

ΕΚΗΒΟΛΟΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
HELLENIC ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION

*“Η e-Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας:
Μια πρόκληση για το μέλλον”*

Μέρος Ι: Καλές πρακτικές εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής
Περιφερειών Αν. Μακεδονίας Θράκης, Κεντρικής Μακεδονίας &
Ηπείρου



Εκθεβόλος

Ετήσια έκδοση της
Ελληνικής Ακαδημίας
Φυσικής Αγωγής

Τεύχος 15 (I), Δεκέμβριος 2020

Το περιοδικό διευθύνεται
από Συντακτική επιτροπή

Υπεύθυνος σύνταξης:

Ευάγγελος Αλμπανίδης

Επιμέλεια ύλης:

Ξανθή Κωνσταντινίδου

xkonstan@phyed.duth.gr

Ανέστης Γιαννακόπουλος

agianna@phyed.duth.gr

Συντακτική Επιτροπή:

Ε. Αλμπανίδης

Β. Δέρρη

Ν. Διγγελίδης

Ι. Θεοδωράκης

Θ. Κουρτέσης

Β. Παπαχαρίσης

Γ. Τζέτζης

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Ευάγγελος Αλμπανίδης

email: valbanid@phyed.duth.gr

www.eafa.gr

<https://www.facebook.com/HellenicAcademyOfPhysicalEducation>

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση
με υποχρέωση αναφοράς του
περιοδικού ως πηγής.

Κείμενα για δημοσίευση
γίνονται δεκτά, εφόσον είναι
ενυπόγραφα και εγκρίνονται
από τη συντακτική επιτροπή.

Περιεχόμενα

- Πρόλογος. *Ευάγγελος Αλμπανίδης*.....3
- Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στον καιρό της πανδημίας.
Καλές Πρακτικές εκπαιδευτικών ΦΑ ΠΕΚΕΣ Α.Μ.Θ.
Νικόλαος Καμέας6
- Οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής της Δυτικής Θεσσαλονίκης
τον καιρό του κορονοϊού. *Καλές Πρακτικές εκπαιδευτικών ΦΑ*
2^{ου} ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας.
Όλγα Βασιλειάδου27
- Η εξ αποστάσεως διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής
Αγωγής στις Δ/σεις Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης
και Χαλκιδικής, στην περίοδο του κοροναϊού. *Καλές Πρακτικές*
εκπαιδευτικών ΦΑ 1^{ου} ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας.
Βασίλειος Σίσκος54
- Φυσική Αγωγή από απόσταση: 'Πώς να σκαρφαλώνω βουνά'.
Καλές Πρακτικές εκπαιδευτικών ΦΑ 3^{ου} ΠΕΚΕΣ Κεντρικής
Μακεδονίας.
Γεώργιος Ράπτης80
- Επισκόπηση επιμορφωτικών δράσεων και πρακτικών στην εξ
αποστάσεως διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής 4ου ΠΕΚΕΣ
Κεντρικής Μακεδονίας (Σέρρες - Κιλκίς).
Χαράλαμπος Σαρηβασιλείου.....116
- Καλές Πρακτικές εξ αποστάσεως διδασκαλίας της Φυσικής
Αγωγής Ηπείρου.
Φανή Μπισκανάκη137
- Καλή πρακτική «Κολυμπί-ΖΩ με ασφάλεια: ψηφιακή
αξιοποίηση της εκπαιδευτικής βαλίτσας Safe Water Sports».
Αναστασία Μάγκου & Ελένη Ζέτου.....143
- Ευρετήριο εκπαιδευτικών βαθμίδων-τάξεων, όρων148
- Ευρετήριο ΕΦΑ και διδακτικών πρακτικών.....150

ΠΡΟΛΟΓΟΣ: Η e- Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας: Μια πρόκληση για το μέλλον

Ευάγγελος Αλμπανίδης

Πρόεδρος ΕΑΦΑ – Καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ

Στην περίοδο της απρόσμενης πανδημίας, η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση προτάθηκε ως η μόνη ασφαλής και εφικτή λύση συνέχισης της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Μετά την αρχική αμηχανία για την αποτελεσματικότητα του εγχειρήματος, αυτή η νέα για τα δεδομένα της χώρας μας προσέγγιση της διδασκαλίας, αποτέλεσε μια καινούργια πρόκληση, μια καινούργια προσέγγιση για εκπαιδευτικούς, μαθητές και γονείς.

Αν και σε καμία περίπτωση η εξ αποστάσεως διδασκαλία δεν μπορεί να υποκαταστήσει πλήρως την ποιότητα, ποικιλία και αποτελεσματικότητα της φυσικής διδασκαλίας και παρουσίας μαθητών στο σχολείο, διαμορφώνεται η αντίληψη ότι μπορεί να λειτουργήσει ικανοποιητικά ως συμπληρωματικό μέσο. Ας αναρωτηθούμε όμως: Μήπως η εξ' αποστάσεως διδασκαλία μας δίνει την ευκαιρία να προωθήσουμε ακόμα περισσότερο το γνωστικό στόχο της ΦΑ, (ένα στόχο δυστυχώς παραμελημένο), μήπως μας επιτρέπει να διευρύνουμε ακόμα περισσότερο το χρόνο ενασχόλησης των μαθητών με θέματα ΦΑ πέραν του ωραρίου διδασκαλίας; Μήπως μας προτρέπει να προσεγγίσουμε τη ΦΑ πιο μαθητοκεντρικά; Μήπως μας παρακινεί να αναζητήσουμε νέες ιδέες διδασκαλίας της ΦΑ στα ψηφιακά αποθετήρια όπως Φωτόδενδρο, Αίσωπος, Ιφιγένεια.... Και από την άλλη μεριά: Μήπως μας απομακρύνει από την αυλή, τη φύση, την κάθε είδους ομαδική εξωστρέφεια των μαθητών; Μήπως μας οδηγεί στη θεοποίηση του μέσου δηλ. της τεχνολογίας και όχι στη λατρεία της κίνησης και της άσκησης; Μήπως μας στερεί τη δυνατότητα να συνδεθούμε και να επικοινωνήσουμε με ευαίσθητες κοινωνικές ομάδες ομάδων που δεν έχουν στην ευχέρειά τους τα μέσα ή το δίκτυο;

Η εξ' αποστάσεως ημερίδα της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής (ΕΑΦΑ) που διοργανώθηκε στο πλαίσιο του 28^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού απευθυνόταν σε όλους τους εκπαιδευτικούς, που διαβλέπουν στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της ΦΑ, μια ευκαιρία για την υιοθέτηση νέων διδακτικών προσεγγίσεων και νέων συμπληρωματικών τρόπων διδασκαλίας. Στόχος της ημερίδας αυτής ήταν να υποστηρίξουμε τον εκπαιδευτικό ΦΑ με λύσεις, ιδέες και εκπαιδευτικό υλικό, ώστε να καταστεί πιο έτοιμος να ανταποκριθεί σε ανάλογες συνθήκες. Η e-ημερίδα αποτελούνταν από δύο ενότητες. Στην πρώτη ενότητα, διακεκριμένοι στο χώρο πανεπιστημιακοί καθηγητές παρουσίασαν το θεωρητικό πλαίσιο, ενώ στη δεύτερη, 12 Συντονιστές Φυσικής Αγωγής από κάθε γωνιά της Ελλάδας παρουσίασαν συνοπτικά δημιουργικές πρακτικές εξ' αποστάσεως διδασκαλίας που εφαρμόστηκαν σε σχολεία της ευθύνης τους στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Στην πρώτη ενότητα εισηγητές ήταν οι:

1. **Βασιλική Δέρρη**, Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., Αντιπρόεδρος ΕΑΦΑ. Τίτλος εισήγησης: Σπιτική Φυσική Αγωγή: Η οπτική της δια βίου μάθησης και υγείας.
2. **Παναγιώτης Αντωνίου**, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., ιδρυτικό μέλος της ΕΑΦΑ. Τίτλος Εισήγησης: Εξ Αποστάσεως εκπαίδευση στη σχολική Φυσική Αγωγή.
3. **Θρασύβουλος Τσιάτσος**, Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Πληροφορικής του Α.Π.Θ. Τίτλος της εισήγησης: Καλές Πρακτικές για την Υποστήριξη της Φυσικής Αγωγής μέσω Ηλεκτρονικής Μάθησης.
4. **Βασίλης Μπαρκούκης**, Αναπληρωτής Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ., μέλος της ΕΑΦΑ. Τίτλος Εισήγησης: Η χρήση 360° βίντεο για αποτελεσματική διαδικτυακή εκπαίδευση στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.

Όλες τις παρουσιάσεις των παραπάνω εισηγητών μπορεί να βρει κανείς στην ιστοσελίδα της ΕΑΦΑ: <https://www.eafa.gr/news/paroysiaseis-eisigitonstin-ex-apostaseos-imerida-efysiki-agogi-stis-imeres-tis-pandimias-mia-proklisi-gia-to-mellon/>

Στη δεύτερη ενότητα οι παρακάτω 12 Συντονιστές/Συντονίστριες Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής παρουσίασαν συνοπτικά μια επισκόπηση των επιμορφωτικών τους δράσεων, των κατευθύνσεων, των οδηγιών και της υποστήριξης που προσφέρανε στους ΚΦΑ καθώς και μια συνοπτική χαρτογράφηση των πρακτικών εξ' αποστάσεως που εφαρμόστηκαν στον τομέα ευθύνης τους. Κατ' αλφαβητική σειρά οι Συντονιστές/Συντονίστριες Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής ήταν:

1. **Όλγα Βασιλειάδου**, 2ου ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας
2. **Λήδα Ζαμπετάκη**, ΠΕΚΕΣ Κρήτης
3. **Νικόλαος Καμέας**, ΠΕΚΕΣ Ανατ. Μακεδονίας & Θράκης
4. **Χάρης Λεβεντάκης**, ΠΕΚΕΣ Δυτικής Ελλάδας
5. **Γεώργιος Ράπτης**, 3ου ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας
6. **Ηλίας Ρήγας**, ΠΕΚΕΣ Στερεάς Ελλάδας
7. **Μπάμπης Σαρηβασιλείου**, 4ου ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας
8. **Βασίλης Σίσκος**, 1ου ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας
9. **Κωνσταντίνος Τάμπαλης**, 3ου ΠΕΚΕΣ Αθήνας
10. **Ελένη Τζανή**, ΠΕΚΕΣ Πελοποννήσου
11. **Βασιλική Τζίβα**, 1ου ΠΕΚΕΣ Ιονίων Νήσων
12. **Σταύρος Τσόνιας**, 5ου ΠΕΚΕΣ Ανατολικής Αττικής

Η ημερίδα διεξήχθη μέσω Skype for Business και μπόρεσαν να την παρακολουθήσουν όλοι οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής από όλη την Ελλάδα μέσω ζωντανής αναμετάδοσης (live streaming) που πραγματοποιήθηκε μέσα από το κανάλι της ΕΑΦΑ στο YouTube. Η ΕΑΦΑ έχοντας ως σκοπό τη διάδοση της

επιστημονικής γνώσης που σχετίζεται με την αποτελεσματική διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής και επιδιώκοντας την υποστήριξη του εκπαιδευτικού ΦΑ με λύσεις, ιδέες και εκπαιδευτικό υλικό, ώστε να καταστεί έτοιμος να ανταποκριθεί σε ανάλογες συνθήκες, αποφάσισε τη δημιουργία αποθετηρίου Πρακτικών Διδασκαλίας Φ.Α. εξ' αποστάσεως στο περιοδικό της ΕΑΦΑ «ΕΚΗΒΟΛΟΣ». Η ηλεκτρονική λοιπόν αυτή έκδοση της ΕΑΦΑ περιλαμβάνει Πρακτικές εξ' αποστάσεως διδασκαλίας Φ.Α. που εφαρμόστηκαν την περίοδο της πανδημίας από ΚΦΑ στην πρωτοβάθμια ή Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Οι διδακτικές πρακτικές παρουσιάζονται χωρισμένες σε ενότητες ανά Εκπαιδευτική Περιφέρεια, ενώ προηγείται σε κάθε ενότητα ένα προλογικό κείμενο του Συντονιστή/Συντονίστριας Εκπαιδευτικού έργου Φυσικής Αγωγής. Στην όλη προσπάθεια, εκτός των προαναφερομένων, συνέδραμαν επίσης αποστέλλοντας διδακτικές πρακτικές της περιφέρειάς τους και οι παρακάτω Συντονιστές/Συντονίστριες Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής:

1. **Παρασκευή Λιούμπη**, Β' Αθήνας 2^ο ΠΕ.Κ.Ε.Σ Αττικής
2. **Φανή Μπισκανάκη**, ΠΕΚΕΣ Ηπείρου
3. **Παναγιώτης Παππάς**, 6^ο ΠΕΚΕΣ Αθήνας

Οι παρουσιαζόμενες διδακτικές πρακτικές εξ' αποστάσεως διδασκαλίας Φ.Α. κρίθηκαν στην πλειονότητά τους ως ιδιαίτερα ικανοποιητικές και άμεσα εφαρμόσιμες. Αναδεικνύουν μάλιστα τη δημιουργικότητα, το μεράκι, το πάθος και τη διάθεση των ΚΦΑ να ανακαλύψουν νέους τρόπους επικοινωνίας και διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής εξ' αποστάσεως.

Είμαι ειλικρινά ευγνώμων στους Συντονιστές Εκπαιδευτικού Έργου που καθοδήγησαν, παρακίνησαν και συντόνισαν τους ΚΦΑ στο νέο τους εγχείρημα την ώρα της πανδημίας, αλλά και σε όσους συναδέλφους εφάρμοσαν πρακτικές εξ' αποστάσεως διδασκαλίας της Φ.Α. και θέλησαν να τις δημοσιοποιήσουν και να τις μοιραστούν μαζί μας. Θερμές ευχαριστίες οφείλω επίσης στην κα. **Ξανθή Κωνσταντινίδου** και στον κο. **Ανέστη Γιαννακόπουλο** μέλη ΕΕΠ του ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ για το χρόνο, τον κόπο και το μεράκι που αφιέρωσαν για την εκδοτική αυτή προσπάθεια της ΕΑΦΑ. Η όλη προσπάθεια δεν θα είχε ολοκληρωθεί αν δεν είχε την αμέριστη συμπαράσταση και στήριξη **όλων των μελών του Δ.Σ. της ΕΑΦΑ** και ιδιαίτερα της κας. **Βασιλικής Δέρρη** η οποία ανέλαβε το μεγαλύτερο φόρτο της κρίσης και του ελέγχου των διδακτικών πρακτικών.

Λόγω του μεγάλου αριθμού των διδακτικών πρακτικών η συγκεκριμένη έκδοση του ΕΚΗΒΟΛΟΥ χωρίζεται σε δύο τεύχη: 15 (Ι) και 15 (ΙΙ). Στις τελευταίες σελίδες του κάθε τεύχους υπάρχει ευρετήριο όρων βαθμίδων και τάξεων καθώς και ευρετήριο ΚΦΑ και διδακτικών πρακτικών. Ευελπιστούμε ότι το αποθετήριο Πρακτικών Διδασκαλίας Φ.Α. εξ' αποστάσεως στο περιοδικό της ΕΑΦΑ «ΕΚΗΒΟΛΟΣ» θα αποβεί χρήσιμο εργαλείο αυτόν τον δύσκολο καιρό της πανδημίας και όχι μόνο.

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στον καιρό της πανδημίας...!!

Δρ. Νικόλαος Καμέας

Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ 11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Α.Μ.Θ.

nkameas@sch.gr

Στο παρόν κείμενο παρουσιάζεται επιγραμματικά το πλαίσιο οργάνωσης και υλοποίησης των εξ' αποστάσεως δράσεων ενημέρωσης - επιμορφώσεως, για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής της περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης, κατά την περίοδο της πανδημίας, όπου τα σχολεία δεν λειτουργούσαν, αλλά και το αμέσως επόμενο διάστημα (κατά το οποίο τα σχολεία μόλις άνοιξαν). Ο σχεδιασμός, η οργάνωση και η υλοποίηση των ενημερώσεων-επιμορφώσεων, έγινε με σκοπό, αφενός να αντιμετωπιστεί όσο το δυνατόν αποτελεσματικότερα η δύσκολη κατάσταση που προέκυψε λόγω της πανδημίας για την Εκπαίδευση και ειδικότερα για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ενώ αφετέρου να αναδειχθούν οι δυνατότητες και η προοπτική της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης (κατά κύριο λόγο για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής).

Τα ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, όπου κεντρικοί άξονες είναι η κίνηση και η πράξη - χωρίς βέβαια να εξαντλείται η Φυσική Αγωγή μόνον σε αυτούς - εν τέλει η βιωματική προσέγγιση της γνώσης στην αυλή και στο γυμναστήριο, φάνηκε να δημιουργήσαν σε πρώτο επίπεδο, επιπλέον δυσκολίες (σε σχέση ίσως με άλλα μαθήματα) όσον αφορά τη διαχείριση της κατάστασης για όλους/ες τους εμπλεκόμενους (με το μάθημα). Η αδυναμία δια ζώσης διδασκαλίας, επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών/-τριών, αλλά και ανάμεσα στους/στις μαθητές/-τριες, μέσα από την κίνηση και το παιχνίδι, έμοιαζε αξεπέραστη και ίσως ορισμένες φορές, ειδικά στην αρχή της πανδημίας, να ήταν. Όμως, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής της περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης ανταποκρινόμενοι στις προ(σ)κλήσεις των καιρών, προχώρησαν άμεσα, με συνέπεια και επαγγελματισμό, σε κάτι που μέχρι πριν, πιθανόν και να φάνταζε αδύνατο για αρκετούς/-ές: κινήθηκαν σε μια καινούργια συνθήκη προσαρμογής του μαθήματος στο πλαίσιο της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης, τόσο της σύγχρονης, όσο και της ασύγχρονης. Οι προσπάθειες των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στις περισσότερες των περιπτώσεων ήταν από πραγματικά φιλότιμες έως και πολύ αξιόλογες - βάσει πάντα των συνθηκών.

Κλείνοντας, μπορεί να ειπωθεί, πως η συνολική εικόνα αναφορικά με την υλοποίηση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής τον καιρό της πανδημίας, στην περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης, ανέδειξε -πέραν των άλλων- και την ευρύτερη δυναμική, τις πολλαπλές δυνατότητες αλλά και την προοπτική του μαθήματος, προς όφελος των μαθητών/-τριών αλλά και της ίδιας της κοινωνίας.

Εδώ, θα πρέπει να σημειωθεί πως τα παραπάνω (δυναμική, δυνατότητες και προοπτική της Φυσικής Αγωγής), μάλλον εμφανίζονται με ενάργεια και αναδεικνύονται emphatic σε καταστάσεις δυσμενείς για τον άνθρωπο και την κοινωνία (όπως αυτές της πανδημίας), όπου η σωματική και ψυχική υγεία όλων (μας), καθώς και οι διαπροσωπικές σχέσεις που συνθέτουν -εκτός των άλλων- τον κοινωνικό ιστό, τίθενται σε δοκιμασία... Σε τέτοιου είδους αντίξοες συνθήκες, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, προσαρμοζόμενο στις ανάγκες και τις απαιτήσεις των καιρών και χάρη στον πραγματικά πολυδιάστατο χαρακτήρα του, μπορεί και πρέπει να παίζει ένα σημαντικό ρόλο!

Οργάνωση και υλοποίηση της εξ' αποστάσεως επιμόρφωσης

Πρώτη Φάση

- Ασύγχρονη εξ' αποστάσεως ενημέρωση-επιμόρφωση, μέσω της ιστοσελίδας του Συντονιστή ΠΕ 11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ ΑΜΘ, <http://users.sch.gr/nkameas/> για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης:
 - Φυσική Αγωγή στο Σχολείο, Δημοτικό, Γυμνάσιο, Λύκειο: υποστηρικτικό υλικό, δυνατότητες και προτάσεις/παραδείγματα.
- Επικοινωνία, συνεργασία, ενημέρωση - επιμόρφωση με κάθε πρόσφορο μέσο, με σκοπό την παιδαγωγική υποστήριξη των σχολικών μονάδων παιδαγωγικής ευθύνης στο πλαίσιο της ομαλής διεξαγωγής της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης για τα στελέχη και τους συλλόγους διδασκόντων των σχολείων (συμπεριλαμβανομένων και των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής) παιδαγωγικής ευθύνης της 12ης ενότητας Δ/θμιας Εκπ/σης Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης (ΑΜΘ).
 - Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση και θέματα παιδαγωγικής ευθύνης: υλικό, δυνατότητες και προτάσεις
- Ανίχνευση/Επικαιροποίηση των επιμορφωτικών αναγκών των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής της περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης. Πρόσκληση στους/στις εκπαιδευτικούς για συμπλήρωση των σχετικών ηλεκτρονικών φορμών-που ήδη υπήρχαν:
 - Για τους Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης:
<https://docs.google.com/forms/d/1YJmHTkR7TO9AUaeiM3Feu9YnJ58cJnwlIrS7Fzhqgw/edit>
 - Για τους Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης:
https://docs.google.com/forms/d/1r8hGNbJ403iLm9ul4EfZFEesTCsg_wLvFtKVg-Amrr0/edit

Δεύτερη Φάση

- **A.** Τρεις (3) ασύγχρονες εξ' αποστάσεως ενημερώσεις - επιμορφώσεις για τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης, μέσω:
 - α) της προσωπικής ιστοσελίδας του Συντονιστή ΠΕ 11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ ΑΜΘ, <http://users.sch.gr/nkameas/>
 - β) των ψηφιακών τάξεων των ψηφιακών του τάξεων που δημιουργήθηκαν από τον Συντονιστή ΠΕ 11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ ΑΜΘ, στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο (ΠΣΔ), με τίτλο:
 - Φυσική Αγωγή, Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, Περιφερειακή Δ/ση Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπ/σης Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης, <https://eclass.sch.gr/courses/PDE13106/>
 - Φυσική Αγωγή, Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, Περιφερειακή Δ/ση Π/θμιας & Δ/θμιας Εκπ/σης Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης, <https://eclass.sch.gr/courses/PDE13105/>
- **B.** Μία (1) ασύγχρονη εξ' αποστάσεως ενημέρωση-επιμόρφωση, μέσω της ψηφιακής τάξης του Συντονιστή ΠΕ11 στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο, για τα στελέχη και τους συλλόγους διδασκόντων (συμπεριλαμβανομένων και των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής) των σχολείων παιδαγωγικής ευθύνης της 12ης ενότητας Δ/θμιας Εκπ/σης Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης (ΑΜΘ) Τίτλος επιμόρφωσης:
 - Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση και θέματα παιδαγωγικής ευθύνης: υλικό, δυνατότητες και προτάσεις, <https://eclass.sch.gr/courses/PDE13107/>

Τρίτη Φάση

- **A.** Τρεις (3) ασύγχρονες εξ' αποστάσεως ενημερώσεις - επιμορφώσεις, μέσω:
 - α) της προσωπικής ιστοσελίδας του Συντονιστή ΠΕ 11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ ΑΜΘ
 - β) των ψηφιακών του τάξεων που δημιουργήθηκαν από τον Συντονιστή ΠΕ 11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ ΑΜΘ, στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο
- **B.** Δέκα (10) σύγχρονες εξ' αποστάσεως ενημερωτικές - επιμορφωτικές συναντήσεις για το σύνολο των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας της περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης, μέσω της πλατφόρμας WebEx, θέμα: *e -Φυσική Αγωγή...!!* <https://meetingsemea8.webex.com/meet/nkameas>

Τέταρτη φάση

- Συνεργασία με Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής, ενόψει της e-Ημερίδας Φυσικής Αγωγής, της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής (Ε.Α.Φ.Α), με τίτλο, *e-Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας: Μια πρόκληση για το μέλλον*
 - Ηλεκτρονική/διαδικτυακή ενημέρωση-πρόσκληση προς όλους/ες τις/τους Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής της περιφέρειας ΑΜΘ.
 - Διαδικτυακή ενημέρωση - πρόσκληση για αποστολή καλών πρακτικών που εφαρμόστηκαν κατά την περίοδο της καραντίνας (λόγω Covid -19) στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, προκειμένου να παρουσιαστούν στην

εν λόγω ημερίδα και ακολούθως να δημοσιευτούν στο περιοδικό της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής (Ε.Α.Φ.Α.) με τίτλο *Εκηβόλος*.

- Λήψη των καλών πρακτικών από τον Συντονιστή Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ 11 ΑΜΘ και παρατηρήσεις/σχόλια επ' αυτών.
- Τρεις (3) ενημερωτικές - επιμορφωτικές τηλε-συναντήσεις, μέσω WebEx, <https://minedu-gov-gr.webex.com/meet/nkameas> με τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που απέστειλαν καλές πρακτικές.
- Διαρκής επικοινωνία και συνεργασία με κάθε/μία ενδιαφερόμενο/η εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής της περιφέρειας και με κάθε πρόσφορο (κατά βάση ηλεκτρονικό) μέσο.

Πέμπτη φάση

- **Α.** Νικόλαος Θ. Καμέας, Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ 11, κλ. Φυσικής Αγωγής, Περιφερειακό Κέντρο Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης. Προσκεκλημένος εισηγητής στην e-Ημερίδα Φυσικής Αγωγής της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής, με τίτλο *e-Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας: Μια πρόκληση για το μέλλον*.
 - Σύντομη παρουσίαση των καλών πρακτικών των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής της περιφέρειας ΑΜΘ.
- **Β.** Παρακολούθηση της ημερίδας από εκατόν τέσσερις (104) Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής της περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης.
 - Ενεργητική συμμετοχή στην ημερίδα και αποστολή καλών πρακτικών στον Σ.Ε.Ε. ΠΕ 11, ΑΜΘ από Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής της περιφέρειας (ΑΜΘ) για δημοσίευση στον *Εκηβόλο*.

Έκτη φάση

- **Α.** Σχόλια - παρατηρήσεις σχετικά με τις υπό δημοσίευση καλές πρακτικές στο περιοδικό *Εκηβόλος*. Τηλε-συναντήσεις συνεργασίας με τους/τις Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που υπέβαλαν καλές πρακτικές, μέσω WebEx, αλλά και επικοινωνία-συνεργασία με κάθε πρόσφορο (ηλεκτρονικό) μέσο. <https://minedu-gov-gr.webex.com/meet/nkameas>
- **Β.** Αποστολή για επιλογή και δημοσίευση των καλών πρακτικών στην Ε.Α.Φ.Α.

Δημιουργός: Βασιλική Βλαχογιάννη

Σχολείο: Γυμνάσιο Ν. Καρβάλης

Τάξη: Α-Β- Γ

vicky@sch.gr

1. Τίτλος: “Ο χορός είναι μόνο η αφορμή”. Αφορμή για κίνηση, προβληματισμό, διασκέδαση, ενσυναίσθηση...

2. Μαθησιακοί στόχοι

Στο πλαίσιο (κυρίως) των σκοπών 1, 4 και 5, του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών (Α.Π.Σ. 2011), τέθηκαν οι παρακάτω στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν οι μαθητές –τριες διάφορα είδη χορού και να κατανοήσουν πως ο χορός μπορεί να είναι μια αποτελεσματική φυσική δραστηριότητα, κατάλληλη για όλους
- Να εκτελέσουν όποιες από τις προτεινόμενες χορευτικές ασκήσεις τους ταιριάζουν και να αυτοσχεδιάσουν δημιουργώντας μικρές δικές τους χορευτικές συνθέσεις με τη μουσική που τους αρέσει.
- Να μείνουν δραστήριοι σωματικά στη διάρκεια της καραντίνας
- Να αποκτήσουν θετική εμπειρία αθλούμενοι με χορευτικές δραστηριότητες, αυτοεκφραζόμενοι και εργαζόμενοι αποτελεσματικά σε ομάδες.
- Να εντοπίσουν τις διαφορετικές αιτίες ρατσισμού στο χορό, αλλά και ευρύτερα σε άλλους τομείς. Να τροποποιήσουν τη στάση τους σε αντίστοιχες στερεότυπες συμπεριφορές και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα. Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, ώστε να επιθυμούν να συνεργάζονται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με όλους και όλες σε κάθε είδος δραστηριότητας.

3. Συνολική διάρκεια

4 διδακτικές ώρες

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Σταθεροί ή φορητοί Η/Υ ή ταμπλέτες ή smartphone και σύνδεση στο διαδίκτυο.

5. Συνοπτική περιγραφή

- Στο ψηφιακό περιβάλλον της e me αναρτήθηκε ένα φύλλο εργασίας [Φύλλο εργασίας 1](#) με βιντεάκια με θέμα το χορό. Δόθηκε η οδηγία να ανοιχθούν. Βλέποντάς τα οι μαθητές –τριες ήρθαν σε επαφή με διαφορετικά είδη χορού. Παράλληλα, από την ερωτηματική φράση που τα συνόδευε γινόταν προσπάθεια να προβληματιστούν σε σχέση με στερεότυπα που αφορούν το χορό. Π.χ. ο χορός αφορά τις γυναίκες όσο και

τους άνδρες; Στον Τοίχο της e me αναρτήθηκε επίσης μια ανακοίνωση που καλούσε τους μαθητές -τριες να λάβουν μέρος σε ασύγχρονη συζήτηση με μορφή debate [Διαλογική αντιπαράθεση](#) και να γράψουν τις απόψεις τους. Συγκεκριμένα, κλήθηκαν να απαντήσουν στο ερώτημα αν θεωρούν ότι ο χορός αποτελεί μια φυσική δραστηριότητα με την οποία όλοι οι άνθρωποι, χωρίς περιορισμούς, μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση. Οι μαθητές -τριες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η μία κλήθηκε να υπερασπιστεί τη θετική απάντηση και η άλλη την αρνητική. Κάθε φορά μπορούσαν να επιχειρηματολογήσουν δύο μέλη της μιας ομάδας και στη συνέχεια να αντικρούσουν τα επιχειρήματά τους δύο μέλη της άλλης. Στη συζήτηση έπρεπε να λάβουν μέρος και να αναπτύξουν τα επιχειρήματά τους όλοι οι μαθητές -τριες για τουλάχιστον μία φορά. Μπορούσαν να αντλήσουν υλικό από το διαδίκτυο ή από άλλες πηγές για να τεκμηριώσουν την άποψή τους. Στόχος ήταν να υπάρξει διάδραση μεταξύ των μαθητών -τριών και να αναζητηθεί επιπλέον υλικό, ώστε να εμβαθύνουν στο τιθέμενο ερώτημα. (1^η διδακτική ώρα)

- Ακολούθησε μάθημα σύγχρονης διδασκαλίας στην πλατφόρμα webex. Αρχικά, τα παιδιά κλήθηκαν να γράψουν στο chat λέξεις σχετικές με το χορό, τα είδη του και τις έννοιες που τον συνοδεύουν. Με αυτές δημιουργήσαμε ένα συννεφόμελο [Το συννεφόμελό μας](#). Στη συνέχεια, τέθηκαν από την εκπαιδευτικό ερωτήσεις και εκμαιεύτηκαν ανάλογες απαντήσεις από τους μαθητές -τριες. Ενδεικτικά: α) ποια είδη χορού μπορείτε να αναφέρετε; β) ποιους νομίζετε ότι ενδιαφέρει ο χορός; γ) τί είναι τα στερεότυπα; δ) υπάρχουν κάποια στερεότυπα που αφορούν το χορό; Δόθηκαν από τους διδασκόμενους απαντήσεις στα άνωθεν ερωτήματα, αλλά και σε εκείνα που έθετε το Φύλλο εργασίας 1. Η συζήτηση ολοκληρώθηκε με την εκπαιδευτικό να συνοψίζει αλλά και δίνει περαιτέρω ανατροφοδότηση. Τέλος, τα παιδιά μοιράστηκαν σε ομάδες και ακολούθησε συμπλήρωση σταυρόλεξου σαν παιχνίδι με πόντους για την κάθε σωστή απάντηση που δινόταν [Σταυρόλεξο](#). Στόχος να διασκεδάσουν και να αλληλεπιδράσουν, αλλά και παράλληλα να διαπιστωθεί ο βαθμός κατανόησης όσων συζητήθηκαν (2^η διδακτική ώρα).
- Στη συνέχεια (3^η & 4^η διδακτική ώρα) ανέβηκε στην e me ένα δεύτερο φύλλο εργασίας [Φύλλο εργασίας 2](#) με δραστηριότητες, δημιουργημένες με authoring tools, για να ασχοληθούν δημιουργικά. Το φύλλο περιείχε κάποια παζλ με εικόνες από διαφορετικά είδη χορού, παιχνίδι με ένωση σχετικών φράσεων με παροιμίες και αποφθέγματα, αλλά και την προτροπή να δημιουργήσουν οι μαθητές -τριες ένα ζωγραφικό έργο με θέμα το χορό, με στόχο να δημιουργηθεί μια ψηφιακή πινακοθήκη [Ψηφιακή πινακοθήκη](#) με τα έργα όλων. Παράλληλα, ζητήθηκε να κινητοποιηθούν τα παιδιά με διάφορους τρόπους, επιλέγοντας οι ίδιοι

αυτούς που τους ταιριάζουν, έτσι ώστε να μην αποκλειστεί κανείς, επειδή δεν βρήκε κάτι που του αρέσει. Ζητήθηκε, για παράδειγμα, να εργαστούν σε ομάδες των τριών ατόμων, να επικοινωνήσουν τηλεφωνικά, να επιλέξουν μουσική και να αυτενεργήσουν δημιουργώντας το δικό τους "Καραντίνα dance". Ή να μάθουν μία ήδη έτοιμη χορογραφία και να γυμναστούν ακολουθώντας μια μπαλαρίνα στην προθέρμανσή της (δόθηκαν σχετικά link). Εναλλακτικά, προτάθηκε να θυμηθούν και να χορέψουν κάποιους παραδοσιακούς χορούς που είχαν διδαχθεί στη διάρκεια του σχολικού έτους (δόθηκαν και link με τους χορούς, για να τους ξαναθυμηθούν) με στόχο να κινητοποιηθούν και να διασκεδάσουν και υπήρξε προτροπή, να διδάξουν το χορό σε κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας, ώστε να χορέψουν παρέα, αλλά και να "κατασκευάσουν" το δικό τους χορό με μια μουσική πιθανά από τις διασκευές των παραδοσιακών τραγουδιών που έγιναν με τροποποίηση στίχων στην καραντίνα, από διάφορους καλλιτέχνες. Ζητήθηκε να μοιραστεί η εκτέλεση των δύο διαφορετικών ειδών δραστηριοτήτων (κινητικές και μη) σε δύο μέρες, ώστε να γυμναστούν με ό,τι επιλέξουν τουλάχιστον δύο φορές. Με αυτές τις δράσεις γινόταν παράλληλα προσπάθεια να έρθουν σε επαφή με τους συμμαθητές -τριες τους, αλλά και να μοιραστούν ποιοτικό χρόνο με τις οικογένειές τους, για να αποφευχθούν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία τους, από τον εγκλεισμό της καραντίνας. Τέλος, αναρτήθηκε στην e me ερωτηματολόγιο [Ερωτηματολόγιο](#) προς συμπλήρωση, με στόχο να αξιολογηθεί αν επιτεύχθηκαν οι επιδιωκόμενοι στόχοι.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, στυλ μη αποκλεισμού, στυλ αποκλίνουσας παραγωγικότητας.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

- Έγινε διαγνωστική αξιολόγηση μέσω του chat στη σύγχρονη διδασκαλία, καθώς τα παιδιά κλήθηκαν να καταγράψουν ταυτόχρονα διαφορετικά είδη χορών, αλλά και έννοιες που σχετίζονται με το χορό [Το συννεφόλεξό μας](#).
- Ακολούθησε διαμορφωτική, με το σταυρόλεξο [Σταυρόλεξο](#), που συμπληρώθηκε στη σύγχρονη.
- Και τελική μέσω ερωτηματολογίου με κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις στην ασύγχρονη [Ερωτηματολόγιο](#).

Όπως φάνηκε από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο και τις εργασίες που υλοποιήθηκαν, επετεύχθη το προσδοκώμενο εκπαιδευτικό αποτέλεσμα. Οι μαθητές -τριες ήταν σε θέση να κατονομάσουν διαφορετικά είδη χορού, κινητοποιήθηκαν, συνεργάστηκαν και αυτενέργησαν δημιουργώντας τις δικές τους χορογραφίες, αλλά και ευαισθητοποιήθηκαν για κλασικά στερεότυπα που αφορούν το χορό. Επίσης, συνειδητοποίησαν πως ο χορός είναι μια φυσική

δραστηριότητα κατάλληλη για όλους, ικανή να προσφέρει ποιότητα ζωής και υγεία... Επιπρόσθετα, ήρθαν μεταξύ τους σε επαφή μέσω της ασύγχρονης συζήτησης στην e me, την άμεση συζήτηση στη σύγχρονη διδασκαλία, αλλά και τηλεφωνικά, κρατώντας το κομμάτι της σωματικής αποστασιοποίησης και όχι της κοινωνικής, καθώς η επικοινωνία με συμμαθητές και φίλους ήταν απαραίτητη στην καραντίνα για λόγους ψυχικής υγείας.

Θερμές ευχαριστίες σε όλους τους μαθητές –τριες μου για την εμπλοκή τους στο διδακτικό σενάριο και ιδιαίτερα στην Γκίκα Μαρία και τον Γιοβανόπουλο Βαλάντη για τα εμπνευσμένα ζωγραφικά τους έργα, μεταξύ των οποίων και τα παρακάτω...



Δημιουργός: Ιωσηφίδης Αλέξανδρος
Σχολείο: Δημοτικό Σχολείο Νέας Καρβάλης
Τάξη: Στ'
 aiosifidis@sch.gr

1. Τίτλος: Για να μεγαλώσω σωστά κινούμαι καθημερινά

2. Εμπλεκόμενο Γνωστικό Αντικείμενο

Το σενάριο αναφέρεται στο γνωστικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής

3. Μαθησιακοί στόχοι

Σκοπός του σεναρίου σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή, 2011 είναι ο σκοπός 3. Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία και ο στόχος 4. Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία. Οι μαθησιακοί στόχοι είναι:

Γνωστικοί

- να γνωρίζουν τη θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας στη βελτίωση της υγείας
- να γνωρίζουν τις βασικές μεταβολές που πραγματοποιούνται στη λειτουργία των οργάνων του σώματος κατά τη φυσική δραστηριότητα
- να γνωρίζουν τα ψυχολογικά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας
- να γνωρίζουν τα σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα που δημιουργούνται από την καθιστική ζωή

Ως προς τις ΤΠΕ

- να χρησιμοποιούν με επιτυχία την ψηφιακή πλατφόρμα Cisco Webex Meetings
- να μπορούν να δημιουργήσουν «Image Hotspots»
- να γράφουν ένα κείμενο στον Η/Υ

Κοινωνικοί

- να συνεργάζονται εξ' αποστάσεως με τους συμμαθητές τους, να συζητούν και να ανταλλάσσουν απόψεις

4. Συνολική διάρκεια

Η χρονική διάρκεια του σεναρίου ήταν 2 ώρες.

5. Υλικοτεχνική Υποδομή

Για την πραγματοποίηση της διδασκαλίας είναι απαραίτητο τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και οι μαθητές να έχουν Η/Υ και εναλλακτικά tablet ή Smartphone καθώς και σύνδεση με το διαδίκτυο

6. Συνοπτική περιγραφή

Προετοιμασία της διδασκαλίας-Οργάνωση της τάξης

Το μάθημα υλοποιήθηκε με τη σύγχρονη εξ' αποστάσεως διδασκαλία. Οι μαθητές είχαν εγκαταστήσει την Cisco Webex Meetings. Ήταν χωρισμένοι σε

ομάδες, είχαν μοιρασθεί ρόλους και ο εκπαιδευτικός είχε ενεργοποιήσει την επιλογή επικοινωνίας μέσω μηνυμάτων μεταξύ τους.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Η ιδέα της χρήσης του προγράμματος Course Presentation της e-me content, το οποίο ενσωματώνει εικόνες, κείμενο, υπερσυνδέσμους και ασκήσεις διαφόρων τύπων, του λογισμικού CmapTools για τη δημιουργία εννοιολογικών χαρτών του λογισμικού Image Hotspots από την e-me content των μηχανών, των πλατφορμών Φωτόδεντρο και Αίσωπος, κέντρισαν το ενδιαφέρον, κινητοποίησαν και συνέτειναν στην οικοδόμηση της γνώσης

Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

1^η ΗΜΕΡΑ

1^η Δραστηριότητα: Διερεύνηση αρχικών γνώσεων (εκτιμώμενος χρόνος 15')

Ο εκπαιδευτικός παρουσίασε ένα αρχείο jpg στο οποίο υπήρχαν δύο [εικόνες](#): μία με παιδιά που τρέχουν στην εξοχή και μία με τρία παιδιά που παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια και απηύθυνε τις παρακάτω ερωτήσεις και για τις δύο εικόνες:

Τι κάνουν τα παιδιά και πως πιστεύετε ότι αισθάνονται;

Ποιες άλλες αντίστοιχες δραστηριότητες μπορούν κάνουν;

Τι νομίζεται ότι θα συμβεί στο μέλλον αν επιδίδονται συνεχώς σε τέτοιου είδους δραστηριότητες; Ακούστηκαν οι ιδέες των μαθητών.

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός ανέβασε στην οθόνη του δύο εννοιολογικούς χάρτες. Στον πρώτο είχε μία [φωτογραφία στη μέση σχετικά με την καθιστική ζωή](#) και στον δεύτερο μία [φωτογραφία με παιδιά να τρέχουν](#). Οι μαθητές, αφού τους έδωσε τη δυνατότητα ο εκπαιδευτικός με το "annotate", συμπλήρωσαν τους εννοιολογικούς χάρτες.

2^η δραστηριότητα: Προβληματισμός-ενεργοποίηση (εκτιμώμενος χρόνος 30')

Ο εκπαιδευτικός μοίρασε στο chat τον υπερσύνδεσμο από [1ο φύλλο εργασίας](#). Σε αυτό αναγράφονταν δύο υπερσύνδεσμοι που παρουσίαζαν έρευνες με τίτλο [«Πώς η άσκηση μειώνει τις επιπτώσεις της καθιστικής ζωής»](#) και [«Η καθιστική ζωή απειλεί τους Έλληνες»](#)

Οι μαθητές διαπίστωσαν ότι η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας αποτελεί σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα και αποφάσισαν να ενημερώσουν γι' αυτό τους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου και τους γονείς.

Ο εκπαιδευτικός μοίρασε στο chat τον υπερσύνδεσμο από το [2ο φύλλο εργασίας](#). Σε αυτό υπήρχε το αρχείο που δημιούργησε με την e-me content και συγκεκριμένα με το λογισμικό [Course Presentation](#). Διέτρεξαν το αρχείο και οι μαθητές μέσα από εικόνες, κείμενο, [υπερσυνδέσμους](#) και διάφορες ασκήσεις που έδιναν άμεση ανατροφοδότηση απόκτησαν τις γνώσεις για τις συνέπειες της καθιστικής ζωής και τα οφέλη της άσκησης που τους ενδιέφεραν.

Πριν τελειώσει το μάθημα ο εκπαιδευτικός ανέθεσε εργασία για το σπίτι. Μοίρασε στο chat τον σύνδεσμο του [3ου φύλλου εργασίας](#).

2^Η ΗΜΕΡΑ

3^η δραστηριότητα: Παρουσίαση πληροφοριών στην ολομέλεια-Εμπέδωση γνώσεων που απέκτησαν (εκτιμώμενος χρόνος 12')

Ο εκπαιδευτικός έδωσε τον λόγο στους παρουσιαστές κάθε ομάδας να παρουσιάσουν τις πληροφορίες που συγκέντρωσαν στην ολομέλεια και ακολούθησε συζήτηση.

Έπειτα τους ανέβασε στο chat τον υπερσύνδεσμο του [4^{ου} φύλλου εργασίας](#). Σε αυτό οι μαθητές συμπληρώσουν ατομικά έναν [εννοιολογικό χάρτη](#).

4^η δραστηριότητα: Υλοποίηση και παρουσίαση εργασιών (εκτιμώμενος χρόνος 30')

Με την τεχνική του καταιγισμού ιδεών καταγράφηκαν οι απόψεις των μαθητών σχετικά με τον τρόπο ενημέρωσης των συμμαθητών τους. Αποφάσισαν να δημιουργήσουν μία εικόνα με πολλά σημεία πληροφοριών (Image Hotspots). Ο εκπαιδευτικός ανέβασε στο chat τον σύνδεσμο του [5^{ου} φύλλου εργασίας](#).

Οι μαθητές εργάστηκαν ομαδικά και παρουσίασαν τις εργασίες τους.

- [Image hotspots για να μεγαλώσω σωστά κινούμαι καθημερινά](#)
- [Image hotspots συνέπιες της καθιστικής ζωής](#)
- [Image hotspots καθιστική ζωή](#)

Για την ενημέρωση των υπόλοιπων μαθητών του σχολείου και των γονέων τους στάλθηκαν οι υπερσύνδεσμοι των εργασιών των μαθητών στα email των γονέων από τον διευθυντή.

5^η δραστηριότητα: Αξιολόγηση μαθήματος (εκτιμώμενος χρόνος 3')

Στο τέλος του μαθήματος και πριν αποχωρήσουν από την αίθουσα τους ο εκπαιδευτικός ανέβασε στο chat τον σύνδεσμο μιας [φόρμας Google](#) για να αξιολογήσουν οι μαθητές το μάθημα

7. Διδακτική μέθοδος

Στο σενάριο αυτό εφαρμόστηκε η θεωρία μάθησης του κοινωνικού οικοδομισμού, με την αλληλεπίδραση των συνομηλίκων στις ομάδες, την από κοινού εργασία, την ανταλλαγή εμπειριών και απόψεων για την οικοδόμηση της νέας γνώσης. Η μέθοδος διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκε ήταν η μέθοδος project. Μέσα από το στάδιο του προβληματισμού με τη χρήση εικόνων, την ανάγνωση άρθρων, και τη συμπλήρωση εννοιολογικών πινάκων εντοπίστηκε το αντικείμενο διαπραγμάτευσης και διδακτικής προσέγγισης. Στο στάδιο της διεξαγωγής των δραστηριοτήτων πραγματοποιήθηκε η συλλογή, αξιολόγηση των πληροφοριών και η εφαρμογή τους. Η διδακτική προσέγγιση που χρησιμοποιήθηκε ήταν καθαρά η ανακαλυπτική μάθηση. Οι μαθητές εργάστηκαν ομαδοσυνεργατικά σε τριάδες. Χρησιμοποιήθηκαν, τέλος, οι τεχνικές της ελεύθερης συζήτησης, των ερωτήσεων απαντήσεων, του καταιγισμού ιδεών και της παρουσίασης των εργασιών.

8. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το σενάριο υλοποιήθηκε σύμφωνα με το σχεδιασμό και τους στόχους του. Η μέθοδος που επιλέχθηκε για την υλοποίηση του σεναρίου προϋποθέτει την ενεργό συμμετοχή των μαθητών σε όλα τα στάδια της μαθησιακής διαδικασίας αφού είναι μία καθαρά μαθητοκεντρική μέθοδος. Για την πρόκληση του ενδιαφέροντος ο εκπαιδευτικός στηρίχθηκε στα βιώματα των μαθητών, στη σύνδεση του διδακτέου με την καθημερινή ζωή και επιπλέον δημιούργησε θετικές συνθήκες για το μάθημα αξιοποιώντας κατάλληλα ψηφιακά εργαλεία.

Η απόφασή των μαθητών να ενημερώσουν τους συμμαθητές και γονείς τους για ένα σοβαρό κοινωνικό θέμα συνέβαλε έτσι ώστε να συνεργασθούν και να συμμετέχουν ενεργά ανάλογα με τις δυνατότητές τους. Το τελικό αποτέλεσμα είναι ενδεικτικό της αυτενέργειας και ενεργητικής τους συμμετοχής.

Η μοναδική δυσκολία ήταν ο μεγάλος αριθμός αποριών σχετικά με τα τεχνικά θέματα. Ο εκπαιδευτικός έδινε συνεχώς συμβουλές και έλυνε απορίες με αποτέλεσμα να επεκταθεί η διδακτική ώρα.. Σε περίπτωση ανασχεδιασμού του σεναρίου μία αλλαγή που θα μπορούσε να γίνει θα ήταν να ανατεθούν κάποιες ακόμα εργασίας προετοιμασίας στο σπίτι έτσι ώστε οι μαθητές να εργασθούν ανάλογα με τις δυνατότητές τους και τους ρυθμούς τους χωρίς την πίεση του χρόνου.

Δημιουργός: Καραγιαννίδης Θεόδωρος

Σχολείο: 2^ο Γυμνάσιο Ξάνθης

Τάξη: Α'

karagthe@yahoo.gr

1. Τίτλος: Επιθυμώ την υγεία μου ... Επιλέγω αερόβια άσκηση

2. Μαθησιακοί στόχοι

Σύμφωνα με τους Σκοπούς 2, 3, 5 του ΑΠΣ για τη Φυσική Αγωγή, 2011

Αντιληπτικό-γνωστικοί

1. Η προαγωγή της υγείας και της ευεξίας
2. Να κατανοήσουν τα οφέλη που επιφέρει στην υγεία η ήπια φυσική δραστηριότητα στο φυσικό περιβάλλον.
3. Να μπορούν να αναγνωρίζουν βασικά στοιχεία φυσικής κατάστασης (όπως αερόβια ικανότητα) και πως σχετίζονται με ορισμένες μορφές άσκησης (βόδιση, τρέξιμο).
4. Να μπορούν να αναφέρουν τουλάχιστον τρία προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή τους σε ήπια φυσική δραστηριότητα (βόδιση) και σημεία εκτέλεσης της (π.χ. συχνότητα, ημερήσιος αριθμός βημάτων κ.ά.) για την ανάπτυξη της υγείας.

Κοινωνικό-συναισθηματικοί

1. Να αναπτύξουν θετική στάση, ως προς την υιοθέτηση συνηθειών συστηματικής φυσικής δραστηριοποίησης και, κυρίως, σε εξωτερικούς χώρους και στο φυσικό περιβάλλον.
2. Να συνεργάζονται αβίαστα μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για την ολοκλήρωση των μαθησιακών καθηκόντων/δραστηριοτήτων και (εφόσον υπάρχουν) να επιλύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο ζητήματα συνεργασίας.
3. Να καταστούν περισσότερο υπεύθυνοι για τη μάθησή τους

3. Συνολική διάρκεια: (3 ώρες)

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Επιλέγεται η εξ αποστάσεως ασύγχρονη μέσω *e-class* και η σύγχρονη μέσω *Webex Cisco*. Απαραίτητη η κατοχή Η/Υ ή tablet κατ'οίκον για κάθε μαθητή, η σύνδεση στο διαδίκτυο για την αναζήτηση πληροφοριών, το *youtube* και η χρήση των πληροφοριών από το *Φωτόδεντρο* (σχολικά εγχειρίδια, ασκήσεις κτλ) καθώς και η χρήση *Padlet*, το διαδραστικό παιχνίδι *Kahoot (team vs team)* αλλά και ηλεκτρονικό

κουίζ (Google forms) για την αξιολόγηση. Απαραίτητη είναι η εγγραφή στο Πανελλήνιο Σχολικό δίκτυο και η χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του Σχολικού δικτύου.

5. Συνοπτική περιγραφή

Οργάνωση της τάξης

Αποτελεί γεγονός ότι η τεχνολογία έχει αναδειχθεί σε σημαντικό εργαλείο γενικότερα στην διδασκαλία της ΦΑ, από τα απλά λογισμικά της γενικής Πληροφορικής και το Διαδίκτυο μέχρι τις εφαρμογές των έξυπνων ρολογιών και τηλέφωνων (Αντωνίου, 2017 · Cummiskey, 2011) και έτσι θα χρησιμοποιηθεί στο παρόν διδακτικό σενάριο για να υποβοηθήσει την δημιουργία και ισχυροποίηση νέων στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών προς όφελος της υγείας τους. Ο Κ.Φ.Α ανακοινώνει μέσω e-class ότι μέσω εξ αποστάσεως ασύγχρονης διδασκαλίας θα γνωρίσουν την αερόβια άσκηση (ορισμός, εύρος καρδιακών παλμών, δραστηριότητες κτλ) και την άμεση σύνδεση της με την υγεία των μαθητών αλλά και γενικότερα όλου του πληθυσμού. Με την διδακτική προσέγγιση αποδίδεται μεγάλη σημασία στη λογική σκέψη και στο γεγονός ότι η γνώση κατασκευάζεται μετά από συνεχείς αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον και μετά από συνεχείς νοητικές διεργασίες (Kirschner, Sweller & Clark, 2006). Το εποπτικό υλικό περιλαμβάνει πρωτογενείς ψηφιακές ή άλλες πηγές, εύκολα διαχειρίσιμες από τους μαθητές. Οι μαθητές χωρίζονται σε 2αδες συνεργασίας και τους δίδονται οδηγίες από τον εκπαιδευτικό.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Μέσα από τις ΤΠΕ (λογισμικό παρουσίασης, χρήση διαδραστικών σχολικών βιβλίων, λογισμικού καταγραφής βίντεο, χρήση Padlet ως πίνακα αναρτήσεων) οι μαθητές ανακαλύπτουν τη γνώση, με εύκολο, γρήγορο και διασκεδαστικό τρόπο. Επίσης δημιουργείτε μια συνεισφορά στην ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών και ενεργοποιούνται για να συνεργασθούν και να διερευνήσουν. Με την αξιοποίηση των ΤΠΕ και των δυνατοτήτων που παρέχουν για την από απόσταση ενασχόληση με το διδακτέο αντικείμενο, ευνοείται η ισότητα ευκαιριών που έχουν τα παιδιά με διαφορετικό μαθησιακό στυλ στο να κατανοήσουν επαρκώς το περιεχόμενο του.

