πρωταθλήματος (1 διδακτική ώρα).

Η φάση αυτή περιλαμβάνει την οργάνωση των διαδικασιών που είναι απαραίτητες για τη διεξαγωγή του πρωταθλήματος.

1η Δραστηριότητα (20'-25'): Το μάθημα ξεκινά με επανάληψη της διδασκαλίας των βασικών δεξιοτήτων της επιτραπέζιας αντισφαίρισης και σχετική εξάσκηση. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ΦΑ ενημερώνει τους μαθητές/τριες του τμήματος ή της τάξης σχετικά με την οργάνωση του πρωταθλήματος επιτραπέζιας αντισφαίρισης και τους δίνει σχετικές οδηγίες και τις αντίστοιχες καρτέλες.

2η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες δηλώνουν ποιον ρόλο θέλουν να αναλάβουν. Κάθε μαθητής/τρια αναλαμβάνει έναν ρόλο, ενώ υπάρχει η δυνατότητα ένας μαθητής/τρια, εφόσον το επιθυμεί, να αναλάβει και δεύτερο συμπληρωματικό ρόλο (χρησιμοποιείται η Καρτέλα επιλογής ρόλου/ Πίνακας 124). Επίσης, όλοι οι μαθητές/τριες δηλώνουν συμμετοχή και ως αθλητές στο πρωτάθλημα (χρησιμοποιείται η Καρτέλα δήλωσης συμμετοχής στο πρωτάθλημα/ Πίνακας 125). Αν χρειαστεί ο εκπαιδευτικός ΦΑ καθοδηγεί τη διαδικασία ώστε να επιλεγούν όλοι οι ρόλοι και με τον αριθμό των μαθητών/τριών που απαιτεί κάθε ρόλος. Για κάθε ρόλο δημιουργούνται ομάδες των 2-6 μαθητών/τριών.

3η Δραστηριότητα (5'-10'): Οι μαθητές/τριες ενημερώνονται για τα καθήκοντα του ρόλου τους, δεσμεύονται για την υλοποίηση του ρόλου τους και προγραμματίζουν τις ενέργειες που πρέπει να κάνουν. Στη φάση αυτή, αλλά και στις υπόλοιπες αν χρειαστεί, στην περίπτωση που προκύψει κάποιο πρόβλημα οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν την τεχνική επίλυσης προβλήματος που διδάχθηκαν στο σενάριο «Γυμνάζομαι δια βίου – αποκτώ δεξιότητες ζωής».

2η φάση: Προετοιμασία και εξάσκηση (1-2 διδακτικές ώρες).

1η διδακτική ώρα

1η Δραστηριότητα (παράλληλα με την 2η δραστηριότητα): Συνεχίζονται και ολοκληρώνονται οι οργανωτικές διαδικασίες που απαιτούνται για την προετοιμασία των αγώνων (π.χ. προγραμματισμός των αγώνων για τον οποίο χρησιμοποιείται η Καρτέλα προγραμματισμού αγώνων/ Πίνακας 126).

2η Δραστηριότητα (40'-45'): Παράλληλα με τις οργανωτικές διαδικασίες που υλοποιούνται για την προετοιμασία των αγώνων, οι μαθητές/τριες σχηματίζουν ομάδες και κάνουν εξάσκηση για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην επιτραπέζια αντισφαίριση. Οι μαθητές/τριες που γνωρίζουν καλύτερα τη δραστηριότητα και έχουν αναλάβει τον ρόλο του προπονητή καθοδηγούν τους υπόλοιπους. Η εξάσκηση μπορεί να γίνει σε σταθμούς εργασίας. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ υποστηρίζει την όλη διαδικασία και παρεμβαίνει όταν του ζητηθεί βοήθεια από τους μαθητές/τριες. Επίσης, μπορεί να ετοιμάσει μια καρτέλα με τις βασικές τεχνικές οδηγίες για τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος της επιτραπέζιας αντισφαίρισης ώστε να βοηθήσει του μαθητές/τριες στην εξάσκησή τους.

2η διδακτική ώρα

Σε περίπτωση που χρειαστεί και δεύτερη διδακτική ώρα για την υλοποίηση της φάσης αυτής ακολουθείται η ίδια διαδικασία με παραπάνω, με τους μαθητές/τριες να κάνουν εξάσκηση στις

βασικές δεξιότητες της επιτραπέζιας αντισφαίρισης και παράλληλα να επιλύονται θέματα οργάνωσης του πρωταθλήματος.

