

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

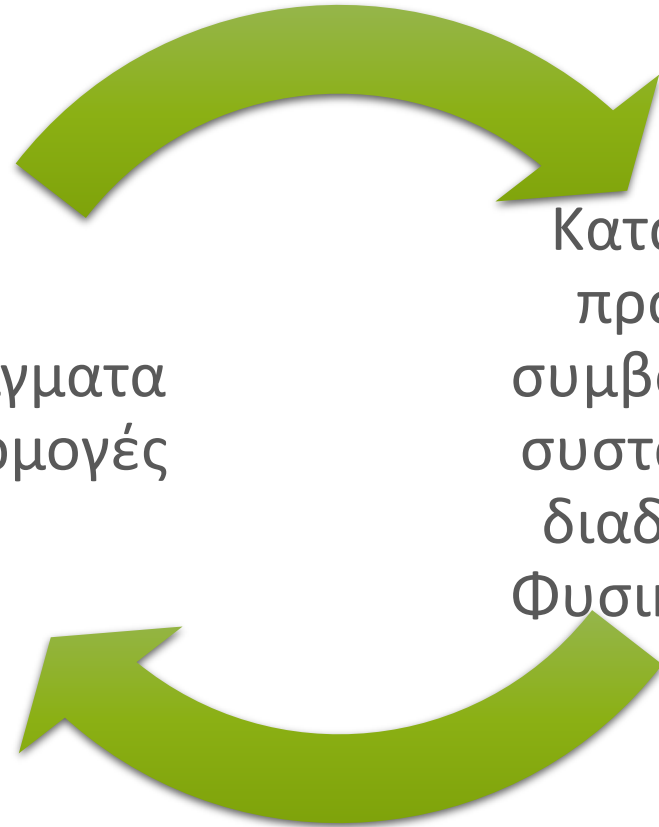
Καθηγητής στη Διδακτική της Φυσικής Αγωγής



ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΙΝΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Παραδείγματα
και εφαρμογές

Κατάλληλες
πρακτικές
συμβουλές και
συστάσεις για
διαδικτυακή
Φυσική Αγωγή



ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΙΝΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

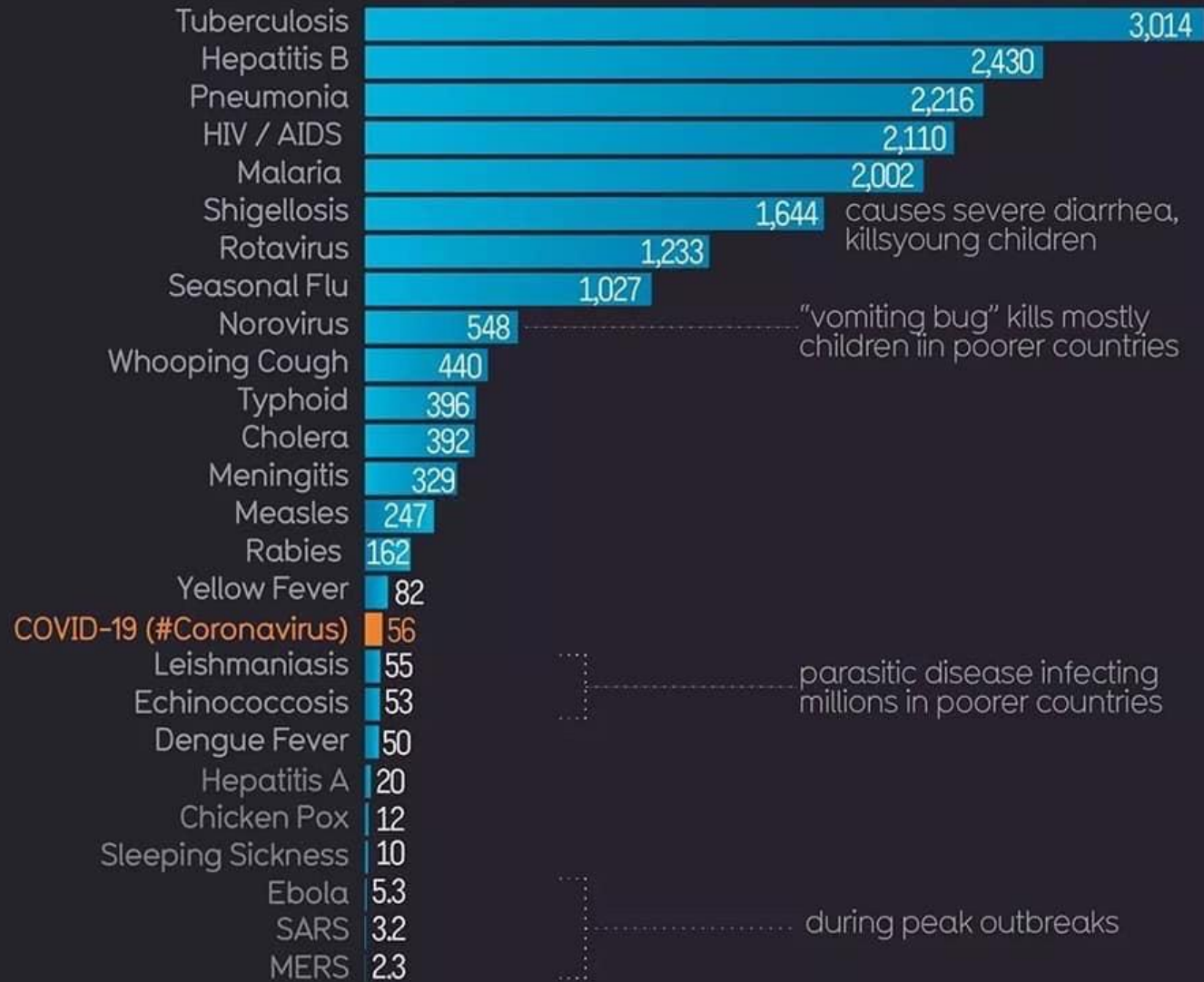
- Ελάχιστες χώρες εφαρμόζουν σε τακτική βάση Διαδικτυακή Φυσική Αγωγή, σε συνθήκες «εκτός πανδημίας»
- Η έρευνα πάνω σε Διαδικτυακή Φυσική Αγωγή είναι ελάχιστη και θεωρείται ότι είναι μια περιοχή που δεν έχει ουσιαστικά μελετηθεί
- Οι συστάσεις και τα παραδείγματα που ακολουθούν βασίζονται στη μέχρι τώρα ελληνική και διεθνή εμπειρία



ΠΡΙΝ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ
ΑΓΩΓΗ, ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ
ΓΙ' ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΑΣ
ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ...