Φάση 1^η (1^η ώρα) Ο ΚΦΑ μέσω της e-class του Σχολικού δικτύου ανακοινώνει το θέμα του διδακτικού σεναρίου και σταδιακά τις ενέργειες που θα πρέπει να κάνουν οι μαθητές δίνοντας τους απλές -κατανοητές οδηγίες. Τους προτρέπει να βρεθούνε διαδικτυακά στο [Padlet](#) του εκπαιδευτικού του σχολείου και να πάρουν τις πρώτες πληροφορίες για την έννοια της αερόβιας άσκησης και την σύνδεση της με την υγεία. Στην συνέχεια θα οδηγηθούν μέσω youtube <https://safeYouTube.net/w/gtML> για να παρακολουθήσουν ένα βίντεο σχετικά με την αερόβια άσκηση και την συμβολή της στην βελτίωση της υγείας καθώς και προτεινόμενες δραστηριότητες. Μια από αυτές τις προτεινόμενες δραστηριότητες

αερόβιας άσκησης και μάλιστα η πιο απλή είναι και το περπάτημα για το οποίο πηγαίνοντας στην διεύθυνση <https://safeYouTube.net/w/suML> γνωρίζουν και ανακαλύπτουν 10 πράγματα που θα συμβούν αν περπατάμε κάθε μέρα. Οποιος από την 2αδα των μαθητών γνωρίζει καλύτερα την Αγγλική γλώσσα βοηθά τον συμμαθητή του να κατανοήσει το βίντεο. Στην συνέχεια μαθαίνουν οι μαθητές με απλό και πολύ επεξηγηματικό τρόπο την διαδικασία μέτρησης των καρδιακών παλμών και παίρνουν πληροφορίες για την αερόβια άσκηση <https://safeYouTube.net/w/lvML>. Στη συνέχεια μέσω Φωτόδεντρου γνωρίζουν τις αερόβιες διαδικασίες και τις αερόβιες μεταβολές με διαδραστικό τρόπο και αυτοαξιολογούνται μέσω των διαδραστικών ασκήσεων της μυικής συστολής <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3155> και ανταλλαγής αναπνευστικών αερίων <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/6689>.

Φάση 2^η (2^η ώρα) Μέσω σύγχρονης εκπαίδευσης στην πλατφόρμα Webex οι μαθητές παρακολουθούν παρουσίαση Powerpoint με τίτλο Αερόβια άσκηση και υγεία όπου κατά την διάρκεια της αλλά και μετά την παρουσίαση γίνεται συζήτηση και κατάθεση απόψεων των μαθητών και τέλος δίνονται απαντήσεις σε ερωτήματα των μαθητών. Στην συνέχεια σύμφωνα με την μέθοδο *teach (team vs team)* παίζεται το παιχνίδι *Kahoot* όπου οι μαθητές αφού χωριστούν σε μικρές ομάδες των 4-5 παικτών η κάθε μια συμμετέχουν στο παιχνίδι https://kahoot.it/challenge/05077445?challenge-id=c452e02d-0fea-40e6-a76a-9f19e91d2b01_1591713435323.

Φάση 3^η (3^η ώρα) Αφού οι μαθητές έχουν λάβει και έχουν μελετήσει αρκετές πληροφορίες για την αερόβια άσκηση επισκέπτονται την ζώνη αερόβιας εξάσκησης <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11337?locale=el> στο Φωτόδεντρο και προσεκτικά ακολουθώντας όλες τις οδηγίες και συνεργαζόμενοι σε 2αδες εκτελούν τις δραστηριότητες. Σε ένα φύλλο εργασίας (Word) αποστέλλουν τις απαντήσεις μαζί με στοιχεία δικών τους μετρήσεων και αναφέρουν τρία προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή τους σε ήπια φυσική δραστηριότητα (βάδιση) και σημεία εκτέλεσης της (π.χ. συχνότητα, διάρκεια, ημερήσιος αριθμός βημάτων κ.ά.) για την ανάπτυξη της υγείας. Στην συνέχεια επισκέπτονται το [Padlet](#) του εκπαιδευτικού και σε 2άδες ή 3άδες συνεργαζόμενοι αναρτούν εικόνες, φωτογραφίες, διαφάνειες ή διάφορα κείμενα σχετικά με την αερόβια άσκηση και υγεία. Επίσης τέλος μετά από όλες τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει συμπληρώνουν μια φόρμα ερωτήσεων (Google forms) για την αξιολόγηση τους.

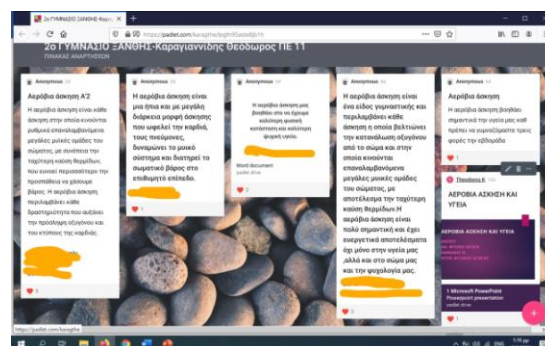
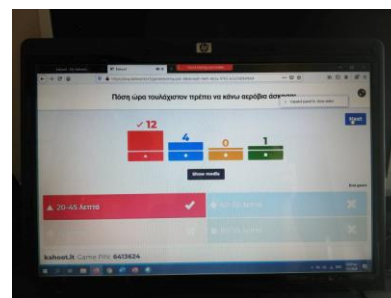
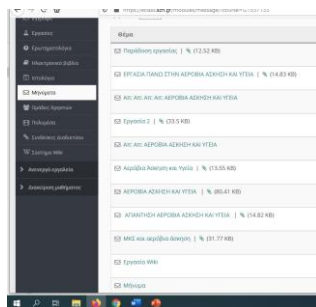
([https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd1_5bas-
ioytypPcqtsFBUctO4sv2VRb5jP6s_CGnNtlRBg/viewform?usp=sf_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd1_5bas-ioytypPcqtsFBUctO4sv2VRb5jP6s_CGnNtlRBg/viewform?usp=sf_link))

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Ο εκπαιδευτικός έχει το ρόλο του διευκολυντή σε μία διαδικασία καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Για την υλοποίηση του σεναρίου ο καθηγητής αρχικά συντονίζει ενώ αργότερα ακολουθείται η μαθητοκεντρική μέθοδος όπου με την χρήση μαθησιακών αντικειμένων της ΦΑ από το Φωτόδεντρο με τις διαδραστικές προσομοιώσεις(π.χ. ανταλλαγή αναπνευστικών αερίων, ζώνη αερόβιας εξάσκησης) αλλά και την περιήγηση στο διαδίκτυο οδηγούμαστε στην ανακαλυπτική μάθηση.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η αξιολόγηση των μαθητών (γνωστική) θα πραγματοποιηθεί μέσα από Φύλλα εργασίας που θα αποστείλουν οι μαθητές αλλά και με το ηλεκτρονικό κουίζ (Google forms) ενώ μέσω των αναρτήσεων-απαντήσεων της ομάδας στο Padlet θα γίνει και η αξιολόγηση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Η διδασκαλία διεξάχθηκε με ασύγχρονη και σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και εφαρμόστηκε το μοντέλο του επικοδομισμού. Υπήρχε ενδιαφέρον από τους μαθητές με αρκετή συμμετοχή και έγινε μια ωριαία διδασκαλία ειδικότερα με την σύγχρονη μορφή με απόλυτη επικοινωνία, συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων και αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού, με τους μαθητές να κατανοούν ότι η εφαρμογή ενός συστηματικού προγράμματος αερόβιας άσκησης θωρακίζει την υγεία, μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιοαναπνευστικών προβλημάτων συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην αποτελεσματικότερη διαχείριση του σωματικού τους βάρους.



Δημιουργός: Λαμπάκη Ολυμπία

Σχολείο: Γυμν. Γενισέας Ξάνθης

Τάξη: Β (σύγχρονα)

lampakioly@gmail.com



Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια της αναγκαστικής αναστολής λειτουργίας των σχολικών μονάδων, λόγω της πανδημίας του Covid – 19, οι μαθητές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στερήθηκαν εξ ολοκλήρου το κινητικό μέρος της δια ζώσης διδασκαλίας, που αποτελεί και τον βασικό πυλώνα του γνωστικού αντικειμένου. Εκτός από τους γνωστικούς και τους κοινωνικούς μαθησιακούς στόχους, που υποστηρίζονται ευκολότερα από την εξ αποστάσεως διδασκαλία της ΦΑ, επιδιώχθηκε και η φυσική κινητοποίηση μέσα από ενότητες μαθημάτων φυσικής κατάστασης για την υγεία (health-related fitness). Για να αντιμετωπιστεί, στο μέτρο του δυνατού, η έλλειψη της άσκησης στο σχολείο, στα μαθήματα εκγύμνασης των μαθητών, προσωπικά και διαδικτυακά από την εκπαιδευτικό ΦΑ, μέσα από πλατφόρμα σύγχρονης βιντεοδιάσκεψης, προστέθηκαν και τα Ψηφιακά Παιχνίδια (Διαδικτυακά και Διαδραστικά) που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση και τη φυσική δραστηριότητα (Αποστολάκης & Αντωνίου, 2010; Berkovsky, Bhandari, Kimani, Colineau & Paris, 2009; Staiano & Calvert, 2011). Αποτελέσματα ερευνών αρκετών ετών σχετικά με την αξιοποίηση των Αθλητικών Ψηφιακών Διαδραστικών Παιχνιδιών (exergames) στη διδακτική της ΦΑ, έδειξαν ότι μπορούν να διαδραματίσουν έναν συμπληρωματικό ρόλο στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που αποσκοπεί στη βελτίωση της υγείας, καθώς και στη βελτίωση άλλων παραμέτρων: κινητική επιδεξιότητα, συντονισμό, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αποκατάσταση μετά από τραυματισμό και κοινωνικοποίηση (Gibbs, Quennerstedt & Larsson, 2017; Lin, 2015; Vaghetti Sobral, Finco, Reategui & Botelho, 2018; Φατσέα, & Αντωνίου, 2010). Στην παρούσα διδασκαλία οι εφαρμογές των παιχνιδιών στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα, τα οποία μετατρέπονται σε εποπτικό υλικό, προσέλαβαν όχι απλά έναν επικουρικό και συμπληρωματικό ρόλο στη μάθηση, αλλά αναδείχθηκαν σε κυρίαρχα μέσα για την επίτευξη των μαθησιακών στόχων.

1. Τίτλος

«Κυνηγώντας» με παρέα τη...φυσική μου κατάσταση... μέσα από διαδικτυακά (ΨΠ) και διαδραστικά ψηφιακά παιχνίδια (ΨΔΠ) Just Dance Now και Goose chase!»

Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α: Φυσική Αγωγή (κύριο)
Πληροφορική, Αγγλικά, Μαθηματικά

2. Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθησιακοί στόχοι απορρέουν από το ΑΠΣ του 2011. Συνοπτικά συνίστανται στην εκτέλεση κινητικών και χορευτικών δεξιοτήτων, στη φυσική κατάσταση και στην ανάπτυξη συνεργασίας, όπως περιγράφονται στους σκοπούς 3,4,5.

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για την υγεία..

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητας και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας.

Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.

Μέσα από τις δραστηριότητες του ε μαθήματος ΦΑ επιδιώκεται οι μαθητές :
Αντιληπτικο-γνωστικοί

Να γνωρίσουν/εμπεδώσουν τα συνθετικά της φυσικής κατάστασης για την υγεία
Ψυχοκινητικοί

Να κινητοποιηθούν σωματικά και να εξασκήσουν/βελτιώσουν κύρια την αερόβια ικανότητα.

Να μάθουν και να μπορούν να επιδείξουν μια απλή αλλά ολοκληρωμένη ατομική χορευτική αλληλουχία, σε είδος χορού της επιλογής τους.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

Να συνεργάζονται μεταξύ τους για την επίτευξη κοινού στόχου

Να αντιλαμβάνονται και να αποδέχεται τα συναισθήματα των συμμαθητών του όταν συμμετέχουν σε παιχνίδια συνεργασίας και συναγωνισμού.

Να αναγνωρίζουν τη συμβολή των μελών της ομάδας τους στο παιχνίδι και να επιβραβεύουν τους συμπαίκτες, αλλά και τους αντιπάλους, για την επίτευξη ενός στόχου.

Να αισθάνονται ικανοποίηση από τη συμμετοχή στο μάθημα ΦΑ εξ αποστάσεως

Να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και τη διάθεση να ασχοληθούν περαιτέρω με διασκεδαστικές και κοινωνικές κινητικές δραστηριότητες.

3. Συνολική διάρκεια

Μία εβδομάδα πριν ασύγχρονα – Περίπου δύο ώρες (2) σύγχρονα.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Ο εξοπλισμός που απαιτείται είναι ένα laptop ή σταθερός Η/Υ, με μόνιμη σύνδεση στο Διαδίκτυο και έξυπνα κινητά τηλέφωνα (smartphones).

5. Συνοπτική περιγραφή

Οργάνωση-Προετοιμασία Οι δραστηριότητες έλαβαν χώρα μέσω της πλατφόρμας σύγχρονης τηλεεκπαίδευσης Webex. Το συγκεκριμένο μάθημα συνδέθηκε ως προς το περιεχόμενο με την προηγούμενη ενότητα φυσικής κατάστασης για τους καρδιακούς παλμούς και με τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα (συνεργατικό υπολογιστικό φύλλο) που είχε αναρτηθεί στις δύο

πλατφόρμες ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης e class (ενότητα «Φυσικής Κατάστασης για Υγεία») και e-me («τοίχος»). Αξιοποιήθηκαν οι δωρεάν ψηφιακές εφαρμογές Just Dance Now (<https://justdancenow.com/>) και Goose chase (<https://www.goosechase.com/>) από τη Google play μετά από οδηγίες, που στάλθηκαν στην e-class και e-me, και εγκαταστάθηκαν στα κινητά τηλέφωνα των μαθητών, αφού προηγουμένως ελήφθη εγγράφως η συγκατάθεση των κηδεμόνων. Η εκπαιδευτικός ΦΑ δημιούργησε «δοκιμασίες» για τα συνθετικά της φυσικής κατάστασης μέσα από την εφαρμογή του ψηφιακού παιχνιδιού Goose Chase, οι οποίες είναι διαθέσιμες στον σύνδεσμο <https://www.goosechase.com/game/f3e7fada9e4c460ca5b8340cacca48e5/share/>.

Οι «δοκιμασίες» μπορούν μόνο μέσω κινητών τηλεφώνων να πραγματοποιηθούν από τους μαθητές ατομικά ή ομαδικά.

Περιεχόμενα-Δραστηριότητες Μετά την ανακοίνωση του μαθήματος και την αποστολή οδηγιών, πραγματοποιήθηκε στη Β τάξη μέσω της πλατφόρμας ασύγχρονης τηλεδιάσκεψης διδασκαλία δύο περίπου ωρών όπου οι μαθητές α) στην 1^η φάση, έκαναν διαγωνισμό χορού με τους συμμαθητές τους (από απόσταση), τους οποίους «έβλεπαν» στην οθόνη του υπολογιστή (σε δεύτερη καρτέλα φυλλομετρητή) κρατώντας στο χέρι το κινητό τους και μιμούμενοι τις κινήσεις των χορευτών στις οθόνες του Η/Υ τους, με την εφαρμογή JustDanceNow (<https://justdancenow.com/>), σ ένα διαγωνισμό πόντων, β) στη συνέχεια (2^η φάση) μέτρησαν επί τόπου καρδιακούς παλμούς (τελική καρδιακή συχνότητα), τους οποίους κατέγραψαν μετά το τέλος του μαθήματος σε συνεργατικό υπολογιστικό φύλλο στο οποίο είχαν ήδη καταγράψει την αρχική, και εντάχθηκαν σε ζώνες προπόνησης βάσει της συγκεκριμένη επίδοσης, στο ίδιο φύλλο κατέγραψαν θερμίδες και διάρκεια άσκησης για τον καθένα σύμφωνα με τις σχετικές εφαρμογές στα κινητά των μαθητών (μετά το τέλος του μαθήματος), γ) τέλος στην 3^η φάση, οι μαθητές χωρίστηκαν σε τρεις τυχαίες ομάδες μόνοι τους και πραγματοποίησαν αρκετές από τις δραστηριότητες του παιχνιδιού [Goose Chase](#), επίσης μέσω των κινητών τους, προσπαθώντας να κερδίσουν «πόντους» για τις ομάδες τους.

Αξία χρήσης των ψηφιακών εργαλείων στη συγκεκριμένη εξ' αποστάσεως διδασκαλία Η αξιοποίηση των ΨΔΠ στα μαθήματα ΦΑ, ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία είναι δυνατόν: α) Να αυξήσει την παρακίνηση τους για περαιτέρω ενασχόληση στην καθημερινή τους ζωή με διασκεδαστικές κινητικές δραστηριότητες, όπως είναι οι σύγχρονοι δημοφιλείς -στη γενιά τους- χοροί, β) Να επιφέρει βελτίωση της αυτό-εικόνας, της αυτοπεποίθησης και της συνεργασίας μεταξύ παιδιών με διαφορετικό επίπεδο κινητικών/χορευτικών ικανοτήτων, γ) Να προωθήσει τη συνεργασία σε μικρές ομάδες ή δυάδες. Ιδιαίτερα παρακινητική για την καθολική συμμετοχή στο μάθημα υπήρξε η ένταξη του κινητού σ αυτό. Οι ασύγχρονες πλατφόρμες λειτούργησαν ως χώροι διδασκαλίας, επικοινωνίας και απόθεσης διδακτικού υλικού.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η εκπαιδευτικός έχοντας βάση τις παιδαγωγικές θεωρίες του εποικοδομισμού και του κοινωνικού δομισμού ενεργοποίησε τους μαθητές μέσα σ' ένα ομαδοσυνεργατικό πλαίσιο. Οι μαθητές όφειλαν μέσω φυσικής ενεργοποίησης και προσωπικής ανακάλυψης να διεκπεραιώσουν τις δραστηριότητες. Δόθηκε έμφαση στη συνεργασία για τη διεκπεραίωση των στόχου και αφέθηκε απόλυτη πρωτοβουλία και αυτενέργεια.

Μόνο στο τμήμα της ανάρτησης των οδηγιών εφαρμόστηκε το δασκαλοκεντρικό πρακτικό στυλ.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η κινητική αξιολόγηση ήταν άμεση μέσω του χορού επιλογής των μαθητών στον οποίο συμμετείχαν (εμφάνιση των avatars των μαθητών στην πλατφόρμα Just Dance, στην οθόνη του Η/Υ της διδάσκουσας) και μέσω της διεκπεραίωσης των δοκιμασιών φυσικής κατάστασης του παιχνιδιού Goose Chase. Η συναισθηματική ικανοποίηση αποτυπώθηκε μέσω της συμμετοχής στο μάθημα. Η γνωστική αξιολόγηση επιτεύχθηκε μέσω του συνεργατικού [υπολογιστικού φύλλου](#) όπου καταγράφηκαν αριθμητικά δεδομένα που σχετίζονται με την αερόβια ικανότητα των μαθητών.

Σχόλια: Μέσα από παιχνίδια σ' ένα φιλικό συναγωνιστικό πλαίσιο οι μαθητές είναι πολύ πιθανόν να συμμετέχουν και σε πραγματικά αθλητικά παιχνίδια, χορούς, φυσική δραστηριότητα γενικά (Αντωνίου & Βερναδάκης, 2009; Rizzo, El Raheb, Whatley, Cisneros, Zandoni, Camurri & Markatzi, 2018; Toenjes, Beck, Reimer & Mott, 2016). Η τεχνολογία των έξυπνων τηλεφώνων, λειτουργεί επιπρόσθετα παρακινητικά κατά τη διδακτική πράξη για τη βελτίωση παραμέτρων της υγείας (Monteferrante, Cruz, Mogadouro, Fantini, Castro, Halpin & Lellis-Santos, 2018). Η σύγχρονη διδασκαλία και ο υποστηρικτικός ρόλος των κοινωνικών δικτύων ήταν καθοριστικά στοιχεία για την εμπλοκή τους όλων των μαθητών και κάποιων γονέων.

Προτάσεις: μεγαλύτερη αξιοποίηση των ψηφιακών διαδραστικών εφαρμογών των έξυπνων τηλεφώνων για την υγεία, σύγχρονα στη διαζώσης διδασκαλία και ασύγχρονα, για παρακίνηση, αποτελεσματικότερη μάθηση, αξιολόγηση, αφού καθοριστεί σαφώς το ανάλογο θεσμικό πλαίσιο (Cumiskey, 2011).

Πηγές:

- [E-me](#)
- [E – class](#) Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου
- [Webex](#)
- <https://justdancenow.com/>,
- <https://www.goosechase.com/>
- [Υπολογιστικά φύλλα Google Drive](#)

Αναφορές

- Αντωνίου, Π., Βερναδάκης, Ν. (2009). Ηλεκτρονικά αθλητικά παιχνίδια: συμπαίκτης ή αντίπαλος της φυσικής δραστηριότητας; *Πρακτικά της 3ης Πανελλήνιας διημερίδας καθηγητών Πληροφορικής. «Η πληροφορική στην εκπαίδευση καινοτομία ή δημιουργικότητα;»* 2009. Ανακτήθηκε 21 Ιουνίου, 2020, από <http://syndrio.pekap.gr/praktika/3o/ergasies/pdkap11.pdf>
- Αποστολάκης, Ν., & Αντωνίου, Π. (2010). Άσκηση και αλληλεπιδραστικά βιντεοπαιχνίδια. Στο 18ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ: Κομοτηνή.
- Berkovsky, S., Bhandari, D., Kimani, S., Colineau, N., & Paris, C. (2009). Design games to motivate physical activity. In *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology*, April 26-29, Claremont, California, USA.
- Cummiskey, M. (2011). There's an app for that smartphone use in health and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(8), 24-30.
- Gibbs, B., Quennerstedt, M., & Larsson, H. (2017). Teaching dance in physical education using exergames. *European Physical Education Review*, 23(2), 237-256.
- Lin, J.H. (2015). "Just Dance": The Effects of Exergame Feedback and Controller Use on Physical Activity and Psychological Outcomes. *Games Health Journal*, 4, 183 -189.
- Monteferrante, G. A., Cruz, M. M., Mogadouro, G., Fantini, V. D. O., Castro, P. O., Halpin, P. A., & Lellis-Santos, C. (2018). Cardiac rhythm dance protocol: a smartphone-assisted, hands-on activity to introduce concepts of cardiovascular physiology and scientific methodology. *Advances in physiology education*, 42(3), 516-520.
- Rizzo, A., El Raheb, K., Whatley, S., Cisneros, R. M., Zanoni, M., Camurri, A., & Markatzi, A. (2018). WhoLoDancE: Whole-body Interaction Learning for Dance Education. In *CIRA@ EuroMed* , 41-50.
- Staiano, A.E. & Calvert, S.L. (2011). Exergames for physical education courses: physical social and cognitive benefits. *Child Development Perspectives Journal*, 5(2), 93-98.
- Toenjes, J., Beck, K., Reimer, M. A., & Mott, E. (2016). Dancing with mobile devices: The lait application system in performance and educational settings. *Journal of Dance Education*, 16(3), 81-89.
- Vaghetti, C.A., Sobral, M., Finco, M.D., Reategui, E. & Botelho, S. (2018). Exergames Experience in Physical Education: A Review. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 23-32.
- Φατσέα, Α., Αντωνίου, Π. (2010). Καταγραφή της επίδρασης των ψηφιακών διαδραστικών παιχνιδιών στους χρήστες. *Πρακτικά του 2ου Πανελλήνιου Εκπαιδευτικού Συνεδρίου Ημαθίας «Ψηφιακές και Διαδικτυακές εφαρμογές στην εκπαίδευση»* (σσ. 1224-1237). Επιμέλεια πρακτικών: Κολτσάκης, Β., Σαλονικίδης, Ι., Δοδοντσής, Μ., 2010. Ανακτήθηκε 21 Ιουνίου, 2020, από <https://www.ekped.gr/praktika10/gen/112.pdf>

Οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής της Δυτικής Θεσσαλονίκης τον καιρό του κορονοϊού

Δρ. Όλγα Βασιλειάδου

Συντονίστρια Ε.Ε. ΠΕ11, 2^ο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας

ovasilia@yahoo.gr

Η περιφέρεια της Δυτικής Θεσσαλονίκης εκτείνεται σε εννέα δήμους, έχει συνολικά 353 Δημοτικά, Γυμνάσια, Λύκεια και ΕΠΑΛ και 480 εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (στο εξής Ε.Φ.Α.). Η πλειοψηφία των ΕΦΑ είναι μέλη της Διαδικτυακής Επαγγελματικής Κοινότητας Μάθησης με τίτλο “Εκπαιδευτικοί Φ.Α. Δυτικής Θεσσαλονίκης” που λειτουργεί από το Νοέμβριο του 2018. Στην Κοινότητα αυτή οι ΕΦΑ ενημερώνονται, αλληλεπιδρούν και μοιράζονται τις ιδέες τους.

Με την έναρξη της καραντίνας, η Κοινότητά μας έγινε ο άμεσος τρόπος και χώρος επικοινωνίας μας. Οι προβληματισμοί, το άγχος, οι ανησυχίες και οι απορίες για την πρωτόγνωρη κατάσταση, διατυπώθηκαν και κατατέθηκαν εκεί. Άρχισαν όμως και νέες συζητήσεις για το πώς θα ανταποκριθούμε στα νέα δεδομένα, τι είδους λύσεις θα βρούμε, πως θα καταφέρουμε να συμπαρασταθούμε σε μαθητές και γονείς να διαχειριστούν τον εγκλεισμό. Πολύ γρήγορα και δυναμικά άρχισαν να “πέφτουν” και οι πρώτες ιδέες. Κατέθετε κάποια/ος την ιδέα της/του και πολλές φορές τα σχόλια την εμπλούτιζαν και την ολοκλήρωναν με αποτέλεσμα να νοιώθουμε ότι είμαστε όλοι μαζί και θα τα καταφέρουμε.

Συγχρόνως πραγματοποιήθηκε μια σειρά από επιμορφωτικά τηλε-σεμινάρια για την ανάπτυξη των ψηφιακών δεξιοτήτων των ΕΦΑ. Η χρήση ηλεκτρονικής πλατφόρμας για σύγχρονη αλλά και για ασύγχρονη διδασκαλία, η αναζήτηση και η αξιοποίηση εικόνων και βίντεο για τις εκπαιδευτικές ανάγκες και με τις κατάλληλες άδειες χρήσης, η χρήση συνεργατικών εγγράφων αλλά και ψηφιακών εργαλείων και εφαρμογών, μας απασχολούσε καθημερινά. Σε μεγάλες ομάδες των 80-90 ατόμων και με πολλές επαναλήψεις, στο κάθε θέμα και σε καθημερινή βάση δουλέψαμε για να μάθουμε όσα χρειαζόταν. Ευχαριστώ από καρδιάς τους συνάδελφους Φυσικής Αγωγής κ. Ιωαννίδη Γιώργο και Κυριακίδη Γιώργο χωρίς τη βοήθεια των οποίων δεν θα τα καταφέραμε τόσο άμεσα και τόσο καλά.

Εν των μεταξύ οι ιδέες πολλαπλασιάζονταν καθημερινά και για την αξιοποίησή τους προς όφελος του συνόλου των ΕΦΑ, συστρατεύτηκε εθελοντικά μια εννεαμελής ομάδα συνάδελφων, οι οποίοι με αλφαβητική σειρά είναι: Αφεντουλίδου Παναγιώτα, Κοσμίδου Μαρία, Ονταμπάσογλου Παντελής, Σαζακλίδου Βασιλική, Σιάτρας Αθανάσιος, Σκούφης Ευθύμης, Τσαούση Ελισάβετ, Χατζηπέτρου Βασιλική και Χρηστινίδης Γιώργος. Απότοκος των ατέλειωτων

βραδινών συζητήσεων και προβληματισμών ήταν η δημιουργία ιστολογίου που φυσικά ονομάστηκε “Εκπαιδευτικοί Φ.Α. Δυτικής Θεσσαλονίκης”. Το ιστολόγιο λειτουργεί από τις αρχές του Απριλίου 2020 έχει 125 ιδέες/καλές πρακτικές προσαρμοσμένες για την περίοδο της καραντίνας σε 6 διαφορετικές κατηγορίες (παιχνίδι στο σπίτι, χορός, διατροφή, αθλήματα, υποψήφιοι για ΤΕΦΑΑ και στρατιωτικές σχολές, κλπ). Έχει μεγάλη επισκεψιμότητα όχι μόνο από πολλές πόλεις της Ελλάδας αλλά και από το εξωτερικό (Αυστραλία, ΗΠΑ, Σουηδία κ). Οι καλές πρακτικές είναι ελεύθερες για χρήση από όποια/ον ενδιαφέρεται, με αναφορά στο δημιουργό. Το μεγαλύτερο επίτευγμα του προηγούμενου δύσκολου τετραμήνου είναι ακριβώς αυτή η αίσθηση του “ανήκειν σε ομάδα” που δημιουργήθηκε και η διάθεση συνεργασίας και αλληλο-υποστήριξης των ΕΦΑ της Δυτικής Θεσσαλονίκης. Παραδείγματα της δουλειάς μας αναφέρθηκαν κατά τη διάρκεια της e-Ημερίδας της ΕΑΦΑ που διεξήχθη στο πλαίσιο του 28^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ, τον Ιούνιο 2020, και κάποιες εξ αυτών κατατέθηκαν προς δημοσίευση και στον Εκηβόλο. Αναφέρω ενδεικτικά τις παρακάτω:

- **Μάθετε παραδοσιακούς χορούς με την οικογένειά σας** (βιντεοσκοπημένη διδασκαλία παραδοσιακών χορών και προτάσεις μουσικής για εξάσκηση).
- **Μαζεύω πόντους για την ομάδα μου-Ομαδικό παιχνίδι μεταξύ δύο σχολείων** (ατομικές κινητικές δραστηριότητες και άλλες δράσεις που συγκεντρώνουν πόντους για το σχολείο του κάθε μαθητή, εύστοχη παρακινητική δραστηριότητα που αυξάνει τον υγιή συναγωνισμό).
- **Αναγνωρίζω και ονομάζω τους μύες** (διαδραστική εκμάθηση βασικών μυών του ανθρώπινου σώματος).
- **MVP - Μπορώ να Βελτιώνομαι Παίζοντας** (κατανόηση και εμπέδωση των θετικών επιδράσεων της Φυσικής Δραστηριότητας στην σωματική, ψυχική και νοητική ευεξία του ατόμου).
- **Με τον χάρτη οδηγό, ασκούμε στο λεπτό** (δημιουργία και χρήση χάρτη στο Google maps για εξάσκηση)
- **Πάμε μια βόλτα** (εβδομαδιαίες κινητικές, και όχι μόνο, αποστολές/δράσεις για μαθητές και τους γονείς τους)
- **Φτιάχνω το δικό μου πρόγραμμα γυμναστικής** (δημιουργία ψηφιακής ηλεκτρονικής αφίσας με το ατομικό πρόγραμμα εξάσκησης του κάθε μαθητή)
- **CHALLENGE σωματικών επιδόσεων** (βελτίωση φυσικής κατάστασης μέσω συναγωνιστικής δράσης)

Δημιουργός: Δημήτριος Κυριαζής, MSc., PhD.
Σχολείο: 1ο ΓΕΛ Εγχεδώρου (Σίνδου Θεσσαλονίκης)
Τάξη: Α, Β, Γ
 dimikyriazis@yahoo.gr

1. Τίτλος: *Μάθετε παραδοσιακούς χορούς παρέα με την οικογένειά σας*

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Να μάθουν οι μαθητές/τριες όλων των τάξεων του Λυκείου μαζί με τα μέλη της οικογένειάς τους μέσω ασύγχρονης βιντεοδιδασκαλίας (e-class και YouTube) μια σειρά από παραδοσιακούς χορούς. Στόχος ήταν μετά την διδασκαλία και εξάσκηση του κάθε χορού να μπορούν οι μαθητές/τριες μαζί με την οικογένειά τους να εφαρμόσουν τον κάθε χορό με τη συνοδεία των μουσικών κομματιών που προτείνονται με τους αντίστοιχους προτεινόμενους συνδέσμους. Έτσι δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για ομαδική εκμάθηση-εξάσκηση μέσω ενός παραδοσιακού γλεντιού.

3. Συνολική διάρκεια

Εφαρμόστηκε ασύγχρονα κατ' επιλογήν στον ελεύθερο χρόνο τους.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Κινητό τηλέφωνο για τις βίντεο λήψεις, Ηλεκτρονικός υπολογιστής για ανέβασμα των βίντεο στο κανάλι του εκπαιδευτικού στο You Tube, Δημιουργία σχετικής ενότητας στην ψηφιακή τάξη (e-class).

5. Συνοπτική περιγραφή

Η δραστηριότητα ήταν αναρτημένη ως ξεχωριστή ενότητα ασύγχρονης διδασκαλίας στη e-class ως εξής:

Δείτε στον παρακάτω **Πίνακα Παραδοσιακών Χορών** τη λίστα με τους χορούς που μπορείτε να μάθετε με τη βιντεοσκοπημένη διδασκαλία μου. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε διάφορα τραγούδια και μουσικές από τους συνδέσμους που προτείνω για να εξασκηθείτε σε κάθε χορό αντίστοιχα. Είναι ευκαιρία τώρα που έχετε χρόνο να μάθετε, εύκολα με τη βοήθειά μου, διάφορους παραδοσιακούς χορούς ακόμα και **συρτάκι και ζεϊμπέκικο**. **Συγκεντρωθείτε όλη η οικογένεια και αφού μάθετε να χορεύετε, στήστε ένα γλέντι στο σαλόνι του σπιτιού σας.** Καλή σας επιτυχία και καλή διασκέδαση.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

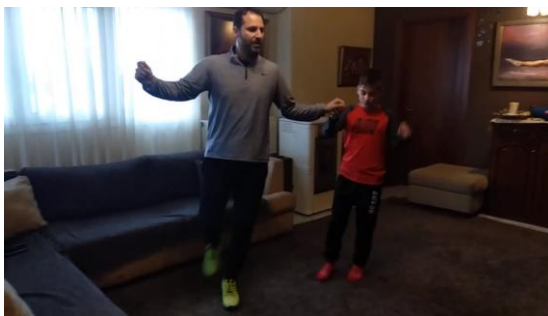
Ασύγχρονη, Διαδικτυακή, Δασκαλοκεντρική μέθοδος διδασκαλίας

A/ A	ΧΟΡΟΣ	ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ Σ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ	ΠΡΟΤΕΙΝΟΜ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
1	Συρτός Μακεδονίας	https://safeyoutube.net/w/aof5	https://safeYouTube.net/w/prf5	https://safeYouTube.net/w/wrf5	https://safeYouTube.net/w/yrf5
2	Ζωναράδικος	https://safeyoutube.net/w/xof5	https://safeYouTube.net/w/Er5	https://safeYouTube.net/w/lrf5	https://safeYouTube.net/w/lrf5
3	Συρτός στα τρία	https://safeyoutube.net/w/Eof5	https://safeYouTube.net/w/Pr5	https://safeYouTube.net/w/Urf5	https://safeYouTube.net/w/Xrf5
4	Συρτός συγκαθιστός	https://safeyoutube.net/w/Tof5	https://safeYouTube.net/w/esf5	https://safeYouTube.net/w/hsf5	https://safeYouTube.net/w/jsf5
5	Συρτός Νησιώτικος	https://safeyoutube.net/w/fpf5	https://safeYouTube.net/w/msf5	https://safeYouTube.net/w/psf5	https://safeYouTube.net/w/rsf5
6	Σούστα Φούρνων	https://safeyoutube.net/w/zpf5	https://safeYouTube.net/w/asf5	https://safeYouTube.net/w/osf5	https://safeYouTube.net/w/9sf5
7	Ικαριώτικος	https://safeyoutube.net/w/9pf5	https://safeYouTube.net/w/Fsf5	https://safeYouTube.net/w/Hsf5	https://safeYouTube.net/w/Ksf5
8	Συρτάκι-Αργός χασάπικος	https://safeyoutube.net/w/Fpf5	https://safeYouTube.net/w/Nsf5	https://safeYouTube.net/w/Rsf5	https://safeYouTube.net/w/Ysf5
9	Ζεϊμπέκικος	https://safeyoutube.net/w/Opf5	https://safeYouTube.net/w/uf5	https://safeYouTube.net/w/of5	https://safeYouTube.net/w/uf5
10	Συρτός στα δύο	https://safeyoutube.net/w/Ypf5	https://safeYouTube.net/w/2uf5	https://safeYouTube.net/w/Att5	https://safeYouTube.net/w/Htf5
11	Τσάμικος	https://safeyoutube.net/w/bqf5	https://safeYouTube.net/w/Ouf5	https://safeYouTube.net/w/Vuf5	https://safeYouTube.net/w/Zuf5
12	Χασάπικος γρήγορος- Χασαποσέρβικος	https://safeyoutube.net/w/rqf5	https://safeYouTube.net/w/muf5	https://safeYouTube.net/w/ouf5	https://safeYouTube.net/w/ouf5
13	Καρσιλαμάς	https://safeyoutube.net/w/uqf5	https://safeYouTube.net/w/zu5	https://safeYouTube.net/w/2uf5	https://safeYouTube.net/w/8uf5
14	Ομάλ (Ποντιακό)	https://safeyoutube.net/w/0qf5	https://safeYouTube.net/w/Euf5	https://safeYouTube.net/w/Kuf5	https://safeYouTube.net/w/Qu5
15	Τικ Διπλό και Τικ Τονγιας (Ποντιακό)	https://safeyoutube.net/w/6qf5	https://safeYouTube.net/w/avf5	https://safeYouTube.net/w/vf5	https://safeYouTube.net/w/nvf5
16	Κότσαρι (Ποντιακό)	https://safeyoutube.net/w/Fqf5	https://safeYouTube.net/w/syf5	https://safeYouTube.net/w/vf5	https://safeYouTube.net/w/xvf5

Οι μουσικές και τα τραγούδια αντλήθηκαν από το YouTube και τροποποιήθηκαν με το safeYouTube για να είναι για εκπαιδευτική και μη εμπορική χρήση.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η εφαρμογή της συγκεκριμένης e-δράσης είχε μεγάλη απήχηση στους μαθητές/τριες του Λυκείου μας αλλά και άλλων σχολείων που κοινοποίησαν την δράση μέσω της ιστοσελίδας “Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής Δυτικής Θεσσαλονίκης”. Άξιο αναφοράς είναι ότι μέσα από την ομαδική μάθηση στο σπίτι παρακινήθηκαν και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να μάθουν τους αγαπημένους τους χορούς μέσα από μια ευχάριστη ομαδική διαδικασία που δημιούργησε κλίμα εμπιστοσύνης και ενθάρρυνσης μεταξύ τους. Αυτή η e-δραστηριότητα έχει τις προϋποθέσεις να συνεχίσει να λειτουργεί συμπληρωματικά με τις ενότητες των παραδοσιακών χορών οι οποίες διδάσκονται δια ζώσης πρακτικά κατά τη διάρκεια του διδακτικού έτους καθώς και την επανάληψη των χορών ανά πάσα στιγμή ακόμα και μετά την αποφοίτηση.



Δημιουργός: Μπαλούκα Αργυρώ

Σχολεία: Δημ. Σχ. Κρυονερίου και Δημ. Σχ. Όσσας (Δήμου Λαγκαδά Θεσσαλονίκης)

Τάξεις: Γ΄- Δ΄, Ε΄- ΣΤ΄

argympal@gmail.com

1.Τίτλος: Ομαδικό παιχνίδι μεταξύ σχολείων – Μαζεύω πόντους για την ομάδα μου

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Η καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος, η επανάληψη γνωστικών εννοιών που διδάχθηκαν στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά και η απόκτηση νέων, η αύξηση της κινητικής δράσης των μαθητών μ' ένα διαφορετικό τρόπο, δεδομένων των συνθηκών, η καλλιέργεια ψηφιακών δεξιοτήτων με τη φυσική αγωγή. Η εμπλοκή των γονιών και η αύξηση του ωφέλιμου χρόνου με τα παιδιά τους μέσα από το περιβάλλον της e-class. Η ενίσχυση της θετικής στάσης προς τη φυσική αγωγή και της αυτοεκτίμησης (ΥΠΔΒΜΘ, 2011).

3. Συνολική διάρκεια

Η συγκεκριμένη δράση είχε διάρκεια περίπου ένα μήνα, από 4 έως 30 Μαΐου. Εφαρμόστηκε ασύγχρονα με ελεύθερη επιλογή ώρας και ημέρας.

4. Υλικοτεχνική υποδομή

Ηλεκτρονικός υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο για τις βίντεο λήψεις, μετατροπή των αρχείων σε ασφαλές περιβάλλον για μαθητές (safe you tube). Για τη δημιουργία ασκήσεων και δραστηριοτήτων χρησιμοποιήθηκαν εφαρμογές όπως: **LearningApps.org, Wordwall, φόρμες της google docs.** Με την εφαρμογή loom δημιουργήθηκε βίντεο με οδηγίες χρήσης της e-class της Φ.Α. στο περιβάλλον του μαθητή (<https://safeyoutube.net/w/aRfD>) και στάλθηκε σε όλους. Από τους μαθητές απαιτούνταν βασικές γνώσεις word, ηλεκτρονικός υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο ή tablet.

5. Συνοπτική περιγραφή

Η δραστηριότητα αναρτήθηκε στον τοίχο της e-class ως εξής:

Αγαπητοί μαθητές, μέσα από το παιχνίδι “ΜΑΖΕΥΩ ΠΟΝΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΟΥ” έχετε την ευκαιρία να συγκεντρώνετε πόντους, ο καθένας για το σχολείο του με συγκεκριμένους τρόπους. Οι κανόνες είναι:

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι μαθητές από Γ΄ έως ΣΤ΄ τάξη
- Υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες όπου ο κάθε μαθητής/τρια έχει δικαίωμα συμμετοχής ΜΟΝΟ μία φορά.
- Οι πόντοι κατοχυρώνονται μόνο εάν μου στείλετε μήνυμα μέσω e-class, απαντώντας σ΄ αυτό που αφορά τη δραστηριότητα ή αν υποβάλετε την εργασία που σας ζητώ.

- Οι εγγεγραμμένοι χρήστες/μαθητές των δύο σχολείων είναι ακριβώς ίσοι σε αριθμό, άρα το παιχνίδι είναι δίκαιο.
- Οι πόντοι θα σας γνωστοποιούνται ανά 3-4 ημέρες με προσωπικό μήνυμα..
- Η έναρξη του παιχνιδιού επίσημα ορίζεται για τη Δευτέρα 4 ΜΑΪΟΥ και η λήξη του στις 30 ΜΑΪΟΥ.

Οι δραστηριότητες του Α' γύρου 4-17 Μαΐου

1^η. Στην e-class της Φ.Α. υπάρχουν στα έγγραφα πολλές ασκήσεις-ιδέες-προτάσεις για άσκηση στις ιδιαίτερες συνθήκες της καραντίνας. Διάλεξε μία από αυτές που σου άρεσε και τη δούλεψες. Στείλε με μήνυμα τις εντυπώσεις σου και τι σε δυσκόλεψε. Αν ήταν δραστηριότητα που απαιτούσε κι άλλο άτομο να το αναφέρεις. Γράψε που πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση σύμφωνα με τη δραστηριότητα που εσύ διάλεξες. Προσθέτεις μ' αυτή τη δράση 20 πόντους. Τις παραθέτω και στη συνέχεια:

Γυμνάζομαι διαθεματικά https://drive.google.com/file/d/1n6e2Tw-IPuy-4v_yw1hWttvNcaFLBztv/view?usp=sharing

Με μια κούτα και το μπαλάκι

<https://drive.google.com/file/d/1MxmruC4bicB0S205et30enz3UOPPEjIS/view?usp=sharing>

Με μια χάρτινη σκάλα

https://drive.google.com/file/d/12MdA_5f6WqamxcOUkGnybqByO9Qs1fej/view?usp=sharing

Παίζουμε basket; και στο σπίτι μπορούμε

<https://drive.google.com/file/d/1aMvY8CS1fooAp6vuz66C4DLLeG2aiG3b/view?usp=sharing>

Παίζω σκάκι ...αλλά ιδρώνω

<https://drive.google.com/file/d/1QjfRAs6RdaMwEPHIZuvaFghdyO6dgNep/view?usp=sharing>

Ιδέες-παιχνίδια για όλους στο σπίτι

<https://drive.google.com/file/d/199L9IyvrqYVVuBsJIBGZzM6RTck6u2Wk/view?usp=sharing>

Γράφω-move (διαθεματικό)

<https://drive.google.com/file/d/1vleEtoog82kNaEopNysPWOSCT8i54V3n/view?usp=sharing>

Το σχοινάκι μου κι εγώ ... άντε κι ένας ακόμα

https://drive.google.com/file/d/1lvYv6fGptxBkqMU8lJyCRAsy_hJwSqz0/view?usp=sharing

2^η. Στην e-class υπάρχει στο Μενού το εργαλείο “ασκήσεις”. Αν στείλεις την άσκηση “ΒΠΕΣ ΤΟ ΣΩΣΤΟ” με σκορ μέχρι 11/15 δίνεις στην ομάδα 10 πόντους. Με 12 έως 14/15 δίνεις 15 πόντους κι αν πετύχεις το απόλυτο 15/15 δίνεις 20 πόντους!

<https://eclass.sch.gr/modules/exercise/admin.php?course=9190237106&exerciseId=140099&preview=1>

3^η. Στην e-class υπάρχει στα Πολυμέσα το διαδραστικό παιχνίδι “ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑΛΑ” <https://learningapps.org/watch?v=pgev5qkxa20>. Αν στείλεις με μήνυμα τις δύο λέξεις δίνεις στο σχολείο σου 10 πόντους

4^η. Απαντώντας με μήνυμα στο θέμα “τρεις κανονισμοί χειροσφαίρισης” ή “πέντε κανονισμοί καλαθοσφαίρισης” ή “πέντε κανονισμοί πετοσφαίρισης” ή “πέντε κανονισμοί ποδοσφαίρου” δίνεις στην ομάδα σου 10 πόντους. Επίλεξε άθλημα και γράψε τους κανονισμούς που θέλεις.

5^η. Στα Πολυμέσα υπάρχει ένα παιχνίδι διαδραστικό ένα “ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ” <https://learningapps.org/watch?v=pusefqv0k20>. Στείλε με μήνυμα τις 14 κρυμμένες λέξεις και πρόσθεσε 20 πόντους στο σχολείο σου.

6^η. Στο Μενού εργασίες υπάρχει το “ΚΟΥΪΖ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ” https://docs.google.com/forms/d/1qezhhHDF876H-MMVN4y-QrXRBCkX_4JFDHWnAJnCziY/edit. Όποιος-α το υποβάλει δίνει στην ομάδα 10 πόντους αν βρει έως 7/10. 15 πόντους αν πιάσει 8 και 9/10 και δίνει 20 πόντους για το απόλυτο 10/10.

Οι δραστηριότητες του Β' γύρου 18-30 Μαΐου

1^η. Στην e-class στα Πολυμέσα θα δεις το βίντεο της Εκπαιδευτικής τηλεόρασης για την αερόβια ικανότητα. <https://safeyoutube.net/w/nCIC> Θα θυμηθείς πως την αερόβια ικανότητα ή αντοχή τη βελτιώνουμε με ασκήσεις που έχουν χαμηλή ένταση και μεγάλη διάρκεια. Η άσκηση για σένα έχει δύο μέρη. Στο 1ο μέρος θα κάνεις 5' γρήγορο περπάτημα (σε χώρο ασφαλή χωρίς συνωστισμό), και αμέσως μετά θα μετρήσεις τους σφυγμούς σου για 15''. Κάνε το ίδιο με 5' αερόβιο τρέξιμο σε χαμηλή ένταση. Κάνε διατάξεις που έχεις διδαχθεί με διάρκεια 15'' σε κάθε πόδι, χέρι ή πλευρά. Στείλε με μήνυμα τους σφυγμούς σου μετά από 5' περπάτημα και μετά από 5' τρέξιμο σχολιάζοντας τη διαφορά μεταξύ τους και δώσε στην ομάδα σου 50 πόντους.

2^η. Στα πολυμέσα υπάρχει το βίντεο ΚΑΝΕ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ – ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ - ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ. <https://safeyoutube.net/w/H9mB> Αφού εξασκηθείς στείλε μήνυμα γράφοντας: α) ποια άσκηση σου άρεσε περισσότερο, β) ποια είναι πιο εύκολη για σένα, γ) ποια είναι πιο δύσκολη για σένα, δ) πόσους συνεχόμενους κοιλιακούς έκανες στην άσκηση που προτιμάς, προσθέτοντας 50 πόντους!

3^η. Στα Πολυμέσα υπάρχει το βίντεο ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΟΡΜΟΥ. <https://eclass.sch.gr/modules/video/file.php?course=9190237106&id=99218>. Αφού εξασκηθείς στείλε με μήνυμα ποια ήταν για σένα η δυσκολότερη άσκηση. Μ' αυτή τη δραστηριότητα προσθέτεις στην ομάδα σου 20 πόντους!

4^η. Στα Πολυμέσα θα ανοίξεις το ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ. <https://learningapps.org/watch?v=pao7dnfv520> Αφού το συμπληρώσεις, με δεξί κλικ αποθήκευσέ το ως εικόνα και στείλε το με επισύναψη αρχείου ως μήνυμα σε μένα. Αν βρεις έως 8 λέξεις δίνεις 10 πόντους, έως 10 δίνεις 20, κι αν βρεις 12/12 λέξεις 30 πόντοι θα προστεθούν στην ομάδα σου!

5^η. Στα Πολυμέσα θα ανοίξεις το διαδραστικό παιχνίδι ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑΛΑ - ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ <https://learningapps.org/watch?v=p05dfmf7n20>. Στείλε με μήνυμα τις 4 λέξεις της κρεμάλας και πρόσθεσε 20 πόντους στην ομάδα σου!

6^η. Στα Πολυμέσα άνοιξε το διαδραστικό παιχνίδι ΒΡΕΣ ΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ. <https://wordwall.net/play/2002/569/221> Ακολούθησε τις οδηγίες. Έχεις 15' χρόνο και μπορείς να κάνεις όσες αλλαγές θέλεις. Μέχρι τα 12/20 σωστά ζευγάρια προσθέτεις 10 πόντους, έως 16 σωστά προσθέτεις 20 και από 17 ως 20 σωστά ζευγάρια δίνεις 30 πόντους!

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Ασύγχρονη διαδικτυακή, μέθοδος του μη αποκλεισμού.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή της στην πράξη

Η εφαρμογή της συγκεκριμένης e-δράσης αγκαλιάστηκε από τους μαθητές, κι έφερε μια σημαντική αύξηση της επισκεψιμότητας και δράσης στην e-class της Φ.Α. Οι μαθητές ανταποκρίθηκαν σε ικανοποιητικό βαθμό παρά το γεγονός πως δεν είχαν ιδιαίτερη βοήθεια από το οικογενειακό περιβάλλον. Είχαν τακτική επικοινωνία στο περιβάλλον της τάξης και ήθελαν να ολοκληρώσουν κινητικές δράσεις αλλά και ψηφιακές προκλήσεις προκειμένου να σημειώσουν σκορ για το σχολείο τους. Έγινε σημαντική προσπάθεια να αξιοποιηθούν οι δυνατότητες της e-class προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών. Μέσα από τις δράσεις του ομαδικού παιχνιδιού δόθηκαν κίνητρα και ιδέες για άσκηση στο σπίτι ή σε ασφαλές χώρο, ενώ έγινε εμπέδωση γνώσεων που διδάχθηκαν από την έναρξη του σχολικού έτους σε αθλήματα ομαδικά και ατομικά.

Δημιουργός: Μαρία Κοσμίδου

Σχολείο: 3ο Δημοτικό Χαλάστρας (Δυτική Θεσσαλονίκη)

Τάξη: Στ΄

mariakosmidou88@gmail.com

1.Τίτλος : Αναγνωρίζω και ονομάζω τους μύες

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Οι στόχοι που επιδιώκονται είναι κυρίως:

Γνωστικοί στόχοι: να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την ονομασία και τη θέση των μυών στο σώμα τους και τη συμμετοχή τους σε κινητικές δραστηριότητες (Δέρρη 2007, ΥΠΔΒΜΘ, 2011).

3. Συνολική διάρκεια

2 ώρες Σύγχρονη εξ Αποστάσεως Διδασκαλία (στο εξής Σύγχρονη ΕξΑΔ)

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Για την υλοποίηση της Σύγχρονης ΕξΑΔ, η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (στο εξής Ε.Φ.Α.) αλλά και οι μαθητές/τριες πρέπει να διαθέτουν πρόσβαση σε υπολογιστή ή tablet, σύνδεση internet, πρόσβαση στην εφαρμογή Cisco Webex Meetings, μικρόφωνο και, αν είναι δυνατόν, κάμερα.