3η φάση: Διεξαγωγή πρωταθλήματος και αποτίμηση (1-2 διδακτικές ώρες).

Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών στο τμήμα (ή στην τάξη), του διαθέσιμου υλικού και των αριθμό των αγώνων που θα απαιτηθούν η φάση αυτή μπορεί να περιλαμβάνει μία ή και δύο διδακτικές ώρες.

1η διδακτική ώρα

1η Δραστηριότητα (40'-45'): Πραγματοποιούνται οι αγώνες του πρωταθλήματος. Επιλέγετε το σύστημα των αγώνων ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών. Γίνεται προσπάθεια οι μαθητές/τριες να συμμετέχουν σε όσο το δυνατόν περισσότερους αγώνες. Έμφαση δίνεται στη προσπάθεια και συμμετοχή και όχι τόσο στη νίκη. Για την καταγραφή των αποτελεσμάτων των αγώνων χρησιμοποιείται η καρτέλα με το Φύλλο αγώνα (Πίνακας 127).

2η διδακτική ώρα

1η Δραστηριότητα (30'-35'): Συνεχίζονται και ολοκληρώνονται οι αγώνες του πρωταθλήματος. Ο μικρός και μεγάλος τελικός πραγματοποιούνται με την παρουσία όλων των μαθητών/τριών του τμήματος.

2η Δραστηριότητα (5'-10'): Στο τέλος των αγώνων οι μαθητές/τριες περιγράφουν τις εμπειρίες τους και αξιολογούν την όλη διαδικασία χρησιμοποιώντας την καρτέλα «Η εμπειρία μου από τη συμμετοχή στο πρωτάθλημα» (Πίνακας 128). Ακολουθεί συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με την επίδειξη προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας στους χώρους άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

- Εφαρμογή του σεναρίου με άλλο άθλημα ρακέτας (π.χ. αντιπτέριση) ή άλλη τροποποιημένη αθλοπαιδιά (Πετοσφαίριση 3Χ3, Καλαθοσφαίριση 3Χ3, Ποδόσφαιρο 5Χ5).
- Το πρωτάθλημα τάξης ή τμήματος μπορεί να πραγματοποιείται με δύο αθλήματα ρακέτας ταυτόχρονα (π.χ. επιτραπέζια αντισφαίριση και αντιπτέριση) ή δύο τροποποιημένες αθλοπαιδιές (π.χ. Πετοσφαίριση 3Χ3, Καλαθοσφαίριση 3Χ3) και οι μαθητές/τριες να επιλέγουν σε ποια θα συμμετέχουν ως αθλητές.

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Γούδας, Μ., Θεοδοσίου, Α., Θεοδωράκης, Ι., Κολοβελώνης, Α., Κοσμίδου, Ε., Μυλώσης, Δ., Ντάνης, Α., Πατσιαούρας, Α. (2015). *Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.* Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας

Πίνακας 124 Καρτέλα επιλογής ρόλου

Καρτέλα επιλογής ρόλου				
ΟΔΗΓΙΕΣ: Επίλεξε έναν από τους παρακάτω ρόλους και γράψε το όνομά σου στην αντίστοιχη στήλη. Επίλεξε το ρόλο που σου ταιριάζει, με βάση τα ενδιαφέροντά σου, τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου. Αν επιθυμείς μπορεί να επιλέξεις και δεύτερο ρόλο. Παρακάτω μπορείς να διαβάσεις τα βασικά καθήκοντα του κάθε ρόλου ώστε να μπορέσεις να κάνεις την καλύτερη επιλογή. Οργανωτική αρχή: εγγραφές συμμετεχόντων, σύστημα αγώνων, πρόγραμμα αγώνων, συντονισμός ομάδων Υπεύθυνοι υλικών: προετοιμασία αγωνιστικών χώρων, διαχείριση υλικών Διαιτητές: Διαιτησία αγώνων, καταγραφή αποτελεσμάτων, διδασκαλία κανονισμών Προπονητές: Διδασκαλία δεξιοτήτων στους αθλητές, καθοδήγηση αθλητών				
Α/Α	Οργανωτική αρχή	Υπεύθυνοι υλικών	Διαιτητές	Προπονητές
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Πίνακας 125 Καρτέλα δήλωσης συμμετοχής στο πρωτάθλημα

Καρτέλα δήλωσης συμμετοχής στο πρωτάθλημα			
Μονό		**Διπλό**	
Α/Α	Ονοματεπώνυμο μαθητή/τριας	Α/Α	Ονοματεπώνυμα μαθητών/τριών
1.			1. 2.
2.			
3.			1. 2.
4.			
5.			1. 2.
6.			