Ως ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

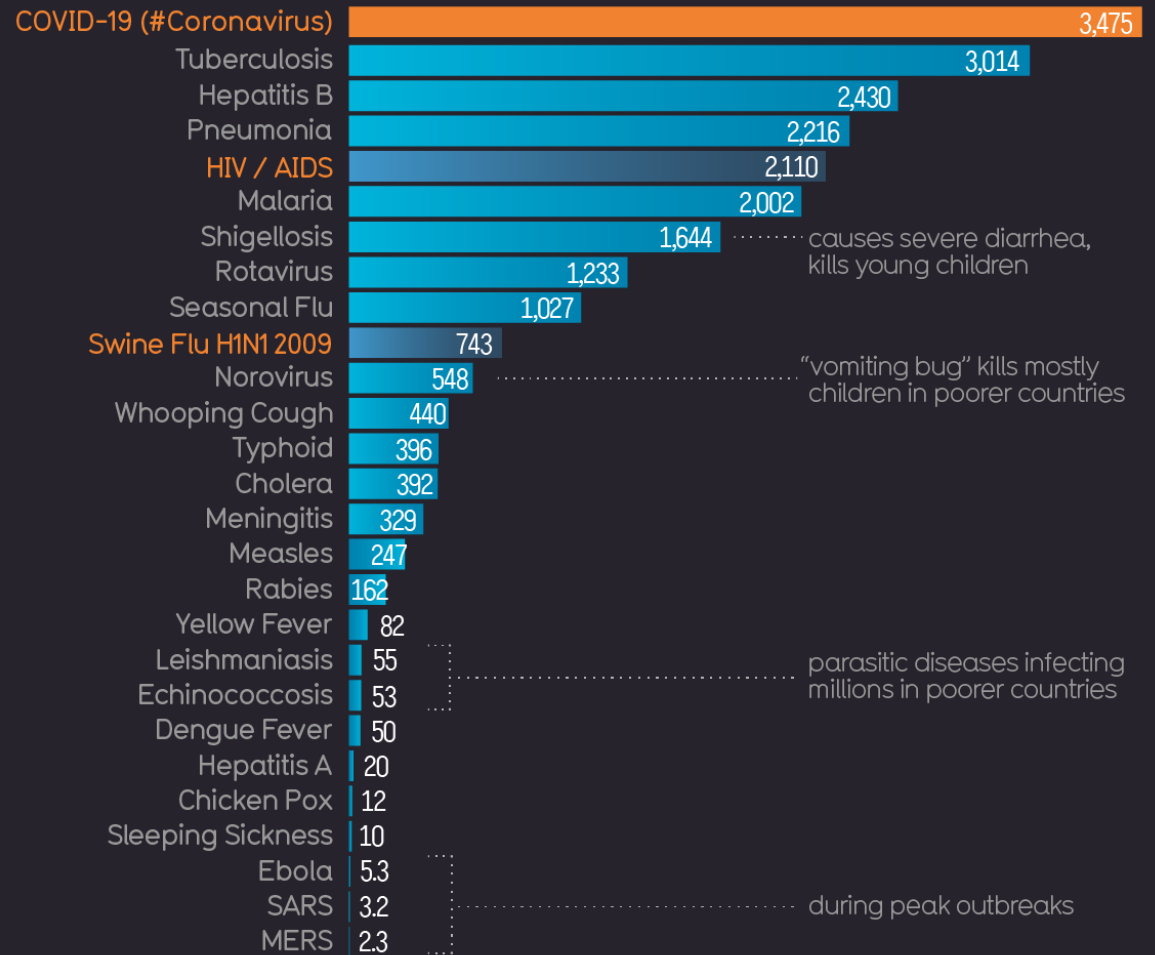
Disease Deaths per Day Worldwide



Όλα αυτά γιατί
μας απασχολεί ένα
θέμα δημόσιας
υγείας

updated 1st Sep 2020

Average Disease Deaths per Day Worldwide



pandemic (global outbreak) **endemic** (always around)
sources: US Centres for Disease Control, WHO, The Lancet

ΜΕ ΚΑΘΟΛΟΥ
ΚΑΛΗ Η ΕΥΚΟΛΑ
ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΗ
ΕΞΕΛΙΞΗ ΩΣ ΤΩΡΑ

ΕΧΕΙ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΟΛΗ ΜΑΣ ΤΗ ΖΩΗ, ΟΛΕΣ ΜΑΣ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Coronavirus Riskiest Activities

According to 500+ epidemiologists & health professionals

📍 risk factors to consider

- 👤 **people** how many?
- 📏 **space** how close is the contact?
- 🕒 **time** how long the exposure?
- 📍 **location** inside or outside?
- 👋 **surfaces** lots of high touch?
- 📍 **area** high number of cases?
- 👤 **covidcioc** how likely is compliance?

LOW RISK



MEDIUM RISK



HIGH RISK



INCREASING RISK →

Risk reduced by wearing a mask, social distancing & washing hands

informationisbeautiful

sources: New York Times, Reuters, NPR, SF Gate & others



ΠΟΤΕ ΑΛΛΟΤΕ ΣΤΗΝ
ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑΣ ΔΕ
ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΕ ΝΑ
ΒΑΣΙΣΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ
ΔΩΣΟΥΜΕ ΤΟΣΗ
ΣΗΜΑΣΙΑ ΣΤΟ ΤΙ ΛΕΕΙ Η
ΕΠΙΣΤΗΜΗ

Αν και υπάρχουν πάντα κάποιοι
που αμφιβάλλουν γι' αυτή...

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΑΝΔΗΜΙΑ «ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΗΣ ΣΥΓΧΥΣΗΣ» ΚΑΙ ΠΛΗΘΟΣ ΛΑΘΑΣΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ...

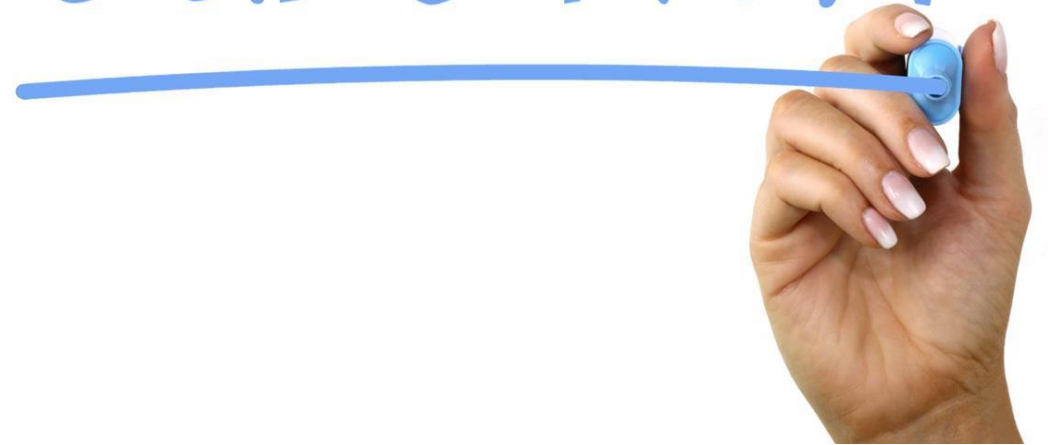
- Κράτα την αναπνοή σου για 10''
- Φτιάχτηκε επίτηδες σε εργαστήριο
- Φάε σκόρδα!
- Τα πακέτα από Κίνα είναι επικίνδυνα
- Το σεσουάρ σκοτώνει τον ιό!
- Το πράσινο τσάι προστατεύει
- Τα συμπληρώματα διατροφής προστατεύουν
- Κάθε βήχας ή πυρετός είναι κορονοϊός
- Αν κολλήσεις, πέθανες!



ΟΛΟΙ ΜΑΣ ΕΧΟΥΜΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ, ΑΛΛΑ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΥΤΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΕΣ

- Πόσο θα κρατήσει αυτή η κατάσταση;
- Πόσο καιρό θα έχουμε απαγορευτικό;
- Πόσο καιρό θα έχουμε εκπαίδευση εξ αποστάσεως;
- Όταν ανοίξουν ξανά τα σχολεία θα είναι όλα το ίδιο όπως και πριν;
- Πως θα μπορούσε να επηρεαστεί το μάθημα, η εκπαίδευση, οι άνθρωποι;
- Και το εμβόλιο θα λύσει όλα μας τα προβλήματα;

QUESTION



Ποιος επιλέγω
να είμαι κατά
την διάρκεια
του COVID-19;

Ψάχνω και μοιράζομαι τα
ΠΑΝΤΑ που μπορώ να βρω
σχετικά με τον COVID-19

Εκνευρίζομαι εύκολα

Αγοράζω όντας
σε πανικό

ΖΩΝΗ ΦΟΒΟΥ

Συμπεριφέρομαι
σαν θύμα
ψάχνοντας ποιον
να κατηγορήσω

Προμηθεύομαι χαρτί υγείας,
φαγητό και φάρμακα που
δεν χρειάζομαι

Αναζητώ ευκαιρίες

Αρχίζω να αφήνω
τον έλεγχο

Σταματώ να
καταναλώνω ό,τι
μου προκαλεί κακό,
από τις ειδήσεις
μέχρι το τι τρώω
και πίνω

ΖΩΝΗ ΜΑΘΗΣΗΣ

Φτιάχνω πρόγραμμα
για να αξιοποιήσω
τον χρόνο μου

Αναγνωρίζω ότι όλοι
κάνουν το καλύτερο
δυνατό ενώ
αντιμετωπίζουν μια
εξαιρετικά
περίπλοκη
κατάσταση

Εκτιμώ
Είμαι ευγνώμων.