5. Συνοπτική περιγραφή

1^η Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία

1^η Φάση: Ο/Η Ε.Φ.Α. ενημερώνει τους μαθητές/τριες για το θέμα της συνάντησης και τους ενθαρρύνει να απαντούν χρησιμοποιώντας το μικρόφωνο ή γράφοντας στο chat. Στη συνέχεια ανοίγει διαδοχικά τους παρακάτω συνδέσμους στους οποίους υπάρχουν gif με αθλητές κολύμβησης να εκτελούν πρόσθιο και ύπτιο. Η Ε.Φ.Α. ζητάει από τα παιδιά να παρακολουθήσουν τους μύες που ενεργοποιούνται κατά την επαναλαμβανόμενη κίνηση και ρωτάει αν γνωρίζουν την ονομασία κάποιων από αυτούς (ανίχνευση προϋπάρχουσας γνώσης)

- 1) https://www.arenawaterinstinct.com/wp-content/uploads/2016/10/freestyle_muscles_FB.gif
- 2) https://www.arenawaterinstinct.com/wp-content/uploads/2016/11/backstroke_muscle.gif

2^η Φάση: Η Ε.Φ.Α. βάζει στο chat τον επόμενο σύνδεσμο και ζητάει από τους μαθητές/τριες: να διαβάσουν το κείμενο που αναφέρεται στους μύες, να πάνε στο μυϊκό σύστημα να δουν την ονομασία των μυών και στη συνέχεια να παρατηρήσουν πως λειτουργεί ένας μυς (στο αντίστοιχο εικονίδιο)

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3594>

3^η Φάση: Η Ε.Φ.Α. “ανοίγει” την σελίδα Human Biodigital (απαιτείται εγγραφή) και ξεκινάει με την παρουσίαση του άνω άκρου. Ξεκινάει από τους μύες της πρόσθιας επιφάνειας και συνεχίζει αξιοποιώντας τη δυνατότητα περιστροφής του “εργαλείου” να παρουσιάζει τους μύες της οπίσθιας. Ζητάει από τα παιδιά να παρατηρήσουν τους μύες, τη θέση τους, το όνομά τους και να τους ψηλαφίσουν στο σώμα τους.

<https://human.biodigital.com/view?id=3V1T&lang=en>

Συνεχίζει με το κάτω άκρο και ακολουθεί την ίδια διαδικασία

<https://human.biodigital.com/view?id=3V1c&lang=en>

Ακολουθεί εποικοδομητικός διάλογος και η Ε.Φ.Α. ρωτά τα παιδιά, αν γνωρίζουν κάποιες ασκήσεις που μπορούν να δυναμώσουν τους μύες που παρατηρούν. Τέλος, τα ενημερώνει για τη δραστηριότητα που πρέπει να ετοιμάσουν για την επόμενη Σύγχρονη ΕξΑΔ..

2^η Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία

Στη 2^η σύγχρονη ΕξΑΔ η Ε.Φ.Α. έχει καθοδηγητικό και υποστηρικτικό ρόλο στην κατάκτηση της νέας γνώσης με την ενεργητική συμμετοχή των μαθητών. “Ανοίγει” τη σελίδα της εργασίας <https://www.liveworksheets.com/zg437030oq> και ακολουθεί διάλογος σχετικά με τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν στην αναγνώριση των μυών. Στο Human Biodigital εμφανίζει αρχικά την πρόσθια και στη συνέχεια την οπίσθια επιφάνεια του ανθρώπινου μυϊκού συστήματος. Χρησιμοποιεί τη δυνατότητα διαμοιρασμού της οθόνης και καλεί τους μαθητές με την χρήση των εργαλείων annotate να γράψουν τις ονομασίες των μυών που θυμούνται. Όσοι επιθυμούν μπορούν να αναφέρουν τους μύες στο chat. Στο τέλος ζητά από τους μαθητές την αξιολόγηση της δώρης ενότητας αναρτώντας στο chat τον σύνδεσμο

<https://forms.gle/a5d2rF57T6v9UW4A7>

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η Ε.Φ.Α. χρησιμοποιεί αρχικά την εμπλουτισμένη εισήγηση και συνεχίζει με την μέθοδο της καθοδηγούμενης ανακάλυψης. Στηρίζεται στην κοινωνικο-πολιτιστική προσέγγιση του Vygotsky, σύμφωνα με την οποία: θα αναδειχθούν οι αρχικές αντιλήψεις των μαθητών, θα χρησιμοποιηθεί υλικό για αφόρμηση και συζήτηση, θα εφαρμοστούν τεχνικές ενεργητικής και διερευνητικής, αλλά και συνεργατικής μάθησης για το μετασχηματισμό των αντιλήψεων και τη δημιουργία νέων που θα αξιοποιηθούν σε καινούριες καταστάσεις/συνθήκες, θα ολοκληρωθεί με την προτροπή των μαθητών να αξιολογήσουν/αναστοχαστούν τη διαδικασία του μαθήματος

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το σενάριο υλοποιήθηκε με επιτυχία. Τα gif με τα οποία και ξεκίνησε το μάθημα αλλά και το Human Biodigital είναι πολύ εντυπωσιακές εφαρμογές και ως εκ τούτου το ενδιαφέρον των μαθητών από την αρχή έως το τέλος των συναντήσεων ήταν αμείωτο. Ήταν πρωτόγνωρο για αυτούς να παρακολουθούν πως είναι το μυϊκό σύστημα μέσα από μια τέτοια παρουσίαση. Με την χρήση Τ.Π.Ε. εμπλουτίζεται η διδακτική διδασκαλία, ενισχύονται τα κίνητρα για μάθηση. Επιπλέον τα διάφορα ψηφιακά μέσα λειτουργούν υποστηρικτικά βελτιώνοντας το γνωστικό επίπεδο. Με την δυνατότητα επανάληψης ενισχύεται η εμπέδωση και κατανόηση επιμέρους σημείων κλειδιών. Η χρήση της εφαρμογής Human Biodigital με τον εντυπωσιακό τρόπο παρουσίασης των μυών κρατά αμείωτο το ενδιαφέρον των παιδιών. Μέσα από την αξιολόγηση του σεναρίου φάνηκε πως οι μαθητές έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το περιεχόμενο του μαθήματος αλλά και για την χρήση ΤΠΕ στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Δημιουργός: Λαϊνάκης Γεώργιος

Σχολείο: 18^ο δημοτικό σχολείο Σταυρούπολης Θεσσαλονίκης

Τάξη: Δ΄

glain65@yahoo.gr

1. Τίτλος: «MVP - Μπορώ να Βελτιώνομαι Ραίζοντας»

2. Σκοπός και Μαθησιακοί στόχοι

Σκοπός: Να κατανοήσουν οι μαθητές τα οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) και πως επιδρά στη βελτίωση της υγείας, στη σωματική ανάπτυξη και την καλλιέργεια βασικών στοιχείων της φυσικής κατάστασης (ΙΕΠ, 2014).

❖ Γνωστικός

Να καταλάβουν ότι Φυσική Δραστηριότητα, σύμφωνα με τους Caspersen, κ.ά (1985), είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα που παράγει κίνηση, άσκηση ή δαπάνη ενέργεια (παιχνίδι, άθλημα, γυμναστική, δραστηριότητα κινητική ή σωματική).

Να κατανοήσουν τα πολλαπλά οφέλη που αποκομίζει ο άνθρωπος όταν είναι Φυσικά Δραστήριος (βελτίωση υγείας και φυσικής κατάστασης, ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, καλύτερη μνήμη, διατήρηση της ψυχικής υγείας κ.λ.π)

Να βελτιώσουν γνωστικές δεξιότητες (επίλυση προβλημάτων, ορθή και γρήγορη λήψη αποφάσεων) μέσα από την αλληλεπίδρασή τους με άλλα παιδιά σε Φυσικές Δραστηριότητες παιχνιδιού.

Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους μέσα και έξω από το σχολείο, μεγιστοποιώντας τη συμμετοχή τους σε ποικίλες Φυσικές Δραστηριότητες.

❖ Κοινωνικο-συναισθηματικός

Να συνειδητοποιήσουν ότι η Φυσική Δραστηριότητα:

- βοηθά τα παιδιά να αποκτήσουν σιγουριά, αυτοπεποίθηση προσαρμοστικότητα σε μεταβαλλόμενο περιβάλλον
- συνεισφέρει σε μια ποιοτικότερη ζωή βελτιώνοντας την υγεία και κάνοντας τη Φυσική Δραστηριότητα μέρος της καθημερινότητας
- βοηθά τα παιδιά στην επικοινωνία, μέσα από την ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.
- αυξάνει τη δεκτικότητα στις συμβουλές και την καθοδήγηση.

❖ Κινητικός

Δεν υπάρχουν κινητικοί στόχοι αφού τα μαθήματα είχαν θεωρητικό περιεχόμενο. Όμως, αν τα παιδιά συνειδητοποιήσουν πόσο ωφέλιμες είναι οι καθημερινές δραστηριότητές τους, από τις πιο απλές και συνηθισμένες, έως τις πιο πολύπλοκες, θα μπορέσουν να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες και να βελτιώσουν τις ικανότητές τους που θα τους επιτρέψουν να συμμετέχουν σε ένα μεγάλο εύρος φυσικών δραστηριοτήτων.

3. Συνολική διάρκεια

1 – 2 διδακτικές ώρες

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Ηλεκτρονικός υπολογιστής, σύνδεση με διαδίκτυο και στην πλατφόρμα e me και καλή διάθεση

5. Συνοπτική περιγραφή

Οι δραστηριότητες υλοποιήθηκαν κυρίως με την ασύγχρονη μέθοδο όπου οι μαθητές αξιοποιούν από το σπίτι τους τη ψηφιακή πλατφόρμα e me στην οποία ο εκπαιδευτικός αναθέτει την εργασία, τα απαραίτητα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουν και το χρόνο παράδοσης. Διευκρινήσεις και απορίες των μαθητών κατατίθενται στον τοίχο της κυψέλης, στο προσωπικό e mail του εκπαιδευτικού, σε κλειστή ελεγχόμενη ομάδα κοινωνικής δικτύωσης (Viber). Για τους μαθητές που ήταν εκτός κοινωνικών δικτύων, πραγματοποιήθηκε μια ασύγχρονη επαφή μέσω της πλατφόρμας cisco webex, στην οποία συζητήθηκε ο τρόπος υλοποίησης των δραστηριοτήτων δόθηκαν διευκρινήσεις και απαντήθηκαν οι απορίες τους.

Οι δραστηριότητες αυτές ήταν:

1. Παρουσίαση: Ο εκπαιδευτικός εισηγείται το περιεχόμενο της μαθήματος, μέσω μιας σύντομης και περιεκτικής παρουσίασης που έχει προηγουμένως ετοιμάσει. Η παρουσίαση είναι λιτή, ευχάριστη στα παιδιά με εικόνες κινουμένων σχεδίων που τους είναι πιο οικείες και περιλαμβάνει links που παραπέμπουν σε ολιγόλεπτα (ώστε να μην κουράζουν) video, με τα οποία κατανοούνται καλύτερα οι πληροφορίες αφού ενεργοποιούν περισσότερες αισθήσεις. Το ενδιαφέρον κεντρίζεται και τα παιδιά προχωρούν σταδιακά στην υλοποίηση των εργασιών.

2. Βίντεο: Στο πρώτο βίντεο γίνεται αναφορά στα πολλαπλά οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας στον άνθρωπο. Στο δεύτερο βίντεο επειδή είναι στην αγγλική γλώσσα, οι μαθητές πρέπει να εξασκήσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες μετατρέποντας το βίντεο στα ελληνικά με τις οδηγίες που παρέχονται. Το βίντεο εξηγεί τη χρησιμότητα της άσκησης στο σχολικό περιβάλλον και πως αυτή μπορεί να τους επηρεάσει σε κινητικό, πνευματικό και κοινωνικό επίπεδο. Στο τρίτο βίντεο που ακολουθεί, τα παιδιά έχοντας ήδη την προηγούμενη εμπειρία, τοποθετούν ελληνικούς υπότιτλους και κατανοούν τη σημαντική συνεισφορά του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής το οποίο τους κάνει πιο χαρούμενους, πιο υγιείς και πιο έξυπνους.

3. Εργασίες κατανόησης και συνεργασίας: με την on line εφαρμογή Padlet καλούνται να βρουν και να καταγράψουν Φυσικές Δραστηριότητες της καθημερινότητάς τους σε τρεις διαφορετικές εντάσεις (χαμηλή, μέτρια και έντονη). Η εφαρμογή επειδή είναι διαδραστική αποκτά συνεργατικό χαρακτήρα αφού τους δίνει τη δυνατότητα να δουν και τις επιλογές των συμμαθητών τους.

4. Φόρμες αξιολόγησης: α) στο ερωτηματολόγιο ελεύθερου χρόνου οι μαθητές κατανοούν την έλλειψη επαρκούς ελεύθερου χρόνου εντός και εκτός σχολείου και πώς μπορούν να τον εκμεταλλεύονται σωστά τόσο στο σχολικό περιβάλλον (διαλείμματα, Φυσική Αγωγή) αλλά και εκτός αυτού (ομάδες, περίπατους

κ.λ.π) ώστε να ανταποκριθούν στις συστάσεις Διεθνών Φορέων, που προτείνουν σε άτομα 5-17 ετών καθημερινή μέτρια και έντονη δραστηριότητα 60 λεπτών (European Commission, 2008) και β) ερωτηματολόγιο [κατανόησης](#) όπου οι μαθητές αξιολογούν τις αποκτηθείσες γνώσεις και λαμβάνουν άμεση ανατροφοδότηση.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Αρχικά χρησιμοποιείται η εμπλουτισμένη εισήγηση (παρουσίαση από τον εκπαιδευτικό). Στη συνέχεια στα πλαίσια της διερευνητικής-ανακαλυπτικής μάθησης, οι μαθητές μόνοι τους προσπαθούν να εμβαθύνουν στο διδακτέο αντικείμενο και να ανακαλύψουν θεμελιώδη στοιχεία του. Παράλληλα δίνεται η δυνατότητα έμμεσης συνεργασίας με τους συμμαθητές τους και ανταλλαγή γνώσεων και ιδεών. Η ενεργητική μάθηση επιτυγχάνεται με συγκεκριμένες ενέργειες των μαθητών και οι αποκτηθείσες γνώσεις ελέγχονται με εργαλεία αξιολόγησης (ερωτηματολόγια), λαμβάνοντας με αυτό τον τρόπο χρήσιμη ανατροφοδότηση.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Τα συγκεκριμένα μαθήματα υλοποιήθηκαν από τους μαθητές της Δ' τάξης δημοτικού. Το σενάριο απαιτούσε θεωρητικά να πραγματοποιηθεί σε μια διδακτική ώρα, όμως αφού υλοποιήθηκαν στα σπίτια των παιδιών ο χρόνος επιμηκύνθηκε. Ως εκ τούτου οι στόχοι του επετεύχθησαν αφού δεν υπήρχε πίεση χρόνου.

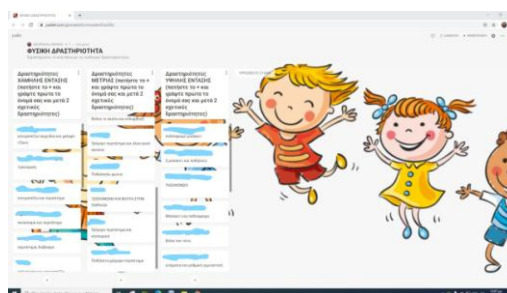
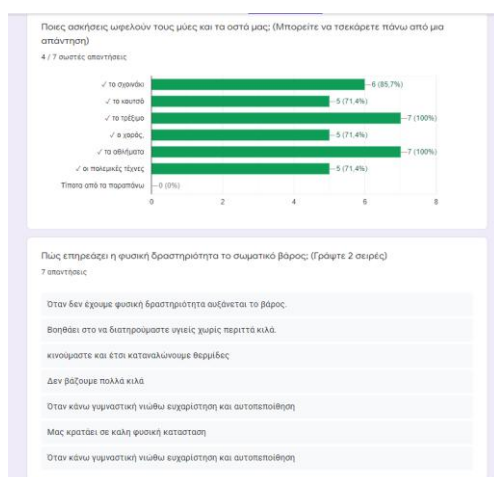
Τα παιδιά βρήκαν το θέμα αρκετά ενδιαφέρον, αν κρίνει κανείς από τη συμμετοχή τους. Το θέμα τους φάνηκε οικείο αλλά έδειξαν ότι δεν είχαν συνειδητοποιήσει πόσο ωφέλιμες είναι οι καθημερινές δραστηριότητές τους, από την απλούστερη (βόλτα τον σκύλο), έως τις πιο πολύπλοκες (συμμετοχή σε αθλητική ομάδα) για την πνευματική και σωματική τους υγεία.

Οι εργασίες ήταν απλές και εύκολες για την ευρύτερη συμμετοχή τους, κάτι που τελικά επιτεύχθηκε σε ικανοποιητικό βαθμό. Στα θετικά συμπεριλαμβάνεται η κατανόηση των μαθητών για το συσχετισμό της Φυσικής Δραστηριότητας με την υγεία όπως φάνηκε από τις απαντήσεις που έδωσαν στο σχετικό ερωτηματολόγιο.

Στο ερωτηματολόγιο για τον ελεύθερο χρόνο συμμετείχαν και κάποιοι μαθητές (11%) από μεγαλύτερες τάξεις που ήταν αδέρφια τους και ζήτησαν να εκφράσουν την άποψή τους. Αυτό σημαίνει ότι και τα μεγαλύτερα παιδιά βρήκαν ενδιαφέρον το σενάριο και ενδεχομένως θα μπορούσε να επεκταθεί σε περισσότερες από μια τάξεις. Ο σχεδιασμός του σεναρίου απαιτούσε την αναζήτηση και χρήση καινοτόμων και εύχρηστων ψηφιακών εργαλείων που να μπορούν να διαχειρίζονται τα παιδιά με ευκολία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (2014). «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21^{ου} αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών». Φυσική Αγωγή Α-ΣΤ Δημοτικού. Αναθεωρημένη έκδοση, ΑΘΗΝΑ 2014.
- European Commission. (2008). EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Brussels: Approved by the EU Working Group "Sport & Health".
- Caspersen CJ , Powell KE , Christenson GM . Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985; 100 (2): 126 – 31.
- Google Drive ppt
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
- Μηχανές αναζήτησης (Google chrome)
- YouTube
- Links
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίων από Google Forms
- Εφαρμογές, Ψηφιακές πλατφόρμες (Padlet, e-class)



Δημιουργός: Σκούφης Δ. Ευθύμιος
 Σχολείο: 6-θέσιο 20^ο Δημ. Σχ. Ευόσμου
 Τάξη: Α΄ έως Στ΄
 Skoufiseftimis@gmail.com

1. Τίτλος: «ΠΑΜΕ ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ»

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Η δράση εστιάζει στη συμμετοχή των μαθητών και γονέων. Έχει τη μορφή παιχνιδιού και τέθηκαν οι παρακάτω στόχοι:

α) Κινητικοί: να βελτιωθεί η δεξιότητα αντοχής στο βάδισμα, αλλά και πολλαπλών κινητικών δεξιοτήτων (επιτρέπεται η μετακίνηση με ποδήλατο, πατίνι, rollers κ.α.),

β) Φυσική Κατάσταση-Υγεία: να συμμετέχουν σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες που αναπτύσσουν την καρδιαγγειακή αντοχή και προάγουν την υγεία,

γ) Συναισθηματικοί: να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα εκτός οικίας (στα όρια του τοπικού διαμερίσματος), με έλεγχο της προσπάθειάς τους και να λαμβάνουν αντίστοιχη ανατροφοδότηση,

δ) Κοινωνικοί: να επιδείξουν σεβασμό και συνεργασία με τους συμμαθητές, υπεύθυνη αθλητική συμπεριφορά στη γνώση και εφαρμογή των κανόνων του παιχνιδιού, ασφαλή συμμετοχή και μετακίνηση σε δημόσιο χώρο σε όλες τις δραστηριότητες. Παράλληλα, δόθηκε δημιουργική διέξοδος από τις συνθήκες εγκλεισμού, τηρώντας με ατομική και κοινωνική ευθύνη τα προβλεπόμενα περιοριστικά μέτρα.

ε) Διαθεματικοί-Περιβαλλοντικοί: να ανακαλύψουν, να εξερευνήσουν, να παρατηρήσουν και να εντοπίσουν σημεία στην ευρύτερη γειτονιά, που μπορεί να δυσχεραίνουν την καθημερινότητά τους και με κατάλληλο χειρισμό να βρεθούν λύσεις.

Γενικά, οι στόχοι, ακολουθούν το νέο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών Φυσικής Αγωγής για το Δημοτικό Σχολείο, όπως αναφέρονται στο Νέο Πρόγραμμα σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό - Οδηγός για τον εκπαιδευτικό – «Εργαλεία διδακτικών προσεγγίσεων» (Βασιλική Δέρρη, Κυριακούλα Εμμανουηλίδου & Όλγα Βασιλειάδου-ΙΕΠ Αθήνα 2014) και στηρίζονται: **α)** στην ατομική απόδοση κάθε μαθητή, **β)** είναι προκλητικοί καθώς έχουν και διαφορετικό, κάθε φορά, βαθμό

δυσκολίας, **γ)** είναι ρεαλιστικοί και συγκεκριμένοι, **δ)** είναι βραχυπρόθεσμοι χωρίς να είναι πιεστικοί, και **ε)** είναι μετρήσιμοι αφού μπορούν να αξιολογηθούν αξιόπιστα.

3. Συνολική διάρκεια

Η δράση υλοποιήθηκε την περίοδο της καραντίνας και διήρκησε 30 ημέρες. Ολοκληρώθηκαν τέσσερις (4) ΚΥΚΛΟΙ παιχνιδιού. Κάθε κύκλος είχε διάρκεια 7 ημερών.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Η ύπαρξη Η/Υ ή tablet (με σύνδεση στο internet) και κινητού τηλεφώνου νέας γενιάς (smartphone) ή ψηφιακής φωτογραφικής μηχανής, είναι η αναγκαία υλικοτεχνική υποδομή για τη συμμετοχή στο παιχνίδι. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι και η ύπαρξη λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, καθώς η σχετική ενημέρωση, οι απαντήσεις των μαθητών και η ανατροφοδότησή τους, γίνεται μέσω e-mails.

5. Συνοπτική περιγραφή

Μαθητές και γονείς μετακινούνται με ποδήλατο, πατίνι ή και πεζοί, στους δρόμους της περιοχής που ζουν και κάθε φορά ολοκληρώνουν μια συγκεκριμένη δράση. Η ανάρτηση των οδηγιών γίνεται σε PADLET και οι μαθητές ενημερώνονται με e-mail. Οι συμμετέχοντες (οι μικρότεροι με τη βοήθεια των γονέων τους) σύμφωνα με τις οδηγίες και στα χρονικά περιθώρια που δίνονται, πρέπει να ψάξουν, να εντοπίσουν και να φωτογραφηθούν σε ορισμένα σημεία της περιοχής. Όταν ολοκληρώνεται η δράση, αποστέλλονται οι ανάλογες φωτογραφίες στον εκπαιδευτικό Φ.Α. (με e-mail ή μέσω της εφαρμογής Viber). Έτσι, επιβεβαιώνεται η συμμετοχή και η ολοκλήρωση της δράσης. Ακολουθεί ατομική ανατροφοδότηση σε κάθε μαθητή, προκειμένου να υπάρξει ενημέρωση για το βαθμό επιτυχίας ή ακόμη και για να διορθωθούν πιθανά λάθη-εκκρεμότητες (εάν υπάρχει η διάθεση και τα χρονικά περιθώρια).

Κατά την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων, λαμβάνονται υπόψη:

- α) οι σωστές φωτογραφίες (10 βαθμοί για κάθε σωστή φωτογραφία) και
- β) το ποσοστό συμμετοχής των παιδιών κάθε ομάδας/τάξης.

Ο διαφορετικός αριθμός μαθητών ανά ομάδα/τάξη, δεν επηρεάζει το τελικό αποτέλεσμα, επειδή η βαθμολογία είναι αποτέλεσμα ποσοστού του συνόλου των βαθμών που προσθέτει κάθε μαθητής στην ομάδα του, σε σχέση με τη μέγιστη βαθμολογία που μπορεί αυτή να συγκεντρώσει, αν παίζανε όλοι οι μαθητές-παίκτες και ολοκληρώνανε με απόλυτη επιτυχία τη δράση.

Για την παροχή οδηγιών επιλέχθηκε η εφαρμογή Padlet, γιατί είναι απλή και εύχρηστη καθώς δίνεται η δυνατότητα για διορθώσεις/παρεμβάσεις και κατά την εξέλιξη της δράσης (το Padlet είναι κλειδωμένο στους μαθητές).

Ενδεικτικά, μπορείτε να δείτε τον 4^ο ΚΥΚΛΟ του παιχνιδιού, στο σύνδεσμο: <https://el.padlet.com/skoufisefthimis/n12jvobudxub8du>.

Τη συγκεκριμένη περίοδο πραγματοποιήθηκαν 4 ΚΥΚΛΟΙ δράσεων. Αναλυτικά τα θέματα που διαπραγματεύεται κάθε δράση είναι:

ΚΥΚΛΟΣ 1_ΨΑΧΝΩ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ: οι μαθητές πρέπει να εντοπίσουν και να φωτογραφηθούν μπροστά από 12 συγκεκριμένα σημεία: π.χ. στο πάρκο, στο σχολείο, στην παιδική χαρά και άλλα ιδιαίτερα σημεία της περιοχής (εικόνα 2).

ΚΥΚΛΟΣ 2_ΨΩΝΙΖΩ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ: εντοπίζουν και φωτογραφίζονται μπροστά από 5 καταστήματα της περιοχής: π.χ. Κρεοπωλεία, Κομμωτήρια, Φαρμακεία, Μανάβικα, Μίνι Μάρκετ, Αρτοποιεία & Βιβλιοπωλεία.

ΚΥΚΛΟΣ 3_ΔΙΟΡΘΩΝΩ ΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ: εντοπίζουν και φωτογραφίζονται σε πεζοδρόμια που παρουσιάζουν κακοτεχνίες ή είναι επικίνδυνα και απροσπέλαστα από ΑΜΕΑ ή μητέρες με καροτσάκι (εικόνα 3). Ο σύλλογος γονέων & κηδεμόνων, πρόκειται να υποβάλλει προτάσεις βελτίωσης στο Δήμο.

ΚΥΚΛΟΣ 4_ΕΞΕΡΕΥΝΩ ΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΟΥ: Οι μαθητές εντοπίζουν και συμπληρώνουν τα ελλιπή στοιχεία, σε μια σειρά φωτογραφιών που έχουν υποστεί σχετική ψηφιακή επεξεργασία.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η δράση πραγματοποιήθηκε με ασύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία. Η μέθοδος διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκε είναι του «μη αποκλεισμού».

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Στο σύντομο χρονικό διάστημα που εξελίχθηκε το παιχνίδι, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν τον ενθουσιασμό τους για τη δομή και τη διαδικασία. Η συμμετοχή στις δράσεις γίνονταν με ευχάριστη διάθεση. Στο τέλος κάθε κύκλου οι μαθητές συμπληρώνουν ερωτηματολόγιο, για ανατροφοδότηση αλλά και για να επισημανθούν οι δυσκολίες που παρουσιάζονταν κατά την εξέλιξη του παιχνιδιού. Έτσι, δίνεται η δυνατότητα σε κάθε



Πίνακας 1: Αναλυτικά ποσοστά συμμετοχής ανά ομάδα.

παιδί να προτείνει τις προσωπικές του ιδέες, προκειμένου να επεξεργαστούν και να ενταχθούν σε επόμενους κύκλους παιχνιδιού.

Καθένα παιδί που ολοκληρώνει τον κύκλο δράσης, λαμβάνει στον ηλεκτρονικό του λογαριασμό, φωτογραφικό μετάλλιο ως επιβράβευση για τη συμμετοχή του (εικόνα 1). Στη διάρκεια του παιχνιδιού, οι μαθητές της Στ' τάξης, είχαν το μικρότερο ποσοστό συμμετοχής & ανέφεραν προβλήματα & δυσλειτουργία του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου, καθώς δεν λάβανε τα σχετικά μηνύματα ενώ παράλληλα δεν είχαν και την απαιτούμενη συμπαράσταση των γονέων τους.



Εικόνα 1:
Βραβείο συμμετοχής
στον 1^ο ΚΥΚΛΟ του
παιχνιδιού «ΠΙΑΜΕ
ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ».



Εικόνα 2: Επιλογή φωτογραφιών από τον ΚΥΚΛΟ_1.



Εικόνα 3: Επιλογή φωτογραφιών
από τον ΚΥΚΛΟ_3.

Δημιουργός: Κατσάνης Γεώργιος

Σχολείο: Πειραματικό Γενικό Λύκειο Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Τάξη: Α΄

katsanis1@hotmail.com

1. Τίτλος : *Φτιάχνω το δικό μου πρόγραμμα φυσικής κατάστασης-υγείας στη Φυσική Αγωγή*

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Αντιληπτικο-γνωστικοί (Υ.ΠΑΙ.Θ., 2015)

- Να κατανοήσουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην εφηβική ηλικία, με στόχο να τα επιδιώκουν και στην ενήλικη ζωή τους.
- Να γνωρίζουν τη σωστή τεχνική εκτέλεσης δραστηριοτήτων και να αναγνωρίζουν τους μύες που συμμετέχουν.
- Να κατανοήσουν ότι η σύγχρονη φορητή τεχνολογία (smart watch, fitness applications, κλπ), μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς όφελος της φυσικής δραστηριότητας και της επίτευξης των προσωπικών τους στόχων.
- Να μπορούν να σχεδιάσουν ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης χωρίς εξοπλισμό, μόνο με το βάρος του σώματος.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί (Υ.ΠΑΙ.Θ., 2015)

- Να αναπτύξουν θετική στάση για αυξημένη φυσική δραστηριότητα κατά την εφηβική ηλικία και στην ενήλικη ζωή τους.
- Να καταστούν περισσότερο «υπεύθυνοι» για τη μάθησή τους.

3. Συνολική διάρκεια

Δυο (2) διδακτικές ώρες

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Τα μαθήματα υλοποιήθηκαν με εξ αποστάσεως διδασκαλία (στο εξής ΕξΑΔ). Συνεπώς, για τη διδασκαλία και των δυο διδακτικών ωρών, ήταν απαραίτητο να υπάρχουν:

- Ηλεκτρονικοί υπολογιστές με σύνδεση στο διαδίκτυο
- Όλα τα εκπαιδευτικά εργαλεία βρίσκονται αναρτημένα στο διαδίκτυο και δεν απαιτείται η εγκατάσταση τους στον ηλεκτρονικό υπολογιστή
- Έξυπνο τηλέφωνο ή ταμπλέτα με λειτουργικό Android/iOS, για την εγκατάσταση εφαρμογών (applications).

5. Συνοπτική περιγραφή

Το σενάριο, υλοποιήθηκε σε 1 σύγχρονη και 1 ασύγχρονη ΕξΑΔ.

Στην έναρξη της σύγχρονης διδασκαλίας κοινοποιήθηκαν στους μαθητές/τριες για αφόρμηση οι δυο παρακάτω σύνδεσμοι, με σκοπό τον προβληματισμό και την ευαισθητοποίηση, όσον αφορά το ικανοποιητικό επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας.

- [Το 70% των Ελλήνων μαθητών γυμνάζεται πολύ λιγότερο απ' ό τι θα έπρεπε](#)
- [Σημαντική πτώση στη μυϊκή δύναμη των 10χρονων παιδιών δείχνει νέα έρευνα](#)

Ακολούθησε συζήτηση για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και τρόποι για την οργάνωση ατομικού προγράμματος εξάσκησης, σύμφωνα με τις ανάγκες τους και χωρίς εξοπλισμό (μόνο με το βάρος του σώματος).

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός έκανε επίδειξη του ψηφιακού εργαλείου [PosterMyWall](#) για κατασκευή ηλεκτρονικής αφίσας και κάλεσε τους μαθητές να φτιάξουν το ατομικό τους πρόγραμμα άσκησης και να το οπτικοποιήσουν. Επίσης παρείχε και τις απαραίτητες οδηγίες και διευκρινήσεις σχετικά με το περιεχόμενο της αφίσας (αριθμός ασκήσεων/επαναλήψεων/σετ, εξοπλισμός, διάρκεια άσκησης-διαλλείματος).

Στην τελευταία ενότητα της διδασκαλίας, δόθηκαν στους μαθητές/τριες εφαρμογές (applications) για έξυπνες συσκευές (τηλέφωνα ή ταμπλέτες) και ιστοσελίδες που θα τους βοηθούσαν στη δημιουργία του ατομικού προγράμματος. Οι ιστοσελίδες έχουν πλούσιο ασκησιολόγιο με οδηγίες για σωστή εκτέλεση και αναφορά στους μύες που συμμετέχουν:

- [Ask The Trainer](#) (Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό, 2015),
- [Spotebi](#),
- [Runner's World](#).

Οι εφαρμογές περιέχουν πλούσιο ασκησιολόγιο με οδηγίες για σωστή εκτέλεση και αναφορά στους μύες που συμμετέχουν:

- Fitivity Home Workouts - Full Body Bodyweight Exercise . Για [Android](#) και [iOS](#) (Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό, 2015).
- Musclematics (για [Android](#) και [iOS](#)).

Στη διάρκεια της ασύγχρονης, οι μαθητές/τριες αξιοποιώντας τις πηγές και τις πληροφορίες των προηγούμενων δραστηριοτήτων, κλήθηκαν να σχεδιάσουν το ατομικό τους πρόγραμμα άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης-υγείας τους και να το οπτικοποιήσουν κατασκευάζοντας μια ψηφιακή αφίσα με το διαδικτυακό εργαλείο [PosterMyWall](#). Αξιοποίησαν το βίντεο “[How to create a poster using PosterMyWall](#)” και κατασκεύασαν την δική τους ηλεκτρονική αφίσα με το ατομικό πρόγραμμα εξάσκησης, αφού προηγουμένως έδειξαν το σχέδιό τους στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Για το συγκεκριμένο σενάριο χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της καθοδηγούμενης ανακάλυψης και αποκλίνουσας παραγωγικότητας.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

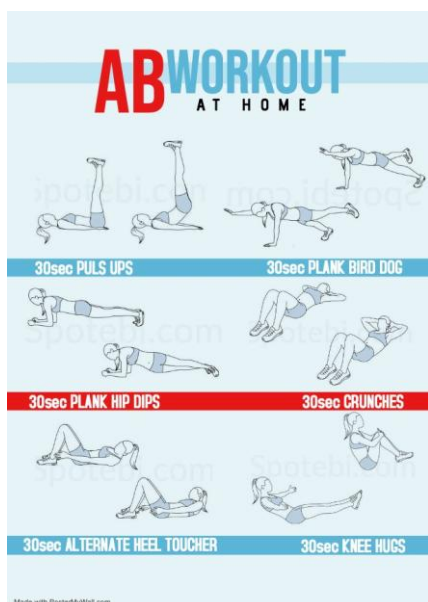
Σκοπός ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών, η ενεργή συμμετοχή τους και τελικά η δημιουργία ενός ατομικού προγράμματος εξάσκησης. Οι δραστηριότητες παρουσιάστηκαν με τέτοιο τρόπο, ώστε να κατανοήσουν το λόγο για τον οποίο πρέπει

να είναι σωματικά δραστήριοι/ες, ιδιαίτερα στο Λύκειο. Όλες οι δραστηριότητες ανεξαιρέτως προκάλεσαν το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών. Η αξιοποίηση των web 2.0 εργαλείων, συνέβαλε ως προς τη διασφάλιση της ενεργούς συμμετοχής των μαθητών/τριών καθ' όλη τη διάρκειά του σεναρίου, με διαφορετικούς τρόπους και με αυξομείωση της ενεργοποίησης αυτής, ανάλογα με την κάθε επιμέρους δραστηριότητα που περιελάμβανε το σενάριο.

Στο τέλος οι μαθητές/τριες συμπλήρωσαν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο από το οποίο φάνηκε ότι:

- γνώριζαν ότι υπάρχουν εφαρμογές για έξυπνες συσκευές, σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία (94,4%)
- τους άρεσε η διδασκαλία με την χρήση διαδικτυακών εργαλείων (Πάρα πολύ 11,1%, Πολύ 55,6%)
- οι πληροφορίες που παρουσιάστηκαν τους φάνηκαν χρήσιμες (Πάρα πολύ 27,8%, Πολύ 66,7%,)
- θα προσπαθήσουν να διατηρήσουν ένα πιο κινητικό δραστήριο τρόπο ζωής (Ναι 55,6%, Ίσως 38,9%) και
- με τις γνώσεις που απέκτησαν νιώθουν έτοιμοι/ες να φτιάξουν το ατομικό τους πρόγραμμα άσκησης (77,8%).

Συμπερασματικά, η διδασκαλία κρίνεται ως αποτελεσματική. Σε κανονική λειτουργία του σχολείου το σενάριο μπορεί να υλοποιηθεί ομαδοσυνεργατικά στο εργαστήριο πληροφορικής του σχολείου. Περαιτέρω αξιοποίηση του σεναρίου είναι η εφαρμογή του ατομικού προγράμματος εξάσκησης (κινητικός στόχος) και η ανάρτηση του ώστε να είναι προσβάσιμο στο σύνολο της ενδιαφερόμενης κοινότητας (πχ. ηλεκτρονική σελίδα σχολείου).



Δημιουργός: Δημήτριος Κυριαζής, MSc. PhD.
Σχολείο: 1ο ΓΕΛ Εχεδώρου (Σίνδου Θεσσαλονίκης)
Τάξη: Α, Β, Γ
 dimikyriazis@yahoo.gr

1. Τίτλος: *Challenge Φυσικής Κατάστασης (μυϊκής δύναμης/αντοχής ή/και καρδιαγγειακής αντοχής)*

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

- Να παρακινηθούν οι μαθητές/τριες όλων των τάξεων του Λυκείου να συμμετάσχουν στο *Challenge Φυσικής Κατάστασης (μυϊκής δύναμης/αντοχής ή/και καρδιαγγειακής αντοχής)*.
- Να βελτιωθεί η φυσική τους κατάσταση στους παραπάνω τομείς που θα επιλέξουν οι ίδιοι.
- Να πετύχουν επιδόσεις στις ασκήσεις του διαγωνισμού, ακολουθώντας την αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης και γενικότερα τους κανόνες σωστής εκγύμνασης,
- Να παρακινηθούν από τον κλιμακούμενο ανταγωνισμό μεταξύ των συμμαθητών/τριών τους, λόγω της κοινοποίησης των επιδόσεων και των βελτιώσεων τους έως την καταληκτική ημερομηνία του διαγωνισμού.
- Να διαπιστώσουν τις ευεργετικές επιπτώσεις της άσκησης στο σώμα τους, να ευαισθητοποιηθούν και να μελετήσουν τις σχετικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα στο διαδίκτυο (Νιτσιοπούλου, Ουρανός, 2019).

<http://www.athinodromio.gr/%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AF-%CE%BD%CE%B1-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CE%BC%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B5-%CE%B5%CF%85%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AD/#.X0-TAFUzbIU>

3. Συνολική διάρκεια

Εφαρμόστηκε ασύγχρονα κατ' επιλογήν στον ελεύθερο χρόνο τους.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Κινητό τηλέφωνο για τις βίντεο λήψεις, Ηλεκτρονικός υπολογιστής για ανέβασμα του ενημερωτικού βίντεο στο κανάλι του εκπαιδευτικού στο You Tube, Δημιουργία σχετικής ενότητας στο μάθημα Φυσικής Αγωγής στην e-class.

5. Συνοπτική περιγραφή

Η δραστηριότητα ήταν αναρτημένη ως ξεχωριστή ενότητα ασύγχρονης διδασκαλίας στην e-class ως εξής:

Αγαπητοί μαθητές και μαθήτριες. Σας προκαλώ να λάβετε μέρος στο διαγωνισμό σωματικών επιδόσεων που θα διεξαχθεί κατά τη διάρκεια των διακοπών σας από έως τις (καθορισμός ημερομηνιών). Κάθε διαγωνιζόμενος/νη μπορεί να επιλέξει τρεις από τις παρακάτω δοκιμασίες: **κάμψεις** (μέγιστος αριθμός επαναλήψεων), **έλξεις** (μέγιστος αριθμός επαναλήψεων), **στατικό κάθισμα** (μέγιστη διάρκεια), **σανίδα** (μέγιστη διάρκεια), **5 χλμ τρέξιμο** (καλύτερος χρόνος), **8 χλμ τρέξιμο** (καλύτερος χρόνος) και να στείλει βιντεοσκοπημένη στον προσωπικό μου λογαριασμό στο Messenger την επίδοσή του. Πατώντας τον παρακάτω σύνδεσμο θα δείτε βίντεο με όλες τις σχετικές λεπτομέρειες. Έχετε καιρό να προπονηθείτε και να βελτιώσετε τις επιδόσεις σας για να “ανεβείτε” στη γενική κατάταξη αλλά και σε αυτήν της κάθε δοκιμασίας ξεχωριστά. Εύχομαι σε όλους καλή προπόνηση και καλή επιτυχία, και μην ξεχνάτε να παραμείνετε δραστήριοι!

[κάντε κλικ εδώ στο video με οδηγίες](#)

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Ασύγχρονη διδασκαλία, αυτοελέγχου, καθοδηγούμενης ερευνητικότητας

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η εφαρμογή της συγκεκριμένης e-δράσης είχε μεγάλη απήχηση στους μαθητές/τριες του Λυκείου μας. Τα αποτελέσματα αναρτήθηκαν στο e-class ενώ όσοι διακρίθηκαν στις κατηγορίες μαθητών και μαθητριών αντίστοιχα βραβεύτηκαν με το άνοιγμα του σχολείου. Το ίδιο challenge θα εφαρμοστεί και στη διάρκεια του σχολικού έτους προσθέτοντας και άλλες δοκιμασίες.

CHALLENGE



Δημιουργός: Αφεντουλίδου Παναγιώτα

Σχολείο: 3^ο Δημοτικό Σχολείο Ευκαρπίας Θεσσαλονίκης

Τάξη: ΣΤ΄

afent.pan@gmail.com

1. Τίτλος: «*Με τον χάρτη οδηγό, ασκούμε στο λεπτό!*»

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Γνωστικοί στόχοι: Επιδιώκεται οι μαθητές/τριες

- να αναγνωρίζουν τις κινητικές δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και θα τους οδηγήσουν στη δια βίου άσκηση.
- να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τη σχετική με την υγεία φυσική κατάσταση.
- να ανακαλύψουν τους ανοιχτούς χώρους άσκησης και τα αθλήματα που διεξάγονται σε αυτούς.

Κινητικοί στόχοι: Επιδιώκεται οι μαθητές/τριες

- να εκτελούν κάποιες από αυτές στο σπίτι ή σε χώρους όπου προσφέρονται ανάλογες δραστηριότητες.

Συναισθηματικοί στόχοι: Επιδιώκεται οι μαθητές/τριες

- να απολαμβάνουν τη συμμετοχή στο μάθημα.
- να συμμετέχουν σε δραστηριότητες ανάλογα με τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και μυϊκής δύναμης, εντός κι εκτός σχολείου.

Νέο πρόγραμμα σπουδών, Φυσική Αγωγή, Δημοτικό, ΙΕΠ, Αθήνα 20014, Δέρρη, 2007

3. Συνολική διάρκεια: Μια Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία 40΄.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Για την υλοποίηση της δράσης εκπαιδευτικοί και μαθητές θα πρέπει να διαθέτουν υπολογιστή ή tablet ή “έξυπνο” κινητό τηλέφωνο με σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσβαση στην πλατφόρμα Cisco Webex.

5. Συνοπτική περιγραφή

Δραστηριότητα 1^η διάρκεια 15΄.

- Ο/Η εκπαιδευτικός για να προκαλέσει το ενδιαφέρον των μαθητών-τριών, χρησιμοποιεί ως αφορμή την επίδειξη του παρακάτω χάρτη, της Νέας Παραλίας Θεσσαλονίκης, στην εφαρμογή Google maps.
<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1LEzN6W30FOBgpu8zCWVFqkwFtQpNom7E&ll=40.60950640544337%2C22.9506149999999996&z=14>
- Εξηγεί στους μαθητές-τριες πώς λειτουργεί ο χάρτης (σημεία ενδιαφέροντος, χρονοδιάγραμμα, δραστηριότητες κ.ά.).
- Επίσης τους εξηγεί πως με την επιλογή *επεξεργασία*, μπορούν να διαμορφώσουν τον χάρτη σχεδιάζοντας *μία γραμμή*, κάνοντας *προσθήκη δείκτη*, κάνοντας *μέτρηση*

αποστάσεων και περιοχών. Με την επιλογή *κοινοποίηση* μπορούν να κάνουν κοινοποίηση του χάρτη μέσω *facebook*, *twitter* και *ηλεκτρονικού ταχυδρομείου*.

- ο Τους ενημερώνει πως με αυτή την εφαρμογή μπορούν να δημιουργήσουν τους δικούς τους χάρτες, για το σχεδιασμό μίας διαδρομής πεζοπορίας, ή ποδηλασίας ή περιήγησης σε χώρους των ενδιαφερόντων τους και να κάνουν κοινή χρήση με τους φίλους ή τα συγγενικά τους πρόσωπα.
- ο Στη συνέχεια, μέσα από συζήτηση προσπαθεί να διερευνήσει τις πρότερες γνώσεις των μαθητών-τριών γύρω από τα είδη άσκησης στη Νέα Παραλία, αν έχουν επισκεφθεί στο παρελθόν αυτούς τους χώρους, καθώς και ποιες είναι οι απόψεις τους για τη συχνότητα και το είδος της άσκησης για την υγεία.

Δραστηριότητα 2^η διάρκεια 10΄.

- ο Η εκπαιδευτικός αναρτά στο chat το σύνδεσμο του χάρτη και καλεί τους μαθητές-τριες να κάνουν *zoom* με τη ροδέλα του ποντικιού και να σύρουν το χάρτη κατά μήκος της διαδρομής, για να ανακαλύψουν και να καταγράψουν στο τετράδιό τους τους ανοιχτούς χώρους άσκησης και τα αθλήματα που διεξάγονται σε αυτούς.
- ο Στη συνέχεια, τους καλεί στην ολομέλεια και αφιερώνει λίγα λεπτά για να συζητήσουν και να καταγράψουν τα ευρήματα της αναζήτησής τους, όποιοι-ες μαθητές-τριες το επιθυμούν, με την εφαρμογή *Allow annotate*.

Δραστηριότητα 3^η διάρκεια 10΄.

- ο Η εκπαιδευτικός προβάλλει με διαμοιρασμό οθόνης το κρυπτόλεξο που επισυνάπτεται παρακάτω και καλεί τους μαθητές-τριες να ανακαλύψουν και να καταγράψουν στο τετράδιό τους 10 δραστηριότητες που βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση-υγεία.
- ο Στη συνέχεια στην ολομέλεια, με τη χρήση της εφαρμογής *Allow Annotate*, δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές-τριες που επιθυμούν να καταγράψουν τις λύσεις του κρυπτόλεξου.
- ο *Λύση κρυπτόλεξου: 1. ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ 2. ΤΡΕΞΙΜΟ 3. ΣΧΟΙΝΑΚΙ 4.ΤΕΝΙΣ 5. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 6. ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ 7. ΧΟΡΟΣ 8. ΠΟΔΗΛΑΤΟ 9. ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ 10. ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ.*

Δραστηριότητα 4^η διάρκεια 5΄.

- ο Στο τελευταίο πεντάλεπτο γίνεται στο *chat* η αξιολόγηση του μαθήματος. Η εκπαιδευτικός παρακινεί τους μαθητές-τριες να γράψουν ένα σύντομο σχόλιο για το πώς τους φάνηκε το μάθημα και πώς ένιωσαν στη σύγχρονη διδασκαλία.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Ενεργή οικοδόμηση της γνώσης στις προηγούμενες κινητικές και γνωστικές εμπειρίες των μαθητών-τριων. Κατά τη διαδικασία μάθησης η εκπαιδευτικός παρότρυνε τους μαθητές-τριες να ανακαλύψουν χώρους άθλησης με την εφαρμογή του χάρτη *google map* και κινητικές δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν σε αυτούς.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το σενάριο υλοποιήθηκε σύμφωνα με τον αρχικό σχεδιασμό και επιτεύχθηκαν οι στόχοι του. Από την ανταπόκριση των μαθητών-τριων φάνηκε πως η σύγχρονη διδασκαλία, μέσω της πλατφόρμας *Cisco Webex*, βοήθησε σημαντικά στην επικοινωνία μεταξύ αυτών και της εκπαιδευτικού. Με τον τρόπο αυτό δόθηκε η δυνατότητα επικοινωνίας σε μια περίοδο ιδιαίτερα δύσκολη, εξαιτίας της αναστολής λειτουργίας των σχολείων για μεγάλο χρονικό διάστημα. Άλλωστε ο κύριος στόχος

ήταν η ψυχολογική ενδυνάμωση των μαθητών-τριών και η καθοδήγησή τους σε θέματα άσκησης και διατροφής, εν μέσω πανδημίας. Η παρουσίαση του χάρτη, στην εφαρμογή Google maps, προσέλκυσε ιδιαίτερα το ενδιαφέρον τους. Οι περισσότεροι/ες μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργητικά στη σύγχρονη διδασκαλία. Καλλιέργησαν περισσότερο τις γνώσεις τους στις ΤΠΕ και απέκτησαν εμπειρία στη σύγχρονη διαδικτυακή επικοινωνία. Όλα κύλισαν ομαλά σε εξαιρετικά καλό κλίμα!

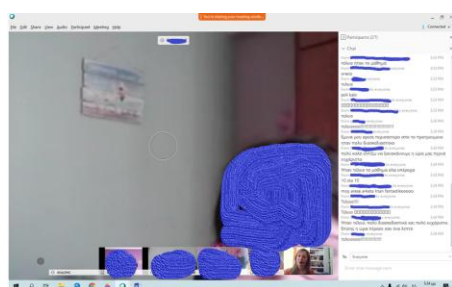
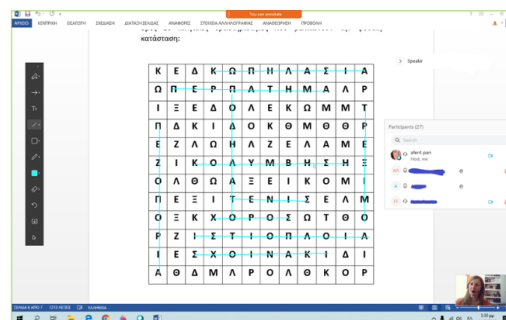
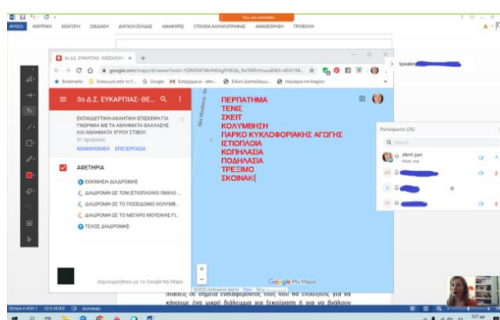
ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ-ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Βρες 10 κινητικές δραστηριότητες που βελτιώνουν την φυσική κατάσταση-υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, δύναμη, ευλυγισία κ.ά)

Κ	Ε	Δ	Κ	Ω	Π	Η	Λ	Α	Σ	Ι	Α
Ω	Π	Ε	Ρ	Π	Α	Τ	Η	Μ	Α	Λ	Ρ
Ι	Ξ	Ε	Δ	Ο	Λ	Ε	Κ	Ω	Μ	Μ	Τ
Π	Δ	Κ	Ι	Δ	Ο	Κ	Θ	Μ	Θ	Θ	Ρ
Ε	Ζ	Λ	Ω	Η	Λ	Ζ	Ε	Λ	Α	Μ	Ε
Ζ	Ι	Κ	Ο	Λ	Υ	Μ	Β	Η	Σ	Η	Ξ
Ο	Λ	Θ	Ω	Α	Ξ	Ε	Ι	Κ	Ο	Μ	Ι
Π	Ε	Ξ	Ι	Τ	Ε	Ν	Ι	Σ	Ε	Λ	Μ
Ο	Ξ	Κ	Χ	Ο	Ρ	Ο	Σ	Ω	Τ	Θ	Ο
Ρ	Ζ	Ι	Σ	Τ	Ι	Ο	Π	Λ	Ο	Ι	Α
Ι	Ε	Σ	Χ	Ο	Ι	Ν	Α	Κ	Ι	Δ	Ι
Α	Θ	Δ	Μ	Λ	Ρ	Ο	Λ	Θ	Κ	Ο	Ρ

2^η Δραστηριότητα

3^η Δραστηριότητα



4^η Δραστηριότητα

**Η εξ αποστάσεως διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής
Αγωγής στις Δ/σεις Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης και
Χαλκιδικής, στην περίοδο του κοροναϊού**

Δρ. Βασίλειος Σίσκος

Συντονιστής ΠΕ11, 1^ο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας

siskosbas@sch.gr

<https://blogs.sch.gr/siskosbas/>

Το κλείσιμο των σχολείων λόγω της πανδημίας του Κοροναϊού, έβαλε σε δοκιμασία την εκπαιδευτική διαδικασία σε όλη τη χώρα. Το μάθημα που δοκιμάστηκε περισσότερο, λόγω του εγκλεισμού των μαθητών και των εκπαιδευτικών στο σπίτι, ήταν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. «Μα καλά θα γίνει και η Γυμναστική με τα εξ αποστάσεως μαθήματα;», ήταν η απορία πολλών εκπαιδευτικών και γονέων.