Πίνακας 126 Καρτέλα προγραμματισμού αγώνων

Καρτέλα προγραμματισμού αγώνων					
Μονό			**Διπλό**		
Α/Α	Παίκτης Α	Παίκτης Β	Α/Α	Ομάδα Α	Ομάδα Β

Πίνακας 127 Φύλλο αγώνα

Φύλλο αγώνα				
Όνομα διαιτητή:				
Ονόματα παικτών/ομάδων	Σετ 1	Σετ 2	Σετ 3	Νικητής/τές:
1.				Τελικό αποτέλεσμα:
2.				
Υπογραφή διαιτητή				

Πίνακας 128 Η εμπειρία μου από τη συμμετοχή στο πρωτάθλημα

Η εμπειρία μου από τη συμμετοχή στο πρωτάθλημα	
Σκεφτόμενος τις εμπειρίες σου από τη συμμετοχή στο πρωτάθλημα του τμήματος/τάξης σου γράψε τα σχόλια σου για κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις:	
Ανταποκρίθηκες στον ρόλο που ανέλαβες;	
Πώς ήταν η συνεργασία σου με τους συμμαθητές/τριες σου;	
Τι ήταν το πιο σημαντικό που έμαθες;	
Τι θα ήθελες να κάνεις με διαφορετικό τρόπο;	
Τι ευχαριστήθηκες περισσότερο;	
Τι σε δυσκόλεψε περισσότερο και πώς το ξεπέρασες;	

Σενάριο «ΑΘΛΟΥΜΑΙ, ΑΘΛΟΥΜΑΣΤΕ;»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: **«Αθλούμαι, αθλούμαστε; Ασκούμαι, ασκούμαστε;»**

Δημιουργός/οί: **Γοροζίδης Γεώργιος**

Βαθμίδα – Τάξη: **Α, Β, Γ Λυκείου**

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ
- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή

- Θεματικά πεδία: 1. Κινητικό πεδίο, 2. Γνωστικό πεδίο, 3. Συμπεριφορικό πεδίο, 4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο

- Θεματικές ενότητες: 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης, 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης, 3.1. Σχεδιασμός, παρακολούθηση και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης, 3.2. Εξωσχολικές και εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες, 4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση, 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

Χρονική διάρκεια

2-4 ώρες διδασκαλίας

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Με βάση τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), μαθητές ηλικίας 5-17 ετών έχουν ανάγκη από τουλάχιστον 60 λεπτά τη μέρα άσκησης/φυσικής δραστηριότητας. Βασική επιδίωξη του σεναρίου είναι να ενθαρρύνει/παροτρύνει τους μαθητές/τριες να αυτο-ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους προκειμένου να ασκούνται συστηματικά εκτός σχολείου και να συμμετέχουν σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων, ώστε να πετυχαίνουν τις συστάσεις του ΠΟΥ. Κατά την υλοποίηση του σεναρίου δίνεται έμφαση στην ατομική βελτίωση και την συνεργασία των μαθητών/τριών, καθώς και στην ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών για αυτονομία, επάρκεια/ικανότητα και καλές κοινωνικές σχέσεις. Ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι οι μαθητές/τριες να υιοθετήσουν ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής που αποσκοπεί στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών και θα τους βοηθήσει να έχουν καλύτερη υγεία, να αισθάνονται καλύτερα, να αναπτύξουν καλές σχέσεις με τους φίλους τους. Με μία ώρα καθημερινή άθληση/φυσική δραστηριότητα οι μαθητές/τριες έχουν και καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, ενώ η άθληση σε ομάδα/παρέα τους βοηθά να αναπτύξουν δεξιότητες ζωής (π.χ., επικοινωνία, ηγεσία, συνεργασία κλπ.).

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Γνώση τρόπου εκτέλεσης κινητικών δοκιμασιών για εξακρίβωση επιπέδου δεικτών Φυσικής κατάστασης για υγεία.
- Χρήση υπολογιστικών φύλλων σε σταθερό υπολογιστή ή σε φορητή συσκευή **(.xlsx)**
- Χρήση τεχνολογίας: Συσκευές καταγραφής βημάτων, έξυπνα ρολόγια, χρονόμετρα κ.α.