Σκέφτομαι τους
άλλους και πως
μπορώ να τους
βοηθήσω

Ζω στο ΤΩΡΑ, με
μια σαφή εικόνα για
το τι ακολουθεί
ΜΕΤΑ

ΖΩΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Δεν βρίσκομαι σε μια
αίθουσα αναμονής ή
"σε ενδιάμεση
κατάσταση"...
ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ
Αναρωτιέμαι πως
θέλω να είναι η
στιγμή αυτή;

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ
ΚΑΝΟΥΜΕ
ΛΟΙΠΟΝ,
ΠΡΩΤΙΣΤΩΣ ΣΑΝ
ΑΝΘΡΩΠΟΙ;



ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙ
ΕΦΗΒΟΙ
ΒΙΩΝΟΥΝ ΜΕ
ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΤΡΟΠΟ
ΟΣΑ
ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ;

(Μάσκες, απόσταση, πλύσιμο
χεριών κτλ)

ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ποιοτική Φυσική Αγωγή σημαίνει ότι οι μαθητές απολαμβάνουν μια καλά σχεδιασμένη διδασκαλία, βασισμένη σε στόχους που έχουν αξία για τη ζωή τους και περιεχόμενο ευχάριστο, ελκυστικό που δίνει έμφαση στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους.

Η Φυσική Αγωγή έχει πολλαπλούς στόχους που περιλαμβάνουν την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, γνώση και συμπεριφορές για μια υγιή ζωή, ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία, ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.

ΓΙΑΤΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ;

Οι μαθητές/ τριες ...

- Έχουν ευκαιρίες να είναι φυσικά δραστήριοι
- Μπορούν να βελτιώσουν τη Φυσική τους Κατάσταση
- Μπορούν να αναπτύξουν τις κινητικές τους ικανότητες
- Αναπτύξουν την αυτοπειθαρχία
- Μπορούν να αναπτύξουν θετικές σχέσεις
- Μαθαίνουν νέα πράγματα και συνδέουν τη γνώση με άλλα θέματα (π.χ. διατροφή και διατροφή, αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας κ.λπ.)

ΓΙΑΤΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ;

Η ΦΑ είναι σημαντική γιατί:

- Βοηθά στην υγιή ανάπτυξη των μαθητών/ τριών
- Βοηθά στην ψυχική υγεία των μαθητών (π.χ. Η άσκηση ανακουφίζει από το άγχος)
- Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με μια ποικιλία Φυσικών Δραστηριοτήτων
- Μπορεί να βοηθήσει τους/ τις μαθητές/ τριες να υιοθετήσουν τη Φυσική Δραστηριότητα ως συνήθεια ζωής

ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΑΚΟΜΑ:
Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΕΙΝΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ-
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ!



Η ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ-ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΕΙΝΑΙ
Ο ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ
ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ
ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ!

ΑΥΤΟ ΔΗΛΑΔΗ ΠΟΥ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΚΗ, ΑΛΛΑ ΔΥΣΤΥΧΩΣ
ΣΤΕΡΟΥΝΤΑΙ ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΌ ΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΟΥ
ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ

ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

Η διαδικτυακή Φυσική Αγωγή δεν είναι ένα μέσο αντικατάστασης της δια ζώσης διδασκαλίας, αλλά περισσότερο ένα εναλλακτικό μέσο διδασκαλίας προσαρμοσμένο στις ανάγκες των μαθητών

Η διαδικτυακή Φυσική Αγωγή δεν μπορεί να καλύψει το εύρος των σκοπών της Φυσικής Αγωγής και δεν είναι κατάλληλη για όλους τους μαθητές



ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΕΣ...

Η σημαντικότερη, ίσως, είναι το γεγονός ότι ως εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής είμαστε συνηθισμένοι να δίνουμε έμφαση στον λεγόμενο κινητικό σκοπό (στην κίνηση γενικότερα), ωστόσο κάτω από αυτές τις συνθήκες αυτό έχει σημαντικούς περιορισμούς

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Περιορισμός στο
διαθέσιμο χώρο

Περιορισμός στη
διαθεσιμότητα
του χώρου

Περιορισμός εντός
σπιτιού (κάτω από
συνθήκες
lockdown)

Περιορισμός στα
υλικά που
μπορούν να
χρησιμοποιηθούν

Περιορισμός ...

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ;

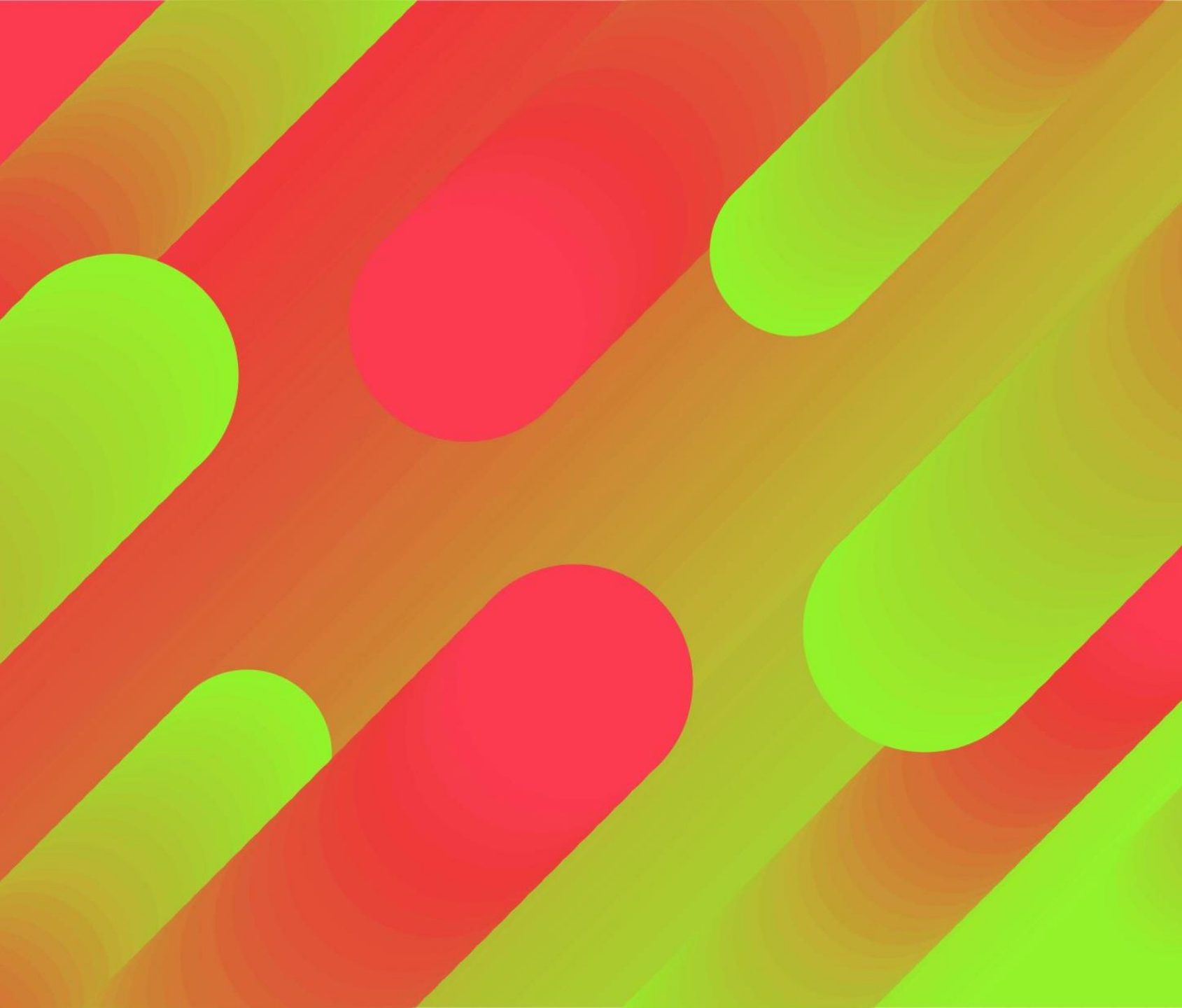
Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ μπορούν να βοηθήσουν τους/τις μαθητές/τριές τους:

- Να μάθουν πώς να ασκούνται σωστά
- Να μάθουν βασικές αρχές άσκησης και να προσαρμόζονται σε διαφορετικές συνθήκες

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ;

Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ μπορούν να βοηθήσουν τους/ τις μαθητές/ τριές τους να μάθουν πως:

- Να αξιολογούν τα επίπεδα Φυσικής Κατάστασης
- Να αξιολογούν την πρόοδό τους
- Να θέτουν προσωπικούς στόχους και να αυτο-ρυθμίζουν τη συμμετοχή τους σε Φυσική Δραστηριότητα που μπορούν να υλοποιήσουν



ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Με βάση τη σύγχρονη εθνική και
διεθνή εμπειρία και βιβλιογραφία

ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ:

- Το πρόγραμμα σπουδών
- Το μαθησιακό περιβάλλον και τη διδακτική μεθοδολογία
- Τα προαπαιτούμενα για συμμετοχή των μαθητών
- Την αξιολόγηση του μαθητή

ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Κατάλληλες πρακτικές και συστάσεις	Ακατάλληλες πρακτικές
Συνεχής αξιολόγηση και αναμόρφωση του διαδικτυακού μαθήματος και παρακολούθηση τάσεων στο χώρο της τεχνολογίας και του περιεχομένου	Χρήση του ίδιου προγράμματος σπουδών με ελάχιστες ή καθόλου αλλαγές σε περιεχόμενο ή χρήση τεχνολογίας
Λάβετε υπόψη όλους τους σκοπούς της εκπαίδευσης. Εξετάστε/αξιολογήστε το πρόγραμμα σπουδών και βεβαιωθείτε ότι έχετε στοιχεία από όλους τους σκοπούς του	Έμφαση μόνο στο κινητικό μέρος

ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Κατάλληλες πρακτικές και συστάσεις	Ακατάλληλες πρακτικές
<p>Συμπεριλάβετε τους γονείς ώστε να συμμετέχουν στη μάθηση των παιδιών. Αν χρειάζεται, οργανώστε μια διαδικτυακή συνάντηση με τους γονείς και συζητήστε μαζί τους τα θέματα που αντιμετωπίζουν και πως μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους</p> <p>Δώστε εργασίες/οδηγίες που μπορεί να περιλαμβάνουν και τους γονείς, ιδιαίτερα για τις μικρές ηλικίες (κάτω των 10 ετών)</p>	<p>Καμία επικοινωνία με γονείς</p>
<p>Δώστε επιλογές στους μαθητές για το πως, πού και πότε μπορούν να είναι φυσικά δραστήριοι.</p> <p>Επιτρέψτε τους μαθητές να επιλέξουν δραστηριότητες που τους είναι ευχάριστες και εφικτές να τις υλοποιήσουν</p>	<p>Προτείνουμε μόνο μια συγκεκριμένη δραστηριότητα χωρίς δυνατότητα επιλογής</p>
<p>Δώστε έμφαση στην ανεξάρτητη μάθηση.</p> <p>Προάγετε ευκαιρίες για μαθητές να σχεδιάσουν, να παρακολουθήσουν και να αξιολογήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα και οτιδήποτε βάζουν στόχο</p>	<p>Καμία έμφαση σε ανεξάρτητους τρόπους μάθησης</p>

ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

Κατάλληλες πρακτικές και συστάσεις	Ακατάλληλες πρακτικές
<p>Δώστε ξεκάθαρες οδηγίες για τη συχνότητα και τον τρόπο επικοινωνίας με τους μαθητές.</p> <p>Καλό είναι να αφιερώσετε λίγο χρόνο για σύντομες συζητήσεις με τους μαθητές σας, ώστε να γνωρίζετε τι θέματα προκύπτουν.</p>	<p>Καμία επικοινωνία – οι μαθητές ή/και γονείς δε γνωρίζουν πως να επικοινωνήσουν μαζί σας</p>
<p>Ισορροπία ανάμεσα σε χρόνο οθόνης και χρόνο για ΦΔ/άσκηση.</p> <p>Προτείνετε δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν μακριά από την οθόνη (στο σπίτι, στην αυλή, στη γειτονιά κτλ) ανάλογα και με τις οδηγίες που δίνονται από τον ΕΟΔΥ ή/και άλλους φορείς</p>	<p>Έλλειψη δραστηριοτήτων μακριά από την οθόνη</p>


ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Κατάλληλες πρακτικές και συστάσεις	Ακατάλληλες πρακτικές
<p data-bbox="326 468 1345 639">Κινητικές δραστηριότητες για τους μαθητές της Β/θμιας Εκπαίδευσης, κυρίως, και για ήδη μαθημένες δεξιότητες/ασκήσεις.</p> <p data-bbox="326 672 1345 896">Για τους μαθητές της Α/θμιας (ιδιαίτερα για τα πιο μικρά παιδιά) θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν προτείνουμε ασκήσεις για το σπίτι ή να συνεργαστούμε με τους γονείς</p>	<p data-bbox="1360 468 2140 758">Επιτρέπουμε σε μαθητές που δεν έχουν αναπτύξει βασικές κινητικές δεξιότητες να συμμετέχουν, χωρίς να ελέγχουμε για προϋποθέσεις ασφαλούς συμμετοχής</p>

ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Κατάλληλες πρακτικές και συστάσεις	Ακατάλληλες πρακτικές
<p>Αξιοποιήστε την τεχνολογία ή/και κάθε διαθέσιμο μέσο για να βεβαιωθείτε για ότι πετυχαίνουν οι μαθητές σας και κατά πόσο ακολουθούν τις οδηγίες που τους δίνετε.</p> <p>Για παράδειγμα, ζητήστε από τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν βηματόμετρα, έξυπνα ρολόγια ή κινητά τηλέφωνα</p>	<p>Καμία πληροφόρηση για το τι κάνουν οι μαθητές</p>
<p>Αξιοποιήστε την τεχνολογία (π.χ. τις διαθέσιμες πλατφόρμες) ώστε να δώσετε ανατροφοδότηση στους μαθητές.</p> <p>Αναπτύξτε τρόπους αξιολόγησης που να καλύπτουν το εύρος των σκοπών της Φυσικής Αγωγής στους οποίους δίνετε έμφαση</p>	<p>Καμία ανατροφοδότηση για το τι κάνουν οι μαθητές</p>

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ



ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟΝ
ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΣΚΟΠΟ
ΚΑΙ ΣΤΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Παραδείγματα διδακτικών σεναρίων:

- Πως μπορούμε να γυμναστούμε με μερικά σακουλάκια;
- Πως μπορώ να βελτιωθώ στο σερβίς; (παράδειγμα)
- Γυμνάζομαι με τους γονείς μου!