Και όμως, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής των Διευθύνσεων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης και Χαλκιδικής, ανταποκρίθηκαν άμεσα και με δική τους πρωτοβουλία στην πρόσκληση του Υπουργείου Παιδείας για συμμετοχή στην εξ αποστάσεως διδασκαλία.

Ήδη, τις δύο πρώτες εβδομάδες κλεισίματος των σχολείων (ΥΠΑΙΘ, Αρ. Πρ. 36977/Δ2/12-03-2020) και πριν ακόμη την επίσημη έναρξη του εξ αποστάσεως προγράμματος διδασκαλίας, πολλοί εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής με δική τους πρωτοβουλία και δικά τους μέσα σε πολλές περιπτώσεις, επιδίωξαν να διατηρήσουν την επαφή με τους μαθητές τους και τις οικογένειές τους. Αυτό έγινε είτε μέσω των ιστοσελίδων των σχολείων, είτε μέσω των προσωπικών ιστολογίων (blogs) που διέθεταν. Δεν είναι λίγες και οι περιπτώσεις όπου μέσω e-mails, έστελναν στους μαθητές τους ασκησιολόγια για να διατηρήσουν τα παιδιά σε καλή φυσική κατάσταση. Η επίσημη έναρξη της εξ αποστάσεως διδασκαλίας (ΥΠΑΙΘ, Αρ. Πρ. 39676/Δ2 /20-03-2020), βρήκε πολλούς εκπαιδευτικούς Φ.Α. με σημαντικό ρόλο στην οργάνωση και προετοιμασία των σχολείων, στο άγνωστο και πρωτόγνωρο για τη χώρα μας αυτό εγχείρημα. Κάποιοι από τη θέση του Διευθυντή και Υποδιευθυντή του σχολείου, πολλοί σαν μέλη των επιτροπών οργάνωσης και υποστήριξης των ψηφιακών τάξεων και σχεδόν όλοι έτοιμοι και πρόθυμοι να ριχτούν στη νέα αυτή πρόκληση.

Στην αρχή, έγιναν πέντε τηλε-διασκέψεις-επιμορφώσεις, για να καλυφθούν όλες οι περιοχές αρμοδιότητας του 1^{ου} ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας, καθώς η συμμετοχή των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής ήταν μεγάλη. Οι επιμορφώσεις αφορούσαν τη

χρήση των ηλεκτρονικών μέσων και τη δημιουργία και λειτουργία των ψηφιακών τάξεων, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΥΠΑΙΘ. Εδώ πρέπει να αναφερθώ στην προσφορά του συναδέλφου Κυριακίδη Γεωργίου, ο οποίος συνέβαλλε σημαντικά από τη θέση του επιμορφωτή. Το ενδιαφέρον για το εγχείρημα της εξ αποστάσεως διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής ήταν μεγάλο, μεγάλος ήταν και ο ενθουσιασμός.

Κατά τη διάρκεια των εξ αποστάσεως μαθημάτων έγιναν τέσσερις (4), τηλε-συνεδριάσεις, ανά βαθμίδα εκπαίδευσης και περιοχής, όπου οι συνάδελφοι διέδωσαν τις εμπειρίες τους, διέδωσαν καλές πρακτικές και έλαβαν χρήσιμες πληροφορίες για τις δυσκολίες που παρουσιάστηκαν. Οι συνεδριάσεις αυτές έδωσαν την ευκαιρία στους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής να λάβουν χρήσιμη ανατροφοδότηση για την πορεία του διδακτικού τους έργου. Το επιμορφωτικό υλικό και οι καλές πρακτικές που προέκυψαν αναρτήθηκαν στις ιστοσελίδες του 1^{ου} ΠΕΚΕΣ Κ. Μακεδονίας (<http://www.kmaked.gr/pekes/index.php/1pekes/>) και των ΥΦΑΣΧΑ της Δ/σης Π.Ε. Αν. Θεσσαλονίκης (<https://dipe-a.thess.sch.gr/dipea/index.php/2015-09-28-19-43-37/2015-09-28-19-45-31>). Αποκτήθηκαν γνώσεις και δεξιότητες σχετικές με τη χρήση της τεχνολογίας της πληροφορικής, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε κανονικές συνθήκες διδασκαλίας και να συμβάλλουν σημαντικά στην αναβάθμιση του μαθήματος.

Υπήρχαν βέβαια και αρκετές δυσκολίες στην μετάδοση των πληροφοριών προς τους μαθητές και αντίστροφα, στην ανταπόκριση των μαθητών στις απαιτήσεις του μαθήματος. Οι δυσκολίες πολλές φορές ήταν τεχνικού χαρακτήρα και οφείλονταν κυρίως στην έλλειψη σύγχρονου εξοπλισμού και επάρκειας του δικτύου. Γενικά όμως, άλλος περισσότερο και άλλος λιγότερο, κανένας μαθητής και μαθήτρια δεν στερήθηκε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στη διάρκεια της πανδημίας. Και αυτό οφείλεται στη θέληση και στις ικανότητες του κάθε εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής, που με διαφορετικά μέσα και με διαφορετικές προσεγγίσεις, κράτησαν τα παιδιά σε επαφή με την άσκηση και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Αν αναλογιστούμε τη σπουδαιότητα αυτού του εγχειρήματος, σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες μαθήματος, δεν θα διστάσουμε να πούμε πως οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής ήταν οι πραγματικοί ήρωες της εκπαίδευσης την περίοδο της εξ αποστάσεως διδασκαλίας των μαθημάτων του σχολείου.

Δημιουργός: Θάνος Κασαπίδης, M.Sc. Εργοφυσιολογίας, M.B.A. Διοίκησης
Επιχειρήσεων. B.A. Φυσική Αγωγής
Σχολείο: Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο (ΓΕΛ & ΕΠΑΛ) Αμερικανικής
 Γεωργικής Σχολής
Τάξεις: Ε', Στ, Α' Γυμνασίου, Α - Β - Γ ΓΕΛ & ΕΠΑΛ
 tkassa@afs.edu.gr

1. Τίτλος: *Εξ' αποστάσεως ασύγχρονη & σύγχρονη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής*

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Κατά την περίοδο της καραντίνας και για όσο καιρό οι μαθητές δεν μπορούσαν να κυκλοφορήσουν έξω, ο σημαντικότερος στόχος της εξ' αποστάσεως διδασκαλίας μου ήταν να εμψυχώσω και να παροτρύνω τους μαθητές μας να παραμένουν δραστήριοι και να γυμνάζονται καθημερινά. Οι στόχοι της σύγχρονης διδασκαλίας μέσω της πλατφόρμας Zoom που χρησιμοποιήσαμε ήταν να συμμετέχουν όλοι μαθητές - με ανοιχτές τις κάμερες - κάνοντας σε πραγματικό χρόνο ασκήσεις βελτίωσης καρδιοαναπνευστικής αντοχής, μυϊκής τόνωσης και μυϊκής αντοχής, ευλυγισίας και χαλάρωσης, όπως και ισορροπίας, ρυθμού, συντονισμού, νευρομυϊκής προσαρμογής και κιναισθητικής αντίληψης.

- Δέρρη, Εμμανουηλίδου, & Βασιλειάδου (2011). Ψηφιακό Σχολείο. Νέα Πιλοτικά Προγράμματα Σπουδών. Οδηγός για τον εκπαιδευτικό της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό

σχολείο. http://ebooks.edu.gr/new/ps.php?fbclid=IwAR1KV5bKNj5_WCnHEr1qH_qbWyNEzxmAEUO-feCvXybAlbQm7i0gCBaww;

- Δέρρη, Β. (2007). Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21ου Αιώνα. Σκοποί, Στόχοι και Επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. (Συνεργάστηκαν Βασιλειάδου, Ό., Οικονομόπουλος, Γ., Πάχτα, Μ. Φραγκούλη, Μ.).



3. Συνολική διάρκεια

Η συνολική διάρκεια της σύγχρονης εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης ήταν από τις 12 Μαρτίου έως την 1η Ιουνίου, όπου ξεκίνησαν και πάλι τα δημοτικά σχολεία. Κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου επιτεύχθηκαν οι στόχοι που αναφέρθηκαν στην παράγραφο 2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Για την δημιουργία των εκπαιδευτικών βίντεο χρειάστηκε μία ηλεκτρονική συσκευή λήψης και εγγραφής κινούμενων εικόνων βίντεο και ήχου και για τα μαθήματα σύγχρονης εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής και μία σταθερή σύνδεση στο διαδίκτυο. Ο υπολογιστής με σταθερή σύνδεση στο διαδίκτυο είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη σύγχρονη εξ' αποστάσεως εκπαίδευση τόσο για τον εκπαιδευτικό, όσο και για όλους τους μαθητές και μαθήτριες της κάθε τάξης.

5. Συνοπτική περιγραφή

- η ασύγχρονη εξ' αποστάσεως εκπαίδευση βασίστηκε κυρίως σε ένα **“online-ημερολόγιο”** όπου όλοι οι μαθητές έπρεπε να καταγράφουν καθημερινά τις αθλητικές τους δραστηριότητες. Το ημερολόγιο αυτό ελέγχονταν καθημερινά από τον εκπαιδευτικό Φ.Α. (Ε.Φ.Α.), ο οποίος σχολίαζε και έγραφε παρατηρήσεις προς τους μαθητές δίπλα από κάθε καταχώρησή τους. Οι μαθητές & μαθήτριες έπρεπε να καταγράφουν από συγκεκριμένες ασκήσεις προθέρμανσης, ενδυνάμωσης ή και άλλες αναερόβιες ή αερόβιες δραστηριότητες που έκαναν είτε μόνοι τους, είτε με μέλη της οικογένειάς τους. Το κίνητρο που δίνανε για την καθημερινή συμπλήρωση αυτού του ημερολογίου ήταν κυρίως η προφορική επιβράβευση των μαθητών που αφιέρωναν το χρόνο για τη συμπλήρωσή του, σε κάθε μάθημα σύγχρονης διδασκαλίας μας.



κάμερες 22-24 μαθητές. Στα μαθήματά μου (με ανοιχτές κάμερες) κάναμε όλοι μαζί γυμναστική σε πραγματικό χρόνο. Όταν όλοι οι μαθητές ή σχεδόν όλοι οι μαθητές μας είχαν ανοιχτές τις κάμερες, το μάθημα ήταν ιδιαίτερα επιτυχημένο, αφού παράλληλα



- η σύγχρονη εξ' αποστάσεως εκπαίδευση με τους μαθητές μας ήταν εξαιρετικά επιτυχημένη. Στα περισσότερα τμήματα η προσέλευση/συμμετοχή των μαθητών ήταν στο 95%. Από τους 24 μαθητές της τάξης, στα περισσότερα τμήματά μας, συμμετείχαν με ανοιχτές τις κάμερες 22-24 μαθητές. Στα μαθήματά μου (με ανοιχτές κάμερες) κάναμε όλοι μαζί γυμναστική σε πραγματικό χρόνο. Όταν όλοι οι μαθητές ή σχεδόν όλοι οι μαθητές μας είχαν ανοιχτές τις κάμερες, το μάθημα ήταν ιδιαίτερα επιτυχημένο, αφού παράλληλα με την άσκηση, σε πραγματικό χρόνο, ο Ε.Φ.Α. έχει την δυνατότητα να ελέγχει την ενεργό συμμετοχή του κάθε μαθητή/τριας, να επεμβαίνει για την διόρθωση σε λάθη τεχνικής και να επιβραβεύει την προσπάθεια και τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων/δραστηριοτήτων.

Τα μαθήματά μας ήταν διάρκειας 30 λεπτών για κάθε τμήμα, 2 φορές την εβδομάδα. Είχαμε μεγάλη ποικιλία σε δραστηριότητες και ενδεικτικά

παραθέτω κάποιους συνδέσμους που χρησιμοποιήθηκαν στα μαθήματά μου:

- προθέρμανση με μουσική - τύπου Tik-Tok:

<https://www.youtube.com/watch?v=nhGLQ0rggbA&t=188s>

- αθλητικά παιχνίδια - προκλήσεις - challenges για τους μαθητές:

<https://www.youtube.com/watch?v=TLqQ5dLmTrM>

- 4 λεπτες προπονήσεις για βελτίωση μυϊκής τόνωσης & αντοχής τύπου Tabata:

<https://www.youtube.com/watch?v=7tf6FinyONc>

- ασκήσεις συντονισμού με συνδυασμό κίνησης/ρυθμού:

<https://youtu.be/KoFzz44mVNE>

- ασκήσεις ενδυνάμωσης & μυϊκής αντοχής με μουσική όπως το plank-slide:

<https://www.youtube.com/watch?v=j1eSpdzeLI0>

- γυμναστική ενδυνάμωσης χεριών

<https://www.youtube.com/watch?v=Mlex28M->

[_Tk&list=LLagVDHUmWdE4SCCAjN70SEA&index=67&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=Mlex28M-Tk&list=LLagVDHUmWdE4SCCAjN70SEA&index=67&t=0s)

Και πολλά άλλα όπως:

- γυμναστική/ασκήσεις ενδυνάμωσης ποδιών
- γυμναστική/ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού
- διατάσεις/τεχνικές χαλάρωσης
- ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού
- ασκήσεις με μουσική - τύπου χορού/aerobics
- ασκήσεις με μουσική - τύπου zumba

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο εκπαιδευτικός πρέπει να προσπαθεί να επικοινωνήσει με όλα τα παιδιά και επειδή ο κάθε μαθητής/τρια είναι μοναδικός/ή και κατά συνέπεια μαθαίνει με διαφορετικούς τρόπους λόγω των διαφορετικών αναγκών, χρησιμοποιήθηκαν τόσο δασκαλοκεντρικές όσο και μαθητοκεντρικές μέθοδοι διδασκαλίας. Πιο συγκεκριμένα, όπως θα διαπιστώσατε στα περισσότερα ενδεικτικά βίντεο που παρέθεσα και φαίνονται στους συνδέσμους, μέσω παραγγελμάτων και επίδειξης ζητώ από τους μαθητές να αντιγράψουν και να μιμηθούν τις κινήσεις και τη σωστή τεχνική των ασκήσεων. Παράλληλα όμως, στο πιο μαθητοκεντρικό πλαίσιο, σε κάποια μαθήματα έδινα τα κατάλληλα ερεθίσματα στους μαθητές να δείχνουν οι ίδιοι στους συμμαθητές τους τις αγαπημένες τους ασκήσεις και στην ουσία, συνεργατικά οι μαθητές ήταν αυτοί που καθοδηγούσαν το μάθημα. Με αυτόν τον τρόπο και συνδυάζοντας διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας προσπάθησα να δημιουργήσω ένα περιβάλλον μάθησης το οποίο θα συντελούσε στην πρόοδο των μαθητών/τριών μου.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Όπως ανέφερα και παραπάνω, η σύγχρονη εξ' αποστάσεως εκπαίδευση με τους μαθητές μας ήταν εξαιρετικά επιτυχημένη. Στα περισσότερα τμήματα η προσέλευση/συμμετοχή των μαθητών ήταν στο 95%. Από τους 24 μαθητές της τάξης, στα περισσότερα τμήματά μας, συμμετείχαν με ανοιχτές τις κάμερες 22-24 μαθητές. Στα μαθήματά μου (με ανοιχτές κάμερες) κάναμε όλοι μαζί φυσική αγωγή σε πραγματικό χρόνο. Όταν όλοι οι μαθητές ή σχεδόν όλοι οι μαθητές μας είχαν ανοιχτές τις κάμερες, το μάθημα ήταν ιδιαίτερα επιτυχημένο, αφού παράλληλα με την άσκηση, σε πραγματικό χρόνο, ο κ.φ.α. έχει την δυνατότητα να ελέγχει την ενεργό συμμετοχή του κάθε μαθητή/τριας, να επεμβαίνει για την διόρθωση σε λάθη τεχνικής - συνεπώς συμβάλλει στην πρόοδο του κάθε μαθητή/τριας - και να επιβραβεύει την προσπάθεια και τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων/δεξιοτήτων.

Φυσικά, αντιμετώπισα και αρκετές δυσκολίες, πχ. με το ένα τμήμα της Στ' τάξης όπου κάποιες φορές αρκετά παιδιά έτυχε να μην έχουν καλή σύνδεση με το διαδίκτυο ή συγχρόνως να το χρησιμοποιούν και τα αδέρφια τους και συνεπώς ήταν τεχνικά αδύνατο να ανοίξουν τις κάμερες. Εκεί κάναμε παρόμοια μαθήματα - χωρίς όμως να μπορώ να παρακολουθώ και να επιβλέπω τις κινήσεις και την τεχνική των κινήσεών τους και δεν μπορούσα να επιβραβεύω για την προσπάθειά τους. Όμως στα περισσότερα τμήματά μου, δεν είχαμε τέτοιου είδους προβλήματα και πετύχαμε τους στόχους μας, όπως χαρακτηριστικά αναφέρω και στο παρακάτω σύντομο βίντεο όπου αναφέρω περιληπτικά πως λειτουργήσαμε κατά την δύσκολη και απαιτητική περίοδο με την εξ' αποστάσεως σύγχρονη εκπαίδευση για το μάθημα της Φ.Α. στο σχολείο μας: <https://youtu.be/ezGsuMxgzew>

Δημιουργός: Γεράνη Χρυσάνθη

Σχολείο: 1^ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης

Τάξη: Δ΄

chgerani@gmail.com

1. Τίτλος: *Οι Ολυμπιακοί αγώνες από το χθες στο σήμερα*

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Σύμφωνα με το Αναλυτικό πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για την Πρωτοβάθμια (ΑΠΣ) 2011 οι μαθησιακοί στόχοι έχουν ως εξής:

Συναισθηματικός/κοινωνικός τομέας

Επιδιώκεται οι μαθητές να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν, να αναπτύξουν ψυχικές αρετές/αξίες όπως αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή. Να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες όπως συνεργασία και ομαδικό πνεύμα.

Γνωστικός τομέας

Μετά το τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα είναι ικανοί:

- Να συνειδητοποιήσουν τις αξίες του Ολυμπισμού.
- Να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους, γνωρίζοντας την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων και τα αθλήματα του χθες.
- Να κατανοήσουν τη σημασία και την εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων.
- Να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σε θέματα ιστορίας του αθλητισμού.
- Να βελτιώσουν την κριτική και δημιουργική σκέψη τους
(Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Για την Φυσική Αγωγή στην Πρωτοβάθμια, ΥΠΔΒΜΘ, 2011).

3. Συνολική διάρκεια

1^η Διδακτική ώρα, για την υλοποίηση 1 εβδομάδα προετοιμασίας

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Η διδασκαλία είναι δυνατόν να διενεργηθεί σε οποιαδήποτε σπίτι στο οποίο είναι διαθέσιμα τα παρακάτω:

- Ένας υπολογιστής με σύνδεση στο internet
- Βιβλίο μαθητή Φυσικής Αγωγής

* Απαιτείται σύνδεση στο διαδίκτυο και πρόσφατη έκδοση περιηγητή ιστού.

5. Συνοπτική περιγραφή

Ο ΕΦΑ δημιουργεί μία σύγχρονη διδασκαλία μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας webex και πραγματοποιεί την 1η διδακτική ώρα. Εξηγεί στους μαθητές τις διαφορετικές συνθήκες του μαθήματος και τους δείχνει την ηλεκτρονική τάξη μάθησης e class σε συνεργατικό ψηφιακό περιβάλλον, ζητάει από τους μαθητές του να μουν με τους κωδικούς που τους παρέχει και να διερευνήσουν το περιβάλλον.

Τους εξηγεί πώς θα στέλνονται τα μαθήματα της φυσικής Αγωγής και τι θα θέλει από αυτούς. Τους δείχνει πως μέσα από τα εκπαιδευτικά βίντεο μπορούν να γυμνάζονται αφού κάθε εβδομάδα δέχονται αθλητικό υλικό με ασκήσεις που μπορούν να κάνουν και μέσα από το σπίτι. Απαντάει σε όλες της ερωτήσεις, καθοδηγεί και επιλύει απορίες και στη συνέχεια παρουσιάζει το διάγραμμα των εργασιών που έχουν να εκπονήσουν. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το ψηφιακό βιβλίο της ΦΑ για τη Γ' και Δ' Δημοτικού και συγκεκριμένα την ενότητα για τους ΟΑ.

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-C101/789/5152,23583/>

Ξεκινώντας από τους αρχαίους Ολυμπιακούς αγώνες μέσω της της εικονικής πραγματικότητας <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10439>

Οι μαθητές περιηγούνται στο ψηφιακό βιβλίο από τον υπολογιστή τους.

Στην συνέχεια περιηγούνται στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες από τον παρακάτω σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10736>. Συνεχίζουν μαζί με τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής να ανακαλύπτουν την ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/600>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10440>

Στο τέλος παίζουν όλοι μαζί το διαδραστικό παιχνίδι στο kahoo.it.

<https://create.kahoot.it/kahoots/my-kahoots>

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ενεργητική συμμετοχή των μαθητών καθ' όλη τη διαδικασία ή με τη συμπλήρωση των κενών στο φύλλο εργασίας και τη διδακτική τεχνική των ερωταποκρίσεων. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού καθ' όλη τη διάρκεια του σεναρίου είναι οργανωτικός, συντονιστικός και υποστηρικτικός. Οι μαθητές εμπλέκονται ενεργητικά και ενθαρρύνονται να σκέφτονται κριτικά και να οικοδομούν τη γνώση τους μέσω προβλέψεων και πειραματισμού.

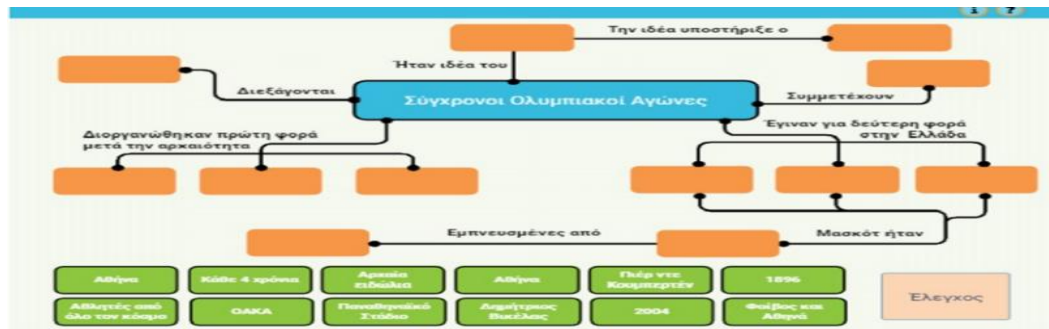
7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής με το παρακάτω φύλλο αξιολόγησης που παραθέτει καθώς και την δημιουργία ηλεκτρονικού παιχνιδιού είναι σε θέση να δει αν οι μαθητές ανταποκρίθηκαν στις απαιτήσεις του μαθήματος και σε ποιο βαθμό εκπληρώθηκαν οι στόχοι που είχε θέσει. Μετά την παράδοση των φύλλων εργασίας διαπιστώθηκε η μεγάλη συμμετοχή των μαθητών και η επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων που είχαν τεθεί. Επιπλέον ενθαρρυντικός ήταν ο βαθμός ικανοποίησης που κατέθεσαν οι μαθητές από την πρωτόγνωρη αυτή μορφή διδασκαλίας.

ΦΥΛΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Οι μαθητές συμπληρώνουν τις παρακάτω εργασίες :

- 1) Στον παρακάτω σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10735> συμπληρώνουν τα αντίστοιχα κενά και αποστέλλουν την τελική τους απάντηση στον Κ.Φ.Α. με ένα στιγμιότυπο οθόνης



- 2) Δραστηριότητα αντιστοίχισης με θέμα διάφορα σύγχρονα αθλήματα που παίζονται με μπάλα. Συμπληρώνουν την παρακάτω δραστηριότητα <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11338> και αποστέλλουν την τελική τους απάντηση στον Ε.Φ.Α. με ένα στιγμιότυπο οθόνης



- 3) Στο παρακάτω padlet <https://padlet.com/chgerani/zjftjjpf0lxc60h3> γράφουν συνθήματα για τους Ολυμπιακούς αγώνες
- 4) Παίζουν συναγωνιστικά το παρακάτω ηλεκτρονικό παιχνίδι του kahoo. https://kahoot.it/challenge/03609708?challenge-id=93d338e2-13ca-46be-8a6b-322ac7b1a82c_1588665496098
Ο Ε.Φ.Α. ανακοινώνει στο επόμενο μάθημα την τελική κατάταξη

Πηγές

- <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-C101/789/5152,23583/>
- <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11338>
- www.Kahoo.it

Δημιουργός: Καβαλιεράτος Γρηγόρης

Τάξη: Β' ΓΕ.Λ. (Α', Γ')

gkav64@gmail.com

1. Τίτλος: «Προπόνηση» Ενδυνάμωσης

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Κατανόηση της σημασίας της ανάπτυξης της δύναμης στην καθημερινότητά μας (κίνηση, δραστηριότητες – Πρόγραμμα σπουδών ΥΠΔΒΜ , 20/10/2016)

Κατανόηση της οργάνωσης οποιασδήποτε εξάσκησης (χρόνος άσκησης, επαναλήψεις, set, διαλείμματα).

Κατανόηση της σημασίας της προθέρμανσης, της αποκατάστασης και διατροφής.

3. Συνολική διάρκεια 60΄

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

e-class, word.

5. Συνοπτική περιγραφή

Ασύγχρονη Διδασκαλία.

Κυκλική εξάσκηση ενδυνάμωσης 8-10 ασκήσεων (ισομετρικά, ισοκινητικά).

Set 4 – Χρόνος εργασίας 30΄΄.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Αυτοδιδασκαλία.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Στη σελίδα του μαθήματος στο e-class συμμετείχαν 25 μαθητές / τριες.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

(ΕΝΤΟΣ)

10-4-2020

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

15΄-20΄. Εκτελέστε επιτόπιο τρέξιμο και διαφορετικές κινητικές δραστηριότητες, καθώς και δυναμικές διατάσεις.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Μπορείτε να εκτελέσετε το πρόγραμμα με τρεις μεθόδους.

1. Προπόνηση σε σταθμούς. Να τελειώνετε όλα τα set σε κάθε άσκηση πριν πάτε στην επόμενη.
2. Κυκλική προπόνηση. Να αλλάζετε άσκηση κάθε φορά που εκτελείτε ένα set.
3. Να εκτελέσετε τις ασκήσεις ανά μυϊκή ομάδα (π.χ. όλες τις ασκήσεις για κοιλιακούς, μετά όλες για ραχιαίους κ.ο.κ.).

Παρακάτω θα αναφέρω τις ασκήσεις αριθμητικά και θα τις κατατάξω ανάλογα των παραπάνω μεθόδων, ώστε να επιλέξετε.

Set: 3-6 ανάλογα το επίπεδό σας.

Χρόνος εργασίας σε κάθε άσκηση: 30''-40''.

Διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων: 1'-1'30''.

Διάλειμμα μεταξύ των set: 3'.

Μπορείτε να επιλέξετε 8-18 ασκήσεις από το φύλλο των ασκήσεων, ανά προπόνηση/εξάσκηση.

Κάποιες ασκήσεις εκτελούνται δυναμικά και κάποιες στατικά.

Πρόγραμμα 18 ασκήσεων σε σταθμούς : 1-5-8-13-2-9-15-6-18-3-10-16-4-11-7-14-12-17.

Πρόγραμμα 18 ασκήσεων με κυκλική προπόνηση : 1-5-8-13-2-9-15-6-18-3-10-16-4-11-7-14-12-17.

Προπόνηση ανά μυϊκή ομάδα : 1-2-3-4 / 13-14 / 8-9-10-11-12 / 15-16-17 / 5-6-7 / 18.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

10' με χαλαρωτικές ασκήσεις και διατάσεις.

Στο μπάνιο καθαριότητας η ροή του νερού πρέπει να εναλλάσσεται μεταξύ κρύου – ζεστού.

Άμεσα μετά την προπόνηση/εξάσκηση (το αργότερο 45' μετά) χρειάζεται να αναπληρώσετε τις ενεργειακές σας αποθήκες με φαγητό (υδατάνθρακες και πρωτεΐνες).

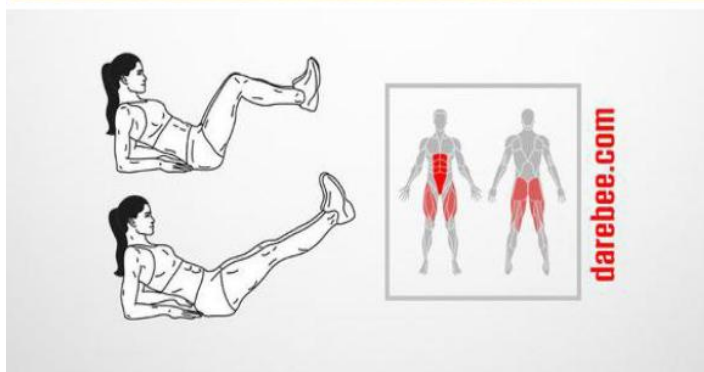
ΚΑΛΗ ΑΘΛΗΣΗ !!!!!

ΜΕΝΟΥΜΕ ΜΕΣΑ-ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΟΥ

.....για τρέξιμο (NOMIMA)



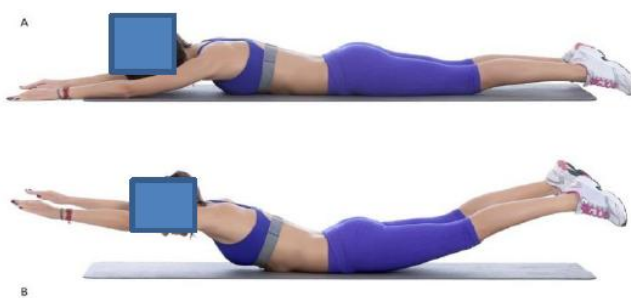
1κοιλιακοί κινητικά



2κοιλιακοί κινητικά



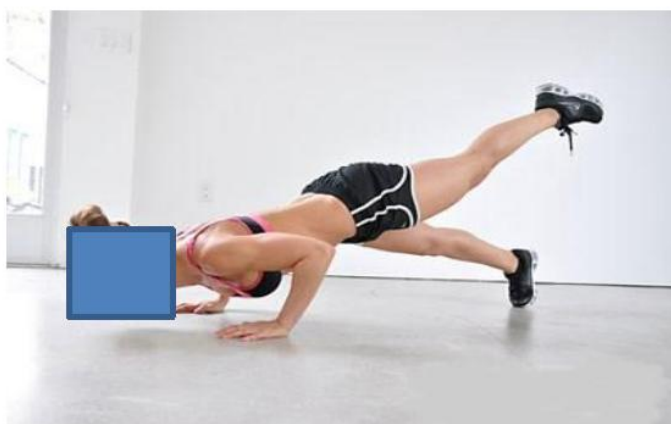
6ραχιαίοι κινητικά



7ραχιαίοι κινητικά

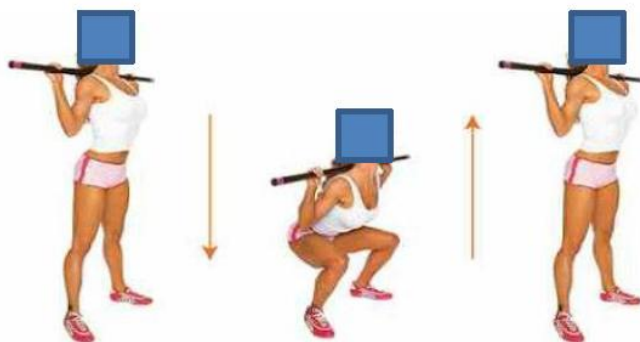


8 κάμψεις κινητική



9 κάμψεις stability

δεξιά, αριστερά



13 καθίσματα

κινητικά



14 προβολές

κινητικά δεξί, αριστερό πόδι

Δημιουργός: Αναστασία Μαστρογιάννη
Anatolia Elementary School, Θεσσαλονίκη
 mastroa@anatolia.edu.gr

1. Τίτλος : Αθλητές που έγραψαν ιστορία-Στέλιος Κυριακίδης (Ιστοεξερεύνηση)

2. Μαθησιακοί στόχοι

Αντιληπτικοί-γνωστικοί

Να μπορούν να αναγνωρίσουν βασικά στοιχεία της αθλητικής δράσης Στέλιου Κυριακίδη

Να μπορούν να αναφέρουν την ιστορική πορεία του αθλητή

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

Να εργάζονται αβίαστα μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για την ολοκλήρωση των μαθησιακών δραστηριοτήτων αλλά και να επιλύουν ζητήματα συνεργασίας (αν προκύψουν)

Να καταστούν περισσότερο υπεύθυνοι για τη μάθησή τους

3. Διάρκεια : Δύο διδακτικές ώρες

4. Υλικοτεχνική Υποδομή : Υπολογιστές ή tablet, σύνδεση στο διαδίκτυο

5. Συνοπτική περιγραφή

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

Με μια *διαδικτυακή αποστολή* τα παιδιά κάνουν κατευθυνόμενη ιστοεξερεύνηση και ετοιμάζουν ένα ρεπορτάζ με θέμα τον Μαραθωνοδρόμο Στέλιο Κυριακίδη.

Χωρίζονται σε ομάδες των 5 ατόμων και κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα διαφορετικό κομμάτι της έρευνας ([μέθοδος jigsaw](#))

1^η Διδακτική ώρα

Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας (10')

1^η φάση

Παρουσίαση της διαδικτυακής αποστολής -Ιστοεξερεύνησης: Τί είναι, ποιος είναι ο τρόπος εργασίας, ποιο θα είναι το τελικό προϊόν: ένα ρεπορτάζ για τη σχολική εφημερίδα

Αναφορά σε αθλητές που έγραψαν ιστορία -συζήτηση

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

Power point 1 [ΕΔΩ](#) (ξεκινάμε με τις δυο πρώτες διαφάνειες)

2^η φάση

Παζλ : Παζλ [ΕΔΩ](#) (10΄)

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

Διαμοιρασμός : **Βίντεο** [ΕΔΩ](#)

3^η φάση (10΄)

Power point 2 : τα παιδιά θα δουν και θα ακούσουν την ιστορία του Στέλιου Κυριακίδη (ο/η εκπαιδευτικός διαμοιράζει την οθόνη του) κλικ [ΕΔΩ](#)

4^η φάση (15΄)

Διαδικτυακή αποστολή ppt

Στο Power Point 1 τα παιδιά βρίσκουν την «αποστολή» τους (4^η-5^η-6^η διαφάνεια) που είναι να πραγματοποιήσουν μια διαδικτυακή έρευνα και κατόπιν συμπληρώνουν συνεργατικά το φύλλο εργασίας της ομάδας τους σαν ένα ρεπορτάζ.

Σε αυτές τις διαφάνειες τα παιδιά βρίσκουν το όνομά τους και το χρώμα της ομάδας στην οποία ανήκουν. Ο/Η εκπαιδευτικός έχει γραμμένα τα ονόματα των παιδιών σε πέντε πίνακες φροντίζοντας να υπάρχει η ίδια δυναμική σε κάθε ομάδα και ένα παιδί ορίζεται «συντονιστής». Κάθε ομάδα έχει έναν ξεχωριστό «φάκελο» στον οποίο υπάρχει το δικό της κομμάτι της αποστολής ενώ κάθε μαθητής/τρια έχει μια συγκεκριμένη πρόταση που πρέπει να συμπληρώσει.

Τα φύλλα εργασίας είναι συνεργατικά σε μορφή google docs στα οποία μπορούν να συμπληρώσουν όλα τα παιδιά ενώ ταυτόχρονα μπορεί να τα βλέπει ο/η εκπαιδευτικός.

Δεύτερη διδακτική ώρα:

1^η Φάση (20 λεπτά)

Στη δεύτερη διδακτική ώρα τα παιδιά συμπληρώνουν τα φύλλα εργασίας-google docs με τις πληροφορίες τους. Τα συνεργατικά έγγραφα στέλνονται στα emails των παιδιών, σύμφωνα με την ομάδα τους. Οι πληροφορίες -απαντήσεις συλλέγονται από το Power point 2 , σχετικό με τη ζωή και τη δράση του Στέλιου Κυριακίδη καθώς και από το link Wikipedia το οποίο είναι διαθέσιμο στα παιδιά μέσα στα συνεργατικά έγγραφα.

2^η Φάση (25 λεπτά, 5΄για κάθε ομάδα).

Στη συνέχεια ο συντονιστής της κάθε ομάδας παρουσιάζει το ρεπορτάζ της ομάδας του. Αν υπάρξει χρόνος τα παιδιά μπορούν να λύσουν-παίξουν τα παρακάτω κουίζ έτσι ώστε να ελέγξουν τις γνώσεις τους σχετικά με το θέμα που πραγματεύτηκαν αλλά και να ψυχαγωγηθούν. Αν δεν υπάρχει χρόνος, το κουίζ στέλνεται στα email τους για να γίνει ασύγχρονα κι έτσι να αυξηθεί ο χρόνος ενασχόλησης των παιδιών με την Φυσική Αγωγή (Το ίδιο σενάριο θα μπορούσε να εφαρμοστεί και για άλλους αθλητές που έγραψαν ιστορία καθώς και για άλλες τάξεις με περισσότερες ή λιγότερες απαιτήσεις).

Κουίζ [ΕΔΩ](#)

6. Μέθοδοι διδασκαλίας: Η διδασκαλία είναι σύγχρονη εξ αποστάσεως. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού Φ.Α ποικίλει από δασκαλοκεντρικός έως συντονιστικός. Εφαρμόζεται συνεργατική μέθοδος και καθοδηγούμενη ανακάλυψη.

7. Αξιολόγηση του μαθήματος

Αν και αρχικά ίσως φαίνεται δύσκολο, η ιστοεξερεύνηση λειτούργησε σαν ισχυρό κίνητρο για τα παιδιά που έφεραν σε πέρας την αποστολή τους με μεγάλο ζήλο και ενθουσιασμό. Στα θετικά καταγράφεται και η «ανακάλυψη» της γνώσης από τα ίδια τα παιδιά καθώς και η ικανοποίηση από την ενεργή συμμετοχή τους σε αυτήν την δυναμική διαδικασία. Η συμπλήρωση των συνεργατικών εγγράφων αλλά και το κουίζ δίνουν άμεση ανατροφοδότηση τόσο στα παιδιά όσο και στον/ην εκπαιδευτικό.

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

Google form [ΕΔΩ](#)

Φύλλα εργασίας

1^ο φύλλο εργασίας [εδώ](#)

2^ο φύλλο εργασίας [εδώ](#)

3^ο φύλλο εργασίας [εδώ](#)

4^ο φύλλο εργασίας [εδώ](#)

5^ο φύλλο εργασίας [εδώ](#)

Πηγές

Wiki pedia. ERT archives

Δημιουργός: Παπαδημητρίου Χρήστος

Σχολείο: 10^ο ΓΕΛ Θεσσαλονίκης

Τάξη: Β

chrapadi@gmail.com

1. Τίτλος: Άσκηση και Διατροφή

2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Γνωστικοί

Να κατανοούν και να είναι σε θέση να εφαρμόσουν γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Να κατανοούν με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους (ΑΠΣ επιμέρους σκοπός 2, στόχος 2.4)

Να συνειδητοποιήσουν ότι η ισορροπημένη διατροφή και η ποικιλία στην κατανάλωση τροφίμων όταν συνδυάζονται με καθημερινή φυσική δραστηριότητα συμβάλλουν στην καλή υγεία και προάγουν την δια βίου άσκηση.

Ως προς την χρήση ΤΠΕ

Χρήση τεχνολογίας και μηχανών αναζήτησης, web2 εργαλείων όπως ερωτηματολόγια, σταυρόλεξα, κουίζ.

Να εξοικειωθούν με την χρήση εφαρμογών στο διαδίκτυο.

3. Συνολική διάρκεια

2 διδακτικές ώρες (σύγχρονη εκπαίδευση)

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης webex για σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, σύνδεση διαδικτύου, Microsoft Office, 1 υπολογιστής ή tablet, συνεργατικά έγγραφα (google forms), quizizz, linoit, slideshare.

5. Συνοπτική περιγραφή

Οι συνήθειες που αφορούν στη διατροφή και στις φυσικές δραστηριότητες αποκτώνται στην παιδική ηλικία και συνεχίζονται στην εφηβεία και στην ενηλικίωση. Η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών ενισχύει τον οργανισμό ενάντια στις ασθένειες και βοηθά στη διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους. Σε αντίθετη περίπτωση, η μη τήρηση των κανόνων υγιεινής διατροφής, δημιουργεί υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά, που συνήθως γίνονται υπέρβαροι ενήλικες. Αυξάνονται έτσι οι πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων υγείας. Ο συνδυασμός υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής με την καθημερινή φυσική δραστηριότητα συμβάλει στην σωστή ανάπτυξη, την βελτίωση και διατήρηση της φυσικής κατάστασης και καλής υγείας.

α) Προετοιμασία της διδασκαλίας.

Οι μαθητές/τριες καλούνται σε τηλεδιάσκεψη, γίνεται αρχική ενημέρωση για τον τίτλο και την δομή του μαθήματος, με [αναρτημένο φύλλο αναλυτικών οδηγιών](#) για την

διεκπεραίωση των δραστηριοτήτων στον χώρο αποθήκευσης και συγχρονισμού αρχείων drive της google.

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ ενημερώνει τους μαθητές σχετικά με το προς εξέταση θέμα και συντονίζει – κατευθύνει συζήτηση σχετικά με την επίδραση της υγιεινής διατροφής στην υγεία, ιδιαίτερα όταν αυτή συνδυάζεται με καθημερινή φυσική δραστηριότητα. Ενημερώνει τα παιδιά ότι μέσω βίντεο και μιας παρουσίασης, θα ενημερωθούν για τις δύο κύριες έννοιες του μαθήματος, την έννοια της ισορροπημένης διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας που οδηγούν στην καλή υγεία. Επιπρόσθετα θα εκτελέσουν οργανωμένα σειρά δραστηριοτήτων σχετικά με την άσκηση και την διατροφή, οι οποίες θα καταγραφούν σε φύλλα εργασίας.

β) Οργάνωση τάξης.

1η διδακτική ώρα

Οι μαθητές συνδέονται διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης webex και ενημερώνονται για το θέμα και τις δραστηριότητες που θα εκτελέσουν, για τις οποίες υπάρχουν οι παραπάνω αναρτημένες οδηγίες. Οι μαθητές παρακολουθούν δύο βίντεο:

- <https://www.youtube.com/watch?v=8FTx4rDQtak>,
- <https://www.youtube.com/watch?v=v-vOZxQd3XU>

σχετικά με την άσκηση-διατροφή και τα οφέλη τους.

Μετά χωρίζονται σε 2 ομάδες, ανάλογα με το θέμα που επιλέγουν μετά από άδεια εισόδου σε καμβά-γκρουπ του σχολείου τους [10^{ου} ΓΕΛ Β Λυκείου](#) στο linoit. Η κάθε ομάδα «ποστάρει» λέξεις κλειδιά σχετικά με το θέμα και την πηγή ενός τουλάχιστον άρθρου (από το διαδίκτυο ή την βιβλιογραφία) το οποίο αναφέρεται στα οφέλη του συνδυασμού υγιεινής διατροφής και άσκησης. Επιπρόσθετα ενημερώνονται για τις δραστηριότητες που πρέπει να διεκπεραιώσουν μέχρι την επόμενη διδακτική ώρα, που είναι:

- συνεργαζόμενοι δημιουργούν εννοιολογικό χάρτη με έννοιες σχετικές με το θέμα που εξετάζεται (στο <https://bubbl.us>), σύμφωνα με το πρότυπο και τις οδηγίες που είναι αναρτημένα στο [Φύλλο Οδηγιών](#)
- αξιολογούν τις γνώσεις τους με ένα [κουίζ](#) (απαντούν στις ερωτήσεις, σημειώνοντας το σκορ και τον αριθμό των σωστών απαντήσεων),
- συμπληρώνουν [φύλλο εργασίας](#) και τέλος [ερωτηματολόγιο](#) για ανατροφοδότηση σχετικά με το μάθημα).

Την 2η διδακτική ώρα

Καλούνται σε προγραμματισμένη τηλεδιάσκεψη, παρακολουθούν συλλογικά σχετική με το προς εξερεύνηση θέμα [παρουσίαση](#) και τα μέλη της κάθε ομάδας ή εκπρόσωπός τους, μετά την διευκρίνιση τυχόν αποριών, κάνουν παρουσίαση του εννοιολογικού χάρτη που δημιούργησαν και του φύλλου εργασίας που τους ανατέθηκε.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η μέθοδος διδασκαλίας είναι ομαδοσυνεργατική. Η εκπαιδευτική διαδικασία έχει ως επίκεντρο τους μαθητές και στοχεύει στην όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία τους. Ο εκπαιδευτικός κατευθύνει συμβουλευώντας και καθοδηγώντας τους μαθητές στην διαδικασία διερεύνησης για το τι είναι υγιεινή διατροφή, ποιά τα οφέλη της άσκησης και πως ο συνδυασμός τους επιδρά στην καλή τους υγεία.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η *e-δράση* υλοποιήθηκε σύμφωνα τον σχεδιασμό και τους στόχους που τέθηκαν. Οι μαθητές έδειξαν ενδιαφέρον αρχικά για την διαδικασία χρήσης του συνεργατικού πίνακα ανακοινώσεων (linoit). Κανένας εξ αυτών δεν γνώριζε το εργαλείο (linoit) και δήλωσαν συγκρατημένο ενθουσιασμό μέχρι την στιγμή που κατανόησαν την ευκολία και τις δυνατότητες της χρήσης του. Αν και επιφυλακτικοί στην αρχή, με τον τρόπο δημιουργίας του εννοιολογικού χάρτη, στην συνέχεια αντιλήφθηκαν πως η χρήση του συγκεκριμένου ψηφιακού εργαλείου δεν ήταν τόσο δύσκολη όσο διαφάνηκε στην αρχή.

Αυτό όμως που τελικά προβλημάτισε, ήταν ο μικρός αριθμός μαθητών που παρακολούθησαν την δεύτερη διδακτική ώρα. Η μη συμμετοχή σχετιζόταν με την πρόσθετη εργασία που θεώρησαν ότι καλούνταν να διεκπεραιώσουν, επιπρόσθετα σε αυτές των άλλων μαθημάτων κατά την διάρκεια της περιόδου της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Πηγές

<https://en.linoit.com>

<https://www.youtube.com>

<https://slideplayer.gr>

<https://bubbl.us>

www.quizziz.com

<https://docs.google.com>

<https://www.itrofi.gr/ygeia/athlitismos/article/2220/ti-leei-i-epistimi-gia-ti-diatrofi-kai-tin-askisi> Άρθρο

Δημιουργός: Παπατζικάκη Ξανθίπη

Σχολείο: 27^ο ΓΕΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Τάξη στην οποία απευθύνεται: Α' Λυκείου, μαθητές ηλικίας 15-16 ετών.

paratzikster@gmail.com

1. Τίτλος: «Παραδοσιακοί χοροί με Hi Teck άποψη!!!!»

2. Σκοπός

Να επιδεικνύει ο μαθητής υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

3. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

Γνωστικοί

- 1) Να αναγνωρίζουν οι μαθητές, παραδοσιακούς χορούς και να κατανοούν τον συμβολισμό τους και το ρόλο τους
- 2) Να αναγνωρίζουν και να κατανοούν το ρόλο του χορού στην προσωπικότητα και στην προαγωγή δεξιοτήτων ζωής
- 3) Να αναπτύσσουν δεξιότητες κριτικής σκέψης

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- 1) Να συμμετέχουν σε ομάδες και να προβληματίζονται αναπτύσσοντας ενσυναίσθηση
- 2) Να σέβονται την ιδιαίτερη παράδοση κάθε περιοχής
- 3) Να συνεργάζονται σε ανομοιογενείς ομάδες και να επιλύουν τις όποιες διαφορές τους

Ως προς τις ΤΠΕ

- 1) Να αναζητούν, επιλέγουν πληροφορίες από το διαδίκτυο και τις συνδέουν διαθεματικά με τη Φυσική Αγωγή.
- 2) Να αποκτούν ικανότητες ανάρτησης στο περιβάλλον της πλατφόρμας e-class, συνεργασίας από απόσταση και συνεργατικής δημιουργίας μέσω του padlet.

Ο σκοπός και οι επιμέρους στόχοι/επιδιώξεις, καθορίστηκαν σύμφωνα με την Υ.Α. 8561/Δ2 (2015) για το Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α', Β', Γ' Τάξης του Γενικού Λυκείου (Φ.Ε.Κ. 197 τ.Β'/23-01-2015).

4. Διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες, διάρκειας 2 X 45 λεπτών .

5. Υλικοτεχνική υποδομή

Στο σπίτι τους, οι μαθητές χρειάζεται να έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή με κάμερα, μικρόφωνο και ηχεία ή σε έξυπνο τηλέφωνο (smartphone) ή ταμπλέτα (tablet) και σύνδεση στο διαδίκτυο.

6. Συνοπτική περιγραφή

- Οργάνωση της τάξης

Σε ομάδες των πέντε μαθητών.

- Προετοιμασία της διδασκαλίας

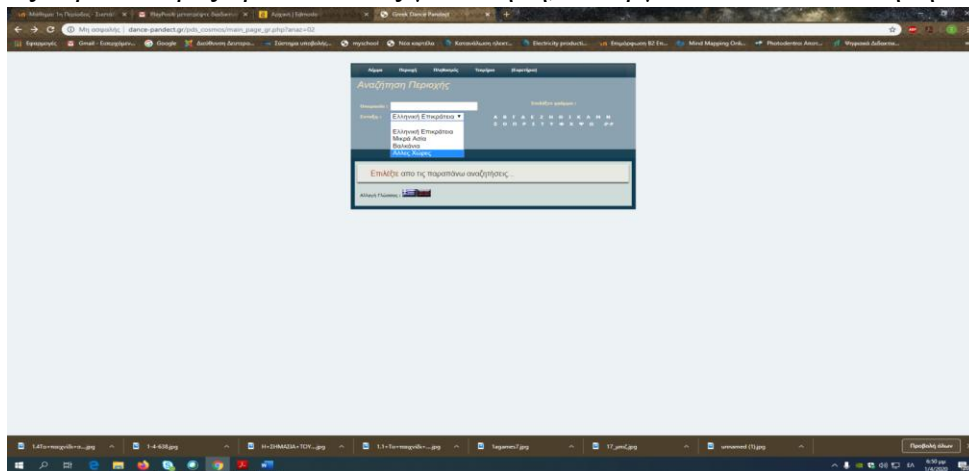
Ο ΕΦΑ ενημερώνει τους μαθητές μέσω mail και της πλατφόρμας e-class, για τη δημιουργία Σύγχρονης ηλεκτρονικής τάξης στην πλατφόρμα Webex για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και αποστέλλει οδηγίες για το πως εισέρχονται στην ψηφιακή τάξη (4^ο φύλλο εργασίας).

- Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

Φάση 1η Σύγχρονη διδασκαλία στην πλατφόρμα Webex– 1η διδακτική ώρα

Ο ΕΦΑ δημιουργεί στο Webex, μια ηλεκτρονική κοινότητα μάθησης σε συνεργατικό ψηφιακό περιβάλλον

που αποτελείται από ομάδες εργασίας των πέντε ατόμων η κάθε μία και ζητάει από τους μαθητές του να μπουν στη σελίδα http://www.dance-pandect.gr/pds_cosmos/main_page_gr.php?anaz=01 και να διερευνήσουν το περιβάλλον. Κάθε ομάδα επιλέγει, με εσωτερική ψηφοφορία μεταξύ των μελών μέσω είτε του e-class, είτε του Instagram, ή κάποιου άλλου κοινωνικού μέσου δικτύωσης, ένα χορό από αυτούς που αναζήτησε και εντόπισε, όποιον πληροί τις περισσότερες προϋποθέσεις για κίνηση, συνεργασία και ικανοποίηση.



Φάση 2η Σύγχρονη διδασκαλία στην πλατφόρμα Webex -2η διδακτική ώρα

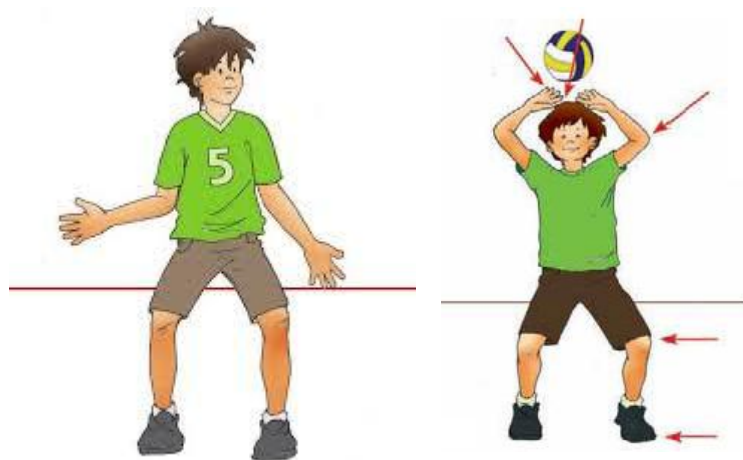
Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν έναν πολιτισμικό χάρτη με το λογισμικό padlet και να παραθέσουν κάποια γεωγραφικά, ιστορικά, και λαογραφικά στοιχεία του χορού που επέλεξαν.