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το παρόν σενάριο αφορά όλα τα θεματικά πεδία (Κινητικό, Γνωστικό, Συμπεριφορικό, Ηθικο-κοινωνικό) και στοχεύει και στους τέσσερις γενικούς σκοπούς της ΦΑ.

Τα πολλαπλά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του σεναρίου «Αθλούμαι, αθλούμαστε;» συνοπτικά είναι:

Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση να

1) **αποκτήσουν επίγνωση για:**
   - **Τη συνήθη Φυσική τους Δραστηριότητα (ΦΔ)**
   - **Την ανάγκη να αξιολογήσουν τη ΦΔ ως προς τη διάρκεια, την ένταση και τη συχνότητά της**
   - **Τις κατευθυντήριες οδηγίες για ΦΔ (δηλαδή γνώσεις για τα ιδανικά επίπεδα ΦΔ για τη μεγιστοποίηση των ωφελειών).**
2) **κινητοποιηθούν και να αναπτύξουν τις ικανότητες αυτο-ρύθμισης τους ώστε**
   - **Να θέτουν στόχους σύμφωνα με τις αρχές SMARTER**
   - **Να παρακολουθούν τη Φυσική τους Δραστηριότητα**
   - **Να αναθεωρούν τους στόχους τους και να βάζουν νέους**
3) **πειραματιστούν με διάφορες μορφές ΦΔ ώστε**
   - **Να εντοπίσουν τη ΦΔ που τους αρέσει περισσότερο.**
   - **Να αντιμετωπίσουν καλύτερα τα διάφορα εμπόδια που μπορεί να συναντήσουν**
4) **επιδείξουν αμοιβαία υποστήριξη & άμιλλα για την επίτευξη του στόχου «συμμετοχή σε ΦΔ»**

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση των μαθητών σε ομάδες
- Ατομικές-Ομαδικές Καρτέλες καταγραφής αρχικής μέτρησης, καθορισμού στόχων, τελικής μέτρησης κτλ.
- Ατομικές-Ομαδικές καρτέλες αυτο-παρακολούθησης καθημερινής φυσικής δραστηριότητας σε λεπτά (ή εναλλακτικά σε βήματα)
- Ατομικές-Ομαδικές καρτέλες σε ηλεκτρονικά αρχεία (υπολογιστικά φύλλα, αρχεία κειμένου)

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Οργάνωση των μαθητών σε ομάδες (Ομαδοσυνεργατική προσέγγιση). Υποστήριξη αυτονομίας μαθητών/τριών, επιλογή ομάδων, καθορισμός ατομικών-ομαδικών στόχων βελτίωσης (επιλογή δραστηριοτήτων, στόχων, τρόπου μέτρησης ΦΔ σε λεπτά ή σε βήματα). Αυτο-παρακολούθηση, και ατομική καταγραφή εβδομαδιαίας ΦΔ σε λεπτά.

Ομαδική καταγραφή (συγκεντρωτική) εβδομαδιαίας ΦΔ. Συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με την επίτευξη των στόχων και καθορισμός νέων στόχων.

Πλαίσιο αξιολόγησης:

- Περιοδικός έλεγχος της πορείας των ομάδων και των μελών τους ατομικά στη δοκιμασία και συστηματική παροχή ανατροφοδότησης από τον ΕΦΑ (διαμορφωτική).
- Συστηματική τήρηση-συμπλήρωση ατομικών-ομαδικών καρτελών/ημερολογίων φυσικής δραστηριότητας (αυθεντική).
- Αυτο-αξιολόγηση-συζήτηση αποτελεσμάτων δοκιμασίας (συγκεντρωτική, βαθμολόγηση).

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1η Φάση: Προπαρασκευή (1-2 διδακτικές ώρες):

1η δραστηριότητα (15 λεπτά): Σύντομη ενημέρωση της τάξης για τα οφέλη που έχει η συστηματική άσκηση στην υγεία των μαθητών. Αναφορά στις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), για καθημερινή συμμετοχή παιδιών και εφήβων σε άσκηση και φυσική δραστηριότητα (ΦΔ). Παρουσίαση παραδειγματικών ασκήσεων, αθλημάτων και ΦΔ και κατάταξη τους ανάλογα με το επίπεδο της ένταση τους (ήπια, μέτρια, υψηλή)(Πίνακας 131).