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΝΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ:

- Ασκήσεις πιάνω-πετώ με μικρά (και ασφαλή) αντικείμενα (π.χ. σακουλάκια με όσπρια)
- Χορός

ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ:

- Ατομική άσκηση στην αυλή/γειτονιά (κάτω από προϋποθέσεις)
- Άσκηση με κάποιο γονέα (κάτω από προϋποθέσεις)

ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Παραδείγματα από δραστηριότητες	Πιθανά τεχνολογικά εργαλεία
Οι μαθητές βιντεοσκοπούν και υποβάλλουν την εκτέλεση ή επίδειξη μιας συγκεκριμένης δεξιότητας ή άσκησης	Μέσω Viber/Webex ή ανοίγουν την κάμερα και δείχνουν ζωντανά την άσκηση Μέσω μιας παρουσίασης ή φωτογραφίας
Οι μαθητές συντάσσουν μια σύντομη αναφορά ή συζήτηση από έρευνα πάνω σε ένα ερώτημα που τους θέσαμε	Στο eclass με τη χρήση του εργαλείου «Συζήτηση» ή «Κουβεντούλα» ή στέλνοντας ένα μήνυμα στον εκπαιδευτικό
Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα κουίζ διαδικτυακά	Με το εργαλείο «Ασκήσεις» του eclass ή άλλης πλατφόρμας (π.χ. Google forms κτλ)



ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΦΥΣΙΚΩΝ
ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

Παραδείγματα διδακτικών σεναρίων:

- Ημερολόγιο άσκησης: Τι άσκηση να κάνω σήμερα;
- Πως μπορούμε να γυμναστούμε με δυο μπουκαλάκια νερό;
- Πως μπορούμε να γυμναστούμε με μια καρέκλα;
- Πως να σχεδιάσουμε ένα σύντομο πρόγραμμα άσκησης για το σπίτι;
- Πως μπορώ να αξιολογήσω τη φυσική μου κατάσταση; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.69-70)
- Πως μπορώ να βελτιώσω τη μυϊκή μου δύναμη χωρίς όργανα γυμναστικής;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΥΠΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ

- Επιτόπιο τρέξιμο/σκίπινγκ/πηδηματάκια κτλ
- Αεροβική γυμναστική
- Ασκήσεις δύναμης που δεν απαιτούν χώρο όπως κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις, πλανκ, ημικαθίσματα κτλ
- Ασκήσεις δύναμης με ασφαλή υλικά (π.χ. μπουκαλάκια νερό)
- Ασκήσεις ισορροπίας
- Διατάσεις

ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Παραδείγματα από δραστηριότητες	Πιθανά τεχνολογικά εργαλεία
Οι μαθητές μετρούν καθημερινά τα βήματά τους με τη βοήθεια κινητού τηλεφώνου ή βηματόμετρου/activity tracker	Screenshot ή νούμερα από βηματόμετρο/κινητό τηλέφωνο κτλ
Ζητάμε από τους μαθητές να συγκρίνουν δεδομένα που έχουν από τη φυσική τους δραστηριότητα και να στείλουν μια σύντομη έκθεση/αναφορά	Φύλλο Excel ή πίνακας σε word ή μήνυμα στο eclass
Οι μαθητές σχεδιάζουν ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης το οποίο υποβάλλουν	Στο εργαλείο «Εργασίες» του eclass ή με email ή παρουσιάζουν ζωντανά στην τάξη του Webex



ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

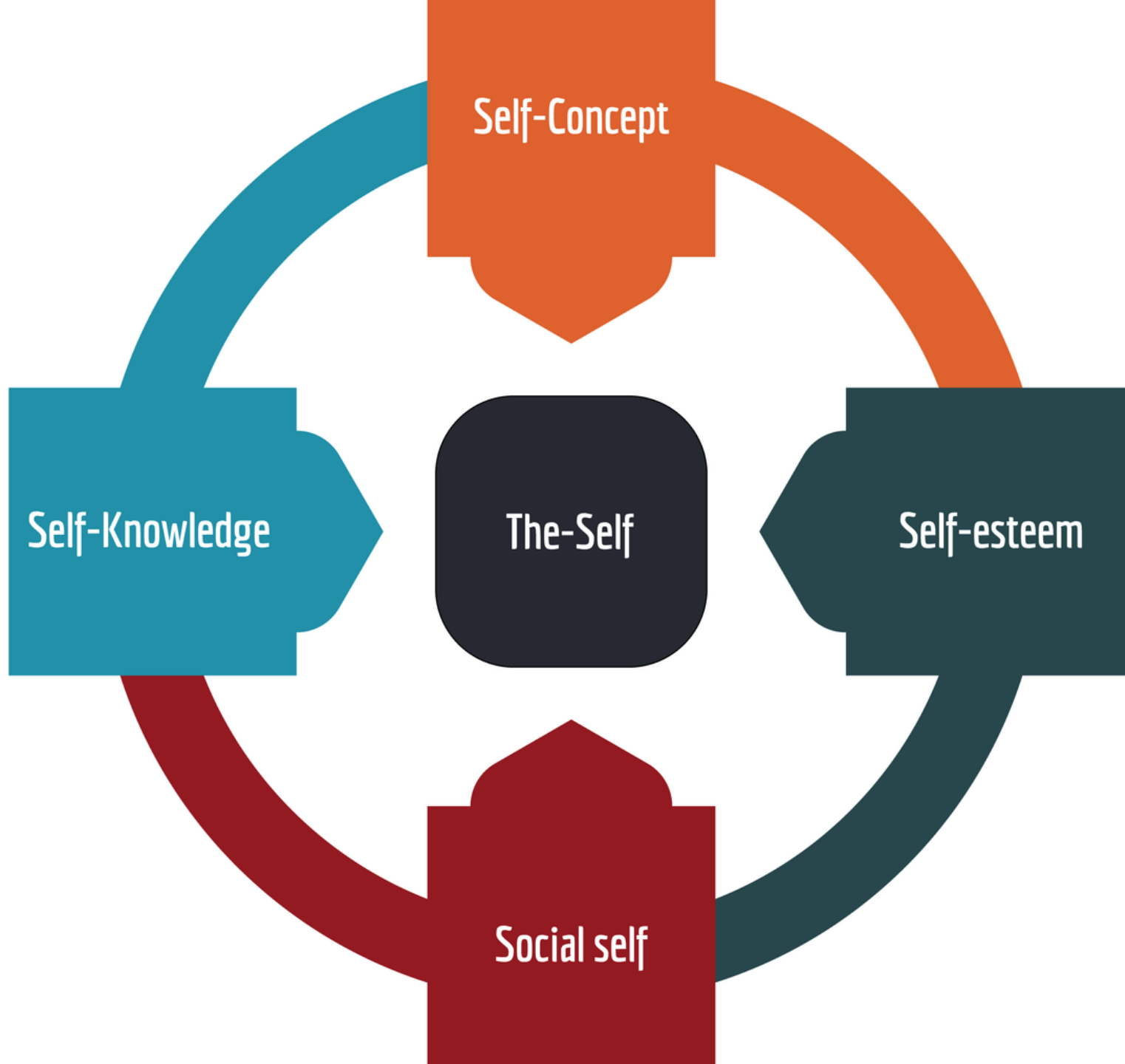
ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Παραδείγματα διδακτικών σεναρίων:

- Τι αξίζει να θυμάμαι όταν έχουμε Φυσική Αγωγή; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.8)
- Ποιο είναι το νόημα της υπευθυνότητας στις αθλητικές δραστηριότητες; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.93)
- Τι σημαίνει «αγαπώ την άσκηση»; Τι σημαίνει φίλαθλος; Τι σημαίνει σωστή αθλητική συμπεριφορά; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.81-87)
- Γιατί απαγορεύεται το ντόπινγκ στον αθλητισμό; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.88-89)

ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Παραδείγματα από δραστηριότητες	Πιθανά τεχνολογικά εργαλεία
Βάζουμε ένα θέμα για συζήτηση στο eclass	Οι μαθητές συζητούν στο Viber/Whatsapp ή με τη χρήση του εργαλείου «Συζήτηση» ή «Κουβεντούλα» στο eclass
Βάζουμε ένα θέμα για συζήτηση κατά τη διάρκεια του μαθήματος στο Webex	Οι μαθητές χρησιμοποιούν το “Chat” του Webex για συζήτηση
Ζητάμε από τους μαθητές να τηρήσουν ένα ημερολόγιο καταγράφοντας συγκεκριμένες δραστηριότητες ή απαντώντας σε ερωτήματα σχετικά με το διδακτικό σενάριο που δουλεύουμε	Οι μαθητές υποβάλλουν το ημερολόγιο σε όποια μορφή είναι εφικτό

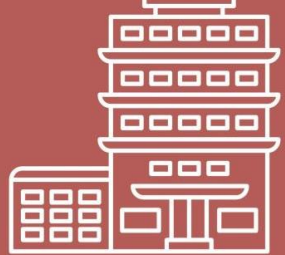


ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Παραδείγματα διδακτικών σεναρίων:

- Πως μπορώ να βάζω στόχους για βελτίωση στη Φυσική Αγωγή; Ποιες είναι οι βασικές αρχές καθορισμού στόχων;
- Πως μπορώ να χαλαρώνω όταν αισθάνομαι ένταση; (τεχνικές χαλάρωσης και διαχείριση άγχους)

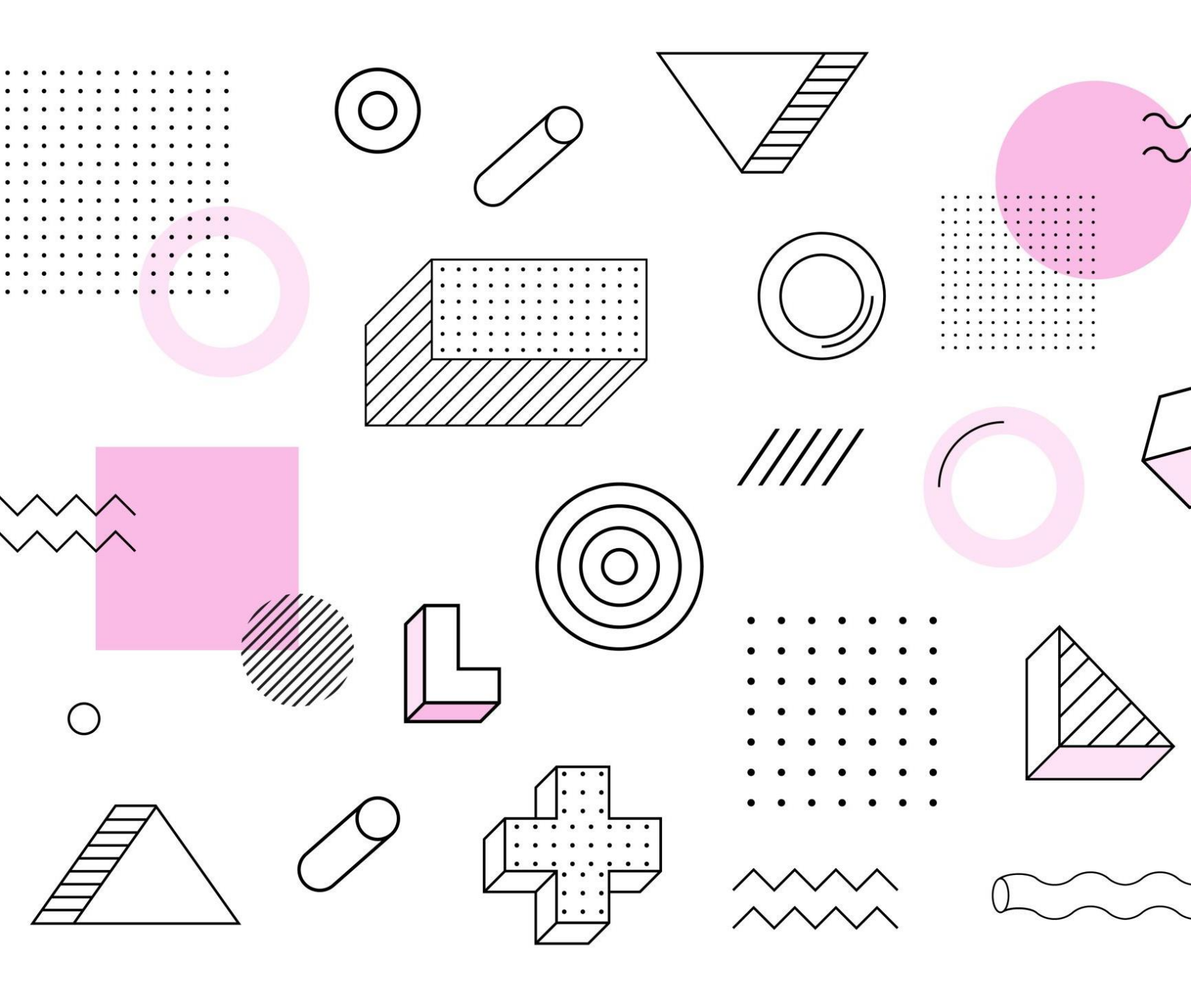


ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΓΝΩΣΕΩΝ ΣΕ
ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ
ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΓΝΩΣΕΩΝ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

Παραδείγματα διδακτικών σεναρίων:

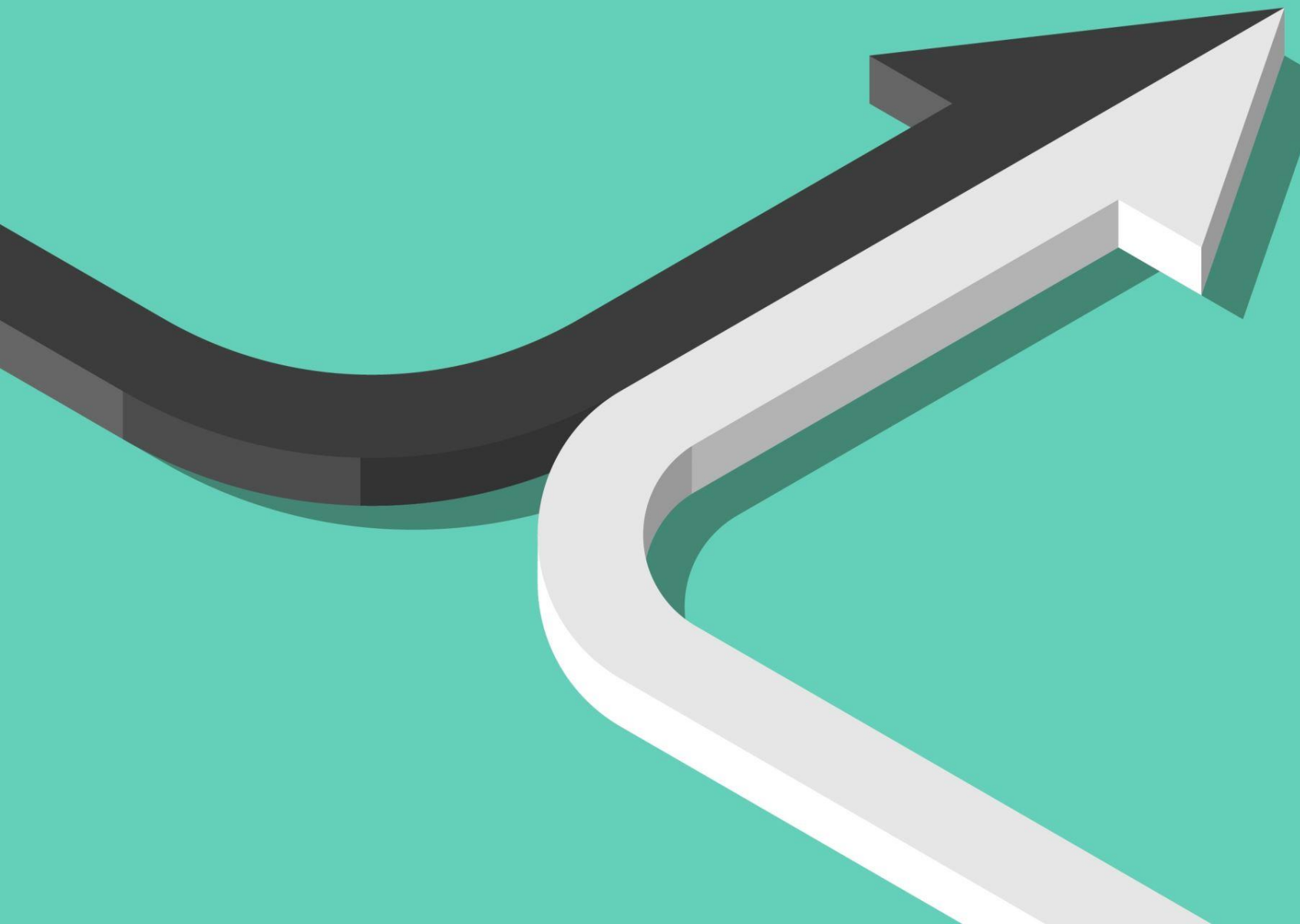
- Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ασκούμε; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.60)
- Πως θα ξέρω αν ακολουθώ έναν υγιεινό τρόπο ζωής; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.61)
- Γιατί να ασκούμε; Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.62-63)
- Εξαρτάται η υγεία μου από μένα; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.64)
- Πως να γυμνάζομαι με ασφάλεια; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.66)
- Τι χρειάζεται να τρώω όταν γυμνάζομαι;
- Γιατί χρειάζεται να πίνουμε νερό κατά τη διάρκεια της άσκησης ή/και μετά;
- Πως θα ξέρω αν ακολουθώ υγιεινές συνήθειες στη διατροφή μου; (Βιβλίο μαθητή Ε-ΣΤ, σελ.77-78)



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
ΓΙΑ ΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ
ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ
ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΟΥΣΙΩΔΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΟΥΝ ΘΕΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΝΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ:

- Πώς μπορώ να βελτιώσω την απόδοσή μου σε ότι κάνω;
- Τι παρακινεί τους ανθρώπους να είναι δραστήριοι για όλη τους τη ζωή;
- Ποια είδη μουσικής με εμπνέουν να γυμνάζομαι τακτικά;
- Πώς η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα σχετίζονται με την υγεία και την ποιότητα ζωής;
- Πώς μπορώ να διατηρήσω τον έλεγχο του βάρους μου;
- Τι χρειάζεται να προσέχω στη διατροφή μου όταν γυμνάζομαι;
- Πώς μπορώ να φτιάξω το δικό μου προσωπικό πρόγραμμα άσκησης;
- Γιατί να ακολουθήσω ένα υγιεινό τρόπο ζωής;
- Πώς η άσκηση και οι φυσικές δραστηριότητες βοηθούν σε μια καλύτερη ψυχική υγεία;
- Ποιες αποφάσεις εξαρτώνται από μένα και πώς αυτές επηρεάζουν την ποιότητα ζωής;
- Πώς οι καλές κοινωνικές σχέσεις σχετίζονται με την ποιότητα ζωής;
- Ποιο είναι το νόημα του «ευ αγωνίζεσθαι» για αθλητές και φιλάθλους;



ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ
ΧΡΗΣΗ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ
ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Εργαλείο	Χρήση	Παράδειγμα
Activity tracker	Καταγραφή φυσικής δραστηριότητας	Μέσω κινητού τηλεφώνου, έξυπνου ρολογιού, activity tracker
Εννοιολογικός χάρτης	Δημιουργία γραφικών απεικονίσεων ιδεών	Εργαλείο «Εννοιολογικός χάρτης» του eclass, Cmap, Xmind κτλ
Βίντεο ή κάμερα	Καταγραφή εικόνας ή/και ήχου	Μέσω κινητού τηλεφώνου, ψηφιακής κάμερας κτλ
Διαδικτυακό κουίζ	Κατασκευή κουίζ	Μέσω του εργαλείου «Ασκήσεις» του eclass ή Google forms κτλ
Διαδικτυακή παρουσίαση	Κατασκευή παρουσίασης	Μέσω PowerPoint, Google Slides, Prezi κτλ
Διαδικτυακή συνάντηση	Συνάντηση για συζήτηση	Skype, Viber, Whatsapp
Διαδικτυακή εγκυκλοπαίδεια	Κατασκευή ειδικής ιστοσελίδας από τους μαθητές	Εργαλείο «Σύστημα Wiki» του Eclass, Wikispaces κτλ

ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Παράδειγμα εφαρμογής που μπορούν να αξιοποιηθούν από τους μαθητές, κυρίως της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (δωρεάν και χωρίς διαφημίσεις):

- Johnson & Johnson 7-minutes workout

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

1 - Αξιολογήστε το πρόγραμμά σας

- Σκεφτείτε ποιες δραστηριότητες ή ασκήσεις ή παιχνίδια μπορούν να διεξαχθούν στο σπίτι αυτούσιες όπως τις γνωρίζουν οι μαθητές ή με κάποια τροποποίηση κανόνων ή τρόπων εκτέλεσης.



Risk Management in
Physical Education

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

2 - Φτιάξτε ένα πλάνο

- Αν έχετε ξεκαθαρίσει τι θα διδάξετε, βεβαιωθείτε ότι το περιγράφετε κατάλληλα ώστε να γίνει κατανοητό από τα παιδιά ή/και τους γονείς αυτών.
- Εξηγήστε πως ή που να βρουν υλικά και με ποιο τρόπο θα μπορούσαν να σας δείξουν τι έκαναν, ώστε να τους δώσετε ανατροφοδότηση.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

3 - Σκεφτείτε την καθημερινότητα

- Σκεφτείτε τις καθημερινές ρουτίνες και διαδικασίες που μπορεί να ακολουθούν τα παιδιά στο σπίτι.
- Πως θα μπορούσατε να τα βοηθήσετε να ανταποκριθούν σε ότι ζητάτε στην πρόταση άσκησης που αναπτύσσετε μέσα σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον;
- Σκεφτείτε απλές ιδέες που να μπορούν να υλοποιηθούν από τα παιδιά με τις οδηγίες που τους δίνετε.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

4 - Ξανασκεφτείτε τις δεξιότητες

- Αν γνωρίζετε με σχετική ακρίβεια τι έχουν διδαχθεί τα παιδιά ή τι γνωρίζουν, μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε ιδέες που να συνδέονται με αυτά που διδάσκονταν πριν.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