Το υλικό όλο αναρτάται από την κάθε ομάδα στο κοινό συνεργατικό περιβάλλον στη διεύθυνση: <https://padlet.com/papatzikster/x3jz0xvvrwyh>

Δημιουργός: Χριστίνα Σαμαρά ΠΕ11 ΦΑ
Σχολείο: Δημοτικό Σχολείο Μεγάλης Παναγίας Χαλκιδικής
Τάξεις: Ε & ΣΤ
 chr.samara.k@gmail.com

1. Τίτλος: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

1^η Διδακτική ώρα: Πιάσιμο πέταγμα, βασική θέση ετοιμότητας, στάσεις και μετακινήσεις στο γήπεδο



2. Μαθησιακοί στόχοι/επιδιώξεις

- α) να αναγνωρίσουν τις βασικές στάσεις ετοιμότητας και άμυνας.
 - β) να εκτελέσουν δεξιότητες χειρισμού π.χ. πάσα, υποδοχή κλπ. στο χώρο.
 - γ) να αναγνωρίσουν τη βασική ορολογία του αθλήματος
 - δ) να επιλύσουν προβλήματα
- (Βιβλίο Εκπαιδευτικού, Φυσική Αγωγή Ε-Στ Δημοτικού, ΟΕΔΒ, σελ. 60-61).

3. Συνολική διάρκεια

Ο χρόνος που αφιερώθηκε στην e-δράση στην αρχή ήταν περίπου 2 έως 3 ώρες ίσως και παραπάνω, ενώ στις επόμενες e -δράσεις ήταν περίπου 1 ώρα.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Η υλικοτεχνική υποδομή που χρησιμοποιήθηκε για την πραγματοποίηση της e-δράσης ήταν: ηλεκτρονικοί υπολογιστές, αρχείο ηλεκτρονικό δικό μου σε word, power point

(εργασίες, φωτογραφικό υλικό) και πολύ καλή συνεργασία σε σχέση με ανταλλαγή απόψεων και υλικού με συναδέλφους σ όλη την διάρκεια της περιόδου αυτής.

5. Συνοπτική περιγραφή

Για τις ασκήσεις/δραστηριότητες γενικά στην αρχή χρησιμοποιήθηκε η ιστοσελίδα του σχολείου και τα mail των οικογενειών, ενώ στην πορεία εφαρμόσθηκε η ασύγχρονη μέθοδος κυρίως (e- class) και ελάχιστες φορές η σύγχρονη μέθοδος κυρίως για απορίες και διευκρινήσεις πάνω στις θεματικές ενότητες που είχαν αναπτυχθεί και για να ψυχολογική υποστήριξη. Ενδεικτικά σχετικά links που χρησιμοποιήθηκαν για την σχετική ενότητα φαίνονται παρακάτω.

Ζητήθηκε από τους μαθητές/τριες:

1. να διαβάσουν τις σελ. 16-17 στο ψηφιακό βιβλίο Φυσικής Αγωγής
http://ebooks.edu.gr/modules/document/file.php/DSDIM-G100/%CE%94%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%A0%CE%B1%CE%BA%CE%AD%CF%84%CE%BF/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF%20%CE%9C%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%AE/10-0145-02_Fysiki-Agogi_E-ST-Dim_BM.pdf,

2. να συμπληρώσουν κουίζ:

<https://quizizz.com/join/quiz/5e92d5ce0af5e9001bf4f8f3/start?from=soloLinkShare&referrer=5e861fceca8705001b4f8ca6>,

3. να συμπληρώσουν πρωτόκολλα υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSco9Sy0DdhxD9gJooeqqMB1ctZnNgAJ9n6Mo-kK0RokBFzGeA/viewform?usp=sf_link,

4. να κάνουν αξιολόγηση:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpW2cFrhsLFJULN74Ps-P2JZi-KMUh2GYhqeS-8ZqEuCQDA/viewform?usp=sf_link

Αναλυτικότερα οι ασκήσεις παρατίθενται παρακάτω.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

1^η Διδακτική ώρα: Πιάσιμο πέταγμα, βασική θέση ετοιμότητας, στάσεις και μετακινήσεις στο γήπεδο

Δραστηριότητα 1^η: Παγωμένη εικόνα- σωματικό σχήμα

Ο εκπαιδευτικός γράφει στον τοίχο της ψηφιακής τάξης τη λέξη «Πετοσφαίριση» και

ζητά από τους μαθητές/τριες να πάρουν ένα σωματικό σχήμα που να έχει σχέση με το άθλημα της Πετοσφαίρισης.

Στη συνέχεια ζητά από τους μαθητές/τριες να διαβάσουν τις σελ. 16-17 στο ψηφιακό βιβλίο Φυσικής Αγωγής http://ebooks.edu.gr/modules/document/file.php/DSDIM-G100/%CE%94%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%A0%CE%B1%CE%BA%CE%AD%CF%84%CE%BF/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF%20%CE%9C%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%AE/10-0145-02_Fysiki-Agogi_E-ST-Dim_BM.pdf

για να γνωρίσουν πώς παίζεται το παιχνίδι, με πόσους παίκτες, πότε νικά μια ομάδα διαστάσεις γηπέδου.

Δραστηριότητα 2η: Λύσε το σταυρόλεξο

Ο εκπαιδευτικός γράφει στον τοίχο της ψηφιακής τάξης: Το μίνι-βόλεϊ είναι ένα παιχνίδι με το οποίο μπορούμε να γυμναστούμε και να διασκεδάσουμε με τους φίλους και τις φίλες μας. Το μίνι-βόλεϊ είναι η μορφή του βόλεϊ που καθιερώθηκε για το Δημοτικό Σχολείο για την ηλικία των 10-12 χρόνων. Το μίνι βόλεϊ είναι σχεδιασμένο ειδικά για τα παιδιά και κάποιοι κανόνες του διαφέρουν από το παιχνίδι 6X6. Για παράδειγμα, το δίχτυ είναι χαμηλότερο και το γήπεδο είναι μικρότερο.

Πήγαινε στη διεύθυνση και λύσε το σταυρόλεξο: <https://crosswordlabs.com/view/--3396> Πατάς πάνω στη στήλη που θέλεις να απαντήσεις και πληκτρολογείς τα γράμματα. Διαφορετικά συμπλήρωσε ηλεκτρονικά το quiz στη διεύθυνση <https://quizizz.com/join/quiz/5e92d5ce0af5e9001bf4f8f3/start?from=soloLinkShare&referrer=5e861fceca8705001b4f8ca6>

Δραστηριότητα 3''

Στις δυσκολίες που συναντά κάποιο άτομο στη διάρκεια της ζωής του δεν είναι απαραίτητο να κινείται πάντα μπροστά. Υπάρχει και το δίπλα για να αποφευχθεί κάτι ή να ξεκινήσει κάτι καινούριο.

Ο εκπαιδευτικός ανεβάζει την παρακάτω φωτογραφία και ζητά το μαθητή να παρατηρήσει τα σημεία κλειδιά κατά την δεξιότητα της στάση ετοιμότητας.



1. τα πόδια πρέπει να είναι στο άνοιγμα των ώμων
το ένα ελαφρώς να είναι μπροστά και το βάρος στο μπροστά πόδι
2. τα γόνατα να είναι αρκετά λυγισμένα
3. ο κορμός να είναι γερμένος μπροστά
4. τα χέρια να είναι λυγισμένα στους αγκώνες

Ο εκπαιδευτικός γράφει στον τοίχο της ψηφιακής τάξης: «Να πιάσετε μία μπάλα στο ύψος του μετώπου».



Με τη βοήθεια των γονιών σου προσπάθησε την παρακάτω άσκηση για 5 φορές: Την μπάλα πετά (ένας από τους γονείς σου) από κάτω έτσι ώστε να την **πιάσεις** στο ύψος του μετώπου. Μετά μπορείς να κάνεις το ίδιο κι εσύ, να την πετάξεις και να την πιάσει ο γονέας σου.

Δραστηριότητα 4 "

Συμπλήρωση του Πρωτόκολλου Υπεύθυνης Αθλητικής και Κοινωνικής Συμπεριφοράς

Ο εκπαιδευτικός γράφει στον τοίχο της ηλεκτρονικής τάξης: στην παρακάτω διεύθυνση και συμπλήρωσε τις επιδόσεις σου στην Υπεύθυνη Αθλητική και Κοινωνική Συμπεριφορά:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSco9Sy0DdhxD9gJoeeqqMB1ctZnNgAJ9n6Mo-kK0RokBFzGeA/viewform?usp=sf_link

Δραστηριότητα 5''

Ο εκπαιδευτικός γράφει στον τοίχο της ηλεκτρονικής τάξης: Πήγαινε στο παρακάτω link και αξιολόγησε τις γνώσεις και τις δυνατότητές σου στη στάση ετοιμότητας:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpW2cFrhsLFJULN74Ps-P2JZi-KMUh2GYhgeeS-8ZqEuCQDA/viewform?usp=sf_link

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδακτικές προσεγγίσεις που εφαρμόστηκαν ήταν συνεργατική, παραγγέλματος και μεικτή.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Αναφέρεται ενδεικτικά ότι στην αρχή η συμμετοχή ήταν πολύ μικρή και λόγω της προσαρμογής στα καινούργια δεδομένα και λόγω του φόρτου εργασίας των μαθητών από τα άλλα μαθήματα, στην πορεία όμως η συμμετοχή έφτασε στο 35- 40 % στην e-δράση. Όπως διαπιστώθηκε βέβαια με χαρά όταν άνοιξαν τα σχολεία παιδιά και γονείς ήταν ευχαριστημένοι από την όλη προσπάθεια και τις e-δράσεις, ενημερώθηκαν για τα μαθήματα και όσοι δεν είχαν ικανοποιητική ή καθόλου συμμετοχή, με αποτέλεσμα να αυξηθεί η συμμετοχή στο 60 - 65% περίπου. Είναι σημαντικό να αναφερθεί επίσης ότι με την συνεχόμενη προσπάθεια και την συνεργασία με τους μαθητές/τριες, επιτεύχθηκαν όλοι οι στόχοι από την e-δράση σε ικανοποιητικό βαθμό.

Φυσική Αγωγή από απόσταση: 'Πώς να σκαρφαλώνω βουνά'.

Δρ. Γεώργιος Ράπτης

Συντονιστής Ε.Ε. ΠΕ11, 3^{ος} ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας

gioraptis@sch.gr

Το κείμενο που ακολουθεί αναφέρεται στην επισκόπηση των επιμορφωτικών δράσεων, των οδηγιών και κατευθύνσεων, της ενθάρρυνσης και υποστήριξης αλλά και της ζωής των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής Α΄/θμιας & Β΄/θμιας Εκπαίδευσης των Περιφερειακών Ενοτήτων Ημαθίας, Πέλλας και Πιερίας το διάστημα του «εγκλεισμού λόγω του κορωνοϊού. Σε αυτό, συμπεριλαμβάνονται «μικρές ιστορίες εκπαιδευτικής και κοινωνικής ζωής», εμπειρίες, πρακτικές και ιδέες των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής των παραπάνω περιοχών. Στην προσπάθεια να αναδειχθούν, συνοδεύτηκαν με αποσπάσματα από το βιβλίο του Π. Κοέλιο 'Like the flowing river' - 'Σαν το ποτάμι που κυλά' και μια φωτογραφία: της μαθήτριας που αναρριχάται, καταρριχάται ή διασχίζει τεχνητό αναρριχητικό τοίχο, έχοντας γνώση των αναρριχητικών τεχνικών και χρησιμοποιώντας κατάλληλο εξοπλισμό (εικόνα 1.).

Εικόνα 1. Μαθήτρια που αναρριχάται



Για την παρουσίασή τους αξιοποιήθηκαν οι δυνατότητες του προγράμματος Thinglink (βλ. στο <https://www.thinglink.com/scene/1327724886386278403>). Η κατάσταση δεν ήταν εύκολη σαν το ποτάμι που κυλά. Ήταν μάλλον μια ανάβαση σε βουνό. Αυτήν την ανάβαση περιγράφουμε με λόγια των συναδέλφων

εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής. Βήμα-βήμα.

1. Διαλέξτε το βουνό που θέλετε να σκαρφαλώσετε

Το βουνό ονομάζεται 'Εξ αποστάσεως Φυσική Αγωγή (Φ.Α.)'. Φαντάζει απροσπέλαστο. «... Δε με αγγίζουν τα μη των άλλων. Θα αφιερώσω χρόνο, κόπο, ενέργεια και ενθουσιασμό για να τα καταφέρω. Έχω την ευθύνη των επιλογών μου, είμαι σίγουρη γι αυτό που κάνω».

2. Ανακαλύψτε πώς θα φτάσετε στο βουνό

Το βουνό φαινόταν αγνά και μακριά, έμοιαζε παράξενο μα ενδιαφέρον. Ενώ το πλησιάζαμε εμφάνιζε γύρω του δρομάκια, δάση, πέτρες, φύλλα, ρυάκια, δένδρα. Έμοιαζε πολύ πιο περίπλοκο από ότι στην πραγματικότητα. Χρειαζόταν να σκαρφαλώσουμε πριν φτάσουμε στην κορυφή. «.. Η ανησυχία μου ήταν μεγάλη. Το ίδιο και η αγωνία μου: θα καταφέρω να αντιπαρέλθω το άγνωστο;». «... Όταν έκλεισαν τα σχολεία, αισθάνθηκα αρχικά μια παγωμάρα για τις πρωτόγνωρες συνθήκες που όλοι μας βιώναμε. Το αρχικό σοκ ακολούθησε έντονος

προβληματισμός: Τι θα μπορούσα να κάνω στη Φ.Α.; Αποκλείω αρχικά τη σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ψάχνω για κάτι που να κεντρίσει το ενδιαφέρον των παιδιών και των γονέων τους. Οι δεύτεροι θεωρούν το μάθημά μας δευτερεύον. Θα καταφέρω να δώσουν προσοχή στο μάθημά μου; Η πρόκληση».

3. Μάθετε από κάποιον που έχει πάει εκεί πριν από εσάς

Όσο ξεχωριστός και αν είναι ο καθένας μας αναγνωρίζει πως υπάρχουν και κάποιοι άλλοι που είχαν κάποτε παρόμοια όνειρα, έχουν προσεγγίσει την κορυφή, έχουν αφήσει πίσω τους σημάδια και ίχνη. Πάνω σε αυτά τοποθετήσαμε το σχοινί για την ανάβαση. Δική μας η ευθύνη, αλλά χρήσιμες οι εμπειρίες των άλλων ανθρώπων. Ποιοι ήταν αυτοί: Οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. κ.κ. Σίσκος Απ. & Αντωνίου Π., οδηγοί και συνοδοιπόροι στην «Ηλεκτρονική Κοινότητα Μάθησης Εκπαιδευτικών Φ.Α.» και η Ο.Κ.Π.Ε. Γραφικοί τότε, 'ήρωες' τώρα. Δεκαπέντε χρόνια πριν! Σήμερα, συνοδοιπόρος, ο Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου. Ένας συνάδελφος που γνωρίζει πράγματα. Σε μήνυμα εκπαιδευτικού διαβάζουμε: «... Θα θυμάμαι για πάντα το πρώτο μήνυμά σας. Ήταν πολύ βοηθητικό και καθησυχαστικό. Το ίδιο κάνατε και στη συνέχεια». «... Αισθάνομαι την ανάγκη να σας ευχαριστήσω πολύ, για την υποστήριξη που είχαμε όλο αυτό το δύσκολο διάστημα, τόσο στο εκπαιδευτικό κομμάτι όσο και στο ψυχολογικό». «... Καταφέρατε να μας κρατήσετε ενημερωμένους, αλλά και ψύχραιμους και κυρίως ήρεμους, ώστε να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε, όσο το δυνατόν καλύτερα, στις νέες και άγνωστες συνθήκες στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση».

4. Οι κίνδυνοι, όταν ειπωθούν από κοντά, είναι ελεγχόμενοι

Ξεκινώντας το ανέβασμα προσέξαμε γύρω μας. Γκρεμοί, σαθρό έδαφος, αδιόρατες ρωγμές, γλιστερές από τη βροχή και τον άνεμο πέτρες, σαν πάγος. Αλλά αν ξέρεις πού πατάς, θα δεις τις παγίδες και θα είσαι ικανός να τις αντιμετωπίσεις. «... Πρώτο μου μέλημα: να βρω τρόπο να επικοινωνήσω με όλα τα παιδιά και να τα παρακινήσω. Πώς; Αρχικά, στέλνοντας ενημερωτικό έγγραφο με σκίτσα και εικόνες για το κλείσιμο των σχολείων και τη σημασία του. «.. Με τις επιστολές μου προσπαθώ να ενισχύσω τον εύθραυστο συναισθηματικό κόσμο των παιδιών, προτρέποντάς τους να συμμετέχουν σε αυτήν την πρωτόγνωρη διαδικασία. Συζητούμε για τη διαχείριση της κρίσης, την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, τις σχέσεις, τους φίλους, το σχολείο».

5. Το τοπίο αλλάζει. Εκμεταλλευτείτε το!

Η σκέψη μας στο στόχο: την κορυφή. Στην πορεία, η θέα αλλάζει. Επιλέγουμε στάσεις για να την απολαύσουμε! Ο χρόνος βοηθός. Κάθε μέτρο επιτυχίας ευκαιρία νέων ανακαλύψεων. Προσέχουμε πράγματα που δεν είχαμε δει πριν. «... Την περίοδο της καραντίνας η εκπαιδευτική διαδικασία άλλαξε ριζικά σε σχέση με το

καθιερωμένο σχολικό πρόγραμμα. Έτσι, σκέφτηκα με την ασύγχρονη να δώσω πολλά και ποικίλα ερεθίσματα στους μαθητές, προωθώντας τους υλικό από διάφορα διδακτικά αντικείμενα, για να βρει ο κάθε μαθητής αυτό που θα του αρέσει και θα τον εκφράζει». «... Στη συνέχεια, επικοινωνώ με σύγχρονη εκπαίδευση μέσω webex ή zoom με όλες τις τάξεις. Τα αξιοποιώ για να έρθω σε επαφή με τα παιδιά, να ακούσω τους προβληματισμούς τους, να τους βοηθήσω μοιράζοντας την εικόνα μου. Τους μιλώ, να καταλάβουν όσα τους προωθώ. Τα σηκώνω και από τις καρέκλες. Κάνουμε Φυσική Αγωγή στο σπίτι!». «.. Συνεχίζω με την ίδια θερμή διάθεση την επικοινωνία με τα παιδιά και τους γονείς. Συνεργάζομαι με συναδέλφους, κρατώ σημειώσεις για ό,τι γίνεται. Έχω βοηθό το ημερολόγιό μου. Καταγράφω όσα αφορούν την ειδικότητά μας, αλλά και την καθημερινότητά μου. «.. Αναστοχάζομαι. Θέλω να γράψω ένα βιβλίο!». «... Επικοινωνώ με τον Συντονιστή μας τηλεφωνώντας του, με email ή μέσω της πλατφόρμας Zoom τις ώρες του 'ηλεκτρονικού του γραφείου'. Συζητάμε, αλληλοβοηθιόμαστε, μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας».

6. Να σέβεσαι το σώμα σου και την ψυχή σου

Εκπαιδευτικοί Φ.Α. όλοι/ες μας, ξέρουμε πως θα καταφέρουμε να ανέβουμε στο βουνό μόνο αν φροντίζουμε το σώμα μας. Είναι σοφό να το προστατεύουμε. Περπατώντας γρήγορα θα κουραστούμε. Ίσως αποδυναμωθούμε, ίσως χάσουμε τις δυνάμεις μας, ίσως εγκαταλείψουμε. Περπατώντας αργά και νωχελικά, το σκοτάδι θα καλύψει τα όνειρά μας. Κινούμαστε με σύνεση, σιγοψιθυρίζοντας: 'Θα τα καταφέρουμε'. Η ψυχή μας ξέρει πως για να φτάσουμε ψηλά θα πρέπει να αξιοποιήσουμε αυτήν τη διαδρομή για να αναπτυχθούμε. Να απλώσουμε τα χέρια μας, να 'χαϊδέψουμε' τον ουρανό. Αρνητικές σκέψεις οδηγούν σε αποπροσανατολισμό, εξαφανίζουν τη χαρά της ανάβασης, ξεθωιάζουν τις ψυχικές και σωματικές μας δυνάμεις. Κρατάμε τις θετικές. « .. Υπερβάλλω, αδικώ αγαπημένα μου πρόσωπα, παιδεύω το σώμα και την ψυχή μου. Παρόλα αυτά, δεν χάνω τις πατημασιές μου». «.. Ο δεύτερος στόχος ήταν η διασκέδαση και η ψυχαγωγία. Εφευρίσκω νέες ιδέες. Σχεδιάζω σειρές 'μαθημάτων' και τις παρουσιάζω στα παιδιά του σχολείου μου». «... Η εμπειρία μου έλεγε πως είναι δυσκολότερο οι μαθητές μας να διαβάσουν οδηγίες για να κάνουν ένα πρόγραμμα γυμναστικής, ευκολότερο να δούνε ένα βίντεο και να εκτελέσουν». «.. Αξιοποιώ αντικείμενα του σπιτιού (πετσέτες, φρούτα, εργαλεία της κουζίνας, μέλη της οικογένειας ..)». «.. Δημιουργώ, με τη συνδρομή της κόρης μου, δικά μας βιντεάκια, μαγνητοσκοπημένα στο σπίτι μου. Τα προωθώ στα παιδιά. Μετά τα θετικά σχόλια μαθητών και γονέων, αναπτύσσομαι. Σκηνοθετώ νέα με μαγικά εφέ, ως εισαγωγή στα αθλητισμολόγια που ακολουθούν. Κρατώ το ενδιαφέρον των παιδιών υψηλό. Ρωτώ: Τι άραγε θα κάνει ο γυμναστής μας την επόμενη φορά; Θα εξαφανιστεί, θα κλωνοποιηθεί, θα παγώσει την εικόνα, θα σμικρυνθεί;». «.. Έφτιαξα το δικό μου κανάλι. Ανέβαζα βιντεάκια

γυρισμένα από μένα με κινητικό ενδιαφέρον. Τις περισσότερες φορές τα ανέβαζα στο blog μου, στην e-class, τα έστελνα στα email ή και όλα μαζί». «... Έδειξα βίντεο από ασκήσεις που έκανα με τον γιό μου, καθώς και την ευκαιρία που είχα το διάστημα της καραντίνας να βελτιώσουμε την αλτική μας ικανότητα μέσω της δύναμης -πάνω από 250 διαφορετικά βίντεο!-».

7. Να είσαι έτοιμος να διανύσεις το επιπλέον χιλιόμετρο αν χρειαστεί

Η διαδρομή φαντάζει μεγαλύτερη των αρχικών προβλέψεων. Είναι στιγμές που το κοντά δείχνει μακριά. Πιστεύουμε, γνωρίζουμε, ψάχνουμε, μαθαίνουμε, δοκιμάζουμε, τολμούμε. «... Ο τρίτος στόχος: η εγκαθίδρυση των παλιών, η ανάπτυξη νέων γνώσεων. Προσπαθώ να συνεχίσω τον ετήσιο προγραμματισμό μου. Προσαρμόζω το πλάνο μαθήματος με ασκήσεις για εσωτερικό χώρο. Βάζω κι ένα αίνιγμα ή γρίφο κάθε φορά για να καταλάβω αν υπάρχει ανταπόκριση». «... Χρησιμοποιώ στα μαθήματα το Φωτόδεντρο, την εφαρμογή Safeyoutube, τα εργαλεία αξιολόγησης Socrative, Wordwall και την εφαρμογή Edpuzzle». «.. Στο προσωπικό μου Blog ανεβάζω αρθράκια για την υγεία, την άσκηση, συνήθειες υγιεινής ζωής. Αναφέρομαι και στα πάθη και τις εξαρτήσεις. Στο κανάλι μου, στο YouTube αναρτώ βιντεάκια δικά μου, όπου εκτελώ ασκήσεις Pilates, με αναλυτικές οδηγίες. «.. Προτρέπω τους μαθητές μου να ξεμουδιάσουν. Προβάλλονται ασκήσεις φυσικής κατάστασης μέσα από βίντεο, παρουσιάσεις, προγράμματα και σχετικές κατευθύνσεις. Κουίζ αθλητισμού, παιχνίδια, σπαζοκεφαλίες που αφορούν την Φυσική Αγωγή». «.. Στιγμές που ζήσαμε μαζί (μικρές διηγήσεις από το μάθημα μας στο σχολείο, με τίτλους Φρη, Δε μπόρεσα ποτέ να καταλάβω, Έξι σε ένα, Η Δευτέρα που θυμάμαι, Η βλεφαρίδα, Η παρέλαση που μου έμεινε, Οι τελευταίες σειρές κ.ά.)». «.. Με τον συνάδελφο στο σχολείο δουλεύουμε με τον ίδιο τρόπο. Συνεργαζόμαστε. Έχουμε μια άψογη συνεργασία». «.. Ανέπτυξα πέντε lesson plans που αφορούσαν Παραδοσιακούς χορούς, Ολυμπιακά αγωνίσματα του στίβου, Διατροφή, Βόλεϊ καθιστών αθλητών, Goalball για άτομα με απώλεια όρασης. Χρησιμοποίησα την εφαρμογή learningapps. Επικοινωνούσα μέσω μηνυμάτων στην πλατφόρμα». «.. Τα μαθήματα που ανέβασα στο e-class ήταν ανοικτά ώστε να έχουν όλοι οι μαθητές πρόσβαση, ακόμη και αυτοί που δεν κατάφεραν να βγάλουν κωδικούς. Τα παιδιά ανταποκρίνονταν δείχνοντας ενδιαφέρον, άλλοτε με περιοδικότητα». «.. Ανησυχούσα για όσα δεν είχαν πρόσβαση σε Η/Υ ή κινητό τηλέφωνο».

8. Να είσαι χαρούμενος όταν φτάσεις στην κορυφή

Φτάσαμε! Πονέσαμε, δακρύσαμε. Τώρα χειροκροτούμε, φωνάζουμε: «... Τα καταφέραμε!». Ιδρωμένοι και καταπονημένοι, επιτρέπουμε στον άνεμο να καθαρίσει το μυαλό μας, να δροσίσει τα πρησμένα και καταπονημένα πόδια μας, να ανοίξει τα μάτια μας, να διώξει τη σκόνη της ψυχής μας. Αυτό που κάποτε ήταν ένα όνειρο, ένα

μακρινό όραμα, είναι τώρα μέρος της ζωής μας. Εμείς τα καταφέραμε, και αυτό είναι το σπουδαίο. «.. Υπήρχαν μέρες που η συμμετοχή των παιδιών ήταν ελάχιστη. Με στεναχωρούσε αυτό όπως και το γεγονός της ένδειας σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές στην οικογένειά μου (υπάρχει μόνο ένα laptop, είμαστε τρία άτομα. Είχε προτεραιότητα η κόρη μου, μαθήτρια της Γ' Λυκείου). Όμως συνέχιζα, κόπιαζα, προσπαθούσα. Ένιωθα πως κάνω σπουδαία πράγματα». «... Η ενασχόληση με τις Νέες Τεχνολογίες μου έκλεβε ποιοτικό χρόνο, χρόνο άσκησης και κίνησης, αλλά οι γνώσεις που κέρδισα με γέμισαν ικανοποίηση». «.. Η αμφίδρομη επικοινωνία με τα παιδιά άξιζε περισσότερο από το καλύτερο μάθημα «... Οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. είμαστε ανεξάντλητοι, ακούραστοι, γευστικοί σαν το παλιό κρασί, το αποθηκευμένο σε ξύλινα βαρέλια!».

9. Δώσε μια υπόσχεση. Διηγήσου την ιστορία σου!

Ανακαλύψαμε μια δύναμη που δεν ξέραμε πως είχαμε. Θα την αξιοποιήσουμε για καλό. Υποσχόμαστε να βρούμε νέες διαδρομές, να αναρριχηθούμε σε δύσβατα βουνά. Ποτέ δεν κρύβουμε όσα δύσκολα περάσαμε. Αυτό κάνουμε και σήμερα. Λέμε σε εσάς την ιστορία μας. Ίσως αποτελέσουμε παράδειγμα για τους άλλους.

Ο επίλογος: «... Θέλω και εύχομαι να μη βρεθούμε ξανά σ' αυτό τον "άχαρο" ρόλο της τηλεκπαίδευσης, αλλά να συνεχίσουμε να δουλεύουμε, μαζί με τους μαθητές μας, στην αυλή του σχολείου που είναι και ο φυσικός μας χώρος».

«Σας προτρέπουμε να ανεβείτε, να σκαρφαλώσετε στα δικά σας βουνά».

Οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. Ημαθίας, Πέλλας, Πιερίας

Τίτλος πρωτότυπου: 'How to climb mountains'. 'Πώς να σκαρφαλώνεις βουνά'.

Από το βιβλίο του Paulo Coelho 'Like the flowing River' (2007, Harper Collins, Great Britain). Μετάφραση: Γ. Δελημπανίδου ΠΕ06.

Δημιουργός:Καλαντζής Παναγιώτης

Σχολείο: 9^ο Δ.Σ. Κατερίνης

Τάξη: Α΄ & Β΄

panosios2002@gmail.com

1. Τίτλος: «Παιχνίδια ισορροπίας – Δρομικά παιχνίδια»

2. Μαθησιακοί στόχοι

Αντιληπτικο-γνωστικοί:

- Ανάπτυξη της κιναισθητικής αντίληψης, της ικανότητας συντονισμού. (Να κατανοήσουν τον προσωπικό τους χώρο, τον οριοθετημένο χώρο, να κινούνται αργά, γρήγορα, να αλλάζουν κατεύθυνση, να αντιλαμβάνονται τη βάση ισορροπίας αντικειμένων, να μπορούν να ισορροπήσουν σε διάφορα μέρη του σώματός τους, να ξεχωρίζουν τις κινήσεις που εκτελούνται με το χέρι ψηλά ή χαμηλά, να μπορούν να αναπηδούν στο ένα πόδι και να προσγειώνονται στα δύο κ.λπ.)
- Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη για εφαρμογή τους σε μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας για την ανάπτυξη φυσικής κατάστασης για την υγεία (να κατανοήσουν το ρόλο της προθέρμανσης και της αποθεραπείας και να γνωρίζουν τις δραστηριότητες που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων κίνησης κ.λπ.).

Κοινωνικο-συναισθηματικοί:

- Να διασκεδάσουν, να χαρούν, να εκφραστούν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους.

Κινητικοί:

- Ανάπτυξη απλών κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεσή τους.
- Ανάπτυξη της ισορροπίας, μετακίνησης με διάφορους τρόπους, χειρισμού αντικειμένων.

3. Συνολική διάρκεια

Αφιερώθηκαν περίπου τρεις με τέσσερις ώρες για το σχεδιασμό της δραστηριότητας, τη βιντεοσκόπηση και την επεξεργασία του βίντεο.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Υλικά: Κώνοι (αφετηρία – τερματισμός), βιβλία, αυτοσχέδιες σκυτάλες (μαντήλια, ρολά που περισσεύουν από το χαρτί κουζίνας ή άλλα μικροαντικείμενα), μια μπάλα, ένα στρωματάκι ή ένα χαλάκι.

Χώρος: Ένας διάδρομος στο σπίτι μας.

5. Συνοπτική περιγραφή

Τα παιχνίδια – δραστηριότητες υπάρχουν στο κανάλι μου στο youtube. Το link https://youtu.be/Iw1K3oa_OF0?t=5 στάλθηκε μαζί με ένα επεξηγηματικό έγγραφο στην e-class <https://eclass.sch.gr/courses/9390058114/> και στα mail των γονιών των μαθητών της Α΄ και Β΄ τάξης (ασύγχρονη μέθοδος).

Παρότρυνση υπάρχει στο τέλος του εγγράφου, να λειτουργήσουν οι μαθητές μας σαν μικροί γυμναστές και να κάνουν τα παιχνίδια – δραστηριότητες με όλη την οικογένεια.

Προθέρμανση: Εκτός από το επιτόπιο τρέξιμο, υπάρχουν δύο δραστηριότητες – παιχνίδια. Στο πρώτο «βιδώνουμε λάμπες» με τα χέρια ψηλά και τα πόδια στα δάχτυλα, κάνοντας διάταξη σε διάφορες μυϊκές ομάδες. Στο δεύτερο «έχει γούστο να πετάξω», τα παιδιά μιμούνται το πέταγμα των πουλιών συνεχίζοντας την προθέρμανσή τους με τρόπο διασκεδαστικό. Οι δραστηριότητες ήταν γνωστές στα παιδιά από προηγούμενα μαθήματα.

Κύριο μέρος: Οκτώ δραστηριότητες – δρομικά παιχνίδια, που μπορούν να γίνουν σε ένα διάδρομο του σπιτιού μας ορίζοντας δύο σημεία για αφετηρία και τερματισμό. Τα υλικά που χρειάζονται μπορούν εύκολα να βρεθούν στο σπίτι μας.

Οι δραστηριότητες αυτές είναι:

- Α. Διαδρομή ισορροπίας με ανοιχτό βιβλίο στο κεφάλι (εύκολο).
- Β. Διαδρομή ισορροπίας με κλειστό βιβλίο στο κεφάλι (δύσκολο).
- Γ. «Όρθια καβουράκια» (πλάγια βήματα).
- Δ. Μεταφέρω σκυτάλες (1)
- Ε. Μεταφέρω σκυτάλες (2)
- ΣΤ. Το βάδισμα της αρκούδας (ίδιο χέρι, ίδιο πόδι)
- Ζ. «Κουτσά καγκουρώ»
- Η. Βατραχάκια

Αποθεραπεία: Τρεις δραστηριότητες για χαλάρωμα. Βαρελάκια, βαρελάκια με μπάλα (προασκήσεις ενόργανης – βελτίωση της αντίληψη της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων κίνησης) και κεράκι. Όλες είναι γνωστές αφού έχουν διδαχθεί σε προηγούμενα μαθήματα στο σχολείο.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Οι ασκήσεις σχεδιάστηκαν έτσι ώστε ο μαθητής να επιλέγει αυτός την ταχύτητα εκτέλεσης (στιλ μη αποκλεισμού) ώστε και οι λιγότερο γρήγοροι ή επιδέξιοι μαθητές να μπορούν να συμμετέχουν. Το στιλ είναι επίσης πρακτικό, αφού ο μαθητής έχει χρόνο να δει τη δραστηριότητα και μετά να την εκτελέσει. Μπορεί να πάρει ανατροφοδότηση από το βίντεο.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Οι προβολές ήταν πάνω από πενήντα, οι εγγεγραμμένοι στο μάθημα ήταν πενήντα τέσσερις, ενώ οι μαθητές των δύο τάξεων ήταν συνολικά εβδομήντα δύο. Μετά την επιστροφή μας στα σχολεία, πολλοί μαθητές ζήτησαν να παίξουμε κάποια από τα παιχνίδια που είχε το βίντεο αλλά υπήρχαν και κάποιοι που δεν ήξεραν καν την ύπαρξή του. Κάποιοι είδαν μόνο το βίντεο κάνοντας εγγραφή στο κανάλι και δεν μπόρεσαν καθόλου στην e-class.

Δημιουργός: Καραδήμος Βασίλειος

Σχολείο: 2^ο ΕΠΑΛ Κατερίνης

Τάξη: Α΄

vslskrdms@gmail.com

1. Τίτλος: «Γυμνάζομαι σωστά-Μαθαίνω το σώμα μου»

2. Μαθησιακοί στόχοι

Αντιληπτικο-γνωστικοί

- Να αποκτήσουν γνώσεις που αφορούν την κίνηση.
- Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την άσκηση και την προάσπιση της υγείας τους.
- Να κατανοήσουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριοποίησης στην εφηβική ηλικία.
- Να αποκτήσουν γνώσεις για την ανατομία του σώματος να μάθουν για τις μυϊκές ομάδες και την συμμετοχή τους στην άσκηση.

Κοινωνικό-συναισθηματικοί

- Να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση ότι γνωρίζουν σωστά την άσκηση και δεν κάνουν λάθη

3. Συνολική διάρκεια

Δύο (2) διδακτικές ώρες.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Απαιτείται Η/Υ και σύνδεση στο διαδίκτυο.

Είσοδος στο blog στη διεύθυνση <https://epalathlisi.blogspot.com/> και επιλογή του μαθήματος «Γυμνάζομαι σωστά-Μαθαίνω το σώμα μου»

5. Συνοπτική περιγραφή

Η διδασκαλία θα πραγματοποιηθεί με ασύγχρονη εξ' αποστάσεως διδασκαλία.

1^η ώρα: Είσοδος στο blog στη διεύθυνση <https://epalathlisi.blogspot.com/> και επιλογή του μαθήματος Γυμνάζομαι σωστά-Μαθαίνω το σώμα μου ή απευθείας στον σύνδεσμο

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeTCSp_krP1W1wycTJT38XJqGBwQG3swNnIKw6RFxwD9vOrVg/viewform

Οι μαθητές θα παρακολουθήσουν το βίντεο που είναι κατεβασμένο μπροστά τους <https://www.youtube.com/watch?v=iEU7hVZa6Sw>. Αρχικά θα πάρουν πληροφορίες για την αρχική θέση του σώματος και στην συνέχεια περιγραφή της μυϊκής σύσπασης έως την ολοκλήρωση της άσκησης. Ακολουθούν πληροφορίες για τις μυϊκές ομάδες που συμμετέχουν καθώς και ο τρόπος που γίνεται η εισπνοή και η εκπνοή. Τέλος αναφέρονται τα πιθανά λάθη κατά την εκτέλεση της άσκησης όπως και ενδεικτικός αριθμός επαναλήψεων ανάλογα με το επίπεδο του αθλητή. Αμέσως μετά οι μαθητές θα απαντήσουν στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Έπονται άλλα δύο βίντεο στις διευθύνσεις
<https://www.youtube.com/watch?v=d3BiBFKSZao&t=10s>
 και <https://www.youtube.com/watch?v=r7qHZMWvito>

Οι μαθητές αφού τα παρακολουθήσουν θα απαντήσουν στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

2^η ώρα (1^η φάση): Οι μαθητές θα παρακολουθήσουν ένα διαδραστικό βίντεο στον σύνδεσμο https://www.youtube.com/watch?v=KFE_g6plgkM για το μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου. Τα παιδιά θα πάρουν γενικές πληροφορίες για τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος και τον τρόπο λειτουργίας των μυών, και με αφορμή αυτό, θα προχωρήσουν στην επόμενη δραστηριότητα.

2^η ώρα (2^η φάση): Οι μαθητές θα εισέλθουν στο σύνδεσμο <http://aesop.iep.edu.gr/node/9208/2332/#question10568> από όπου διακρατικά θα πάρουν πληροφορίες για το είδος των μυών του ανθρώπινου σώματος, την δομή τους και την μικροσκοπική τους απεικόνιση.

2^η ώρα (3^η φάση): Στον σύνδεσμο: https://docs.google.com/forms/d/1-AQdqYptLg_1vT-JJffLtmC3Uyqdb9jviuhu0LkD5O4/edit οι μαθητές οι μαθητές διαδραστικά, θα ανακαλύψουν την ανατομία (ονομασία και θέση των μυών) του μυϊκού συστήματος. Με τον κέρσorra του ποντικιού τους μπορεί να περιηγηθεί σε όλους τους μύες του ανθρώπινου σώματος και να μάθει την ονομασία τους. Στη συνέχεια θα απαντήσουν στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Δασκαλοκεντρική διδασκαλία, καθοδηγούμενη ανακάλυψη

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Υλοποιήθηκε το σενάριο σύμφωνα με το σχεδιασμό και τους στόχους του:

Η διδασκαλία υλοποιήθηκε όπως είχε προβλεφθεί κατά το σχεδιασμό της και αποτελεσματικά, σύμφωνα με τους μαθησιακούς στόχους που είχαν τεθεί.

Προκάλεσε το ενδιαφέρον των εκπαιδευόμενων:

Αν και το μάθημα πραγματοποιήθηκε εξ αποστάσεως και ασύγχρονα μπορούμε να πούμε πως προκάλεσε το ενδιαφέρον των παιδιών μιας και ήταν πρωτόγνωρη η διαδικασία της διδασκαλίας.

Συμμετείχαν οι εκπαιδευόμενοι ενεργητικά στη διδακτική διαδικασία:

Η τελική συμμετοχή των παιδιών όπως καταδεικνύουν οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο στο google drive υπήρξε ικανοποιητική. Επί συνόλου 16 μαθητών συμμετείχαν οι 10.

Ως προς την επίτευξη των γνωστικών στόχων, η διδασκαλία κρίνεται ως αποτελεσματική. Ο βαθμός δυσκολίας των ερωτήσεων ήταν μέτριος, αλλά ανταποκρίνονταν στο επίπεδο των μαθητών του τμήματος.

Στάλθηκε e-mail με τον σύνδεσμο που έβαζε κατευθείαν τα παιδιά στο μάθημα, στους γονείς των παιδιών. Η όλη διαδικασία, να το διαβάσουν οι γονείς, να το μεταφέρουν στα παιδιά και στην συνέχεια τα παιδιά να εισέλθουν στο μάθημα, κράτησε 2-3 ημέρες. Έτσι, παρατηρήθηκε ροή εισερχόμενων μαθητών μετά την 3η-4η ημέρα.

Δημιουργός: Κυβελίδου Σοφία

Τάξη: Ε' & ΣΤ' Δημοτικού

1. Τίτλος: *Αγαπώ τη ζωή, προσέχω την υγεία μου I (Σύγχρονη Παρέμβαση)*

2. Μαθησιακοί στόχοι

Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.

Αντιληπτικο-γνωστικοί

- Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία και του τρόπου ανάπτυξης τους.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.
- Ασφαλής διεξαγωγή δραστηριοτήτων.

3. Συνολική διάρκεια

30 λεπτά

4. Υλικοτεχνική υποδομή

Οι μαθητές για να μπορέσουν να πραγματοποιηθεί η σύγχρονη παρέμβαση απαιτείται να διαθέτουν Η/Υ και ίντερνετ.

5. Συνοπτική περιγραφή

Προαπαιτούμενες γνώσεις: Οι μαθητές έχουν ήδη αναλύσει την αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία και έχουν επεξεργαστεί τη σχέση μεταξύ της διατροφής της άσκησης και της υγείας. Επίσης θα πρέπει να έχουν συνδεθεί στην πλατφόρμα eclass και στην πλατφόρμα webex καθώς και να έχουν κατεβάσει την εφαρμογή «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ».

Σύγχρονη και ασύγχρονη εφαρμογή: Για τη σύγχρονη παρέμβαση χρησιμοποιείται η πλατφόρμα webex ενώ για την ασύγχρονη η πλατφόρμα eclass. Το σενάριο ολοκληρώνεται σε δύο διδακτικές παρεμβάσεις. Στη σύγχρονη παρέμβαση ο εκπαιδευτικός κάνει διαμοιρασμό οθόνης στους μαθητές του και παρακολουθούν ένα βίντεο με τα οφέλη της άσκησης <https://www.youtube.com/watch?v=YQZZICdQB48>

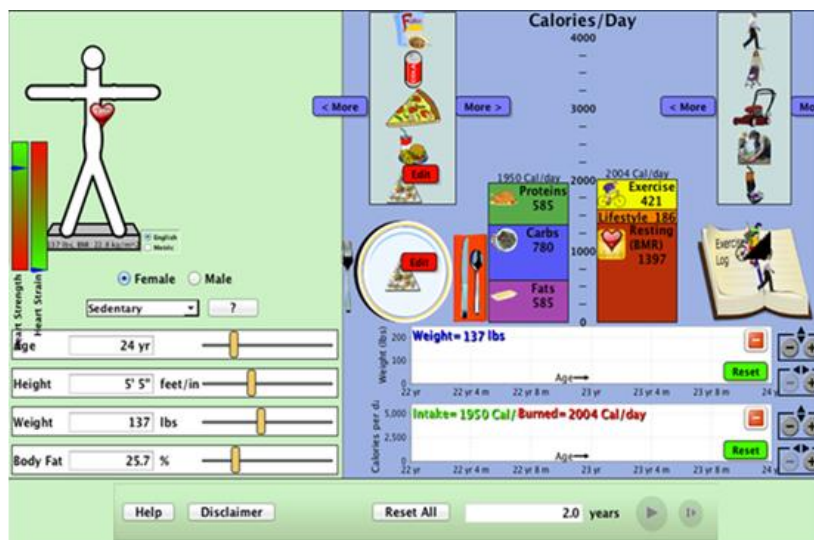
Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός ανοίγει την προσομοίωση και εξηγεί αναλυτικά πως λειτουργεί για να γίνει κατανοητή από τους μαθητές του.

Το λογισμικό <https://phet.colorado.edu/el/simulation/legacy/eating-and-exercise> «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ» αποτελεί μια προσομοίωση που αναφέρεται στο ισοζύγιο των θερμίδων που προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής και των θερμίδων που καταναλώνονται μέσω του βασικού μεταβολισμού και άσκησης. Οι μαθητές έχουν τη

δυνατότητα να εισάγουν δεδομένα όπως φύλο, τρόπο ζωής, ηλικία, βάρος, ύψος. Επίσης μπορούν να επιλέξουν τροφές από ειδικές λίστες τροφών με τις αναγραφόμενες θερμίδες που ξοδεύονται όταν το άτομο συμμετέχει σε αυτές για 15 λεπτά. Μέσω του λογισμικού υπολογίζονται το θερμιδικό ισοζύγιο. Οι πληροφορίες σχετικά με τις μεταβολές του θερμιδικού ισοζυγίου σε βάθος χρόνου απεικονίζονται σε διαγράμματα. Ενώ η εικόνα του σώματος και η εμφάνιση καρδιακών δυσλειτουργιών απεικονίζονται σε μεταβαλλόμενες εικόνες για την καλύτερη κατανόηση και οικοδόμηση της γνώσης. Εφόσον ολοκληρωθεί και γίνει κατανοητή από τους μαθητές η προσομοίωση καλούνται από τον εκπαιδευτικό να συμπληρώσουν ως δραστηριότητα το παρακάτω φύλλο εργασίας το οποίο θα το ανεβάσουν αργότερα στην πλατφόρμα class. Στην ασύγχρονη παρέμβαση οι μαθητές θα πρέπει να πραγματοποιήσουν δύο δραστηριότητες. Στην πρώτη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας την ίδια προσομοίωση να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας έχοντας προσθέσει την καθημερινή άσκηση που κάνουν. Θα προσθέσουν αν διαπίστωσαν αλλαγές σε σύγκριση με το πρώτο φύλλο εργασίας σε σχέση με την άσκηση και την πρόσληψη βάρους. Στη δεύτερη δραστηριότητα θα μεταβούν στο φωτόδεντρο όπου θα προσπαθήσουν να δημιουργήσουν εννοιολογικό χάρτη. Και τις δύο εργασίες θα τις ανεβάσουν στην πλατφόρμα eclass σε διάστημα πέντε ημερών.

Δραστηριότητα σύγχρονης παρέμβασης (10 λεπτά): Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής προτρέπει τους μαθητές να ανοίξουν την εφαρμογή:

<https://phet.colorado.edu/el/simulation/legacy/eating-and-exercise>



Αφού μεταβείτε στη σελίδα της εφαρμογής και τη μελετήσετε προσεκτικά προσπαθήστε να συμπληρώσετε το παρακάτω φύλλο εργασίας. Όταν ολοκληρώσετε το φύλλο εργασίας το ανεβάζετε στη πλατφόρμα eclass στο χώρο των εργασιών.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ:

ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΤΑΞΗ:

ΠΟΣΟ ΥΓΙΗΣ ΕΙΣΑΙ;

ΣΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΙΝΑΚΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕ ΤΙ ΕΠΕΛΕΞΕΣ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΚΑΙ ΒΡΑΔΥΝΟ ΕΧΘΕΣ ΣΥΡΕ ΚΑΘΕ ΜΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗ /ΤΡΟΦΙΜΟ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΜΕΙΩΣΗ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΦΑΓΗΤΟΥ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟΣ ΣΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΣΟΥ ΔΙΝΕΙ Η ΠΡΟΣΟΜΕΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΦΟΥ ΕΠΙΛΕΞΕΙΣ ΤΟ PLAY ΠΡΟΣΘΕΣΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΣΟΥ.

	ΗΛΙΚΙΑ	ΣΕ 4 ΜΗΝΕΣ	ΣΕ 8 ΜΗΝΕΣ	ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ	ΣΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ
ΒΑΡΟΣ					
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ					
ΑΝΕΛΥΣΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:ΑΥΞΗΘΗΚΕ, ΜΕΙΩΘΗΚΕ,ΕΜΕΙΝΕ ΣΤΑΘΕΡΟ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΟΥ;					

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού καθόλη την διάρκεια της παρέμβασης είναι συντονιστικός και υποστηρικτικός. Οι μαθητές δουλεύουν ατομικά. Εμπλέκονται ενεργητικά και ενθαρρύνονται να σκεφτούν κριτικά και εποικοδομητικά. Η μέθοδος οργάνωσης της τάξης είναι ίδιος και στη σύγχρονη και στην ασύγχρονη παρέμβαση. Η διδακτική μέθοδος που προτείνεται αφορά και τις δύο παρεμβάσεις σύγχρονη και ασύγχρονη και στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας για καθοδηγούμενη ανακάλυψη κατά τη διάρκεια της μάθησης.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Μέσω φύλλων εργασίας.

Η αξιοποίηση του λογισμικού παρουσίασης που εφαρμόζεται στο παρόν σενάριο, ευνοεί την αποτελεσματικότερη κατανόηση του περιεχομένου της διδασκαλίας από τους μαθητές, ανεξάρτητα από το μαθησιακό τους τύπο (π.χ. αποτελεσματικότερη κατανόηση και εμπέδωση της πληροφορίας με οπτικές, ακουστικές αναπαραστάσεις κ.ά.).

8. Πηγές

<https://www.youtube.com/watch?v=YQZZICdQB48>

<https://phet.colorado.edu/el/simulation/legacy/eating-and-exercise>

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/791/5166,23663/>

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10743>

Δημιουργός:Κυβελίδου Σοφία

Τάξη: Ε' & ΣΤ' Δημοτικού

1.Τίτλος: *Αγαπώ τη ζωή, προσέχω την υγεία μουII (Ασύγχρονη Παρέμβαση)*

2.Μαθησιακοί στόχοι

Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.

Αντιληπτικο-γνωστικοί

- Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία και του τρόπου ανάπτυξης τους.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.
- Ασφαλής διεξαγωγή δραστηριοτήτων.

3. Συνολική διάρκεια

30 λεπτά

4. Υλικοτεχνική υποδομή

Οι μαθητές για να μπορέσουν να πραγματοποιηθεί η σύγχρονη παρέμβαση απαιτείται να διαθέτουν Η/Υ και ίντερνετ.

5. Συνοπτική περιγραφή

Προαπαιτούμενες γνώσεις:Οι μαθητές έχουν ήδη αναλύσει την αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία και έχουν επεξεργαστεί τη σχέση μεταξύ της διατροφής της άσκησης και της υγείας. Επίσης θα πρέπει να έχουν συνδεθεί στην πλατφόρμα eclass και στην πλατφόρμα webex καθώς και να έχουν κατεβάσει την εφαρμογή «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ».

Σύγχρονη και ασύγχρονη εφαρμογή: Για τη σύγχρονη παρέμβαση χρησιμοποιείται η πλατφόρμα webex ενώ για την ασύγχρονη η πλατφόρμα eclass.Το σενάριο ολοκληρώνεται σε δύο διδακτικές παρεμβάσεις. Στη σύγχρονη παρέμβαση ο εκπαιδευτικός κάνει διαμοιρασμό οθόνης στους μαθητές του και παρακολουθούν ένα βίντεο με τα οφέλη της άσκησης<https://www.youtube.com/watch?v=YQZZICdQB48>

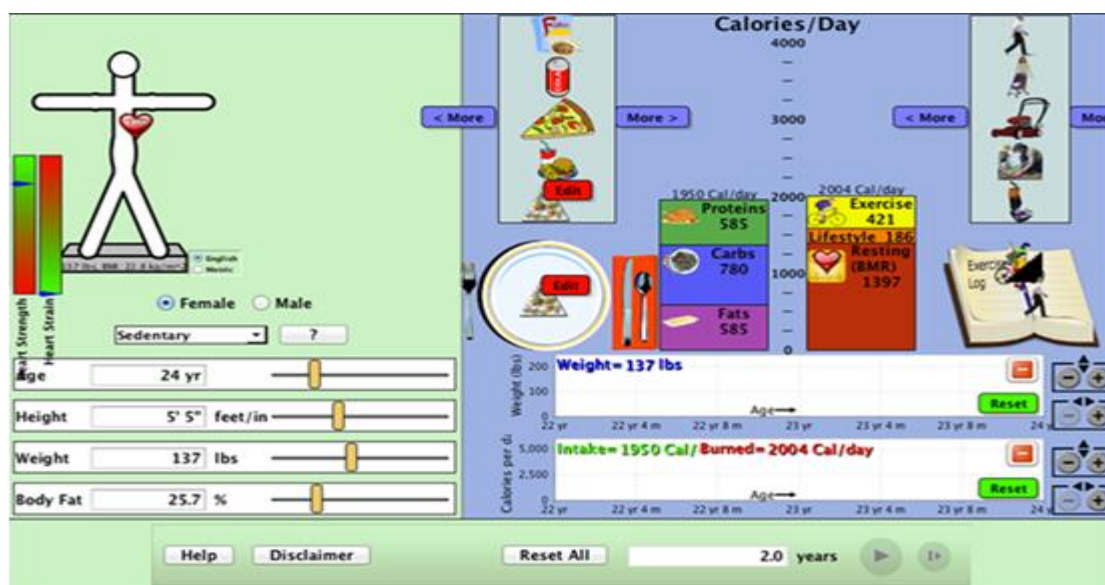
Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός ανοίγει την προσομοίωση και εξηγεί αναλυτικά πως λειτουργεί για να γίνει κατανοητή από τους μαθητές του.