2η δραστηριότητα (15 λεπτά): Παρουσίαση της δοκιμασίας ***«Φιλαθλητισμός»*** και παροχή οδηγιών προς τους μαθητές/τριες.

Σκοπός δοκιμασίας «Φιλαθλητισμός»: Να αυξήσουμε τη ΦΔ εκτός σχολείου ώστε να φτάσουμε το επίπεδο των 60 λεπτών μέτριας προς έντονη ΦΔ καθημερινά και να δοκιμάσουμε πολλά διαφορετικά αθλήματα/ΦΔ, για να «υιοθετήσουμε έναν πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής». *Διάρκεια*: 8 εβδομάδες.

Ατομικός στόχος: >420 λεπτά ΦΔ/εβδομάδα.

Ομαδικός στόχος (4/5 ατόμων): συγκέντρωση όσο το δυνατόν περισσότερου χρόνου σε διαφορετικές ΦΔ για να φτάσουν τους 1680/2100 πόντους ανά εβδομάδα (αντίστοιχα).

Καταμέτρηση-καταγραφή: Οι πόντοι εξαρτώνται από τον χρόνο που αφιερώνουν οι μαθητές/τριες σε ΦΔ εκτός σχολείου. Λαμβάνεται υπόψη και η ενεργή μετακίνηση αλλά όχι το μάθημα της ΦΑ. Δίνεται έμφαση στο γεγονός ότι η δοκιμασία αυτή **δεν είναι διαγωνισμός**! Δε συγκρίνουμε τι κάνει το ένα άτομο σε σχέση με το άλλο, ή η μια ομάδα σε σχέση με την άλλη. Δεν γίνεται σύγκριση των πόντων στο τέλος της δοκιμασίας. Οι πόντοι αντιστοιχούν στο επίπεδο ΦΔ που πρέπει να φτάσουν για να έχουν **οφέλη για την υγεία τους**, να έχουν **λιγότερο άγχος**, να έχουν **καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο**, να έχουν **καλύτερη εικόνα για τον εαυτό τους** κλπ.

3η δραστηριότητα (10 λεπτά): Δημιουργία ομάδων 4-5 μαθητών. Οι μαθητές/τριες μπορούν να επιλέξουν οι ίδιοι ποιος θα είναι μέλος της ομάδας τους ή μπορεί ο ΕΦΑ να δημιουργήσει τις ομάδες με τυχαία κριτήρια. Παροχή ανατροφοδότησης για τις επιλογές που έκαναν οι μαθητές/τριες ώστε να δημιουργήσουν τις ομάδες τους, ή εξήγηση των επιλογών του ΕΦΑ. Ιδανικό θα είναι οι ομάδες να είναι **ανομοιογενείς**. Δηλαδή, κάποιοι μαθητές μπορεί να μην ασχολούνται καθόλου με τον αθλητισμό και κάποιοι να είναι ήδη αθλητές/τριες, ώστε να υπάρχει αμοιβαία υποστήριξη, να προωθηθεί η πρόοδος και να επιτρέψει σε όλους να δουν τους πόντους της βελτίωσή τους κατά τη διάρκεια αυτών των 8 εβδομάδων.

4η δραστηριότητα (15 λεπτά): Παρουσίαση (διαμοιρασμός) - επεξήγηση - αρχική συμπλήρωση της ατομικής καρτέλας καταγραφής καθημερινής ΦΔ των μαθητών/τριών (Πίνακας 129 & Πίνακας 131 για Οδηγίες). Με τη βοήθεια των ΕΦΑ, οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν ατομικά το πρώτο εβδομαδιαίο ημερολόγιο ΦΔ (κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ). Μπορούν να καταγράψουν αυτό που συνήθως κάνουν και να βάλουν στόχο τι θέλουν να πετύχουν την επόμενη εβδομάδα. Ο/η ΕΦΑ μπορεί να προτείνει και να δείξει (π.χ. σε πίνακα, βίντεο) παραδείγματα ΦΔ και εναλλακτικές δραστηριότητες. Οι μαθητές στο τέλος ή/και στην αρχή κάθε εβδομάδας θα προγραμματίζουν τη ΦΔ της ερχόμενης εβδομάδας κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ (π.χ. στο 2ο μάθημα που έχουμε Φυσική Αγωγή μέσα στην εβδομάδα για την επόμενη βδομάδα).