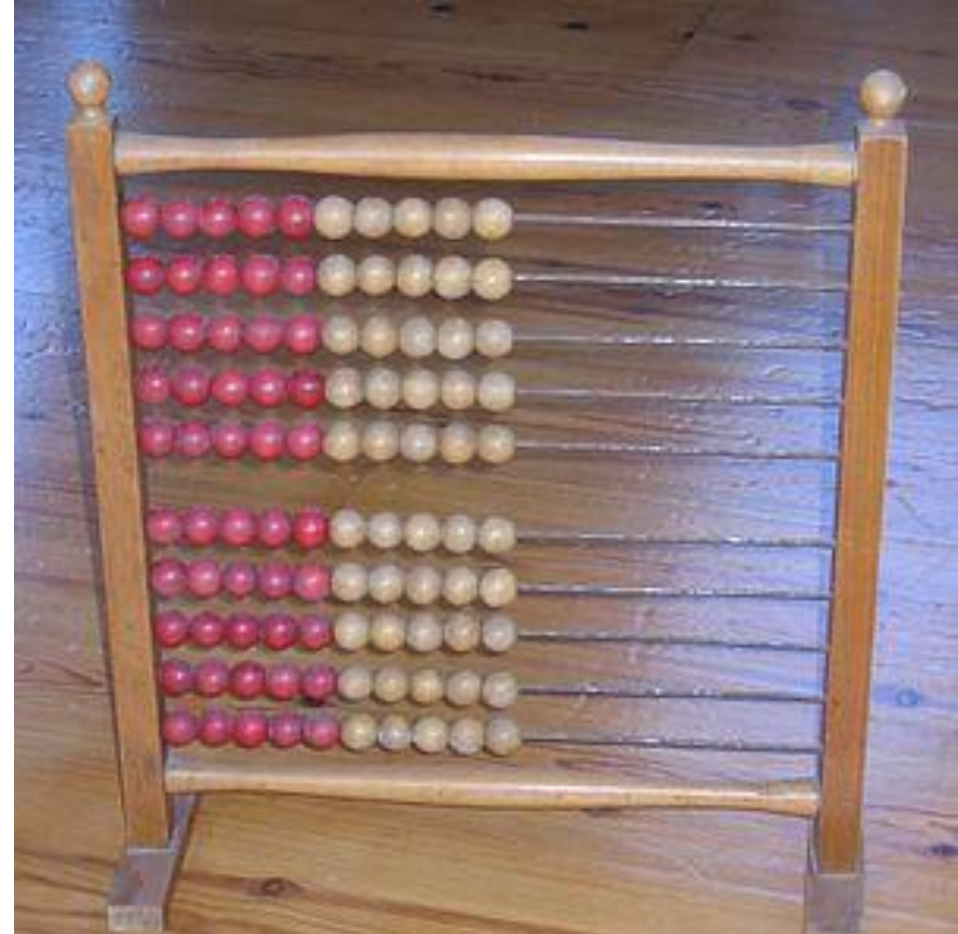
5 - Χρησιμοποιήστε ποικιλία μέσων

- Χρησιμοποιήστε προφορικό λόγο ή/και κείμενο για να δώσετε οδηγίες, αλλά βοηθούν επίσης κατάλληλες εικόνες ή βίντεο.
- Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν υπηρεσίες ανταλλαγής μηνυμάτων ή βιντεοκλήσης (ιδιαίτερα οι μαθητές της Β/θμιας) ώστε να επικοινωνήσουν μεταξύ τους ή να επικοινωνήσετε εσείς μαζί τους αν χρειαστεί
- Για παράδειγμα, αν τους δώσετε κάτι να κάνουν, θα μπορούσαν να κάνουν μια σύντομη παρουσίαση στους υπόλοιπους διαδικτυακά;

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

6 - Αξιοποιήστε την τεχνολογία

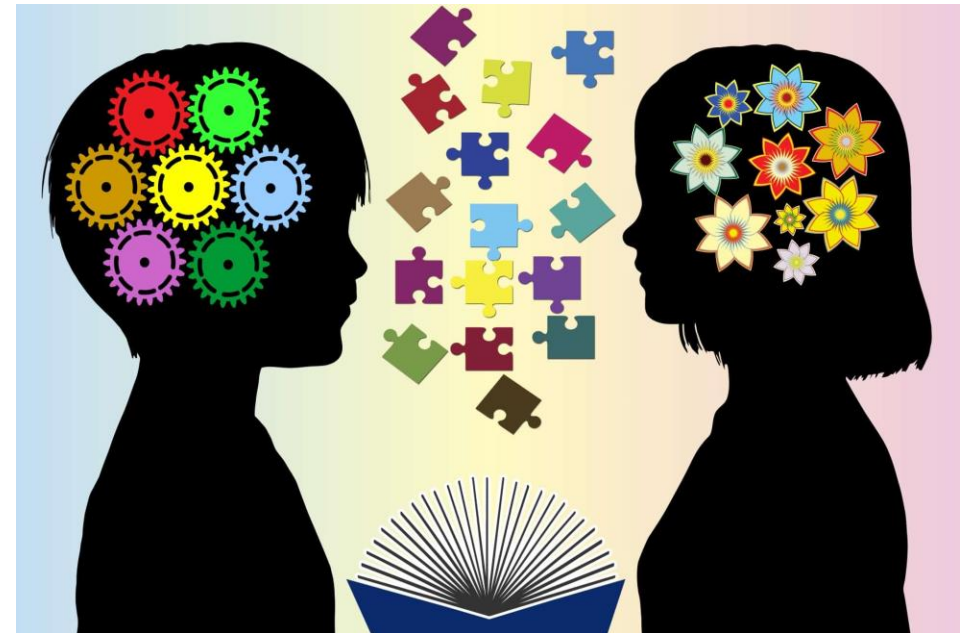
- Δείτε αν μπορείτε να αξιοποιήστε το ίντερνετ, κάποιες συγκεκριμένες και ελεγμένες για το περιεχόμενό τους ιστοσελίδες, βηματόμετρα, εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα κτλ. Άλλωστε σε αυτή την περίπτωση βασιζόμαστε στην τεχνολογία.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

7 - Συνεργαστείτε

- Με τους συναδέλφους σας στο ίδιο σχολείο ή/και με άλλους εκπαιδευτικούς ΦΑ.
- Βοηθήστε και ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλον.
- Ανταλλάξτε ιδέες, ρωτήστε, αναζητήστε βοήθεια. Για κάποιους η κατάσταση αυτή μπορεί να μοιάζει διαχειρίσιμη, ενώ κάποιοι χρειάζονται περισσότερη βοήθεια.



ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Πηγές, ιδέες και ιστοσελίδες

- <https://www.shapeamerica.org/covid19-resources.aspx>
- <https://www.pecentral.org/>
- <https://fitnessgram.net/covid19-resources/>

Οδηγίες του ΠΟΥ για παιδιά ηλικίας 5-17

- https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Οδηγίες για άσκηση στο σπίτι – για μαθητές

- [COVID-19: Guidance for School Settings | CDC](#)

Βιβλιοθήκες ασκήσεων

- <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/>
- [Exercise Library - IDEA Workout Builder](#)
- <https://www.skimble.com/exercises>

Τεστ φυσικής κατάστασης στο σπίτι

- <https://www.topendsports.com/testing/hometest.htm>



ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ “CALL OF DUTY”;

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΣΙΓΟΥΡΑ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥΣ “CALL OF DUTY” (ΕΚΤΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΟΜΗΧΑΝΩΝ) ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΟΥΝ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