Το λογισμικό<https://phet.colorado.edu/el/simulation/legacy/eating-and-exercise> «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ» αποτελεί μια προσομοίωση που αναφέρεται στο ισοζύγιο

των θερμίδων που προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής και των θερμίδων που καταναλώνονται μέσω του βασικού μεταβολισμού και άσκησης. Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να εισάγουν δεδομένα όπως φύλο, τρόπο ζωής, ηλικία, βάρος, ύψος. Επίσης μπορούν να επιλέξουν τροφές από ειδικές λίστες τροφών με τις αναγραφόμενες θερμίδες που ξοδεύονται όταν το άτομο συμμετέχει σε αυτές για 15 λεπτά. Μέσω του λογισμικού υπολογίζονται το θερμιδικό ισοζύγιο. Οι πληροφορίες σχετικά με τις μεταβολές του θερμιδικού ισοζυγίου σε βάθος χρόνου απεικονίζονται σε διαγράμματα. Ενώ η εικόνα του σώματος και η εμφάνιση καρδιακών δυσλειτουργιών απεικονίζονται σε μεταβαλλόμενες εικόνες για την καλύτερη κατανόηση και οικοδόμηση της γνώσης. Εφόσον ολοκληρωθεί και γίνει κατανοητή από τους μαθητές η προσομοίωση καλούνται από τον εκπαιδευτικό να συμπληρώσουν ως δραστηριότητα το παρακάτω φύλλο εργασίας το οποίο θα το ανεβάσουν αργότερα στην πλατφόρμα class. Στην ασύγχρονη παρέμβαση οι μαθητές θα πρέπει να πραγματοποιήσουν δύο δραστηριότητες. Στην πρώτη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας την ίδια προσομοίωση να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας έχοντας προσθέσει την καθημερινή άσκηση που κάνουν. Θα προσθέσουν αν διαπίστωσαν αλλαγές σε σύγκριση με το πρώτο φύλλο εργασίας σε σχέση με την άσκηση και την πρόσληψη βάρους. Στη δεύτερη δραστηριότητα θα μεταβούν στο φωτόδεντρο όπου θα προσπαθήσουν να δημιουργήσουν εννοιολογικό χάρτη. Και τις δύο εργασίες θα τις ανεβάσουν στην πλατφόρμα eclass σε διάστημα πέντε ημερών.

1^η Δραστηριότητα ασύγχρονης παρέμβασης (20 λεπτά): Ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής προτρέπει τους μαθητές να ανοίξουν την εφαρμογή:

<https://phet.colorado.edu/el/simulation/legacy/eating-and-exercise>



Αφού μεταβείτε στη σελίδα της εφαρμογής και την μελετήσετε προσεκτικά προσπαθήστε να συμπληρώσετε το παρακάτω φύλλο εργασίας. Θα πρέπει να τοποθετήσετε τις ίδιες τροφές που είχατε βάλει στο φύλλο εργασίας που είχατε κάνει στη σύγχρονη παρέμβαση με τη διαφορά ότι θα προσθέσετε την καθημερινή σας άσκηση. Στο τέλος θα συγκρίνετε τα αποτελέσματα. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση θα την αναρτήσετε στο e-class.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ:

ΕΠΙΘΕΤΟ:

ΤΑΞΗ:

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕ ΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΠΙΝΑΚΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.

ΣΤΗΝ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΠΡΟΣΘΕΣΕ ΤΑ ΣΠΟΡ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙΣ ΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΒΑΣΗ.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΠΟΡ

	ΗΛΙΚΙΑ	ΣΕ 4 ΜΗΝΕΣ	ΣΕ 8 ΜΗΝΕΣ	ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ	ΣΕ 2 ΧΡΟΝΙΑ
ΒΑΡΟΣ					
ΘΕΡΜΙΔΕΣ					
ΣΠΟΡ					

ΣΥΓΚΡΙΝΕ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ. ΑΛΛΑΞΕ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΟΥ ΟΤΑΝ ΠΡΟΣΘΕΣΕΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ;

2^η Δραστηριότητα ασύγχρονης παρέμβασης (15 λεπτά): Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τους μαθητές να πλοηγηθούν στο φωτόδεντρο και να ανοίξουν τον παρακάτω σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10743>



Οι μαθητές θα προσπαθήσουν να δημιουργήσουν εννοιολογικό χάρτη με τα οφέλη της διατροφής και της άσκησης. Στόχος του μαθησιακού αντικείμενου είναι η σύνθεση ενός ενιαίου νοηματικού συνόλου για τη συμβολή της άσκησης στην υγεία και την ποιότητα ζωής. Το μαθησιακό αντικείμενο δίνει τη δυνατότητα στους

μαθητές να εμπλακούν ενεργά στη συμπλήρωση του χάρτη, να επεξεργαστούν τις σχετικές πληροφορίες, να οργανώσουν τις ιδέες τους και να επιστρατεύσουν την κριτική τους σκέψη, αναλύοντας και συγκρίνοντας τις έννοιες και τις μεταξύ τους σχέσεις. Ο χάρτης προσφέρεται, επίσης, προκειμένου οι μαθητές να οικοδομήσουν μόνοι τους τη γνώση, τοποθετώντας τις σχετικές έννοιες στα κατάλληλα σημεία του διαγράμματος. Αφού ολοκληρώσουν τον εννοιολογικό χάρτη θα κάνουν printscreen και θα το ανεβάσουν ως εργασία στο eclass.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού καθόλη την διάρκεια της παρέμβασης είναι συντονιστικός και υποστηρικτικός. Οι μαθητές δουλεύουν ατομικά. Εμπλέκονται ενεργητικά και ενθαρρύνονται να σκεφτούν κριτικά και εποικοδομητικά. Η μέθοδος οργάνωσης της τάξης είναι ίδιος και στη σύγχρονη και στην ασύγχρονη παρέμβαση. Η διδακτική μέθοδος που προτείνεται αφορά και τις δύο παρεμβάσεις σύγχρονη και ασύγχρονη και στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας για καθοδηγούμενη ανακάλυψη κατά τη διάρκεια της μάθησης.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Μέσω φύλλων εργασίας και εννοιολογικού χάρτη.

Η αξιοποίηση του λογισμικού παρουσίασης που εφαρμόζεται στο παρόν σενάριο, ευνοεί την αποτελεσματικότερη κατανόηση του περιεχομένου της διδασκαλίας από τους μαθητές, ανεξάρτητα από το μαθησιακό τους τύπο (π.χ. αποτελεσματικότερη κατανόηση και εμπέδωση της πληροφορίας με οπτικές, ακουστικές αναπαραστάσεις κ.ά.).

Δημιουργός: Λεωνίδα Ελένη

Σχολείο: Δ.Σ. Πλατέως

Τάξη: Ε΄ Δημοτικού

elenileonida22@gmail.com

1. Τίτλος: «Γνωριμία με το Βόλεϋ καθισμένων αθλητών και τη διαφορετικότητα»

2. Μαθησιακοί στόχοι

Κοινωνικο-συναισθηματικοί:

- Να αποκτήσουν δεξιότητες συνεργασίας και ομαδικής επικοινωνίας μεταξύ τους.
- Να ανακαλύψουν το κίνητρο για μάθηση μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες στον υπολογιστή

3. Συνολική διάρκεια

Μία (1) διδακτική ώρα. (αφορά το διδακτικό φόρτο για την εκπόνηση εργασιών, μελέτη υλικού, καθοδήγηση και παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές).

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Η εφαρμογή του σεναρίου θα γίνει Ασύγχρονα μέσω της πλατφόρμας του Υπουργείου Παιδείας e-class από το σπίτι τους μπαίνοντας στην ψηφιακή τάξη της φυσικής αγωγής του σχολείου τους. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να έχει δημιουργήσει την ψηφιακή τάξη και οι μαθητές να κάνουν την εγγραφή τους. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός



στέλνει μήνυμα ότι έχει δημιουργηθεί καινούρια ενότητα. Ακολουθούν τις οδηγίες που θα τους δοθούν και συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό από το φωτόδεντρο, σύνδεσμοι στο διαδίκτυο για να αναζητήση επιπρόσθετο υλικό και για να αξιολογήσουν αυτό που έμαθαν θα κάνουν κουίζ, μέσω του Socrative.

Θα χρειαστούν

- Ένας υπολογιστής με σύνδεση στο διαδίκτυο.
- Εγγραφή στην Ψηφιακή τάξη του σχολείου μέσω της πλατφόρμας e-class
- Φωτόδεντρο
- Η εφαρμογή του Socrative

5. Συνοπτική περιγραφή

Το εκπαιδευτικό σενάριο απευθύνεται σε μαθητές δημοτικού της Ε΄ Τάξης και αναφέρεται στις κοινωνικές δεξιότητες και ηθικές αξίες, διαφορετικότητα. Θα υλοποιηθεί ασύγχρονα και η διάρκεια θα είναι μία (1) διδακτική ώρα. Οι μαθητές μπαίνουν στην ψηφιακή τάξη με τους κωδικούς πρόσβασης τους. Ακολουθούν τις αναλυτικές οδηγίες του σεναρίου. Αρχικά μπαίνουν στο φωτόδεντρο και παρακολουθούν ένα βίντεο με την διαφορετικότητα στο μάθημα της φυσικής

αγωγής Όλοι μπορούμε να αθληθούμε . Μπαίνουν στη διεύθυνση της Wikipedia για το Goalball. Στη συνέχεια βλέπουν βίντεο για τη διαφορετικότητα και αθλητές με αναπηρίες και με παιχνίδι Goalball. Στο τέλος θα αξιολογηθούν στο κουίζ socrative για το Goalball και τα άτομα με αναπηρία.

1^η Δραστηριότητα: Οι μαθητές μπαίνουν στην ψηφιακή τάξη της Φυσικής Αγωγής της πλατφόρμα του eclass και ακολουθούν τις οδηγίες του εκπαιδευτικού . Ακολουθώντας τις οδηγίες μπαίνουν στο φωτόδεντρο στη δ/νση <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10872> όπου παρακολουθούν το βιντεάκι. Στη συνέχεια διαβάζουν στην διεύθυνση των παραολυμπιακών αγώνων για το καθιστό βόλεϋ <http://www.paralympic.gr/%CF%80%CE%B5%CF%84%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7-2/> , <https://www.eaom-amea.gr/portal/%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B7-%CF%80%CE%B5%CF%84%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%B9%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7>

2^η Δραστηριότητα: Στην 2^η δραστηριότητα βλέπουν τρία βίντεο για τη διαφορετικότητα και για το καθιστό βόλεϋ στις διευθύνσεις: <https://www.youtube.com/watch?v=WGFwQdTg37w> <https://www.youtube.com/watch?v=EtCRAR09UeE> & <https://www.youtube.com/watch?v=cEx9LKGwABM>

3^η Δραστηριότητα: Αφού ολοκληρώσουν αυτά τα βήματα συμπληρώνονται το κουίζ στο Socrative μπαίνοντας με τους κωδικούς που τους δίνει ο εκπαιδευτικός για να κάνουν αξιολόγηση των γνώσεων τους τη διαφορετικότητα και το καθιστό βόλεϋ.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το εκπαιδευτικό σενάριο περιλαμβάνει δραστηριότητες μέσω της αξιοποίησης των ΤΠΕ. Γίνεται με την μέθοδο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης ασύγχρονα και μέσα από συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό (ψηφιακό βιβλίο, φωτόδεντρο, βίντεο, ερωτήσεις) ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί τους μαθητές μέσα από συγκεκριμένο υλικό να ανακαλύψουν την αυτόνομη μάθηση ανακαλύπτοντας το βόλεϋ καθισμένων αθλητών, τη διαδικτυακή συνεργασία μεταξύ τους και με δραστηριότητες αυτοελέγχου που αυξάνουν το ενδιαφέρον τους με την αξιολόγηση στην εφαρμογή socrative.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η αξιολόγηση των μαθητών γίνεται με τη συμπλήρωση του κουίζ στο Socrative . Λόγω των συνθηκών το σενάριο δεν υλοποιήθηκε από όλους είτε γιατί δεν είχαν υπολογιστές είτε γιατί δεν θέλαν να παρακολουθήσουν το μάθημα.

Από το σύνολο των μαθητών όσοι παρακολούθησαν το μάθημα τους φάνηκε εύκολο και πιο πολύ ενδιαφέρον είχε το φύλλο εργασίας το Socrative. Περισσότεροι από το σύνολο της τάξης από τους 25 μαθητές/τριες το συμπλήρωσαν οι 14. Οι δυσκολίες είναι η έλλειψη χρόνου από τα άλλα μαθήματα καθώς είχαν να ετοιμάσουν εργασίες, η έλλειψη σύνδεσης στο διαδίκτυο και η αδιαφορία για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Δημιουργός: Μέλλιος Βασίλειος

Σχολείο: Γυμνάσιο Αλωνίων Πιερίας

Τάξη: Α΄

billmellios@yahoo.gr

1. Τίτλος: «Από το Τόκιο στην Ολυμπία...» Μια ευκαιρία να γνωρίσουμε τους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες».

2. Μαθησιακοί στόχοι

Σκοπός της Δ.Π. είναι να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να κατανοήσουν την ιστορία και τις διαχρονικές αξίες του Ολυμπισμού.

Αντληπτικο-γνωστικοί στόχοι

- Να γνωρίσουν τα βασικά στοιχεία, που αφορούν την τέλεση των Ολυμπιακών Αγώνων.
- Να αντληφθούν την αξία και τη διαχρονικότητα των Ολυμπιακών Αξιών.
- Να κατανοήσουν την αξία της προσπάθειας και της συμμετοχής.
- Να γνωρίσουν τις συνθήκες προετοιμασίας των αθλητών, την ποικιλία των αθλημάτων, καθώς και τη συμβολική, τιμητική βράβευση των νικητών με ένα απλό κλαδί αγριελιάς.
- Να μάθουν να χρησιμοποιούν τις πηγές για να αντλήσουν πληροφορίες.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί Στόχοι

- Να εμπνεύσει τους/τις μαθητές/τριες στις αρχές του Ολυμπισμού εφαρμόζοντας τες στην καθημερινότητά τους.
- Να κεντρίσει το ενδιαφέρον τους για τα αθλητικά θέματα, να αγαπήσουν τον αθλητισμό και να καταλάβουν ότι αυτή η χώρα γέννησε το Ολυμπιακό Πνεύμα και τη Δημοκρατία.
- Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους.
- Να καταστούν περισσότερο «υπεύθυνοι» για τη μάθησή τους.
- Να εξοικειωθούν με τον επιστημονικό τρόπο εκπαιδευτικής διαδικασίας (παρατήρηση, έρευνα, καταγραφή, σύγκριση, ερμηνεία, εξαγωγή συμπερασμάτων).
- Να κοινωνήσουν τις ιδέες τους στο περιβάλλον τους (οικογενειακό - φιλικό).

3. Συνολική διάρκεια

Οι δραστηριότητες ασύγχρονης διδασκαλίας ισοδυναμούν με δύο (2) διδακτικές ώρες.

4. Υλικοτεχνική υποδομή

Η διδασκαλία έγινε εξ αποστάσεως, ασύγχρονα, μέσω της πλατφόρμας e-class του Υπουργείου Παιδείας. Οι μαθητές/τριες χρειάστηκαν υπολογιστή, tablet ή smartphone με πρόσβαση στο διαδίκτυο, λογαριασμούς e-mail και είχαν κάνει εγγραφή στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο. Τα εκπαιδευτικά εργαλεία (e-books, quiz, βίντεο) βρίσκονται αναρτημένα στο διαδίκτυο και δεν απαιτείται η εγκατάσταση

τους στον υπολογιστή. Ο εκπαιδευτικός έκανε εγγραφή στην πλατφόρμα e-class, συγκέντρωσε τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των μαθητών/τριών και απέστειλε τις βασικές οδηγίες χρήσης της πλατφόρμας. Επίσης, «ανέβασε» το φύλλο εργασίας και έλεγξε τη λειτουργία των συνδέσμων (link) των εκπαιδευτικών εργαλείων.

5. Συνοπτική περιγραφή

Αριθμός μαθητών/τριών: δεκαπέντε (15)

ΜΕΡΟΣ Α' (Ισοδυναμεί με την 1η διδακτική ώρα)

Φάση 1η

Δραστηριότητα 1η: Αφόρμηση για εισαγωγή στο θέμα. Η αφόρμηση έγινε με τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο αλλά και τους Ολυμπιακούς της Αθήνας 2004. Οι μαθητές/τριες, αφού παρακολούθησαν αποσπάσματα από τα βίντεο <https://www.youtube.com/watch?v=3jybC6s2Jwc> και <https://www.youtube.com/watch?v=cPyYkwispvo> και αφού διάβασαν το άρθρο της Μ. Κατσουνάκη με τίτλο *Μια μικρή Ελλάδα λίγο έξω από το Τόκιο* στην Καθημερινή της 06.02.2020 <https://www.kathimerini.gr/1063681/gallery/periodiko-k/reportaz/mia-mikrh-ellada-ligo-e3w-apo-to-tokio>, εισάχθηκαν στο κυρίως θέμα των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.

Φάση 2^η

Δραστηριότητα 1^η: Εργασία των μαθητών/τριών. Με βάση την ανακαλυπτική μάθηση οι μαθητές/τριες ανέλαβαν να συγκεντρώσουν πληροφορίες σε ένα δικό τους «άλμπουμ» από τους παρακάτω ιστότοπους:

- <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/794/5171,23686/>
- <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-B120/203/1369,4765/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HYip3Kvja9Y>
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF_%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82

Εναλλακτικά διερεύνησαν στις μηχανές αναζήτησης του διαδικτύου. Η αυτενέργεια, έρευνα, δράση, παιχνίδι, θεωρούνται ως βασικό στοιχείο για την επίτευξη των στόχων της Δ.Π.

Δραστηριότητα 2^η: Αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/τριών. Γίνεται η πρώτη διαμορφωτική αξιολόγηση (drill and practice tutorial)

<http://digitalschool.minedu.gov.gr/modules/document/file.php/DSGYM-B120/HTML/g02-web/htms/sports.htm>

Δραστηριότητα 3^η: Εργασία των μαθητών/τριών. Οι μαθητές/τριες συνέχισαν την ανακαλυπτική τους πορεία, παρακολουθώντας ολιγόλεπτο βίντεο για τους αρχαίους Ολυμπιακούς αγώνες και συγκέντρωσαν υλικό για το «άλμπουμ» τους.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=kOkLipdq_4U&feature=emb_logo

Δραστηριότητα 4^η: Ενδιάμεση αυτοαξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/τριών

Εδώ οι μαθητές/τριες αξιολόγησαν τις γνώσεις τους αλλά και επανέκτησαν σημεία της γνώσης που τους είχαν διαφύγει.

<http://digitalschool.minedu.gov.gr/modules/document/file.php/DSGYM-A115/HTML/agwnes/main.html>

ΜΕΡΟΣ Β΄ (ισοδυναμεί με τη 2^η διδακτική ώρα)

Φάση 1η

Δραστηριότητα 1η: Προέκταση των γνώσεων και αυτοαξιολόγηση. Οι μαθητές/τριες συσχέτισαν γνώσεις σχετικά με τους αρχαίους και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες και έλεγξαν τις γνώσεις τους με δραστηριότητα αξιολόγησης.

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10745>

Δραστηριότητα 2η: Αυθεντική αξιολόγηση. Με κουίζ, σταυρόλεξα και άλλες ασκήσεις τα παιδιά αξιολόγησαν τις γνώσεις και τις δεξιότητες τους σχετικά με το θέμα αλλά ταυτόχρονα προσέθεσαν στο άλμπουμ τους νέο γνωστικό υλικό. Δεν «μέτρησαν» τις γνώσεις τους αλλά ενδυναμώθηκαν συνεχώς και έμαθαν σε έναν αλληλοτροφοδοτούμενο κύκλο (Lopez - Pastoretal., 2013).

<http://users.sch.gr/ragian/kouiz.htm>

Φάση 2^η

Δραστηριότητα 1^η: Δημιουργία τεχνουργήματος (artefact). Ζητήθηκε από τους/τις μαθητές/τριες να κατασκευάσουν το δικό τους σταυρόλεξο, το οποίο λειτούργησε ως «παραδοτέο», «τεχνούργημα» (artefact). <https://crosswordlabs.com/>

Δραστηριότητα 2^η: Συνεργατική μάθηση/«κοινότητα» μάθησης. Τέλος ζητήθηκε από τους μαθητές να συμμετάσχουν με το εργαλείο googledrive στην κατασκευή του «υπερσταυρόλεξου» των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων. Έτσι προχωρήσαμε στη συνεργασία όλης της τάξης ως «κοινότητας μάθησης» και δημιουργήσαμε προϋποθέσεις συνεργατικής μάθησης. <https://crosswordlabs.com/> Παράλληλα δόθηκε στη Δ.Π. ρεαλιστική διάσταση, καθώς η δραστηριότητα συνδέθηκε με την πραγματική ζωή (ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου).

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η Δ.Π. στηρίζεται στις μεθόδους της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, της διευρευνητικής και συνεργατικής μάθησης, όπου ο εκπαιδευτικός έχει το ρόλο του εμπυχωτή και του καθοδηγητή, του διοργανωτή (Διγλιδέλης, 2010). Παράλληλα με τη μέθοδο της αυθεντικής μάθησης και αξιολόγησης η πρωτοβουλία και η αυτενέργεια των μαθητών έχουν το προβάδισμα, προσφέρουν ερεθίσματα για σκέψη και δημιουργία, ενώ ο ρόλος του καθηγητή όχι μόνο δε μειώνεται, αντίθετα γίνεται πιο σημαντικός, καθώς εμπλέκεται σε διαδικασίες και διεργασίες συντονισμού, καθοδήγησης, ελέγχου.

Εργαλεία. Οι ΤΠΕ ενσωματώθηκαν στη μαθησιακή διαδικασία ως εργαλεία που ενισχύουν την ανακαλυπτική μάθηση παρέχοντας ευκαιρίες για έρευνα σε ηλεκτρονικό περιβάλλον. Επίσης, δημιουργούν συνθήκες συνεργατικής μάθησης, καθώς δίνεται η δυνατότητα αλληλεπίδρασης και βελτίωσης μέσω της επαφής – συνεργασίας με τα άλλα μέλη της «κοινότητας»/τάξης. Παράλληλα υποστηρίζουν την αυθεντική αξιολόγηση.

Περιβάλλον. Στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση η διεργασία της μάθησης δεν ξεκινά από τον «δάσκαλο - αυθεντία» αλλά από τον ίδιο τον διδασκόμενο, ο οποίος χαρακτηρίζεται από τις δικές του ιδιαιτερότητες και ανάγκες, τις οποίες προσπαθεί να «καλύψει» μέσα από την σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαιδευτική διαδικασία (Λιοναράκης, 2005).

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Οπτική εκπαιδευτικού: Η Δ.Π υλοποιήθηκε σύμφωνα με το σχεδιασμό και τους στόχους της. Οι μαθητές/τριες επισκέφτηκαν τους συνδέσμους του φύλλου εργασίας και συγκέντρωσαν πληροφορίες στο δικό τους «άλμπουμ» σχετικές με την ιστορία των αγώνων στην Αρχαία Ελλάδα. Παράλληλα υλοποίησαν δραστηριότητες και εργασίες αξιολογώντας με παιγνιώδη τρόπο τις γνώσεις που απέκτησαν.

Οπτική μαθητών/τριών: Με ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της διδασκαλίας, που τους απεστάλη ηλεκτρονικά (email) με τη χρήση της εφαρμογής googleforms <https://forms.gle/XwBiFPtgiN2vUkkF7>, οι μαθητές/τριες απάντησαν ότι εργάστηκαν με ενδιαφέρον και ότι τους άρεσαν οι δραστηριότητες (κουίζ, σταυρόλεξα, πάζλ). Ειδικότερα ενθουσιάστηκαν με η χρήση της εφαρμογής <https://crosswordlabs.com/> για την κατασκευή του δικού τους σταυρόλεξου. Τους άρεσε η εξ αποστάσεως διδασκαλία και δήλωσαν ότι απέκτησαν γνώσεις, που θα τους φανούν πολύ χρήσιμες και θα υιοθετήσουν τις αρχές και τις αξίες του Ολυμπισμού στην καθημερινή τους ζωή.

Τέλος η Δ.Π. μπορεί να εμπλουτιστεί με δραστηριότητες, όπως η δημιουργία εννοιολογικού χάρτη (bubblus), διαδραστικής ψηφιακής αφίσας (postermymwall, radlet), ιστοριογραμμής (timerime, timetoast), ψηφιακού χάρτη (GoogleMaps, GoogleEarth) και πολλές άλλες εφαρμογές.

8. Πηγές

Διγλιδέλης, Β. (επιμ). (2010). *Επιμορφωτικό υλικό για την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στα κέντρα στήριξης επιμόρφωσης*, Πάτρα: ΙΤΥ.

Λιοναράκης, Α. (2005). Ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση και διαδικασίες μάθησης. Στο Π. Βασάλα, Ι. Γκιόσος κ.ά., *Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. Παιδαγωγικές και Τεχνολογικές Εφαρμογές*, (σελ. 13-38). Πάτρα: Ε.Α.Π.

López-Pastor, V. M., Kirk, D., Lorente-Catalán, E., MacPhail, A.&Macdonald, D. (2013). Alternative assessment in physical education: a review of international literature, *Sport. EducationandSociety*, 18(1),57-76.

Δημιουργός: Μουταφίδου Ειρήνη
Σχολείο: Δημοτικό Σχολείο Σταυρού
Τάξη: ΣΤ'
 renario69@gmail.com

1. Τίτλος: Η σωστή αθλητική συμπεριφορά και η σημασία της Φυσικής Αγωγής

2. Μαθησιακοί στόχοι

Αντιληπτικο-γνωστικοί:

- Η βασική κατανόηση του περιεχομένου και της λογικής του όρου σωστή αθλητική συμπεριφορά
- Να αναγνωρίζουν οι μαθητές καθημερινές πρακτικές και ενέργειες που εντάσσονται στο ηθικό πλαίσιο της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς
- Να μάθουν οι μαθητές τη χρήση του εμπλουτισμένου διαδραστικού σχολικού βιβλίου.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί:

- Να ανακαλύψουν οι μαθητές το κίνητρο για μάθηση μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες με τη χρήση των Η/Υ, όπως για παράδειγμα του μαθησιακού αντικείμενου Φωτόδεντρο και του εκπαιδευτικού εργαλείου Socrative.
- Να αναπτύξουν αίσθημα προσωπικής ευθύνης.

Κινητικοί:

- Να ενσωματωθεί το παιχνίδι στη μαθησιακή διαδικασία.

3. Συνολική διάρκεια

Μία ώρα (αφορά το διδακτικό φόρτο για την εκπόνηση εργασιών, μελέτη υλικού, καθοδήγηση και παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές)

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Το σενάριο προβλέπει ασύγχρονη διδασκαλία μέσα από την εκπαιδευτική πλατφόρμα e-class

Ο μαθητής χρειάζεται ατομικό Η/Υ ή κινητό τηλέφωνο ή τάμπλετ με σύνδεση στο διαδίκτυο, εγγραφή στην εκπαιδευτική πλατφόρμα e-class μέσα από το Π.Σ.Δ., μαθησιακό αντικείμενο Φωτόδεντρο, εφαρμογή Safeyoutube, εκπαιδευτικό εργαλείο Socrative

5. Συνοπτική περιγραφή

Το εκπαιδευτικό σενάριο βασίζεται στα εισαγωγικά στοιχεία που αναφέρονται στην αρχή του σχολικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής των Ε'-ΣΤ' τάξεων Δημοτικού [Τι σημαίνει Φυσική Αγωγή και Τι είναι σημαντικό να θυμόμαστε όταν έχουμε Φυσική Αγωγή](#) και στο κεφάλαιο [Η σωστή αθλητική συμπεριφορά](#) του ίδιου βιβλίου. Οι μαθητές

μπορούν να πραγματοποιήσουν όλες τις δραστηριότητες του μαθήματος εξ αποστάσεως με τη μέθοδο της ασύγχρονης διδασκαλίας, καθώς περιηγούνται σε προσχεδιασμένες ενότητες της ηλεκτρονικής τάξης και με τη βοήθεια προκαθορισμένων υπερσυνδέσμων μεταβαίνουν σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες. Συγκεκριμένα, μέσα από τις ενότητες του μαθήματος που έχουν αναρτηθεί από την εκπαιδευτικό στην ηλεκτρονική εκπαιδευτική πλατφόρμα του [e-class](#) μεταβαίνουν στις αντίστοιχες σελίδες του βιβλίου, όπου διαβάζουν τις βασικές έννοιες και τους στόχους του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Αξιολογούν μόνοι τους τη συμπεριφορά και την υπευθυνότητά τους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και αντιλαμβάνονται ότι πρέπει να αναπτύξουν την ικανότητα να συμπεριφέρονται σωστά στην καθημερινή ζωή τους, όπως και στη σχολική ζωή τους. Έπειτα, μέσα από τα πολυμέσα της ηλεκτρονικής τάξης e-class από την εφαρμογή [safeyoutube.net/](#) παρακολουθούν δύο βίντεο: α) [βίντεο-η ομαδική δουλειά](#) στο οποίο αντιλαμβάνονται την εξαιρετική σημασία της ομαδικής εργασίας και β) [βίντεο-Ποτέ μην τα παρατάς](#) στο οποίο παρακολουθούν μια αθλήτρια που συμμετέχει σε δρομικό αγώνισμα η οποία ενώ πέφτει στην αρχή του αγώνα, σηκώνεται και στο τέλος τερματίζει πρώτη διότι είναι προσηλωμένη στο στόχο της. Μέσα από αυτό τονίζεται η αξία της συνεχόμενης προσπάθειας και της επιμονής στον αθλητισμό. Στη συνέχεια παρακολουθούν μέσα από το μαθησιακό αντικείμενο [photodentro](#) ένα κλιπ που αναφέρεται στο αθλητικό πνεύμα. Τέλος, μέσα από τις συνδέσεις διαδικτύου μπαίνουν στο εκπαιδευτικό ψηφιακό εργαλείο [socrative](#) και βάζουν τον κωδικό που τους έχει δώσει η εκπαιδευτικός και το όνομα τους για να υλοποιήσουν το φύλλο εργασίας που τους δίνεται και να πάρουν άμεση ανατροφοδότηση.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το σενάριο εμπλέκει τη χρήση εργαλείων ΤΠΕ μέσα από τη διαδικασία e-learning με το μοντέλο της πλήρους ηλεκτρονικής μάθησης και του μοντέλου περιεχομένου και υποστήριξης με κείμενα, οπτικοακουστικές δυνατότητες και τεχνολογικά εκπαιδευτικά εργαλεία που σχεδιάζει, παρέχει και παρουσιάζει ο εκπαιδευτικός με βάση το γνωστικό αντικείμενο και με γνώμονα την καλύτερη κατανόηση από όλους τους μαθητές. Η μάθηση βασίζεται στη θεωρία της αυτόνομης μάθησης (Moore, 1993), ανεξάρτητα από χωροχρονικές δεσμεύσεις και περιορισμούς διαμορφώνοντας ένα ατομικό πρόγραμμα. Ο μαθητής υποστηρίζεται σε αυτή τη διαδικασία μέσα από κατάλληλα δομημένο εκπαιδευτικό υλικό και μέσα από την επικοινωνία του με την εκπαιδευτικό του.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το σενάριο πέτυχε να προκαλέσει το ενδιαφέρον των μαθητών, καθώς η παιγνιώδης μορφή του γνωστικού αντικείμενου αποτέλεσε ελκυστικό παράγοντα. Σημαντικό ήταν το γεγονός ότι το μάθημα πραγματοποιήθηκε εκτός σχολικής τάξης σε οικείο χώρο των μαθητών χωρίς χρονικές πιέσεις. Οι μαθητές λόγω του ασύγχρονου χαρακτήρα

της συγκεκριμένης διδασκαλίας απέκτησαν την ευθύνη της δικής τους μάθησης, το μάθημα ήταν για αυτούς πιο κατανοητό, πιο ενδιαφέρον και πιο ξεκούραστο.



Name _____
Date _____

Η σωστή αθλητική συμπεριφορά

Score _____

1. Τι σημαίνει Φυσική Αγωγή;
- ☐ A Σημαίνει μαθαίνω να κερδίζω και να είμαι πάντα πρώτος.
 - ☐ B Σημαίνει «μαθαίνω μέσα από την κίνηση». Μαθαίνω για το σώμα μου, μαθαίνω να ασκούμαι, μαθαίνω για τα αθλήματα.
 - ☐ C Σημαίνει «μαθαίνω μέσα από την κίνηση». Μαθαίνω να τρέχω πρώτος και να είμαι ο καλύτερος.
 - ☐ D Σημαίνει παίζω και περνάω καλά στην αυλή.



2. Μετηνακτική άσκηση και φυσικές δραστηριότητες...
- ☐ A κουραζόμαστε και δεν είναι σωστό.
 - ☐ B δυναμώνουμε τα οστά μας και τρέχουμε πιο γρήγορα.
 - ☐ C ενισχύουμε την υγεία μας, βελτιώνουμε τη στάση του σώματος, ελέγχουμε το βάρος μας, δυναμώνουμε τα οστά μας, νιώθουμε καλύτερα και απολαμβάνουμε περισσότερο τη ζωή μας.



3. Στη Φυσική Αγωγή...
- ☐ A Κερδίζουν οι όμορφοι και αυτοί που μιλούν πολύ.
 - ☐ B Όλοι και όλες μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι.
 - ☐ C Δεν παίζουμε με όποιον δεν είναι φίλος μας.
 - ☐ D Τα κορίτσια δεν είναι τόσο καλά όσο τα αγόρια!!!



4. Ο ΕΥΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΜΕΣΟ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΟΥΜΕ
- ☐ A True
 - ☐ B False



5. Σωστή αθλητική συμπεριφορά σημαίνει: (2 επιλογές)
- ☐ A Να κερδίζω και να σταί πρώτος.
 - ☐ B Να αξίζω τους συμπαίκτες σου, του αντίπαλού σου, του χημπητή.
 - ☐ C Να δίνω χεράκι να παραπονιέσαι ή να διακυλεύεσαι.
 - ☐ D Να κατηγορείς τους συμπαίκτες σου που φαίνε για την ήττα!



6. «Το πιο σημαντικό, όταν παίζουμε, είναι η νίκη»
- ☐ A True
 - ☐ B False



7. Στη Φυσική Αγωγή...
- ☐ A Αν δεν βάζει κάποιος καλάθι τον δίνουμε.
 - ☐ B Όποιος χέρει ποδόσφαιρο είναι και ο πρώτος!!!
 - ☐ C Όλοι μπορούμε να μάθουμε αν προσπαθήσουμε.
 - ☐ D Τα κορίτσια δεν μπορούν να παίξουν ποδόσφαιρο.

8. Στη Φυσική Αγωγή...
- ☐ A Παίζω πάντα σύμφωνα με τους κανόνες που με βόλευσαν.
 - ☐ B Ο αρχηγός της ομάδας δεν πρέπει ποτέ σε κάποιον συγκεκριμένο συμπαίκτη να παίζει.
 - ☐ C Ενθαρρύνω τους συμπαίκτες και τους συμπαίτριές μου να παίξουν καλύτερα.
 - ☐ D Δεν δίνουμε πάσα σε όποιον δε είναι αρκετά καλός.

Δημιουργός: Μουταφίδου Ειρήνη
Σχολείο: Δημοτικό Σχολείο Σταυρού
Τάξη: ΣΤ΄
 renario69@gmail.com

1. Τίτλος: Τα αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής.

2. Μαθησιακοί στόχοι

Αντιληπτικο-γνωστικοί:

- Να αντιληφθούν οι μαθητές τις διαφορές στα αγωνίσματα γυναικών και αντρών στην ενόργανη γυμναστική.
- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές πόσο εντυπωσιακά είναι τα αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής για τους αθλητές που υπερνικούν τη βαρύτητα και αξιοποιούν στο έπακρο τις δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος, αλλά ταυτόχρονα πόσο επικίνδυνα για όποιον δεν είναι κατάλληλα προετοιμασμένος.
- Να μάθουν τα ιστορικά στοιχεία του αθλήματος της ενόργανης γυμναστικής.
- Να μάθουν οι μαθητές τη χρήση του εμπλουτισμένου διαδραστικού σχολικού βιβλίου.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί:

- Να ανακαλύψουν οι μαθητές το κίνητρο για μάθηση μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες με τη χρήση των Η/Υ όπως για παράδειγμα του εκπαιδευτικού εργαλείου Socrative και του Edpuzzle.
- Να αναπτύξουν αίσθημα προσωπικής ευθύνης.

Κινητικοί:

- Να ενσωματωθεί το παιχνίδι στη μαθησιακή διαδικασία

3. Συνολική διάρκεια

Μία ώρα (αφορά το διδακτικό φόρτο για την εκπόνηση εργασιών, μελέτη υλικού, καθοδήγηση και παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές)

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Το σενάριο προβλέπει ασύγχρονη διδασκαλία μέσα από την εκπαιδευτική πλατφόρμα e-class. Ο μαθητής χρειάζεται ατομικό Η/Υ ή κινητό τηλέφωνο ή τάμπλετ με σύνδεση στο διαδίκτυο, εγγραφή στην εκπαιδευτική πλατφόρμα E-class μέσα από το Π.Σ.Δ., εγγραφή στην εφαρμογή Edpuzzle, εφαρμογή Safeyoutube, εκπαιδευτικό εργαλείο Socrative

5. Συνοπτική περιγραφή

Το εκπαιδευτικό σενάριο βασίζεται στο κεφάλαιο του σχολικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής των Ε΄-ΣΤ΄ τάξεων Δημοτικού που αναφέρεται στην [ενόργανη γυμναστική](#). Οι μαθητές μπορούν να πραγματοποιήσουν όλες τις δραστηριότητες του μαθήματος εξ

αποστάσεως με τη μέθοδο της ασύγχρονης διδασκαλίας, καθώς περιηγούνται σε προσχεδιασμένες ενότητες της ηλεκτρονικής τάξης και με τη βοήθεια προκαθορισμένων υπερσυνδέσμων μεταβαίνουν σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες. Συγκεκριμένα, μέσα από τις ενότητες του μαθήματος που έχουν αναρτηθεί από την εκπαιδευτικό στην ηλεκτρονική εκπαιδευτική πλατφόρμα του [e-class](#) διαβάζουν τις αντίστοιχες σελίδες του σχολικού βιβλίου και στη συνέχεια από τα πολυμέσα του μαθήματος μεταβαίνουν στην εφαρμογή safeyoutube.net/ όπου παρακολουθούν βίντεο με εντυπωσιακές στιγμές του αθλήματος. Αμέσως μετά, στην ιστοσελίδα της [εκπαιδευτικής τηλεόρασης](#) που έχει αναρτηθεί στα πολυμέσα του μαθήματος, παρακολουθούν αναλυτικά τα αγωνίσματα ανδρών και γυναικών. Στο συγκεκριμένο βίντεο γίνεται ανάλυση της τεχνικής του κάθε αγωνίσματος με επίδειξη από νεαρούς αθλητές. Ακολουθώντας, μέσα από τα πολυμέσα της ηλεκτρονικής τάξης [e-class](#) μπαίνουν στην τάξη του, <https://edpuzzle.com/> παρακολουθούν επεξεργασμένο εκπαιδευτικό βίντεο, με εξαιρετικές εκτελέσεις αθλητριών ενόργανης γυμναστικής και ταυτόχρονα μαθαίνουν και αξιολογούν τις γνώσεις τους με ευχάριστο τρόπο. Τέλος, αξιολογούν ευχάριστα τις γνώσεις τους στο εκπαιδευτικό ψηφιακό εργαλείο [socrative](#) στο ερωτηματολόγιο που ετοίμασε η εκπαιδευτικός και βρίσκεται στις συνδέσεις διαδικτύου του μαθήματος.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το σενάριο εμπλέκει τη χρήση εργαλείων ΤΠΕ μέσα από τη διαδικασία e-learning με το μοντέλο της πλήρους ηλεκτρονικής μάθησης και του μοντέλου περιεχομένου και υποστήριξης με κείμενα, οπτικοακουστικές δυνατότητες και τεχνολογικά εκπαιδευτικά εργαλεία που σχεδιάζει, παρέχει και παρουσιάζει ο εκπαιδευτικός με βάση το γνωστικό αντικείμενο και με γνώμονα την καλύτερη κατανόηση από όλους τους μαθητές. Η μάθηση βασίζεται στη θεωρία της αυτόνομης μάθησης (Moore, 1993), ανεξάρτητα από χωροχρονικές δεσμεύσεις και περιορισμούς διαμορφώνοντας ένα ατομικό πρόγραμμα. Ο μαθητής υποστηρίζεται σε αυτή τη διαδικασία μέσα από κατάλληλα δομημένο εκπαιδευτικό υλικό και μέσα από την επικοινωνία του με την εκπαιδευτικό του.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη


Το σενάριο πέτυχε να προκαλέσει το ενδιαφέρον των μαθητών, καθώς η παιγνιώδης μορφή του γνωστικού αντικείμενου αποτέλεσε ελκυστικό παράγοντα. Σημαντικό ήταν το γεγονός ότι το μάθημα πραγματοποιήθηκε εκτός σχολικής τάξης σε οικείο χώρο των μαθητών χωρίς χρονικές πιέσεις. Η χρήση της ηλεκτρονικής τάξης του Edpuzzle με βίντεο εκμάθησης και ταυτόχρονα υλοποίησης φύλλου εργασίας ήταν ιδιαίτερα βοηθητική. Οι μαθητές λόγω του ασύγχρονου χαρακτήρα της συγκεκριμένης διδασκαλίας απέκτησαν την ευθύνη της δικής τους μάθησης, το μάθημα ήταν για αυτούς πιο κατανοητό, πιο ενδιαφέρον και πιο ξεκούραστο.

edpuzzle

Search content

Content Gradebook My Classes

Teaching Gymnastics
ΕΙΡΗΝΗ ΜΟΥΤΑΦΙΔΟΥ



00:00 01:40

To do

- 00:42 Multiple-choice
- 01:27 Multiple-choice

Assign
Edit
Duplicate
Delete
Public



ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Name _____
Date _____
Score _____

1. Οι κρίκοι είναι αγύνησμα στο οποίο αγωνίζονται μόνο οι άνδρες.
☐ True
☐ False



2.



Τα προγράμματα εδάφους στους άνδρες συνοδεύονται από μουσική.

- ☐ True
☐ False

3. Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στο δίζυγο των ανδρών και στο δίζυγο των γυναικών;

- ☐ Α Το δίζυγο των ανδρών είναι ψηλότερο.
☐ Β Στο δίζυγο των γυναικών οι μπάρες είναι παράλληλες μεταξύ τους.
☐ Γ Στο δίζυγο των ανδρών οι μπάρες είναι παράλληλες μεταξύ τους.
☐ Δ Δεν υπάρχουν διαφορές.



4. Τα όργανα στα οποία αγωνίζονται τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες της ενόργανης γυμναστικής, με ορισμένες τροποποιήσεις, είναι...

- ☐ Α είναι το έδαφος και το μονόζυγο.
☐ Β είναι το έδαφος και ο ίππος.
☐ Γ είναι το έδαφος και οι κρίκοι.
☐ Δ είναι ο ίππος και οι κρίκοι.



5. Η ενόργανη γυμναστική εμφανίστηκε ως άθλημα...

- ☐ Α στα τέλη του 17ου αιώνα στη Γερμανία.
☐ Β το 1830 στη Γερμανία.
☐ Γ στα τέλη του 19ου αιώνα στη Γαλλία.
☐ Δ στα τέλη του 19ου αιώνα στη Γερμανία.



6. Το αγύνησμα της γυμναστικής λέγεται...

- ☐ Α Δοκάρ ισορροπίας.
☐ Β Δοκός ισορροπίας.
☐ Γ Ισορροπία ή τούμπι.
☐ Δ Στήριγμα σε δοκό.



7. Οι αθλητές και οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής παρουσιάζουν προγράμματα (συνθέσεις) με διάφορες ασκήσεις. Ο τελικός βαθμός που θα λάβει ο αθλητής ή η αθλήτρια καθορίζεται τόσο από το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων που θα συμπεριλάβει στο πρόγραμμά του, όσο κι από το αν θα τις εκτελέσει σωστά.

- ☐ True
☐ False



Δημιουργός: Μπαλάσκας Χρήστος

Σχολείο: Δ.Σ. Παραλίμνης & Νέας Πέλλας

Τάξη: Ε & ΣΤ

chbalaskas@sch.gr

1. Τίτλος

«IMPACT: Identification and Motivation of inactive youth who mostly need Physical ACTivity –Εντοπισμός και Παρακίνηση των υποκινητικών νέων που χρειάζονται περισσότερη συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα»-Φυσική Δραστηριότητα την εποχή του κορωνοϊού 2020 (1η μέρα του προγράμματος, 1η εβδομάδα)

2. Μαθησιακοί στόχοι

Αντιληπτικο-γνωστικοί

- Προωθώντας τη φυσική δραστηριότητα με ευχάριστες δραστηριότητες και αυτοκαθοριζόμενο κλίμα παρακίνησης στη Φυσική Αγωγή
- Να μεριμνήσουμε το θέμα της ασφάλειας, το οποίο θα πρέπει να είναι το απολύτως απαραίτητο κριτήριο των ασκήσεων ή και παιχνιδιών.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- Να ενθαρρύνει τους μαθητές να ασκούνται συστηματικά και να φροντίζουν τον εαυτό τους ακόμη και στην εποχή που είναι κλεισμένοι στα σπίτια λόγω κορωνοϊού.

Κινητικοί

- Τακτική άσκηση που να αποφασίζεται και να ξεκινά από τους ίδιους τους μαθητές και τις μαθήτριες.
- Να αξιολογήσουμε τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών (1^η και 5^η εβδομάδα) και πολύ σχετικές στρατηγικές που σχετίζονται με τη ΦΔ όπως βρήκαμε στο IMPACT (π.χ., αυτοπαρατήρησης και στόχων για άσκηση).

3. Συνολική διάρκεια

Μία (1) διδακτική ώρα.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

- 1^ο Σεμινάριο Πρόγραμμα IMPACT: Η σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας & της Φυσικής Αγωγής.
- 2^ο Σεμινάριο Πρόγραμμα IMPACT: Διασκέδαση και παρακίνηση στην Φ.Α
- 3^ο Σεμινάριο Πρόγραμμα IMPACT: : Στρατηγικές αυτορρύθμισης για την αύξηση της Φ.Δ
- 4^ο Σεμινάριο Πρόγραμμα IMPACT: ΑΘΛΟΣ: Ένα πρόγραμμα που μπορεί να αυξήσει τη Φ.Δ των μαθητών εκτός σχολείου
- Όσα ενημερωτικά αναφέρονται στο [ΑΤΟΜΙΚΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ/ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ](https://eclass.sch.gr/modules/document/index.php?course=9380115110) (<https://eclass.sch.gr/modules/document/index.php?course=9380115110>)

5. Συνοπτική περιγραφή

1^η Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα του προγράμματος):

- Το 1^ο Ατομικό Ημερολόγιο ΑΤΟΜΙΚΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ/ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ <https://eclass.sch.gr/modules/document/index.php?course=9380115110>
- Συμπληρώνουν στον σύνδεσμο το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο για μαθητές: <https://www.impactpe.eu/quest/index.php/298773?lang=el>
- Τι εννοούμε με τη λέξη-ΑΣΚΗΣΗ-? Συμπλήρωση ερωτηματολογίου (<https://eclass.sch.gr/modules/document/index.php?course=9380115110>)
- Σε κάθε μέλος των ομάδων της ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ δόθηκε το ΑΤΟΜΙΚΟ τετράδιο καταγραφής της Φυσικής Δραστηριότητας
- Ένας πίνακας με παραδείγματα Φυσικής Δραστηριότητας περιλαμβάνεται στο τετράδιό τους ή μπορούμε να τους δείξουμε εμείς κάποιο εναλλακτικό παράδειγμα. επίπεδα έντασης φυσικής κατάστασης (<https://eclass.sch.gr/modules/document/index.php?course=9380115110>)

Βοηθάμε για το 1^ο ημερολόγιο. Κάθε μαθητής ξεχωριστά θα ολοκληρώσει το 1^ο Ημερολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας. Καταγράφουν αυτό που συνήθως κάνουν και τι θέλουν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα. Θα πρέπει να καταγράψουν τα λεπτά συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα που έκαναν στην προηγούμενη εβδομάδα και το στόχο που έχουν βάλει για την επόμενη εβδομάδα. Αυτό θα γίνεται κάθε εβδομάδα.

Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω το ημερολόγιο ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥIMPACT; <https://eclass.sch.gr/modules/document/?course=9380115110>

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);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2^ο μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ).

Βάλτε ένα Χ στο/στα κουτάκια/κελιά ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα.

Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που θα σημειώσεις κάθε ημέρα.

Στην εποχή του κορωνοϊού χρειάζονται πολλές προσαρμογές στα είδη της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) που επιλέγονται (π.χ., **όχι αθλοπαιδιές, όχι αθλήματα επαφής με άλλους**, κλπ.) οι οποίες χρειάζεται να είναι προτεινόμενες από τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής για να ελαχιστοποιούνται οι κίνδυνοι. Επίσης είναι πιθανό να χρειάζονται προσαρμογές και στην ποσότητα ΦΔ. Επειδή στην εποχή του

κορωνοϊού προέχει ο περιορισμός στο σπίτι, οι οδηγίες για το χρόνο ΦΔ μπορεί να προσαρμοσθούν προς τα κάτω για κάποιο χρονικό διάστημα των ολίγων εβδομάδων.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Σύγχρονη διδασκαλία στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Έχει προηγηθεί ασύγχρονη διδασκαλία στην ψηφιακή τάξη)<https://eclass.sch.gr/main/portfolio.php>

- Με ευχάριστες δραστηριότητες και αυτο-καθοριζόμενο κλίμα παρακίνησης <https://eclass.sch.gr/modules/units/?course=9380091114&id=234575>
- Αυτορρύθμιση αυτοπαρακολούθηση φυσικής κατάστασης
- <https://eclass.sch.gr/modules/document/index.php?course=9380115110>
- Αυτοπαρατήρηση επίπεδα έντασης φυσικής κατάστασης
- <https://eclass.sch.gr/modules/document/index.php?course=9380115110>
- Καθορισμός στόχων Ατομικοί στόχοι ανά εβδομάδα <https://eclass.sch.gr/modules/document/index.php?course=9380115110> σε συνδυασμό με την υπενθύμιση των οδηγιών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για καθημερινή άσκηση. Σωματική δραστηριότητα σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ
- <https://eclass.sch.gr/modules/units/?course=9380091114&id=23457>

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Χρησιμοποιώντας την άσκηση μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής ως αθλητικό, πολιτιστικό, κοινωνικό αγαθό στο πλαίσιο του προγράμματος IMPACT οι μαθητές:

- Βελτίωσαν το επίπεδο ΦΔ .
- Ο μέσος χρόνος σε ΦΔ ατομικά αυξήθηκε.
- Θέματα που προέκυψαν για την αύξηση της ΦΔ αντιμετωπίστηκαν από κοινού με συζήτηση και συμβουλευτικό τον ρόλο του εκπαιδευτικού.
- Η εμπειρία τους ήταν θετική και ευχάριστη σύμφωνα με τις γνώμες τους.

Δημιουργός: Παρασκευά Αικατερίνη

Σχολείο: 4^ο Δ.Σ Γιαννιτσών

aikpar20@yahoo.gr

1. Τίτλος: «Ας παίξουμε....υγιεινά!»

2. Μαθησιακοί στόχοι

Γνωστικοί στόχοι:

- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες.

Συναισθηματικοί-Κοινωνικοί στόχοι:

- Ανάπτυξη της αυτοπειθαρχίας, της θέλησης και της υπευθυνότητας.

3. Συνολική διάρκεια

Μία (1) διδακτική ώρα.