2η Φάση: Υλοποίηση δοκιμασίας **«Φιλαθλητισμός»** (4 διδακτικές ώρες-15 λεπτά/μάθημα)**:**

1η δραστηριότητα (15 λεπτά-ΕΒΔ1): Ανάθεση σε έναν μαθητή/τρια από κάθε ομάδα της αρχικής καταγραφής της **ομαδικής ΦΔ** στην αντίστοιχη καρτέλα (Πίνακας 130). Συμπλήρωση από τις ομάδες του πρώτου φύλλου ομαδικής καταγραφής με τη βοήθεια του ΕΦΑ. Οι μαθητές χρειάζεται να καταγράψουν αυτό που πραγματικά έκαναν την περασμένη εβδομάδα. Κάθε μαθητής συμπληρώνει το όνομά του και αναφέρει (α) τα λεπτά συμμετοχής του σε ΦΔ που έκανε την **προηγουμένη** εβδομάδα και (β) τον ΣΤΟΧΟ ΦΔ που έχει βάλει για την **επόμενη** εβδομάδα. Οι ΕΦΑ εξηγούν ότι αυτό θα γίνεται κάθε εβδομάδα, δίνοντας έμφαση στο γεγονός ότι δεν χρειάζεται κάποιος να εξαπατήσει ή να γράψει ψέματα.

☞ Στο τέλος κάθε δύο εβδομάδων, ο ΕΦΑ χρησιμοποιώντας τις ομαδικές καρτέλες, παρέχει στους μαθητές/τριες μια συνοπτική αναφορά της ΦΔ που εκτελείται από τους ίδιους και τις ομάδες τους. Είναι μια ευκαιρία για τους μαθητές να δουν πού βρίσκονται και να θέσουν στόχους για την επόμενη εβδομάδα.

2η-5η δραστηριότητα (15 λεπτά-ΕΒΔ2/4/6/8): Επίβλεψη- Περιοδικός έλεγχος-Ανατροφοδότηση από τον ΕΦΑ προς τους μαθητές/τριες. 1η Ανατροφοδότηση (συνοπτική αναφορά ΕΒΔ2), 2η Ανατροφοδότηση (15 λεπτά-ΕΒΔ4), 3η Ανατροφοδότηση (15 λεπτά-ΕΒΔ6), 4η Ανατροφοδότηση (15 λεπτά-ΕΒΔ8).

Ο ΕΦΑ θα αφιερώνει 15 λεπτά κατά τη διάρκεια του μαθήματος για να συζητήσει με τις ομάδες **«Με ποιους τρόπους θα αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα»** και θα εξηγήσει ότι θα συζητήσουν μεταξύ τους (σε επίπεδο ομάδας) ώστε να βρουν τον καλύτερο τρόπο για να αυξήσουν συλλογικά τα επίπεδα της ΦΔ. Μπορεί να βοηθήσει τις ομάδες συμβουλευτικά να βρουν λύσεις ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες τους.

Τα θέματα της συζήτησης αφορούν (α) τον μέσο χρόνο που δαπανούσαν σε ΦΔ, (β) την αύξηση της ΦΔ που είχαν στις 8 βδομάδες, (γ) τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και τρόπους για να ξεπεράσουν εμπόδια.

α) Καταγραφή και ανάλυση του αντίκτυπου που έχει ο τρόπος ζωής των μαθητών/τριών στην υγεία τους. β)Σχεδιασμός ενός πλάνου δράσης ώστε οι μαθητές/τριες να τροποποιήσουν κάποιες από τις συνήθειες της ζωής τους

3η Φάση: Αξιολόγηση (1 διδακτική ώρα): Στο τέλος της πρόκλησης των 8 εβδομάδων, ο ΕΦΑ δίνει ανατροφοδότηση σχετικά με την πρόοδο που σημειώθηκε κατά τη διάρκεια του προγράμματος (όλες τις 8 εβδομάδες). Παρουσίαση-συζήτηση της προόδου. Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την πρόοδό της σε αυτές τις 8 βδομάδες όσον αφορά: Το μέσο χρόνο που δαπανούσε σε ΦΔ. Τη βαθμολογία της για κάθε εβδομάδα. Την αύξηση της ΦΔ που είχαν στις 8 βδομάδες. Τη ποικιλομορφία της ΦΔ που έκανε. Τα θέματα που αντιμετώπισαν και την εμπειρία τους από τη συμμετοχή στη δοκιμασία **«Φιλαθλητισμός»**. Τι τους άρεσε σε αυτή τη δοκιμασία, ποια νέα δραστηριότητα δοκίμασαν και τι θα ήθελαν να κάνουν ξανά. Αν πιστεύουν ότι μπορούν να τα πάνε καλύτερα ή να συνεχίσουν να είναι φυσικά δραστήριοι.