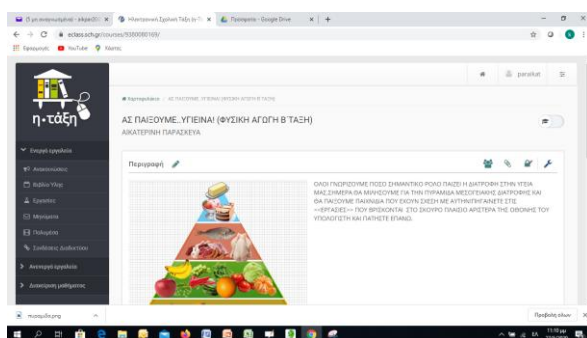
4. Υλικοτεχνική υποδομή

Ένας (1) Η/Υ για κάθε μαθητή, πρόσβαση στο διαδίκτυο.

5. Συνοπτική περιγραφή

Η διδασκαλία του μαθήματος είναι ασύγχρονη εξ αποστάσεως. Το μάθημα δημιουργήθηκε στην εκπαιδευτική πλατφόρμα e-class όπου οι μαθητές έχουν πρόσβαση. Ύστερα από ανάλογο email που έλαβαν από το σχολείο οι μαθητές μας έκαναν την εγγραφή τους στο ΠΣΔ και με τους κωδικούς τους, εισήχθησαν στην e class, όπου έκαναν εγγραφή στο συγκεκριμένο σενάριο.

ΕΙΚΟΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΣΤΗΝ ECLASS

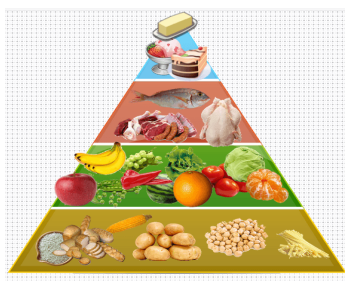


Με την είσοδο των μαθητών στο μάθημα «Ας παίξουμε..υγιεινά» εμφανίζεται το «χαρτοφυλάκιο» όπου ο εκπαιδευτικός αναφέρει στους μαθητές ότι πρέπει να μεταβούν στις «εργασίες» που βρίσκονται αριστερά στο σκούρο πλαίσιο της e-class. Οι μαθητές μπαίνουν στο <https://safeYouTube.net/w/LMi6> και παρακολουθούν ένα βίντεο το οποίο αναφέρεται στις τροφές που περιλαμβάνει η πυραμίδα μεσογειακής

διατροφής. Στη συνέχεια οι μαθητές συμμετέχουν σε δυο παιχνίδια εμπέδωσης της παρεχόμενης γνώσης. Αρχικά μπαίνουν στο <https://crosswordlabs.com/embed/2020-04-21-316> και συμπληρώνουν ένα σταυρόλεξο με ερωτήσεις σχετικές με όλα αυτά που παρακολούθησαν. Έπειτα μπαίνουν στο <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=1b3ae31c373b> και φτιάχνουν το παζλ της διατροφικής πυραμίδας. Στο τέλος οι μαθητές θα μπουν στο <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftqwxhCFrcKF37IHrasuthIcTZI8D6LxNX8ay8DJg9vIU1Q/viewform> και θα απαντήσουν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αναφέρεται σε όσα συνάντησαν στο μάθημα.

6. Μέθοδος διδασκαλίας

Η διδακτική προσέγγιση είναι συμπεριφοριστική. Ο εκπαιδευτικός έχει τον ρόλο του καθοδηγητή.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ώρα για παιχνίδι! Στον παρακάτω σύνδεσμο θα βρείτε ένα σταυρόλεξο. Διαβάστε τις ερωτήσεις και στη συνέχεια πατήστε επάνω στα κουτάκια και γράψτε τις απαντήσεις. Καλή αρχή! Πατήστε επάνω στον παρακάτω σύνδεσμο(CTRL+κλικ):<https://crosswordlabs.com/embed/2020-04-21-316>

Το παζλ...της διατροφής! Ενώστε τα κομμάτια(πατώντας συνεχόμενα και σύροντας με το ποντίκι) και σχηματίστε την πυραμίδα της διατροφής! Πατήστε επάνω στον παρακάτω σύνδεσμο:<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=1b3ae31c373b>

Ας δούμε τώρα τι θυμόσαστε από αυτά που συναντήσατε στο μάθημα. Απαντήστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και στη συνέχεια πατήστε **Υποβολή**. Πατήστε επάνω στον παρακάτω σύνδεσμο
:<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftqwxhCFrcKF37IHrasuthIcTZI8D6LxNX8ay8DJg9vIU1Q/viewform>

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Το συμπληρωμένο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης έδειξε ότι οι μαθησιακοί στόχοι υλοποιήθηκαν. Το ποσοστό των μαθητών που ανταποκρίθηκε, συμμετείχε ενεργητικά καθώς η ποικιλία των ψηφιακών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν(βίντεο, διαδραστικό σταυρόλεξο, παζλ, ερωτηματολόγιο) κέντρισε το ενδιαφέρον τους.

Δημιουργός: Τσακαλίδου Μαρία
Σχολείο: Δημοτικό Σχολείο Κορυφής
Τάξη: Ε΄
 tsakmarvl@yahoo.gr



1. Τίτλος :«Ελάτε να χορέψουμε»

2. Μαθησιακοί στόχοι

Γνωστικοί στόχοι:

- Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με πολιτισμικά στοιχεία των ελληνικών παραδοσιακών χορών
- Να γνωρίσουν βασικά στοιχεία του παραδοσιακού χορού «Έντεκα»(τα βήματα, τον ρυθμό και τη μουσική του)
- Να χειρίζονται με ευχέρεια συγκεκριμένες πλατφόρμες με συγκεκριμένους στόχους
- Να ανακαλύπτουν τη σύνδεση χορού-τραγουδιού και νέων τεχνολογιών

Συναισθηματικοί-Κοινωνικοί στόχοι:

- Να μάθουν να αυτενεργούν και να υλοποιούν ατομικά και ομαδικά δραστηριότητες
- Να ανακαλύψουν το κίνητρο για μάθηση μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες με τη χρήση των Η/Υ

Κινητικοί στόχοι:

- Να ασκηθούν στην εξ αποστάσεως επικοινωνία και συνεργασία

3. Συνολική διάρκεια: Μία (1) διδακτική ώρα

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Το σενάριο θα πραγματοποιηθεί εξ' αποστάσεως ασύγχρονα μέσω της η-τάξης (e-class) και κάθε μαθητής θα πρέπει να διαθέτει Η/Υ ή τάμπλετ με σύνδεση στο διαδίκτυο, να έχει εγγραφεί στην η-τάξη του ΠΣΔ και να διαθέτει λογαριασμό ηλεκτρονικής αλληλογραφίας. Τα λογισμικά που θα χρησιμοποιηθούν είναι τα εξής:

- «ebooks»
- «Padlet»
- «pischools.gr»,
- «You Tube»
- «Socrative»

5. Συνοπτική περιγραφή

Το εκπαιδευτικό σενάριο απευθύνεται στους μαθητές της Ε΄ τάξης του Δημοτικού και βασίζεται στο 7^ο Κεφάλαιο του σχολικού βιβλίου Φυσικής Αγωγής των Ε΄-ΣΤ΄ τάξεων «Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί»:

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

Το σενάριο θα υλοποιηθεί ασύγχρονα σε μία ώρα περίπου. Οι μαθητές αφού μελετήσουν το παραπάνω κεφάλαιο από το διαδραστικό βιβλίο, θα ασχοληθούν με τέσσερις δραστηριότητες:

1^η Δραστηριότητα: Θα μελετήσουν στην αφίσσα με τον εννοιολογικό χάρτη που δημιουργήθηκε με το διαδικτυακό εργαλείο «Padlet», τα πιο βασικά στοιχεία για τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και θα προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ένα δικό τους έργο. Θα δουλέψουν ομαδικά (σε ομάδες που εμείς σχηματίσαμε), θα επικοινωνήσουν, θα συνεργαστούν σύμφωνα με τις οδηγίες μας και θα μάς στείλουν το έργο τους με e-mail <https://el.padlet.com/tsakmarvl/bq0au8f48fv0cbjp>

2^η Δραστηριότητα: Θα διαβάσουν σύντομα εισαγωγικά στοιχεία και θα παρακολουθήσουν τρία βίντεο μικρής διάρκειας για τον παραδοσιακό χορό «Έντεκα», από τα ψηφιακά μαθήματα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.

Εισαγωγικά στοιχεία:

http://www.pischools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/xoros13_eisag.html

Στο 1^ο βίντεο γίνεται παρουσίαση του χορού (βήματα) από έναν χορευτή με μέτρημα χωρίς μουσική:

http://www.pischools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/xoros13_metr_ima.html

Στο 2^ο βίντεο γίνεται παρουσίαση του χορού (βήματα) από έναν χορευτή χωρίς μέτρημα με μουσική:

http://www.pischools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/xoros13_mou_siki.html

Στο 3^ο βίντεο γίνεται παρουσίαση του χορού από ομάδα χορευτών:

http://www.pischools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/paradosiakoi/xoros13_oma_diko.html

Σκοπός των βίντεο είναι η εξοικείωση οι μαθητών με τα βήματα και τη μουσική του χορού, ώστε μελλοντικά να μπορούν να τον διδάχτούν πιο αποτελεσματικά στο



σχολείο. Τους προτρέπουμε παρακολουθώντας τα βίντεο να προσπαθήσουν να μάθουν τα βήματα του χορού.

3^η Δραστηριότητα: Θα παρακολουθήσουν ένα βίντεο με τον χορό, από χορευτές με παραδοσιακές φορεσιές: <https://www.youtube.com/watch?v=ckvOAHQJRzk>. Έτσι θα έχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα του χορού.

4^η Δραστηριότητα: Θα ολοκληρώσουν με το quiz12 ερωτήσεων που έχουμε ετοιμάσει στο [socrative.com](https://www.socrative.com) παίρνοντας άμεσα ανατροφοδότηση, με το οποίο θα γίνει και η αξιολόγησή τους.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το σενάριο εμπλέκει τη διαδικτυακή μάθηση και τη χρήση εργαλείων ΤΠΕ. Ο εκπαιδευτικός μέσω συγκεκριμένου, ψηφιακού, εκπαιδευτικού υλικού και μέσω της συμβουλευτικής καθοδήγησης και της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, καθοδηγεί τους μαθητές να ανακαλύψουν σημαντικά στοιχεία για τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. Οι μαθητές δουλεύοντας ατομικά και ομαδικά, έχουν την ευκαιρία να αναπτύσσουν ικανότητες διερεύνησης, αναζήτησης πληροφοριών και επίλυσης προβλημάτων, καθώς και συνεργασίας.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Κατά την εφαρμογή του σεναρίου παρουσιάστηκαν πολλές δυσκολίες, αφού παιδιά που δεν είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο και δεν είχαν εξοικείωση με τα προγράμματα που απαιτούνταν για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων, δεν κατάφεραν να τις ολοκληρώσουν. Ένας μικρός αριθμός παιδιών κατάφερε να ανταποκριθεί, κυρίως όμως μέσω e-mail και όχι μέσω της e-class. Τα παιδιά που ασχολήθηκαν, ενθουσιάστηκαν με τις δραστηριότητες και με τον τρόπο αξιολόγησης.

**Επισκόπηση επιμορφωτικών δράσεων και πρακτικών
Στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής**

Δρ. Χαράλαμπος Σαρηβασιλίου

Συντονιστής Ε.Ε. ΠΕ11, 4^ο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας

sarivasil@sch.gr

Στις ημέρες της πανδημίας και αναγκαστικής διακοπής της δια ζώσης εκπαιδευτικής διαδικασίας, η εξ αποστάσεως σύγχρονη και ασύγχρονη διδασκαλία αποτέλεσε μονόδρομο για την επικοινωνία μαθητών-εκπαιδευτικών και τη διατήρηση ενός ζωντανού σχολείου.

Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.), εστιασμένο στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης για την υγεία, στην καλλιέργεια γνωστικών λειτουργιών αλλά και κοινωνικών - συναισθηματικών δεξιοτήτων, μεταφέρθηκε εκτάκτως σε ένα νέο ψηφιακό περιβάλλον μάθησης που απαιτούσε προσαρμογές αντιλήψεων, πρακτικών και διδακτικών μεθόδων.

Οι εκπαιδευτικοί κλήθηκαν, σε περιορισμένο χρόνο, να εξοικειωθούν με νέες εκπαιδευτικές τεχνολογίες, ψηφιακά εργαλεία και διαδικτυακές υπηρεσίες, να υιοθετήσουν νέες στρατηγικές διδασκαλίας και εκπαιδευτικές μεθοδολογίες, να προετοιμάσουν και να δομήσουν το απαραίτητο εκπαιδευτικό υλικό και παράλληλα να υποστηρίξουν ψυχοπαιδαγωγικά τους μαθητές τους, έτσι ώστε αυτοί να εμπλακούν ενεργά και αποτελεσματικά στην εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

Σε αυτό το κρίσιμο και επίπονο έργο των εκπαιδευτικών Φ.Α. ήταν αναγκαία - περισσότερο από κάθε άλλη φορά- η υποστήριξη και συστηματική καθοδήγηση τους, η οποία βασίστηκε στις επιμορφωτικές ανάγκες τους (όπως αυτές ανέκυψαν), καθώς και στη συστηματική ανατροφοδότηση και αξιολόγηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Η διερεύνηση των επιμορφωτικών αναγκών πραγματοποιήθηκε μέσω ειδικού ερωτηματολογίου που διανεμήθηκε δειγματοληπτικά στους εκπαιδευτικούς Φ.Α. Σερρών και Κιλκίς. Στη συνέχεια, και μετά την επεξεργασία των αποτελεσμάτων, το έργο της υποστήριξης δομήθηκε σε πέντε (5) διαδοχικές και διακριτές χρονικές ενότητες. Κάθε ενότητα περιελάμβανε σειρά (3-5) τηλεδιασκέψεων-επιμορφωτικών σεμιναρίων και εκπόνηση - διανομή αντίστοιχου εκπαιδευτικού υλικού.

1^η ενότητα: «Διαχείριση των ψηφιακών περιβαλλόντων στην εξ-Α διδασκαλία της Φ.Α.»

Η θεματολογία της πρώτης ενότητας εστιάστηκε στο τεχνικό-διαχειριστικό μέρος των ψηφιακών περιβαλλόντων εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και ειδικότερα στην εξοικείωση των εκπαιδευτικών με τις Ψηφιακές Πλατφόρμες τηλεεκπαίδευσης Webex Meetings και Zoom us καθώς και στην πλήρη κατανόηση της δομής και λειτουργίας των Ψηφιακών εκπαιδευτικών Πλατφορμών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης «η-τάξη» (e-class) και «e-me» του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου.

2^η ενότητα: «Ανοιχτοί Εκπαιδευτικοί πόροι στην εξ-Α διδασκαλία της Φ.Α.»

Η δεύτερη ενότητα επικεντρώθηκε στους διαθέσιμους εκπαιδευτικούς πόρους για το μάθημα της Φ.Α. και στους τρόπους αξιοποίησης τους στην εξ αποστάσεως διδασκαλία. Συγκεκριμένα παρουσιάστηκαν:

1. Τα διαδραστικά Σχολικά Βιβλία <http://ebooks.edu.gr/>
2. Τα αποθετήρια του Φωτόδεντρου <http://photodentro.edu.gr>
3. Η Πλατφόρμα Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «ΑΙΣΩΠΟΣ»
<http://aesop.iep.edu.gr/>
4. Το εκπαιδευτικό υλικό «ΕΥΖΗΝ» του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου
<http://eyzhn.edu.gr/>
5. Το εκπαιδευτικό υλικό «ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ» του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του ΤΕΦΑΑ Π.Θ.
http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=105&Itemid=256&lang=el
6. Λογισμικά διδασκαλίας και παρουσίασης ειδικών θεμάτων (tutorials)
7. Μαζικά Ανοιχτά Διαδικτυακά Μαθήματα με ομιλίες, υλικό, παρουσιάσεις κλπ
8. Η υπηρεσία video του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου <https://video.sch.gr>
9. Το λογισμικό «ΚΟΤΙΝΟΣ» (Υγεία, Φυσική Κατάσταση, Διατροφή, Αθλητισμός).
10. Ανοιχτοί εκπαιδευτικοί πόροι Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών
(όπως υλικό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου -ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Εκπαιδευτική τηλεόραση κ.ά.)

3^η ενότητα: «Προγράμματα κινητικής δραστηριότητας στην εξ-Α διδασκαλία της Φ.Α.»

Η αναγκαιότητα κινητικής δραστηριότητας των μαθητών/τριων για τη διατήρηση της ψυχοσωματικής τους υγείας κατά τις ημέρες της πανδημίας υπαγόρευσε την θεματολογία της τρίτης ενότητας. Στην ενότητα αυτή παρουσιάστηκαν:

- Οι βασικές αρχές αξιοποίησης των video κινητικών δραστηριοτήτων στην εκπαιδευτική διαδικασία.
 - Ο τρόπος σχεδιασμού φύλλου εργασίας με κινητικές δραστηριότητες.
 - Παραδείγματα video κινητικών δραστηριοτήτων (κατά κατηγορία) η/και διαθέσιμες διαδικτυακές βάσεις δεδομένων μεμονωμένων ασκήσεων (πχ Sworkit kids Workout) για το σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης και κινητικής δραστηριότητας.
- Στις παραπάνω υποενότητες παρουσιάστηκαν επίσης οι τρόποι αξιοποίησης τους, παραδείγματα χρήσης και εφαρμοσμένες διδακτικές πρακτικές εκπαιδευτικών Φ.Α. Σερρών - Κιλκίς.

4^η ενότητα: «Ψηφιακά εργαλεία παιγνιώδους γνωστικής αξιολόγησης και συνεργατικής μάθησης στην εξ-Α διδασκαλία της Φ.Α.»

Στην τέταρτη ενότητα παρουσιάστηκαν ελεύθερα λογισμικά δημιουργίας διαδραστικών παιγνιδιών ασκήσεων γνωστικής αξιολόγησης (Hot potatoes, Quizizz, Wordwall, Crossword Labs κ.α) ή διαδραστικών-συνεργατικών πινάκων (Padlet) καθώς και παραδείγματα διδακτικής αξιοποίησης τους στη Φυσική Αγωγή. Επίσης παρουσιάστηκαν αντίστοιχες διδακτικές πρακτικές που σχεδίασαν και εφάρμοσαν οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. Σερρών - Κιλκίς.

5^η ενότητα: «Επανεναρξη λειτουργίας Σχολείων και Φ.Α.»

Η πέμπτη ενότητα συμπίπτει χρονικά με την επαναλειτουργία των σχολικών μονάδων και εστιάζει στην σταδιακή προσαρμογή του μαθήματος της Φ.Α. στη νέα και ιδιαίτερη πραγματικότητα. Οι εύλογες και απόλυτα κατανοητές συστάσεις του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας σχετικά με τη λοίμωξη COVID-19 και τα μέτρα πρόληψης της διασποράς του ιού, περιόρισαν σημαντικά την επιλογή διδακτικών αντικειμένων Φ.Α.

Για το λόγο αυτό η ενότητα εστιάστηκε:

- Στους γενικούς κανόνες σχεδιασμού και οργάνωσης του μαθήματος Φ.Α. σύμφωνα με τα νέα δεδομένα.
- Στη παιδαγωγική διαχείριση των πρώτων μαθημάτων.
- Στις προτάσεις για τροποποίηση διδακτικών αντικείμενα του Α.Π.Σ.

Η ψυχολογική και παιδαγωγική διάσταση της επαναλειτουργίας των σχολείων αναλύθηκε εύστοχα σε Τηλε-ημερίδα που διοργάνωσε το 4^ο ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κεντρικής Μακεδονίας με θέμα «Κορωνοϊός - Καραντίνα και σταδιακή επαναλειτουργία των σχολείων: Ψυχολογικές και Παιδαγωγικές διαστάσεις» την Παρασκευή 08/05/2020, με εισηγητές διακεκριμένους επιστήμονες της Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας.

Σημαντικές πτυχές της υποστήριξης των εκπαιδευτικών Φ.Α. Σερρών-Κιλκίς κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως διδασκαλίας ήταν:

- i. Η συστηματική ανατροφοδότηση και αξιολόγηση της διδακτικής διαδικασίας.
- ii. Η κατάθεση πρωτότυπων διδακτικών πρακτικών που εφαρμόστηκαν από τους εκπαιδευτικούς Φ.Α., η δημιουργία βάσης δεδομένων με αυτές και η κοινοποίηση τους σε όλη την εκπαιδευτική κοινότητα μέσω mail, κλειστής ομάδας κοινωνικού δικτύου ή blog.

Ενδεικτικά αναφέρονται δέκα(10) διδακτικές πρακτικές των εκπαιδευτικών Φ.Α.:

- 1) **Ντίνου Αφροδίτη¹, 5^ο Δ.Σ. Κιλκίς: «Το ανθρώπινο σώμα σε κίνηση (Δια βίου άσκηση)»** Διδακτική πρακτική με επιτυχή συνδυασμό ασύγχρονης και σύγχρονης εξ Α. διδασκαλίας, με αξιοποίηση της μεθόδου της αντεστραμμένη τάξης και τη δημιουργία βιβλιοθήκης ασκήσεων για κινητική δραστηριότητα.
- 2) **Παπαβασιλείου Δέσποινα, Δ.Σ. Αγίου Πέτρου: «Δρομικά αγωνίσματα του στίβου»** Διδακτική πρακτική πλούσια σε δραστηριότητες διερευνητικής και συνεργατικής μάθησης, αξιοποίηση φύλλων εργασίας και αντίστοιχων ελεύθερων λογισμικών Wordwall, Thingling, Prezi, Kahoot, Padlet.
- 3) **Κούπανη Αικατερίνη, 2^ο Δ.Σ. Πολυκάστρου: «Παραδοσιακός Χορός Ζωναράδικος»** Διδακτική πρακτική ολιστικής διδασκαλίας παραδοσιακού χορού (γνωστικά στοιχεία + κινητικά μοτίβα), με δημιουργία ρουμπρίκων αξιολόγησης και ευρεία αξιοποίηση ανοιχτών εκπαιδευτικών πόρων.
- 4) **Λεπτοκαρίδου Ελισσάβετ, Πειραμ/κο Δ.Σ. Σερρών: «Ιστορία Ολυμπιακών Αγώνων»**

¹ Η πρακτική έχει συμπεριληφθεί στον 2^ο τόμο

Πρωτότυπη διδακτική πρακτική της ιστορίας του αθλητισμού με παιγνιώδη και διασκεδαστικό τρόπο μάθησης και εκτεταμένη αξιοποίηση ψηφιακών συνεργατικών λογισμικών (Wordwall, Mentimeter, Learningapps)

5) Μονόχειρ Χρήστος, 14^ο Δ.Σ. Σερρών: «Παιγνίδι Four4Square»

Μαθητοκεντρική διδακτική πρακτική, με εφαρμογή της αντεστραμμένης τάξης, συνδυασμό σύγχρονης –ασύγχρονης εξΑ και δυνατότητα για ασύγχρονη κινητική δραστηριότητα. Αξιοποίηση αφηγηματικού video, Screencast-O-Matic, Foto-video (μαθητές), Kahoot.

6) Ξυμιτούδη Χρυσούλα-Μαρία, 5^ο Δ.Σ. Σερρών & Μερτζανίδου Ιωάννα Δ.Σ. Σκοτούσσης: «Orienteering»

Πρωτότυπη εξ-Α πρακτική διδασκαλίας των βασικών αρχών προσανατολισμού. Αξιοποίηση φύλλων εργασίας, φωτόδεντρου, Google Earth, παιγνιδιών ψηφιακών δραστηριοτήτων για Orienteering στο σπίτι με παράλληλη ενεργό συμμετοχή γονέων σε φωτο- Orienteering γειτονιάς.

7) Κυπαρίσσης Μιχαήλ², ΓΕΛ Σκουτάρεως: «Τοπικός Παραδοσιακός Χορός ‘Λιάκαινα’»

Διδασκαλία τοπικού παραδοσιακού χορού με εξαιρετική αξιοποίηση των εργαλείων της Webex, του Edpuzzle και συνεργατικών πρακτικών. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας (φύλλα εργασίας και αυτοαξιολόγησης) και ενισχύθηκε σημαντικά ο ψηφιακός εγγραμματισμός μαθητών (video, διαδίκτυο)

8) Σίσκος Απόστολος, 2^ο Δ.Σ. Νιγρίτας «Ένα διαφορετικό Γυμναστήριο» & «Το Αλφαβητάρι της Δράσης»

Δημιουργία «ψηφιακού γυμναστηρίου» με συνδυαστική αξιοποίηση των ψηφιακών εφαρμογών Padlet και Sworkit. Μια εξαιρετική διαδραστική προσέγγιση της άσκησης, με σκοπό την κινητική δραστηριοποίηση των μαθητών/τριών.

9) Γιαννούλας Ιωάννης, Γυμνάσιο Δραβήσκου «Ισορροπημένη διατροφή-Υγεία»

Διδακτική πρακτική που εστιάζει στον πειραματισμό και τη σταδιακή ανακάλυψη της γνώσης. Οι βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής διδάχτηκαν μέσω των μοντέλων προσομοίωσης Phet.colorado, μέσω youtube καθώς και με την χρήση των Google Forms.

10) Καζάκας Παναγιώτης, Δ.Σ. Κερκίνης «Εφαρμογή της κινηματικής ανάλυσης στο σχολείο ως μέσο βελτίωσης της τεχνικής|

Διδακτική πρακτική παρουσίασης των βασικών λειτουργιών της κινηματικής ανάλυσης (APAS) στον αθλητισμό με παράλληλη ενίσχυση του ψηφιακού εγγραμματισμού των μαθητών. Το θέμα προσεγγίζεται μέσω της δημιουργίας video από μαθητές στην κίνηση σερβίς αντιπτέρησης και της ανατροφοδότησης του εκπαιδευτικού.

² Η πρακτική έχει συμπεριληφθεί στον 2^ο τόμο

Δημιουργός: Γιαννούλας Ιωάννης

Σχολείο: Γυμνάσιο Παλαιοκόμης & Γυμνάσιο Δραβήσκου Σερρών

Τάξη: Γ'

iagian@yahoo.com

1. Τίτλος: Όξινη και αλκαλική διατροφή

2. Μαθησιακοί στόχοι

Ο μη ορθολογιστικός τρόπος διατροφής των μαθητών και η εσφαλμένη αντίληψη ότι όλες οι τροφές επιφέρουν το ίδιο αποτέλεσμα στον οργανισμό μας, συντέλεσαν στην επιλογή του συγκεκριμένου θέματος.

Σύμφωνα με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής (2011), θα τεθεί ο Στόχος 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

Ο σκοπός του σεναρίου είναι να αντιληφθούν οι μαθητές ότι η σωστή διατροφή σε ορθολογικές ποσότητες, που διατηρούν ισορροπημένο το pH του οργανισμού, μπορεί να μας προστατέψει από πολλές ασθένειες, να μας προσφέρει μια ισορροπημένη σωματική και ψυχική υγεία και ευεξία και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

3. Συνολική διάρκεια

1 διδακτική ώρα. Το μάθημα θα υλοποιηθεί σε μαθητές Γ' Γυμνασίου, που έχουν ήδη διδαχθεί στο μάθημα της χημείας για το pH.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Ο κάθε μαθητής θα πρέπει να διαθέτει ηλεκτρονικό υπολογιστή με σύνδεση ίντερνετ.

Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι το YouTube, τα λογισμικά προσομοίωσης από το phet.colorado.edu, το Google Drive και το Google Forms.

5. Συνοπτική περιγραφή

Η διδασκαλία υλοποιείται με την μέθοδο της σύγχρονης εξ αποστάσεως τηλεεκπαίδευσης (λογισμικό Cisco Webex meetings).

Διαχείριση μαθήματος:

- Στην αρχή, ο εκπαιδευτικός μέσα από μια σύντομη περιγραφή του μαθήματος εξηγεί στους μαθητές ότι η σημερινή τυπική δυτική διατροφή αποτελείται κυρίως από όξινες τροφές (πρωτεΐνες, δημητριακά, σάκχαρα). Αλκαλικές τροφές όπως τα λαχανικά καταναλώνονται σε πολύ μικρότερες ποσότητες. Είναι σημαντικό λοιπόν να γνωρίζουμε τι πρέπει να τρώμε προκειμένου να επιφέρουμε ισορροπία στον οργανισμό μας. (3').

- Στη συνέχεια θα διαμοιραστεί στους μαθητές από τον εκπαιδευτικό το βίντεο στο YouTube [ΑΛΚΑΛΙΚΕΣ VS ΟΞΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ](#), προκειμένου να γνωρίσουν καλύτερα την διαφορά των όξινων και των αλκαλικών τροφίμων (7').

- Ακολουθώντας, θα παρουσιαστεί στους μαθητές μέσα από διαμοιρασμό της οθόνης του εκπαιδευτικού, μια λίστα με τρόφιμα που χρησιμοποιούμε περισσότερο, σε αντιστοιχία με την κλίμακα του pH. Έτσι θα κατανοήσουν καλύτερα ποιές τροφές είναι όξινες και ποιές αλκαλικές (5').

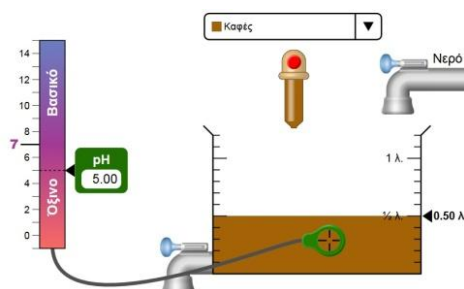


Εξαιρετικά όξινες	Μέτρια όξινες	Όξινες	Ουδέτερες (Ελαφρώς όξινες)	Αλκαλικές	Μέτρια αλκαλικές	Εξαιρετικά αλκαλικές
Αναψυκτικά	Ποπ κορν	Παστεριωμένοι χυμοί	Μαύρη σοκολάτα	Μήλα	Πράσινο τσάι	Σπανάκι
Ενεργειακά ποτά	Κρεμώδη τυριά	Ζυμαρικά	Φιστικιά Αιγίνης και αράπικα	Αμύγδαλα	Μαρούλι	Μπρόκολο
Ανθρακούχα ποτά	Βούτυρο	Αυγά	Καρύδια	Τομάτες	Αρακάς	Αγκινάρα
Χυμοί	Σκληρά τυριά	Ψάρι	Καλαμποκέλα ιο	Μανιτάρια	Μελιτζάνα	Λάχανο
Αλκοόλ	Χοιρινό	Τσάι		Ελιές	Φασολάκια	Κουνουπίδι
	Μοσχάρι	Ρύζι		Ροδάκινο	Αχλάδι	Καρότα
	Μαύρο τσάι	Κακάο		Ραδίκια	Σταφύλι	Αγγούρι
	Ψημένοι καρποί	Βρώμη		Κεράσια	Ακτινίδιο	Λεμόνι
	Ξύδι	Στρείδια		Βερίκοκα	Μανταρίνι	Σπαράγγια
	Τεχνητά γλυκαντικά	Καφές		Μπανάνα	Πεπόνι	Κρεμμύδι
	Ψωμί	Γαλακτοκομικά προϊόντα		Φράουλες	Σύκο	Ελαιόλαδο
	παγωτό	Λευκή και καστανή ζάχαρη		Μέλι	Χουρμάς	Σταφίδες

- Στη συνέχεια μέσα από ένα λογισμικό προσομοίωσης, από το phet.colorado.edu, θα δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές να πειραματιστούν, ώστε να καταστούν ικανότεροι να ξεχωρίζουν τις διαφορές του όξινου με το αλκαλικό περιβάλλον (25').

Οι μαθητές χωρίζονται από τον εκπαιδευτικό σε ομάδες των τριών ατόμων, οι οποίες θα ασχοληθούν με το προτεινόμενο λογισμικό προσομοίωσης:

[Κλίμακα pH: τα βασικά](#) (Macro)



Ταυτόχρονα θα κληθούν οι ομάδες, μέσα από ένα συνεργατικό έγγραφο στο Google Drive, να υλοποιήσουν την παρακάτω δραστηριότητα, που τους διανεμήθηκε μέσα από το διαμοιρασμό οθόνης του εκπαιδευτικού.

- Καταγράψτε στον πίνακα που ακολουθεί τα στοιχεία που απαιτούνται:

ΥΓΡΟ	pH (σε 1/2 λίτρο του υγρού)	pH (με προσθήκη 1/2 λίτρου νερού)
Σαπούνι χεριών		
Γάλα		
Αίμα		
Μπύρα		
Νερό		
Σόδα		
Καφές		
Οξύ μπαταρίας		

Παρατηρείτε τι συμβαίνει όταν προσθέτουμε νερό

Θα ακολουθήσει η παρουσίαση/συσχετισμός των απαντήσεων.

- Η αξιολόγηση του μαθήματος θα ολοκληρωθεί με την συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου, που θα έχει αναρτηθεί στο Google Forms και θα δοθεί στους μαθητές στο chat του webex ο σύνδεσμος από τον εκπαιδευτικό, με τροφές που θα πρέπει να χαρακτηριστούν από τους μαθητές ως όξινες ή αλκαλικές. (5')

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Θα εφαρμοστεί η θεωρία μάθησης του εποικοδομισμού, όπου η γνώση κατασκευάζεται μετά από συνεχείς αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον και μετά από συνεχείς νοητικές διεργασίες. Διεξάγεται με λογισμικά που βασίζονται στο πείραμα και στη σταδιακή ανακάλυψη, όπως τα μοντέλα προσομοίωσης, τα οποία επιτρέπουν τη συνοικοδόμηση της γνώσης.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η αξιοποίηση του λογισμικού που εφαρμόζεται στην παρούσα διδασκαλία, ευνοεί την αποτελεσματικότερη κατανόηση του περιεχομένου της από τους μαθητές. Μέσα από διάφορες δραστηριότητες καλούνται να τεκμηριώσουν τις γνώσεις τους και να παρακινηθούν να αποκτήσουν μια σωστή διατροφική στάση. Οι μαθητές αξιολογούνται για τις γνώσεις που απέκτησαν για μια ισορροπημένη διατροφή και αναμένεται να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες προκειμένου να προστατέψουν την υγεία τους και να αποκτήσουν ευεξία και ενεργητικότητα. Η αξιοποίηση των ψηφιακών και συνεργατικών εργαλείων συνεισφέρει στην ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών και στην ενεργοποίησή τους να συνεργασθούν, να διερευνήσουν και να μάθουν με έναν οικείο για την ηλικία τους, ευχάριστο και ενδιαφέροντα τρόπο.

Δημιουργός: Κούπανη Αικατερίνη

Σχολείο: 2^ο Δημοτικό Σχολείο Πολυκάστρου Ν. Κιλκίς

Τάξη: Στ΄

kat_koup@yahoo.gr

1. Τίτλος: Ζωναράδικο χορεύω και τις ρίζες μου μαθαίνω

2. Μαθησιακοί στόχοι

1. Σκοπός

Σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή 2011:

Οι μαθητές :

Να αποκτήσουν θετική εμπειρία, αναπτύσσοντας την αισθητική τους εκτίμηση, την προσωπικότητα και κοινωνική τους συμπεριφορά, μέσα από μια ολιστική προσέγγιση της διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού «Ζωναράδικος» με την χρήση των ΤΠΕ.

2. Μαθησιακοί στόχοι

α) Αντιληπτο – γνωστικοί: Οι μαθητές :

Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τους Ελληνικούς Παραδοσιακούς χορούς και πιο συγκεκριμένα τον παραδοσιακό χορό της Θράκης «Ζωναράδικο», να αναγνωρίσουν και να ανακαλύψουν τα ιστορικο-κοινωνικά και στοιχεία του, το ρυθμό τη μουσική, τα τραγούδια του και το κινητικό πρότυπο που τον συνοδεύει.

-Να καλλιεργήσουν στοιχεία ρυθμού, κίνησης, μουσικής, τραγουδιού, να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής μας παράδοσης και να κατανοήσουν την αξία της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

β) Κοινωνικο-συναισθηματικοί: Οι μαθητές :

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

γ) Ως προς την χρήση των Τ.Π.Ε: Οι μαθητές :

-Να αναγνωρίσουν τον διευκολυντικό ρόλο της τεχνολογίας στη εκπαιδευτική διαδικασία και να ανακαλύψουν το περιβάλλον της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

3. Συνολική διάρκεια

2 διδακτικές ώρες (Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση)

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Το σενάριο πραγματοποιείται με την σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία . Για το λόγο αυτό ο εκπαιδευτικός και κάθε μαθητής, απαιτείται να έχει στη διάθεση του ηλεκτρονικό υπολογιστή ή laptop, notebook, tablet. ή κινητό τηλέφωνο με μικρόφωνο, ηχεία και κάμερα. Επίσης απαιτείται εγκατάσταση της εφαρμογής Hotpotatoes 7, για τη δημιουργία των αρχείων traditionaldancesJMatch22.htm, zonaradikoJQuiz.htm και εγκατάσταση των αρχείων (κειμένου, φύλλα εργασίας) στο Drive με Κοινή χρήση, στην περίπτωση που θα πρέπει κάτι να σταλεί και ηλεκτρονικά. Επίσης ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

5. Συνοπτική περιγραφή

Δραστηριότητες/ Φάσεις Διδασκαλίας

1^η διδακτική ώρα - Φ.Ε.(1)(Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία)

1^η Φάση (Σύγχρονη εξ αποστάσεως διδασκαλία)

1^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές παραλαμβάνουν από τον εκπαιδευτικό μέσω chat τον υπερσύνδεσμο που τους οδηγεί στο διαδραστικό (εμπλουτισμένο html) βιβλίο του μαθητή της Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού. Διαβάζουν στο Κεφ. 7 (Σελ.72-76) «Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί», τις ενότητες που αναφέρονται ως: «Ο χορός στην Αρχαία Ελλάδα - Πολιτισμικές κοινότητες και παραδοσιακοί χοροί - Ονοματολογία χορών – Παραδοσιακές φορεσιές», στη παρακάτω διεύθυνση αναφοράς.

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

Στη συνέχεια παραλαμβάνουν από τον εκπαιδευτικό μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ένα αρχείο (.html), που τους οδηγεί σε ένα δομημένο παιχνίδι αντιστοίχισης γνώσεων της εφαρμογής Hotpotatoes, με την ονομασία αρχείο (traditionaldancesJMatch22. htm), που αξιολογεί τις γνώσεις τους σε σχέση με τις κοινωνικό - ιστορικές και λαογραφικές αναφορές του βιβλίου, για τους Ελληνικούς Παραδοσιακούς χορούς. Στη συνέχεια, φωτογραφίζουν το σκορ.

<https://drive.google.com/file/d/1xMw0HbQ9KOhj8HZgAYTQqiXFWN27WiKM/view?usp=sharing>

2^η Δραστηριότητα

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

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

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

<https://drive.google.com/file/d/1cMYLDoLGyY1kOurci-I9MRNlCteIKHOu/view?usp=sharing>

2^η Φάση

3^η Δραστηριότητα

Οι μαθητές επισκέπτονται μέσω chat, ιστοσελίδα πρώην Σχολικού Συμβούλου Φ.Α. στη διεύθυνση αναφοράς <https://bit.ly/2Lfp4fA>, που περιλαμβάνει αρχείο με τη μελωδία και τους στίχους του τραγουδιού «Δω στα Λιανοχορταρούδια» του χορού «Ζωναράδικου». Τραγουδούν, βλέποντας στην οθόνη του υπολογιστή τους στίχους του τραγουδιού, κρατώντας παλαμάκια στον ρυθμό. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης παρατηρούν τον εαυτό τους σε σχέση με **το ρυθμό, την εκτέλεση, τη δημιουργικότητα και την ανταπόκριση** τους στη δραστηριότητα.

Στη συνέχεια, αναπτύσσοντας την κριτική τους ικανότητα, αξιολογούν αντικειμενικά τον εαυτό τους (αυτοαξιολόγηση), σχετικά με τις παραμέτρους (**ρυθμός, εκτέλεση,**

δημιουργικότητα, ανταπόκριση στη δραστηριότητα) και συμπληρώνουν τον παρακάτω πίνακα με την ονομασία «**Ρουμπρίκα Αξιολόγησης**», που τους αποστέλλει ο εκπαιδευτικός μέσω Drive.

<https://drive.google.com/file/d/1ZZFLntWZ660AsP4LYdRJMYB7czExnJRg/view?usp=sharing>

Συζήτηση στην ολομέλεια (αναστοχασμός)

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

1^η Φάση

1^η Δραστηριότητα (Σύγχρονη Δραστηριότητα)

Οι μαθητές αφού παραλάβουν από τον εκπαιδευτικό, μέσω chat υπερσύνδεσμο στη παρακάτω διεύθυνση αναφοράς <https://bit.ly/2LfP4fA> . Επισκέπτονται και μελετούν τους πίνακες: α) “Ζωναράδικος - Ανάλυση βημάτων (βήματα στη φορά” και β) “Ζωναράδικος -Τα βήματα στον χώρο (σελ. 1) “όπου απεικονίζεται το βασικό κινητικό μέρος του χορού με τις έξι κυρίαρχες κινήσεις. Ο εκπαιδευτικός λύνει τις απορίες τους και τους καθοδηγεί λεπτομερώς, **χωρίς συνοδεία μουσικής**, ενώ οι μαθητές προσπαθούν να αντιληφθούν τις κινήσεις βλέποντας στον πίνακα. Για να γίνει πιο κατανοητή η διδασκαλία του χορού, ο διδάσκων χρησιμοποιεί την μερική μέθοδο διδασκαλίας και την μοιράζει σε τρία μέρη: Στο πρώτο μέρος, μετράει από το 1 έως το 6 στο ρυθμό, στην αρχή μόνος του και μετά μαζί με τους μαθητές. Στη συνέχεια μετράει και χτυπάει παλαμάκια στο ρυθμό μόνος του και μετά μαζί με τους μαθητές. Τέλος παρουσιάζει στην οθόνη τα βήματα του χορού μετρώντας από το 1 έως το 6 χωρίς μουσική μόνος του και μετά επαναλαμβάνουν από το σπίτι τους οι μαθητές, ακολουθώντας το κινητικό πρότυπο. Σε όλο το μέρος της διδασκαλίας οι μαθητές μιμούνται τον εκπαιδευτικό.

2^η Δραστηριότητα (Σύγχρονη και Ασύγχρονη Δραστηριότητα)

Ο εκπαιδευτικός στέλνει μέσω chat στους μαθητές υπερσύνδεσμο με video, του Α.Π.Θ., με τη παρουσίαση της διδασκαλίας του χορού «Ζωναράδικος» χωρισμένη σε τρία μέρη με σταδιακά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας: α) παρουσίαση με **ένα χορευτή με μέτρημα χωρίς μουσική**, β) παρουσίαση του χορού με **έναν χορευτή με μουσική**, γ) παρουσίαση του χορού με **ομάδα χορευτών με μουσική**.

Την ώρα που ο εκπαιδευτικός προβάλλει το video, ο κάθε μαθητής, αξιοποιώντας την γνώση του για την κατανόηση των βημάτων του χορού, προσπαθεί από το σπίτι του να μιμηθεί και να χορέψει διαδοχικά τις κινήσεις. Ο διδάσκων επισημαίνει να συγχρονίσουν την οπτική, ακουστική και κινητική λειτουργία του σώματος τους, σε συνάρτηση με το video. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, συζητάνε στην ολομέλεια τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του κινητικού μέρους, ο εκπαιδευτικός λύνει τις απορίες τους και η διαδικασία επαναλαμβάνεται ακόμα μια φορά, αρχικά μόνο με μέτρημα (από το 1 έως το 6) χωρίς μουσική και έπειτα με τη μουσική.

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

<https://safeyoutube.net/w/pacA>

2^η Φάση

3^η Δραστηριότητα (Σύγχρονη δραστηριότητα)

Ο εκπαιδευτικός στέλνει μέσω Chat στους μαθητές τον υπερσύνδεσμο, <https://bit.ly/2LfP4fA> που οδηγεί σε ιστοσελίδα σχολικού συμβούλου με δυο διαφορετικές μουσικές εκτελέσεις του χορού « Ζωναράδικος ». Αφού τις ακούσουν με προσοχή, προσπαθούν χρησιμοποιώντας τη μεθοδολογία του video, να εφαρμόσουν την διδασκαλία των έξι βασικών βημάτων του χορού, στην ομάδα.

Στη συνέχεια, οι μαθητές χρησιμοποιώντας αντικειμενικά την κριτική τους σκέψη, αξιολογούν α) την **χορευτική τους απόδοση** για τον χορό Ζωναράδικο, συμπληρώνοντας, την παρακάτω «Ρουμπρίκα Αξιολόγησης χορευτικής απόδοσης, β) τις γνώσεις τους για το κινητικό μέρος του χορού, τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν και τα συναισθήματα τους από την εμπειρία χρησιμοποιώντας τον γραπτό τους λόγο, σε ένα αρχείο που τους στέλνει ο εκπαιδευτικός μέσω Drive.

https://drive.google.com/file/d/1Cm5peb_kpdQBpBjGhfHnktkj6Jt6-pY/view?usp=sharing

Συζήτηση στην ολομέλεια (αναστοχασμός)

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

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

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

- Η «ολιστική» προσέγγιση του ελληνικού παραδοσιακού χορού Ζωναράδικος, με την χρήση κατάλληλα δομημένων ψηφιακών εργαλείων αξιολόγησης, θεωρείται επιτυχημένη αφού κατάφερε:
 - να προκαλέσει το ενδιαφέρον των μαθητών και κατ επέκταση την ενεργό εμπλοκή τους,
 - να επηρεάσει την στάση και πρόθεση των μαθητών ως προς τον Ελληνικό Παραδοσιακό χορό Ζωναράδικο, αλλά και τις Νέες Τεχνολογίες .
 - να εκφράσει τα συναισθήματα τους αποκτώντας θετική εμπειρία και αναπτύσσοντας την αισθητική τους εκτίμηση, την προσωπικότητα και κοινωνική τους συμπεριφορά.

Δημιουργός: Λεπτοκαρίδου Ελισάβετ

Σχολείο: Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Σερρών «Κωνσταντίνος Καραμανλής»

Τάξη: Ε΄ & ΣΤ΄

leptokar@gmail.com

1. Τίτλος: «Όλοι Άνθρωποι»

2. Μαθησιακοί στόχοι

Σκοπός του διδακτικού σεναρίου είναι η κατανόηση και ο σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και η συνεργασία με όλους

3. Συνολική διάρκεια : Διάρκεια 1 διδακτική ώρα

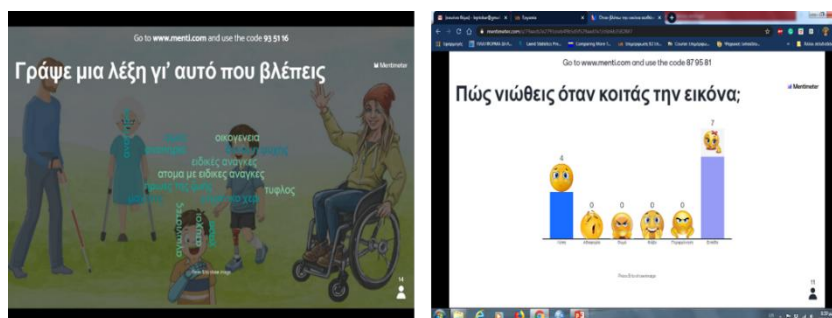
4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Το διδακτικό σενάριο υλοποιήθηκε σύγχρονα μέσω της πλατφόρμας τηλεκπαίδευσης Webex

5. Συνοπτική περιγραφή

1η Δραστηριότητα

Οι διαδραστικές εργασίες της 1ης δραστηριότητας αποτελούν μία γενική διερεύνηση των απόψεων των μαθητών σχετικά με την αναπηρία, μια ψυχολογική προετοιμασία. Βασίζονται σε δύο διαδραστικές διαφάνειες που δημιουργήθηκαν στο <https://www.mentimeter.com/>.



Ο/Η εκπαιδευτικός εμφανίζει στην οθόνη την πρώτη διαδραστική διαφάνεια, η οποία απεικονίζει ανθρώπους με διάφορες αναπηρίες και την πρόταση «περιέγραψε με μία λέξη αυτό που βλέπεις». Οι μαθητές, αφού μεταβούν στο σύνδεσμο που τους δίνεται, γράφουν τη λέξη που τους εκφράζει και όλες οι λέξεις παρουσιάζονται στην οθόνη.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται η δεύτερη διαφάνεια με την ίδια εικόνα αλλά αυτή τη φορά ζητείται να πατήσουν το κουμπί που εκφράζει το συναίσθημα που νιώθουν όταν την κοιτούν. Η διαφάνεια αποτελεί στην ουσία ένα στατιστικό γράφημα. Κάθε φορά που επιλέγει κάποιος ένα συναίσθημα παρουσιάζεται το ποσοστό απόκρισής

όλων των μαθητών σε κάθετες μπάρες, που υψώνονται στην οθόνη και μπορούν να δουν το αποτέλεσμα τόσο οι ίδιοι, όσο και ο/η εκπαιδευτικός.

Στο τέλος γίνεται μία συζήτηση σχετικά

2η Δραστηριότητα

Η δεύτερη δραστηριότητα σκοπεύει στην αποδοχή και την κατανόηση της αξίας της διαφορετικότητας και βασίζεται στην ανάγνωση ενός κινέζικου μύθου «Το ραγισμένο δοχείο». Ο μύθος παρουσιάζεται σε μορφή εικονογραφημένου βιβλίου, το οποίο δημιουργήθηκε μέσω του λογισμικού [flipsnack.com](https://www.flipsnack.com/AD5DB988B7A/- .html) <https://www.flipsnack.com/AD5DB988B7A/- .html>.



Οι μαθητές αφού ολοκληρώσουν την ανάγνωση του μύθου καλούνται να εκφράσουν τη γνώμη τους σχετικά με τα παρακάτω ερωτήματα

- Ποιο το δίδαγμα του συγκεκριμένου μύθου;
- Ποιος/α θα μπορούσε να είναι ένα ραγισμένο δοχείο;
- Ποιος/α θα μπορούσε να είναι ένα τέλειο δοχείο;
- Ποιος/α θα μπορούσε να είναι η γυναίκα;

3η Δραστηριότητα

Σκοπός της 3^{ης} δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να ξεκαθαρίσουν τη διαφορά μεταξύ των αγώνων για άτομα με αναπηρία, των Special Olympics και των Παραολυμπιακών αγώνων.

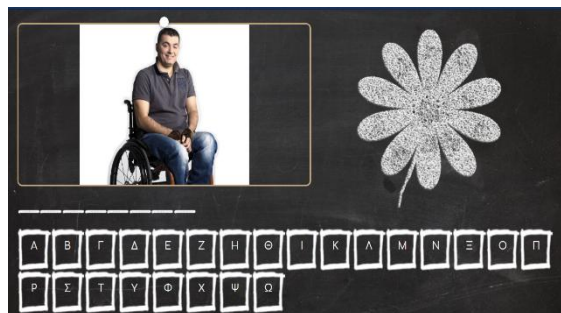
Οι μαθητές καλούνται να μεταβούν στον αθλητικό ιστότοπο <https://www.gazzetta.gr/other-sports/article/975528/ti-den-xereis-gia-toys-paraolympiakoys-agones> και να διαβάσουν μια σύντομη συνέντευξη του φυσίατρου Σπύρο Σπύρου, επικεφαλής της ιατρικής ομάδας των Παραολυμπιακών Αγώνων. Αφού διαβάσουν τη συνέντευξη, τους ζητείται να απαντήσουν στις τέσσερις ερωτήσεις ενός Quiz, οι απαντήσεις των οποίων βασίζονται στο περιεχόμενο της συνέντευξης, στον

<https://quizizz.com/join/quiz/5ec4c0c09a5f69001b0e3944/start?studentShare=true>

Στο τέλος εμφανίζεται η κατάταξή τους σύμφωνα με το χρόνο ολοκλήρωσης της προσπάθειάς τους.

Ολοκληρώνοντας το μάθημα ζητείται από τους μαθητές να μεταβούν στο σύνδεσμο <https://learningapps.org/watch?v=pi36gyhba20> για να ολοκληρώσουν ένα παιχνίδι «κρεμάλα». Η κρυμμένη λέξη, στην ερώτηση «Αυτό που βλέπεις με μία λέξη στη φωτογραφία», είναι η λέξη «ΑΝΘΡΩΠΟΣ» και όχι «ΑΝΑΠΗΡΟΣ», η οποία έχει τον ίδιο αριθμό γραμμάτων και ξεκινάει και τελειώνει με τα ίδια γράμματα, γεγονός

που μπερδεύει τα παιδιά. Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους από το αποτέλεσμα του παιχνιδιού. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα έχει ως στόχο να βάλει τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τη στάση τους απέναντι στην αναπηρία.



6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η μέθοδος διδασκαλίας που επιλέχτηκε για το συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο είναι της καθοδηγούμενης ανακαλυπτικής - διερευνητικής, μάθησης. Μέσω αυτής παρέχεται στους μαθητές η δυνατότητα, να οικοδομήσουν τη γνώση μόνοι τους χρησιμοποιώντας αναλυτικό τρόπο σκέψης. Τέλος, η συγκεκριμένη μέθοδος προκαλεί το ενδιαφέρον τους και τους ωθεί να εμπλακούν ενεργά στη διαδικασία της μάθησης. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι καθοδηγητικός και οργανωτικός.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η αξιολόγηση των μαθητών γίνεται μέσα από τα διαδραστικά παιχνίδια (Quiz). Η αξιολόγηση του μαθήματος γίνεται μέσω ενός ερωτηματολογίου κατασκευασμένο στις φόρμες της Google, το οποίο αναρτάται στην η-τάξη και οι μαθητές καλούνται, μετά το πέρας του μαθήματος, να το συμπληρώσουν αποτυπώνοντας την άποψη τους για το μάθημα.