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Εναλλακτικά αντί η καταγραφή της ΦΔ να γίνεται σε λεπτά άσκησης τα όποια μετατρέπονται σε πόντους, οι μαθητές/τριες μπορούν να καταγράφουν τον αριθμό των ημερήσιων βημάτων τους και να βάζουν στόχους αριθμού βημάτων/εβδομάδα(*). Η πλειοψηφία των μαθητών (πέραν ελαχίστων εξαιρέσεων) έχει στην κατοχή της έξυπνα κινητά τηλέφωνα που έχουν ενσωματωμένη δυνατότητα καταγραφής βημάτων. Για τους μαθητές που δεν κατέχουν την κατάλληλη συσκευή, προτείνεται η

χορήγηση με έξοδα του σχολείου απλών βηματομέτρων, των οποίων το κόστος απόκτησης είναι πάρα πολύ χαμηλό.

* *Ο στόχος για έφηβους είναι **10000-11700*** βήματα/ημέρα (Tudor-Locke et al, 2011).

9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- https://www.impactpe.eu/site/index.php/en/
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., ... & Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *8*(1), 1-14. https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.
- World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization.

10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας

Πίνακας 129 Ατομικό ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ

Ατομικό ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ (Βλ. αρχείο excel)								
Ονοματεπώνυμο:								
Σχολική μονάδα:..... Σχολ. Έτος:.....								
1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από____ / ____ / 202.. μέχρι ____/____/202..								
7 ημέρες	**Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα). Γράψε πόσα λεπτά/ημέρα αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες**			**Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση. Γράψε πόσα λεπτά/ημέρα αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες**				
	Πρωί (έως 14:00)	**Απόγευμα (μετά τις 14:00)**	**ΣΥΝ**	**Πρωί (έως 14:00)**	**Απόγευμα (μετά τις 14:00)**	**ΣΥΝ**		**ΣΥΝΟΛΙΚΑ**
ΔΕΥΤΕΡΑ			0			0		0
ΤΡΙΤΗ			0			0		0
ΤΕΤΑΡΤΗ			0			0		0
ΠΕΜΠΤΗ			0			0		0
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			0			0		0
ΣΑΒΒΑΤΟ			0			0		0
ΚΥΡΙΑΚΗ			0			0		0
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:		0			0		0
Επόμενες 7 ημέρες	**Ο προσωπικός μου στόχος για τις Επόμενες 7 ημέρες είναι:**							0

Αξιολόγησε τον εαυτό σου!				***Πόσο καλά τα πάω;***				
0-140 λεπτά ανά εβδομάδα		**141-280 λεπτά ανά εβδομάδα**		**281-420 λεπτά ανά εβδομάδα**		**πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομάδα:**		
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!		**Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.**		**Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.**		**Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;**	

Πίνακας 130 Ομαδικό ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ

Ομαδικό ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ (Βλ. αρχείο excel)							
1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από	____ / ____ / 202_μέχρι ____/____/202_						
Σχολική μονάδα:..... Σχολ. Έτος:.....							
ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:							
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ/ ΤΡΙΑΣ	**Μαθ. 1: ……. …….**	**Μαθ. 2: ……. …….**	**Μαθ. 3: ……. …….**	**Μαθ. 4: ……. …….**	**Μαθ. 5: ……. …….**		**ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ/ ΗΜΕΡΑ**
Ατομικό σύνολο ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (ΛΕΠΤΑ)							
ΔΕΥΤΕΡΑ							0
ΤΡΙΤΗ							0
ΤΕΤΑΡΤΗ							0
ΠΕΜΠΤΗ							0
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ							0
ΣΑΒΒΑΤΟ							0
ΚΥΡΙΑΚΗ							0
Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:	0	0	0	0	0		**0**
Ο προσωπικός μου στόχος για τις Επόμενες 7 ημέρες είναι:							**0**
Συνολικός χρόνος ΟΜΑΔΑΣ σε ΦΔ την ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ εβδομάδα:	**0**						
Ο ΟΜΑΔΙΚΟΣ στόχος για συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα είναι:	**0**						
Αξιολόγησε τον εαυτό σου!				***Πόσο καλά τα πάω;***			
0-700 λεπτά ανά εβδομάδα		**701-1400 λεπτά ανά εβδομάδα**		**1401-2100 λεπτά ανά εβδομάδα**		**πάνω από 2101 λεπτά ανά εβδομάδα:**	

Πραγματικά; **Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!**	**Αυτό σημαίνει κάτι!** **Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.**	**Μέχρι εδώ καλά!** **Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.**	**Άριστα!** **Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;**

Πίνακας 131 Οδηγίες για μαθητές/τριες

Οδηγίες για μαθητές/τριες (Πηγή: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας- ΤΕΦΑΑ. https://www.impactpe.eu/)
Ως Φυσική Δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Σύμφωνα με τις τελευταίες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:
• Παιδιά & έφηβοι ηλικίας 5 έως 17 ετών χρειάζεται να αφιερώνουν τουλάχιστον 60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ σε Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ). Ποσότητες ΦΔ που υπερβαίνουν τα 60 λεπτά παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία.
• Συστήνεται το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ΦΔ να είναι αερόβιο
• Ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μύες & τα οστά συστήνεται να συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα άσκησης τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες, οι δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τα οστά μπορούν να εκτελεστούν ως μέρος ενός παιχνιδιού ή μπορεί να είναι ξεχωριστές ασκήσεις όπως τρέξιμο ταχύτητας, άλματα και ασκήσεις με το βάρος του σώματος.
• Επίσης σημαντική είναι και η ήπιας έντασης φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα, χαλαρό ποδήλατο κτλ).
Σημείωση: Η ένταση της άσκησης αναφέρεται στον ρυθμό με τον οποίο εκτελείται η δραστηριότητα ή στο μέγεθος της προσπάθειας που απαιτείται για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας ή άσκησης. Υπάρχουν 3 διαφορετικά επίπεδα ΦΔ: Ήπια, μέτρια και έντονη. Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Ήπιας, Μέτριας & Έντονης Έντασης παρουσιάζονται παρακάτω
Ήπια ΦΔ - Ενεργή Μετακίνηση: Βάδισμα, Yoga, Pilates, Ρίψεις (Ακόντιο, δίσκος), Κηπουρική **Όταν είναι σε χαμηλή ταχύτητα-ένταση: Ποδήλατο, Παραδοσιακός Χορός, Σκεϊτμπορντ**
Μέτρια ή/και Έντονη ΦΔ: Αντοχή (τρέξιμο), **Κολύμβηση,** **Τένις (μονό, διπλό),** **Αθλοπαιδιές (Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Υδατοσφαίριση, Χάντμπωλ, Βόλεϊ έντονο κτλ),** **Πολεμικές τέχνες (Καράτε, πάλη, Ταε Κβο Ντο κτλ),** **Ασκήσεις ενδυνάμωσης – Γυμναστήριο (βάρη, Cross fit, Αεροβική Γυμναστική - Χορός),** **Σχοινάκι,** **Ενόργανη - Ρυθμική γυμναστική,** **Γρήγορο/Εντονο Βάδισμα, Ποδήλατο, Χορός (που κάπως λαχανιάζει)**

1. Είμαι ενεργός!
Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα; Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας ένταση ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300΄ ΜΕΦΔ και 240΄ απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά, [300] + [(240/2) = 120] = 420. Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.
2. Βάλε προσωπικούς στόχους!
Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο; Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);
Σε κάθε στήλη του πίνακα καταχωρούμε τον χρόνο σε λεπτά που αφιερώσαμε σε Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και σε Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Σε κάθε πλαίσιο σημειώνουμε τον χρόνο σε λεπτά που αντιστοιχεί στην ημέρα της εβδομάδας και τις ώρες της μέρας, πρωί (πριν τις 14:00) ή το απόγευμα (μετά τις 14:00). Στο τέλος της εβδομάδας, βλέπουμε το άθροισμα του συνολικού χρόνου που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσαμε κάθε ημέρα.
Αξιολόγησε τον εαυτό σου!
0-140 λεπτά ανά εβδομάδα: Πραγματικά; **Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!**
141-280 λεπτά ανά εβδομάδα: Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.
281-420 λεπτά ανά εβδομάδα: Μέχρι εδώ καλά! **Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.**
Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομάδα: Άριστα! **Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;**