Το σενάριο θα μπορούσε να επεκταθεί και σε δεύτερη διδακτική ώρα εστιάζοντας στην ένταξη των ατόμων με αναπηρία μέσα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και σε φυσικές δραστηριότητες γενικότερα. Οι μαθητές θα μπορούσαν να αντλήσουν πληροφορίες μέσα από συνεντεύξεις Παραολυμπιακών αθλητών, όπου θα μπορούσαν να αντιληφθούν τις δυσκολίες στην καθημερινότητά τους αλλά και το πώς θα πρέπει να τους αντιμετωπίζουν. Επιπλέον, θα μπορούσε να τους ζητηθεί να δηλώσουν το αγαπημένο τους παιχνίδι στο σχολείο και να προτείνουν τρόπους ένταξης των ατόμων με κινητικά προβλήματα σε αυτό, τροποποιώντας τις συνθήκες και τους κανονισμούς.

Δημιουργοί: Ξυμιτούδη Μαρία Χρυσούλα & Μερτζανίδου Ιωάννα

Σχολεία: 15^ο Λ.Σ. Σερρών & Λ.Σ Σκοτούσσας Σερρών

Τάξη: Δ΄

Dalxim@gmail.com

1. Τίτλος: *Ετοιμάζομαιγια τον αγωνιστικό προσανατολισμό (orienteering)*

2. Μαθησιακοί στόχοι

Να κατανοήσουν τις βασικές αρχές, τους κανόνες και τα σύμβολα για την αποτελεσματική συμμετοχή τους στο εκπαιδευτικό και αθλητικό παιχνίδι του αγωνιστικού προσανατολισμού στο παρόν και το μέλλον. Εισαγωγή νέου αντικειμένου στα πλαίσια των υπαίθριων δραστηριοτήτων σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών.

Ψυχοκινητικός τομέας: Προσανατολισμός στο χώρο. Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: αντίληψη χώρου, οπτική αντίληψη και χωροταξικές ικανότητες.

Γνωστικός τομέας: Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα/υπαίθριες δραστηριότητες με σκοπό τη δια βίου φυσική δραστηριότητα και ενασχόληση με κάποιο σπορ υγείας και αναψυχής.

Γνωριμία, χρήση και αξιοποίηση εκπαιδευτικών ψηφιακών εργαλείων.

Συναισθηματικός τομέας : . Ανάπτυξη της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης.

3. Συνολική διάρκεια

Μεικτό μοντέλο με ασύγχρονες και σύγχρονες διδακτικές παρεμβάσεις (project 4-5 μαθημάτων) . Η ασύγχρονη πλατφόρμα χρησιμοποιείται για ανάρτηση πηγών, υλικού και για μηνύματα επικοινωνίας, ανακοινώσεις μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών.

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Χρησιμοποιήθηκαν η πλατφόρμα e-class για τα ασύγχρονα μαθήματα και η Cisco Webex για τα σύγχρονα.

5. Συνοπτική περιγραφή

1^η παρέμβαση : η εισαγωγή (ασύγχρονη)

1. Γίνεται παρουσίαση του νέου αθλήματος- παιχνιδιού με μία διαδραστική παρουσίαση (power point με υπερσυνδέσμους που παραπέμπουν σε ιστοσελίδες ή βίντεο) όπου οι μαθητές μαθαίνουν τα βασικά στοιχεία (τι είναι, πως παίζεται, τα υλικά, controls, τρυπητήρια, χάρτης , πυξίδα, κάρτα ελέγχου ,εκκίνηση ,τερματισμός, χρόνος)

2. Προσανατολισμός φωτόδεντρο
<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/2831> Για τη χρήση πυξίδας, τα σημεία του ορίζοντα και παιχνίδι με τις κατευθύνσεις. Σημασία για το orienteering έχει ο σωστός προσανατολισμός.

3. Προτείνουμε στους μαθητές να στήσουν ένα τέτοιο παιχνίδι στο σπίτι τους. .Δηλαδή να ζωγραφίζουν χάρτη, να φτιάξουν κάρτες και σταθμούς και να εκτελούν σωματικές ασκήσεις σε κάθε σταθμό. Να χρονομετρούν την κάθε προσπάθεια

2^η διδακτική παρέμβαση ΧΑΡΤΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΑ (ασύγχρονη)

1. Για την κατανόηση αυτών των στοιχείων, χρησιμοποιήθηκαν διαφορετικοί χάρτες του σχολείου (ζωγραφιά, φωτογραφία, από google earth, ειδικός σχεδιασμένος χάρτης orienteering) όπου ζητάμε από τους μαθητές να βρουν συγκεκριμένα σημεία σε όλους τους χάρτες.



2. Άσκηση με συντεταγμένες=τετραγωνάκια με ονοματεπώνυμο (άσκηση εξάσκησης



για να μπορέσουν να στήσουν έναν αγώνα αλλά και να εξοικειωθούν με το χάρτη) Θέλεις να μας βοηθήσεις να στήσουμε τα "φαναράκια" για έναν αγώνα αγωνιστικού προσανατολισμού; Ακολουθή τις παρακάτω οδηγίες...

Επίσης, δίνονται (στην πλατφόρμα e-class) αρχεία (pdf, υπόμνημα) με πολλά παραδείγματα για τα σύμβολα που χρησιμοποιούμε, για να περιγράψουμε (control description) τη θέση που βρίσκεται το φαναράκι στο πεδίο και πως εμφανίζεται στον χάρτη. Είναι σημαντικό τα παιδιά να μάθουν τα σύμβολα, ώστε να συμβουλευονται το πλαίσιο με την περιγραφή σημείων, για να παίξουν στην πράξη orienteering.

Για εξάσκηση σχεδιάστηκαν πολλά ψηφιακά σταυρόλεξα, πάζλ, κουίζ και παιχνίδια με τα εξής εργαλεία:

: <https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=299099eca839>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=1f0eac52542d> για δημιουργία παζλ με

τους χάρτες των σχολείων (αύξηση της παρατηρητικότητας)

<https://crosswordlabs.com/view/orienteering-6> για σταυρόλεξο πάνω στο χάρτη του

σχολείου <https://learningapps.org/display?v=prw859va20> κουίζ για τα σύμβολα

<https://learningapps.org/10804193> για κουίζ με τα σύμβολα πάνω στον χάρτη

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΗΜΕΙΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ

1. <https://wordwall.net/play/1411/015/4743> find and match

2. <https://wordwall.net/play/1411/015/7725> Quiz

3. <https://wordwall.net/play/1411/015/297> balloon

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΜΒΟΛΑ ΤΟΥ ΧΑΡΤΗ

1. <https://wordwall.net/play/1439/929/136> find and match

2. <https://wordwall.net/play/1439/929/8167> Quiz

3. <https://wordwall.net/play/1439/929/318> balloon

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΧΑΡΤΗ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ

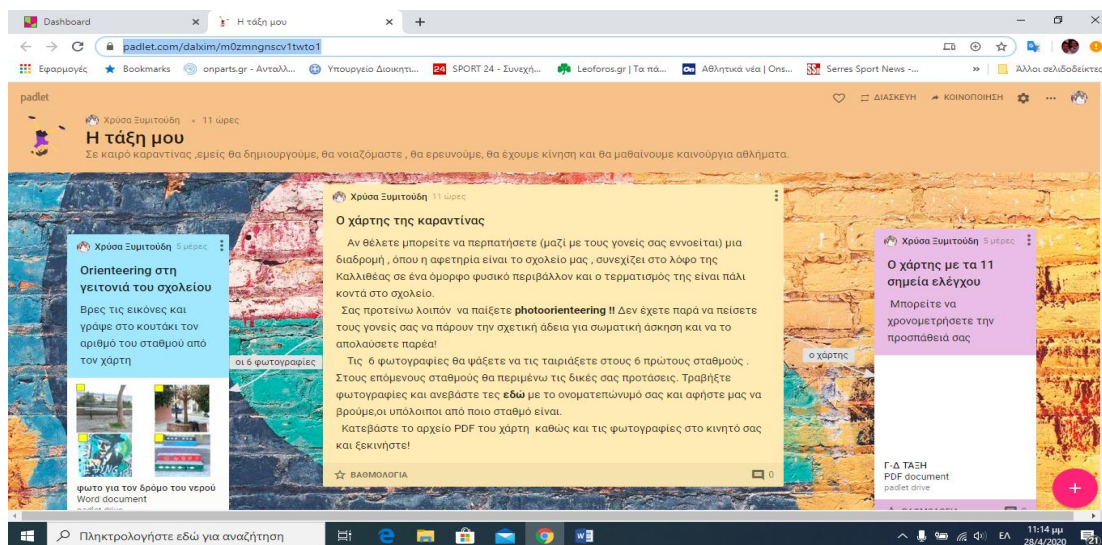
MAZI

1. <https://wordwall.net/play/1472/089/961> match up (10 symbols)

2. <https://wordwall.net/play/1472/736/194> find and match (12 symbols)

3. <https://wordwall.net/play/1473/361/221> Quiz (16 symbols)

4. <https://wordwall.net/play/1474/138/423> balloon (18 symbols)



Στην τελευταία παρέμβαση: Από την εικονική πραγματικότητα στο αληθινό πεδίο με ΦΩΤΟ ORIENTEERING (σύγχρονη)

1^η Δραστηριότητα: Χρησιμοποιούμε την εφαρμογή google earth και τα εργαλεία πλοήγησης (π.χ. πως κάνουμε ζοομ, πως μετακινούμαστε στις κατευθύνσεις, τα εργαλεία του μενού και παίζουμε λίγο με το ζάρι. Ζητάμε από τα παιδιά να μας γράψουν ή να μας πουν που έστειλε τον καθένα το ζάρι. Έπειτα στην αναζήτηση βάζουμε το σχολείο μας και κάνουμε μια γρήγορη περιήγηση στην πόλη .

2^η δραστηριότητα :Χρησιμοποιώντας το εργαλείο Distance calculator της ιστοσελίδας Google Map Developers.
https://www.mapdevelopers.com/distance_finder.php

Προσπαθούμε να μετρήσουμε με την εφαρμογή διάφορες διαδρομές μας π.χ από το σχολείο μας ως το στάδιο (που πάμε εκδρομή) με τα πόδια.

3^η Φάση : Πρακτική εξάσκηση- εργασία

Παρουσίαση του Padlet που δημιουργήσαμε
<https://padlet.com/dalxim/m0zmngnscv1twto1> με τίτλο « Η τάξη μου» και οδηγίες για το τι θα κάνουμε και πώς θα γίνονται οι αναρτήσεις.

Υπάρχουν , αναρτημένα στο padlet, ένας χάρτης (orienteering) της περιοχής γύρω από το σχολείο, σε όμορφο φυσικό περιβάλλον και ένα αρχείο με φωτογραφίες. Προτείνουμε στους μαθητές μας (και ενημερώνουμε και τους γονείς τους) να κατεβάσουν τα αρχεία και να κάνουν τη διαδρομή, βάζοντας τις φωτογραφίες στη σωστή σειρά σύμφωνα με τα σημεία ελέγχου στο χάρτη. Επίσης τους ζητάμε, να ανεβάσουν στο πάντλετ φωτογραφίες που θα τραβήξουν και να ζητούν από τους συμμαθητές τους, να αναγνωρίσουν σε ποιο σημείο της διαδρομής είναι. *(αλληλεπίδραση και συνέχεια του παιχνιδιού)*

Επεκτάσεις: Οι εκπαιδευτικοί που ασχολήθηκαν μπορούν να ανταλλάσσουν χάρτες των σχολείων τους, ώστε για τους μαθητές να είναι εξάσκηση σε άγνωστο περιβάλλον . Θα μπορούσε να αναπτυχθεί και συνεργασία των σχολείων αυτών, τόσο μέσα στην εκπαιδευτική πλατφόρμα με ανταλλαγές παιχνιδιών και κουίζ, αλλά και για επισκέψεις και πραγματοποίηση αγώνων στις αυλές τους, εναλλάξ σε μελλοντικές συνθήκες.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Στις ασύγχρονες παρεμβάσεις διερευνητική-ανακαλυπτική μάθηση . Ο μαθητής κυρίως με τις δικές του δυνάμεις προσπαθεί να εμβαθύνει στο νέο άθλημα του

αγωνιστικού προσανατολισμού και να ανακαλύψει την ερμηνεία των συμβόλων που παρουσιάζονται στον ειδικό χάρτη .Διασφαλίζουμε βεβαίως τις διδακτικές συνθήκες, με στόχο τη διευκόλυνση της μαθησιακής διαδικασίας, με διάφορα πολυμεσικά εργαλεία καθώς και ότι οι χάρτες είναι από το γνωστό περιβάλλον των μαθητών και συγκεκριμένα την αυλή του σχολείου τους ή τη γύρω περιοχή.

Μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας στις σύγχρονες παρεμβάσεις . Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί και παρεμβαίνει , κάνει ερωτήσεις, λύνει απορίες.

Συνυπάρχουν, η εξατομικευμένη διδασκαλία , όσο αφορά τον ρυθμό (μπορεί ο κάθε μαθητής να ερευνήσει και να εκτελέσει τα κουίζ και τα παιχνίδια από το σπίτι του όσες φορές θέλει) και τον τρόπο μάθησης (οπτικό ακουστικά και ψηφιακά παιχνίδια και εργαλεία) ,με την συνεργατική αλληλεπίδραση σε κάποιες δραστηριότητες.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Οι μικροί μαθητές έδειξαν ενδιαφέρον ,έψαξαν στα αρχεία που τους δόθηκαν, έπαιξαν τα ψηφιακά παιχνίδια, έλυσαν τις ασκήσεις ,τα σταυρόλεξα κτλ και κατανόησαν τις αρχές και τα σύμβολα ενός χάρτη αγωνιστικού προσανατολισμού. Τους προτάθηκαν και δραστηριότητες για εφαρμογή στην πράξη(σε πραγματικό πεδίο με χάρτη). Με την επαναλειτουργία των σχολείων, η διαδρομή αυτή πραγματοποιήθηκε και διαζώσης και διαπιστώθηκε η ευκολία των μαθητών στην εύρεση και αναγνώριση των σημείων.

Δημιουργός: Παπαβασιλείου Δέσποινα
Σχολείο: Δημοτικό Σχολείο Αγίου Πέτρου-Κιλκίς
Τάξη: ΣΤ
 papavasdespina@yahoo.gr

1. Τίτλος: *Τρέχω και δε φτάνω...». Τα δρομικά αγωνίσματα του στίβου.*

2. Μαθησιακοί στόχοι

A. Αντιληπτικο-γνωστικοί στόχοι

- Να αποκτήσουν γνώσεις που σχετίζονται με τα δρομικά αγωνίσματα του στίβου.
- Να γνωρίσουν στοιχεία της τεχνικής των εκκινήσεων και των δρόμων με εμπόδια του στίβου.
- Να ενημερωθούν για κορυφαίους αθλητές του στίβου.

B. Ψυχοκινητικοί στόχοι

Λόγω της εξ αποστάσεως διδασκαλίας δεν είναι δυνατό να επιτευχθεί ο ψυχοκινητικός στόχος.

Γ. Κοινωνικο-συναισθηματικοί στόχοι

- Να τονώσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση μέσα από δραστηριότητες όπου ανακαλύπτουν μόνοι τους τη γνώση.
- Να αναπτύξουν κριτική και δημιουργική σκέψη.

Δ. Ως προς τις Τ.Π.Ε

- Να γνωρίσουν και να χρησιμοποιήσουν το λογισμικά τα οποία θα τα βοηθήσουν να ανακαλύψουν τη νέα γνώση, να την κατανοήσουν, να την εμπεδώσουν και να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη.
- Βρίσκουν πληροφορίες με τη βοήθεια των Νέων Τεχνολογιών τις οποίες χρησιμοποιούν στην εργασία τους.
- Να αποκτήσουν δεξιότητες συλλογής και επεξεργασίας δεδομένων.

3. Συνολική διάρκεια

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

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Η διδασκαλία πραγματοποιείται με την μέθοδο της σύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας, άρα απαραίτητη προϋπόθεση είναι οι μαθητές μας να έχουν ηλεκτρονικούς υπολογιστές ή κάποιο άλλο ψηφιακό μέσο, ηχεία κάμερα στον υπολογιστή τους, να έχουν σύνδεση στο διαδίκτυο, να έχουν κάνει εγκατάσταση της πλατφόρμας WEBEX και να έχουν λάβει οι μαθητές το προσωπικό σύνδεσμο του εκπαιδευτικού.

5. Συνοπτική περιγραφή

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

1^η Δραστηριότητα

Αρχίζοντας το μάθημα ο ΕΦΑ ενημερώνει τους μαθητές ότι πρόκειται να ενημερωθούν για τα δρομικά αγωνίσματα των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Συγκεκριμένα θα αναφερθούν στους δρόμους ταχύτητας και δρόμους με εμπόδια. Ζητείται από τους μαθητές να μεταβούν στο σύνδεσμο <https://www.thinglink.com/scene/1314206320731095041> να περιηγηθούν και να ανακαλύψουν μόνοι τους τις πληροφορίες που τους δίνονται μέσα από το εργαλείο thinglink που περιλαμβάνει βίντεο, εικόνες και κείμενα. Όταν οι μαθητές ολοκληρώσουν την περιήγηση τους στο thinglink, καλούνται να μεταβούν στο σύνδεσμο <https://wordwall.net/play/2016/139/903> και να πάρουν μέρος στο παιχνίδι ερωτήσεων που βασίζονται στις πληροφορίες που πήραν από την περιήγηση στο thinglink.

2^η Δραστηριότητα

Στη συνέχεια καλούνται οι μαθητές να μεταβούν στον σύνδεσμο <https://www.games.gr/paixnidia/hurdles> στο οποίο υπάρχει μια προσομοίωση ενός αγώνα δρόμου με εμπόδια που πρέπει να τρέξουν. Ο εκπαιδευτικός δίνει τις απαραίτητες οδηγίες και οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα μέσα σε ένα εικονικό δωμάτιο να κατανοήσουν την τεχνική των δρόμων με εμπόδια, βάζοντας τον εαυτό τους στη θέση του αθλητή.

3^η Δραστηριότητα

Στο τέλος χωρίζουμε τους μαθητές σε 2 ομάδες. Δίνουμε στους μαθητές της Α ομάδας το σύνδεσμο

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CF%81%CF%8C%CE%BC%CE%BF%CF%82_100_%CE%BC%CE%AD%CF%84%CF%81%CF%89%CE%BD που τους μεταφέρει στη

ιστοσελίδα «Βικιπαίδεια 100 μέτρα στους Ολυμπιακούς Αγώνες» και τους ζητάμε να επιλέξουν 1 παράδειγμα κορυφαίου αθλητή στα 100μ. Αντιγράφουν επιλεκτικά μερικές πληροφορίες για τον αθλητή που θα βρουν. Μεταφέρουν τις πληροφορίες στο φύλλο εργασίας που θα βρουν στο σύνδεσμο

<https://www.liveworksheets.com/yh416366at> στον πίνακα με τίτλο «Αθλητές των 100μέτρων» και στο πίνακα δίπλα απαντούν στην ερώτηση «Αν ήσουν αθλητής του στίβου πιο δρομικό αγώνισμα θα ήθελες να κάνεις. Εμπόδια ή δρόμο ταχύτητας και γιατί; Στους μαθητές της Β ομάδας δίνουμε το σύνδεσμο

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CF%81%CF%8C%CE%BC%CE%BF%CE%B9_%CE%BC%CE%B5_%CE%B5%CE%BC%CF%80%CF%8C%CE%B4%CE%B9%CE%B1_%CF%83_%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82_%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%8D%CF%82_%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82 που τους μεταφέρει στη ιστοσελίδα «Βικιπαίδεια: Δρόμοι με εμπόδια

στοις Ολυμπιακούς Αγώνες» και τους ζητάμε να επιλέξουν 1 παράδειγμα κορυφαίου αθλητή στους δρόμους με εμπόδια. Αντιγράφουν επιλεκτικά μερικές πληροφορίες για

τον αθλητή που θα βρουν. Μεταφέρουν τις πληροφορίες στο φύλλο εργασίας που θα βρουν στο σύνδεσμο <https://www.liveworksheets.com/iz416612cd> στον πίνακα με τίτλο «Αθλητές των δρόμων με εμπόδια» και στο πίνακα δίπλα απαντούν στην ερώτηση «Αν ήσουν αθλητής του στίβου πιο δρομικό αγώνισμα θα ήθελες να κάνεις. Εμπόδια ή δρόμο ταχύτητας και γιατί; Αφού ολοκληρώσουν την εργασία το liveworksheets τους δίνει τη δυνατότητα να στείλουν το φύλλο εργασίας με μείλ στον εκπαιδευτικό.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η μέθοδος που θα ακολουθήσουμε είναι σύμφωνη με το εποικοδομητικό μοντέλο μάθησης. Ο μαθητής συμμετέχει ενεργά στην εκπαιδευτική διαδικασία μέσα στο διαδραστικό περιβάλλον του thinglink. Επίσης χρησιμοποιείται η διδασκαλία της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, οι μαθητές ενθαρρύνονται να ερευνήσουν και να επεξεργαστούν τις πληροφορίες που αναζητούν. Ο εκπαιδευτικός παίζει καθοριστικό ρόλο και δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να πάρουν πρωτοβουλίες, ενώ προτρέπει τους μαθητές να εμβαθύνουν στο υπό εξέταση θέμα εκφράζοντας την άποψη τους.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η αξιολόγηση της προσπάθειας των μαθητών γίνεται με το φύλλο εργασίας της 3^{ης} δραστηριότητας το οποίο ο εκπαιδευτικός μετέτρεψε σε διαδραστικό φύλλο εργασίας και οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να εργαστούν πάνω σε αυτό online και να στείλουν άμεσα την ανατροφοδότηση στον εκπαιδευτικό. Ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να παρακολουθεί την εξέλιξη και την συνεισφορά κάθε μαθητή.

Σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Σε γενικές γραμμές το σενάριο υλοποιήθηκε σύμφωνα με το σχεδιασμό του. Ο διδακτικός του χρόνος ήταν επαρκής. Η γενικότερη αίσθηση ήταν κάτι παραπάνω από θετική και ενθαρρυντική. Οι μαθητές διασκέδασαν παίρνοντας μέρος στα ψηφιακά παιχνίδια που χρησιμοποιήθηκαν. Ενθουσιάστηκαν από την διαφορετική προσέγγιση του μαθήματος και από την πρώτη στιγμή συμμετείχαν ουσιαστικά και δραστήρια.

Καλές Πρακτικές εξ αποστάσεως εκπ/κών Φυσικής Αγωγής Ηπείρου

Δρ. Φανή Μπισκανάκη

Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ11, ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Ηπείρου

fani.biskan@gmail.com

Δημιουργός: Φανή Μπισκανάκη

Σχολείο: 1ο Δημοτικό Σχολείο Καναλακίου Πρεβέζης

Τάξη: ΣΤ

fani.biskan@gmail.com

1. Τίτλος: Πετοσφαίριση και ΤΠΕ

Εμπλεκόμενο αντικείμενο είναι «Η εκμάθηση της πάσας, μανσέτας και τα είδη αυτής στη πετοσφαίριση».

E-Class : <https://eclass02.sch.gr/courses/PDE8157/>

Περίληψη([Εδώ](#))

Εισαγωγή

Η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας τα τελευταία χρόνια, έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στην εκπαίδευση. Οι τεχνολογικές καινοτομίες και οι εφαρμογές κάνουν την εμφάνισή τους σε πολλούς τομείς της εκπαιδευτικής διαδικασίας και όπως υποστηρίζει ο Gross (1995). Η τεχνολογία θα συνεχίζει να αλλάζει με γρήγορους ρυθμούς για τα επόμενα 10 έως 15 χρόνια. (West, 1995, 1996).

Η αποτελεσματικότητα της μάθησης που παρέχεται από την ολοκληρωμένη χρήση πολλαπλών μορφών διδασκαλίας με εργαλεία μπορούν να αναπτυχθούν με την χρήση των συστημάτων επικοινωνίας πολυμέσων με σκοπό την εκπαίδευση (Papandreou & Adamopoulos, 1998). Παρόλο που η χρήση της διδασκαλίας με την βοήθεια του Η/Υ αυξάνεται, η έρευνα για τον κλάδο της φυσικής αγωγής είναι πολύ περιορισμένη (Gregger & Metzler, 1992).

Οι λιγοστές έρευνες δείχνουν ότι η διδασκαλία με την βοήθεια του Η/Υ είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την γνώση κανόνων (π.χ., φυσική του αθλητισμού), την αθλητική δραστηριότητα (π.χ. πετοσφαίριση) και την φυσική ικανότητα (π.χ. όργανο ελέγχου MacHeart), ενώ υπάρχουν επίσης εκπαιδευτικές χρήσεις της εικονικής

πραγματικότητας (π.χ. εικονικό παιχνίδι Racquetball) για τη διδασκαλία της φυσικής αγωγής (Silverman 1997).

Η βιβλιογραφία παρέχει στοιχεία για την ανωτερότητα της διδασκαλίας με την βοήθεια του Η/Υ έναντι τις παραδοσιακής μεθόδου διδασκαλίας όσον αφορά την μάθηση ικανοτήτων όπως η κριτική σκέψη και η επίλυση προβλήματος (Safrit, Ennis & Nagle, 1988 Bowman, 1995).

2. Μαθησιακοί στόχοι

Διδακτικοί στόχοι ή αναμενόμενα αποτελέσματα

Ως προς το γνωστικό αντικείμενο και τη χρήση των νέων τεχνολογιών : Να εξασκηθούν στην σωστή στάση για πάσα.- Να συναντάνε την μπάλα στο ύψος του μετώπου - Το σώμα να είναι με μέτωπο προς το σημείο που θέλουμε να στείλουμε την μπάλα και για το άλμα και για τη μανσέτα - Η μπάλα να χτυπά στους δυο πήχεις ταυτόχρονα στη μανσέτα - Μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τον Η/Υ και το ιντερνέτ . Οι ΤΠΕ δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες να διευρύνουν τις γνώσεις τους για το θέμα που εξετάζεται και να διερευνήσουν διαφορετικές προσεγγίσεις (Διαδίκτυο), Google Chrome(διαδίκτυο), πάντα σε προτεινόμενους από τον εκπαιδευτικό διαδικτυακούς τόπους. [Αναλυτικά \(Εδώ\)](#)

3. Συνολική διάρκεια Η Διάρκεια του σεναρίου είναι 2 διδακτικές ώρες και χρησιμοποιούμε την σύγχρονη 45΄, τηλεδιάσκεψη ή webex και την ασύγχρονη 45΄, e-class(ΠΣΔ).

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Για την πραγματοποίηση του συγκεκριμένου σεναρίου, θα χρειαστούν Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές αντίστοιχοι των ομάδων εργασίας, λογισμικό γενικής χρήσης (Word), λογισμικό παρουσίασης (PowerPoint), youtube, βίντεο-προβολέας, εκτυπωτής, διαδικτυακές διευθύνσεις, φύλλα εργασίας, χαρτιά, μαρκαδόροι, ψαλίδια, κόλλες, χαρτόνια κ.ά.

5. Συνοπτική περιγραφή

Α. Δραστηριότητα 1η (εφόρμηση) Σύγχρονη(Webex)

Εφόρμηση, παρουσίαση δύο βίντεο από youtube. **Διάρκεια: 25΄. Προετοιμασία της διδασκαλίας:** Στην αίθουσα πληροφορικής , αφού ο εκπαιδευτικός ανακοινώσει την διδακτική ενότητα με την οποία θα ασχοληθούν (πετοσφαίριση) και πούνε κάποιες πληροφορίες, προβάλλει στην αίθουσα της πληροφορικής προβολή δύο βίντεο

https://youtu.be/5Qk6nFTF_Uw - «Έξι ασκήσεις για μανσέτα»
<https://youtu.be/jJiXFzJJpVc> Ακολουθεί το ερωτηματολόγιο σε Google form:
<https://forms.gle/j4pfJBQVUGGQvHaP6> [Αναλυτικά \(Εδώ\)](#)

Β. Δραστηριότητα 2^η Μαθαίνω πετοσφαίριση - Σύγχρονη (Βόλεϊ) – Μέσα από το αποθετήριο του φωτόδενδρου Εισαγωγή στο άθλημα του βόλεϊ: Χρονική Διάρκεια: 20 λεπτά της ώρας

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1058>
[Αναλυτικά \(Εδώ\)](#)

Γ. 3^η Δραστηριότητα «Μαθαίνω Πετοσφαίριση(βόλεϊ) - Ασύγχρονη – Εξοικείωση με την τεχνική και την τακτική του βόλεϊ». Χρονική Διάρκεια: 15 λεπτά της ώρας

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-educationalvideo-8522-1061>
[Αναλυτικά\(Εδώ\)](#)

Δ. 4^η δραστηριότητα (Ασύγχρονη) Χρονική Διάρκεια: 15 λεπτά της ώρας

Πάσα με δάχτυλα στη Πετοσφαίριση

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11086>
[Αναλυτικά\(Εδώ\)](#)

Ε. 5η δραστηριότητα (Ασύγχρονη) - Χρονική Διάρκεια: 15 λεπτά της ώρας

Δραστηριότητα μη κάλυψης κενού χώρου με την εφαρμογή.

<https://tactical-board.com/user-guide/uk.html>

tactical-board.com - διαδικτυακός τακτικός πίνακας για περισσότερα από 15 διαφορετικά αθλήματα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, χόκεϊ, χάντμπολ και άλλα).

[Αναλυτικά\(Εδώ\)](#)



6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδασκαλία με την βοήθεια του Η/Υ μπορεί να προσφέρει προσαρμοσμένη διδασκαλία σ' έναν απεριόριστο αριθμό μαθητών ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του. Η διδακτική μέθοδος που χρησιμοποιούμε είναι της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, εργασία σε ομάδες. Το συγκεκριμένο σενάριο μάθησης στηρίζεται στη θεωρία του συμπεριφορισμού, καθώς όπως θα διαπιστώσουμε τα εκπαιδευτικά λογισμικά με διδακτικό χαρακτήρα(tutorials) που χρησιμοποιήθηκαν είναι λογισμικά καθοδήγησης, διδασκαλίας και εξάσκησης δεξιοτήτων. Η διδακτική μέθοδος προσδιορίζεται, ώστε να επιτρέπει στο μαθητή να συμμετέχει ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία. Καθοριστικός παράγοντας για μια πετυχημένη διδασκαλία είναι ο εκπαιδευτικός ο οποίος αποφασίζει για τους στόχους και τη μέθοδο και επιλέγει τα μέσα για την αποτελεσματική υλοποίηση των στόχων, που έχει θέσει.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η αξιολόγηση της προσπάθειας των μαθητών και η ανατροφοδότησή τους στη μαθησιακή διαδικασία γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια του σεναρίου. Οι μαθητές αναπτύσσουν πρωτοβουλίες, ανταλλάσσουν απόψεις, αλληλοεπιδρούν και συνεργάζονται αποτελεσματικά στις ομαδικές δραστηριότητες. Αξιοποιούν διάφορες διαδικτυακές διευθύνσεις και λογισμικά όπως το φωτόδενδρο , youtube, σχεδιασμός με shapes, animations με το παρακάτω λογισμικό: tactical-board.com. Η επιτυχία της διδασκαλίας είναι συνάρτηση των διδακτικών στόχων και της διδακτικής μεθόδου για την υλοποίησή τους. Οι διδακτικοί στόχοι καθορίζονται σύμφωνα με το επίπεδο και τα ενδιαφέροντα του μαθητή.

Βιβλιογραφία: [Αναλυτικά\(Εδώ\)](#)

Δημιουργός: Ανδρομάχη Σταθάτου

Σχολείο: 8^ο Λ.Σ Αρτας

Τάξη: Δ΄

maxhgym@yahoo.com

Εισαγωγή

Το ψηφιακό σενάριο Φυσικής Αγωγής που παρουσιάζεται έχει τίτλο: *Η μπάλα «Το αγαπημένο παιχνίδι μικρών και μεγάλων από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα»* (κεφάλαιο 1^ο του ηλεκτρονικού βιβλίου του μαθητή Φυσική Αγωγή, Γ΄ & Δ΄ Δημοτικού του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων/ Παιδαγωγικό Ινστιτούτο). Θα υλοποιηθεί στα πλαίσια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης σε δύο (2) διδακτικές ώρες με:

Α. Ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση (1 διδακτική ώρα). Με την ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση ο μαθητής συνεργάζεται με τον εκπαιδευτικό έχοντας πρόσβαση σε ιστοσελίδες του Υπουργείου Παιδείας και σε διαδικτυακές εκπαιδευτικές πλατφόρμες στον χρόνο και με τον ρυθμό που ο μαθητής επιθυμεί, προάγοντας την μέθοδο διδασκαλίας του μη αποκλεισμού (Mosston & Ashworth, 2008).

Β. Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση (1 διδακτική ώρα). Ταυτόχρονη συμμετοχή μαθητών –εκπαιδευτικού με τις υπηρεσίες τηλεδιάσκεψης σε πραγματικό χρόνο (Οικονόμου, 2020).

Με το παρόν ψηφιακό σενάριο Φυσικής Αγωγής αναδεικνύονται οι ΤΠΕ ως αναπόσπαστο τμήμα του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος (Mohsnen, 2014) και προωθούνται επικοδομητικές διδακτικές προσεγγίσεις, όπως είναι η ενεργητική, η εμπειρική και η συνεργατική μάθηση (Hotle & Garrow, 2015).

1.Τίτλος: *Η μπάλα. «Το αγαπημένο παιχνίδι μικρών και μεγάλων από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα»*



2.Μαθησιακοί στόχοι

Σύμφωνα με τους σκοπούς-στόχους του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών (ΑΠΣ) για την Φυσική Αγωγή (2011), το e-Διδακτικό σενάριο συμβάλει στην ανάπτυξη και εφαρμογή γνώσεων από την αθλητική επιστήμη για την αποτελεσματική συμμετοχή σε μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας και στην επίτευξη των εξής στόχων:

Αντιληπτικό-γνωστικοί στόχοι

1. Να εξοικειωθούν με βασικές έννοιες σχετικές με τις αθλοπαιδιές και τα αγωνίσματα του στίβου δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην μπάλα.
2. Να γνωρίσουν τα αθλήματα με μπάλα στην Αρχαία Ελλάδα

3. Να γνωρίσουν τα σύγχρονα αθλήματα που παίζονται με μπάλα, και να τα κατατάσσουν σε επιμέρους κατηγορίες, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων με τον οποίο παίζονται (ατομικά ή ομαδικά παιχνίδια) και τον τύπο τους (παιχνίδια φιλέ, εισβολής, χτυπήματος / πεδίου).
4. Να κατανοήσουν τους διαφορετικούς τρόπους μεταβίβασης της μπάλας προς συμπαίκτη (πάσα).

Κοινωνικό-συναισθηματικοί στόχοι

1. Να συνεργάζονται μεταξύ τους στην εικονική τάξη για την ολοκλήρωση των μαθησιακών δραστηριοτήτων.
2. Να αντιμετωπίζουν με υπευθυνότητα τη μάθησή τους.

3. Συνολική διάρκεια

2 Διδακτικές ώρες

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

- Για την για την πραγματοποίηση του e-Διδακτικού σεναρίου είναι απαραίτητη η δυνατότητα πρόσβασης των μαθητών στο διαδίκτυο, από υπολογιστή με κάμερα και ηχεία. Η χρήση της ψηφιοταμπλέτας και του έξυπνου κινητού δεν ενδείκνυται, διότι δεν εμφανίζουν ολόκληρη την εικόνα.
- Οι μαθητές θα πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο και να παρακολουθούν την E-class του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής της τάξης τους.
- Κάθε μαθητής είναι απαραίτητο να διαθέτει λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- Είναι απαραίτητη η δυνατότητα σύνδεσης στην πλατφόρμα τηλε-εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας (Webex Meetings), στην προσωπική ψηφιακή τάξη του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

5. Συνοπτική περιγραφή

Φάση 1 (Ασύγχρονη εκπαίδευση)

Ο εκπαιδευτικός ΦΑ δημιουργεί στην E-class του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής της τάξης που απευθύνεται το μάθημα:

Η μπάλα «Το αγαπημένο παιχνίδι μικρών και μεγάλων από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα»

Από [ηλεκτρονικό βιβλίο](#) του μαθητή σελ. 39-46, οι μαθητές διαβάζουν την σχετική ενότητα.

Φάση 2 (Ασύγχρονη εκπαίδευση)

Ο εκπαιδευτικός στέλνει μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τα φύλλα εργασίας με τις δραστηριότητες του μαθήματος στους μαθητές και αυτοί τα συμπληρώνουν ατομικά, εντός συγκεκριμένου χρόνου που έχει ορίσει.

- Φύλλο Εργασίας 1, σελ.47
Αντιστοίχισε τη σωστή ρακέτα σε κάθε παιχνίδι.
- Φύλλο Εργασίας 2, σελ.48
Οδήγησε με μια γραμμή κάθε μπάλα στο σωστό παιχνίδι.
- Φύλλο Εργασίας 3, σελ.50
Βάλε την μπάλα στο σωστό καλάθι...
- Φύλλο Εργασίας 4, σελ.51

Οδήγησε την μπάλα στο τέρμα διαλέγοντας τον σωστό δρόμο...

Φάση 3 (Σύγχρονη εκπαίδευση)

- Οι μαθητές συνδέονται στην πλατφόρμα τηλε-εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας (Webex Meetings), στην προσωπική ψηφιακή τάξη (virtual classroom) του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής.

- Ο εκπαιδευτικός εισηγείται το περιεχόμενο της μαθήματος, μέσω μιας σύντομης και περιεκτικής παρουσίασης που έχει προηγουμένως ετοιμάσει (π.χ. PowerPoint ή άλλο).

-Δραστηριότητα αντιστοίχισης σε ομάδες των δύο ατόμων με θέμα διάφορα σύγχρονα αθλήματα που παίζονται με μπάλα.

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11338?locale=el>

-Παρουσίαση του εκπαιδευτικού βίντεο με τους διαφορετικούς τρόπους μεταβίβασης της μπάλας προς συμπαίκτη (πάσα).

<http://photodentro.edu.gr/video/handle/8522/1069?locale=el>

- Συζήτηση, σχετικά με την τεχνική, τους κανονισμούς, την τακτική, τις διαφορές, αλλά και τις ομοιότητες ανάμεσα στα διάφορα αθλήματα που παίζονται με μπάλα.

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Η διδακτική προσέγγιση είναι συνεργατική και μη αποκλεισμού, υποβοηθούμενου από τις ΤΠΕ.

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η αξιολόγηση πραγματοποιείται με τα φύλλα εργασίας από το e-book και την δραστηριότητα αντιστοίχισης από το φωτόδεντρο.

«Κολυμπί-ΖΩ με ασφάλεια: ψηφιακή αξιοποίηση της εκπαιδευτικής βαλίτσας Safe Water Sports»

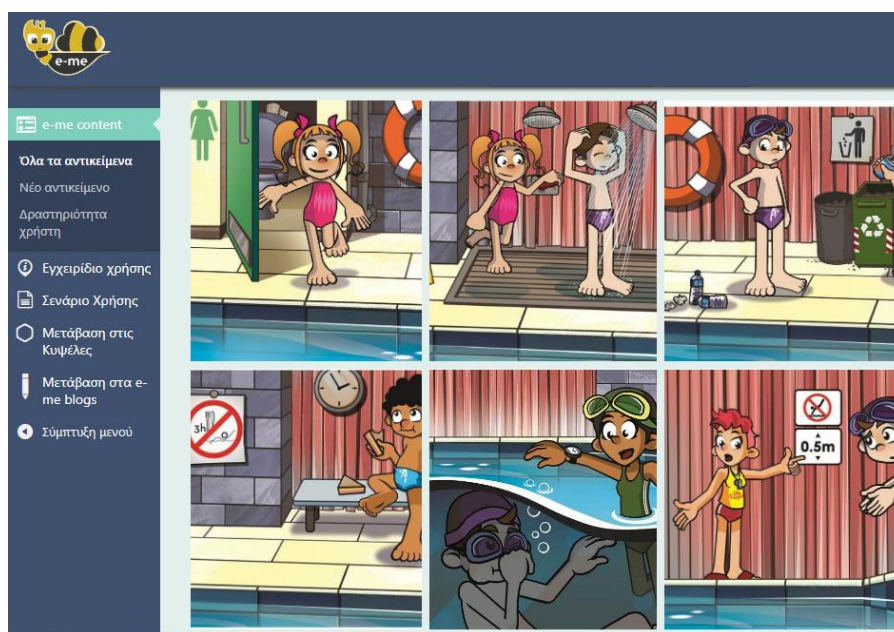
Δημιουργός: Μάγκου Αναστασία, Ζέτου Ελένη

Σχολείο: Δημοτικό σχολείο Ολυμπιάδας

Τάξη: Δ΄

maggounat@gmail.com

1. Τίτλος: Κολυμπί-ΖΩ με ασφάλεια: ψηφιακή αξιοποίηση της εκπαιδευτικής βαλίτσας Safe Water Sports



Εικόνα 1 : Collage / Κολάζ καρτών με κανόνες για την ασφάλεια στην πισίνα

2. Μαθησιακοί στόχοι

1. Γνωστικοί

- ✱ Να γνωρίσουν τι σημαίνει «Κώδικα Θαλάσσιας Συμπεριφοράς».
- ✱ Να γνωρίσουν τι σημαίνει «Ασφαλής Κολύμβηση σε θάλασσα και πισίνα».
- ✱ Να αντιληφθούν με σαφήνεια πώς λειτουργούν τα σήματα και τι σημαίνει το καθένα.
- ✱ Να μπορούν να εφαρμόσουν με επιτυχία αυτά που θα μάθουν στην κοινωνική τους ζωή.
- ✱ Να αναγνωρίσουν τα λάθη τους στη θαλάσσια συμπεριφορά και να καταφέρουν να τα διορθώσουν.

2. Ψυχοκινητικοί

- ✱ Ενεργοποίηση όλων των αισθήσεων των παιδιών με εργασίες δημιουργικές, ζωγραφικής, θεατρικό παιχνίδι και άλλες δραστηριότητες.

3. Συναισθηματικοί

- ✿ Να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά σε διάφορα θέματα Θαλάσσιας Συμπεριφοράς.

Να αποκτήσουν συνείδηση Θαλάσσιας Συμπεριφοράς.

- ✿ Να αποκτήσουν θετική στάση στα θέματα Θαλάσσιας Συμπεριφοράς

4. Κοινωνικοί

- ✿ Εργασία σε ομάδες.
- ✿ Ανάπτυξη πρωτοβουλιών από τους μαθητές.
- ✿ Αρμονική συνεργασία και ανάπτυξη δημιουργικής εργασίας.
- ✿

3. Συνολική διάρκεια

10 εβδομάδες

4. Υλικοτεχνική Υποδομή

Η διδασκαλία υλοποιείται εξ αποστάσεως και είναι απαραίτητο να υπάρχουν: Υπολογιστής, ηχεία, εγγραφή στην ηλεκτρονική τάξη e-me. Επίσης απαραίτητη είναι η ψηφιακή μορφή των πλαστικοποιημένων καρτών της εκπαιδευτικής βαλίτσας Safe Water Sports με κανόνες για την ασφάλεια στην πισίνα, στη θάλασσα, τα θαλάσσια σπορ, με σήματα κώδικα θαλάσσιας συμπεριφοράς, με απεικόνιση λανθασμένων συμπεριφορών στη θάλασσα, με απεικόνιση λανθασμένων συμπεριφορών στα θαλάσσια σπορ, με Memory games κώδικα θαλάσσιας συμπεριφοράς, με την πάνινη αφίσα: Βρείτε τα λάθη στην παραλία και στη θάλασσα και τη πάνινη αφίσα: Βρείτε τα λάθη στην παραλία, στη θάλασσα και στα θαλάσσια σπορ.

5. Συνοπτική περιγραφή

Η σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα με τις βιωματικές δράσεις και τη διά ζώσης εκπαίδευση συνδέθηκε άμεσα με την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση στη διδακτική διαδικασία λόγω αιφνίδιου κλεισίματος των σχολείων.

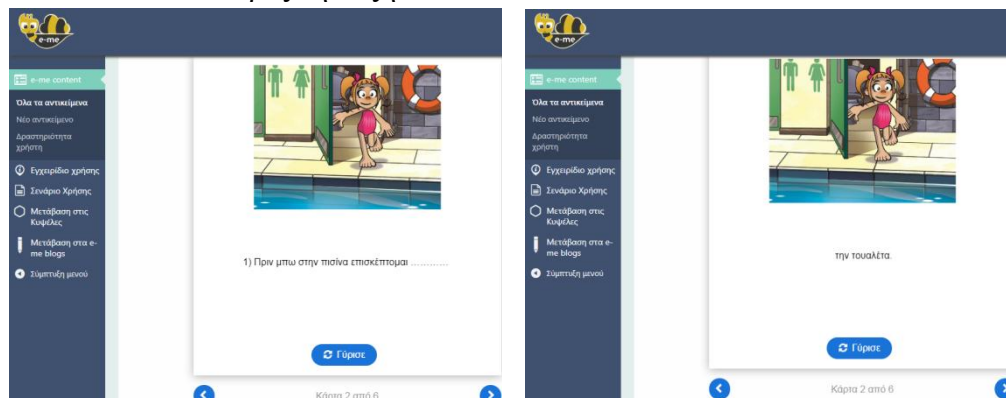
Είναι κοινή διαπίστωση όλων ότι στην Ευρώπη και σε χώρες με λιγότερα χιλιόμετρα ακτογραμμής από ό, τι στην Ελλάδα, δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στη μάθηση κολύμβησης από την σχολική ηλικία. Στην Αγγλία, η οποία είναι η πρώτη χώρα που εισάγει κολύμβηση στην εκπαίδευση από το 1914, το κολύμπι διδάσκεται συστηματικά σε ηλικίες 3-6 ετών. Οι πρακτικές που έχουν υιοθετήσει άλλες χώρες της Ευρώπης αναδεικνύουν τη χρησιμότητα μια σειράς δεξιοτήτων, όπως η ασφαλής χρήση των κολυμβητηρίων, ο σεβασμός των κανόνων ασφαλείας σε πισίνες και παραλίες, ο σεβασμός στους άλλους, η υ υπομονή, κ.α.

Στο παρόν διδακτικό σενάριο δόθηκε στα εργαλεία/τεχνολογικές δυνατότητες της πλατφόρμας e-me. Το παρόν πρόγραμμα υλοποιήθηκε με την ασύγχρονη ψηφιακή πλατφόρμα e-me και τα εργαλεία της καθώς και με μαθήματα σύγχρονων τηλεδιασκέψεων webex.

Αξιοποιήθηκαν τα παρακάτω εργαλεία της πλατφόρμας e-me:

Dialog Cards / Κάρτες Διαλόγου,
Memory Game / Παιχνίδι Μνήμης,
Multiple Choice / Πολλαπλές Επιλογής,
True-False Question / Ερώτηση Σωστού – Λάθους,

Collage / Κολάζ Flashcards /Περιστρεφόμενες κάρτες,
Fill in the Blanks /Συμπλήρωση Κενών,
Find The Words/Βρες τη λέξη



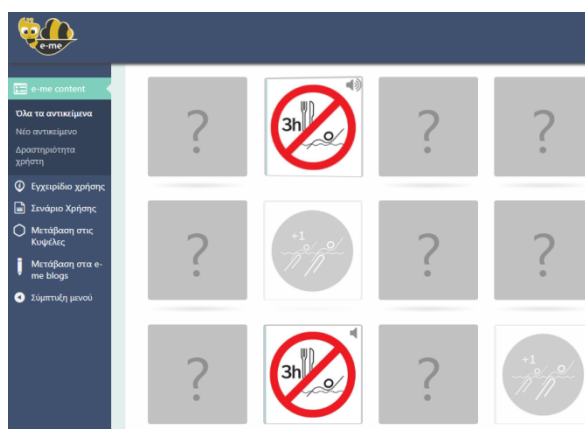
Εικόνα 2 : Dialog Cards / Κάρτες Διαλόγου, καρτών με κανόνες για την ασφάλεια στην πισίνα

6. Μέθοδοι διδασκαλίας

Το πρόγραμμα «στηρίχθηκε» στις αρχές της Θεωρίας της Πολλαπλής-Συναισθηματικής Νοημοσύνης και στη Μέθοδο της Καθοδηγούμενης Εφευρετικότητας Guided Discovery, Style F.

Σύμφωνα με τη μέθοδο της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας ο εκπαιδευτικός θέτει το πρόβλημα και με ερωτήσεις καθοδηγεί το μαθητή σε μια συγκεκριμένη λύση. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για να ανακαλύψουν οι μαθητές σχέσεις μεταξύ πραγμάτων, εννοιών, αρχές, κανόνες κ.τ.λ. Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας αυξάνει το ενδιαφέρον των μαθητών γιατί τους κάνει να νιώθουν ότι συμμετέχουν στην ανακάλυψη καινούριων πραγμάτων.

Επίσης η σπουδαιότητα αυτής της μεθόδου έγκειται στο γεγονός ότι αυξάνει την κριτική ικανότητα των μαθητών. Η κριτική ικανότητα βελτιώνεται διότι τα ίδια τα παιδιά με ερέθισμα τις ερωτήσεις του εκπαιδευτικού σκέφτονται, συγκρίνουν και ανακαλύπτουν το λόγο για τον οποίο πρέπει να πράξουν με συγκεκριμένο τρόπο και όχι με κάποιο άλλο.



Εικόνα 3 : Memory Game / Παιχνίδι Μνήμης, καρτών με κανόνες του Κώδικα Θαλάσσιας Συμπεριφοράς

Ο Armstrong, (2000) αναφέρει ότι οι βασικές αρχές της θεωρίας της Πολλαπλής-Συναισθηματικής Νοημοσύνης του Gardner συνοψίζονται στα εξής σημεία:

Κάθε άτομο κατέχει και τους επτά τύπους νοημοσύνης. Μερικοί άνθρωποι εμφανίζονται να κατέχουν εξαιρετικά υψηλό ποσοστό λειτουργίας σε πολλούς από τους επτά τύπους, ενώ άλλοι κατέχουν μόνο στοιχειώδεις πτυχές των νοημοσυνών. Οι περισσότεροι έχουν αναπτύξει σε εξαιρετικό βαθμό κάποιους τύπους, σε μέτριο άλλους και πολύ λίγο τους υπόλοιπους.

Με κατάλληλη ενθάρρυνση και εκπαίδευση, οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν κάθε νοημοσύνη σε ένα επαρκές επίπεδο ικανότητας.

Οι τύποι νοημοσύνης «συνεργάζονται» με ένα σύνθετο τρόπο για την καλύτερη λειτουργία. Καμία νοημοσύνη δεν εμφανίζεται στη ζωή μεμονωμένα (εκτός από τις πολύ σπάνιες περιπτώσεις των «ηλίθιων σοφών» και εγκεφαλικά τραυματισμένων ατόμων).

7. Αξιολόγηση και σχόλια από την εφαρμογή στην πράξη

Η διδακτική αξιοποίηση της ψηφιακής πλατφόρμας e-me: βοήθησε να ολοκληρωθεί το εκπαιδευτικό πρόγραμμα της SAFE WATER SPORTS το οποίο ξεκίνησε δια ζώσης στο Δημοτικό Σχολείο Ολυμπιάδας τον Ιανουάριο του 2020. Τα έξυπνα εργαλεία της ψηφιακής πλατφόρμας e-me e-me: Collage, Dialog Cards, Memory Game, Multiple Choice, True-False, Flashcards, Fill in the Blanks, Find The Words, e-me blogs, e-me content, συνέβαλλαν στην ομαλή ένταξη των μαθητών/μαθητριών στην ψηφιακή κοινότητα, στη διδασκαλία της κάθε διδακτικής ενότητας και στην κατανόησή τους από τους διαφορετικούς τύπους νοημοσύνης. Το πιο σημαντικό πλεονέκτημα που προέκυψε από την εφαρμογή των εργαλείων της ψηφιακής πλατφόρμας e-me ήταν η γνωριμία με την εξ αποστάσεως συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών αλλά και την εξοικείωση τους με αυτά στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Ταυτόχρονα, με τη θετική στάση, την ομαλή ένταξη των μαθητών στην ψηφιακή «ομάδα» και την εκπόνηση των συγκεκριμένων εργασιών στην πλατφόρμα e-me καλλιεργήθηκαν οι κοινωνικές δεξιότητες της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας, πολύτιμες δεξιότητες για την ενήλικη ζωή τους που σύμφωνα με τον Goleman, (2000) αποτελούν την κοινωνική ικανότητα ενός ατόμου να μπορεί «να μαθαίνει συνεχώς πώς να μαθαίνει».

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΒΑΘΜΙΔΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ-ΤΑΞΕΩΝ, ΟΡΩΝ

Βαθμίδες Εκπαίδευσης - Τάξεις, Όροι,	Σελίδες
Δημοτικό: Α' τάξη	42, 85, 111
Δημοτικό: Β' τάξη	42, 85, 111
Δημοτικό: Γ' τάξη	32, 42, 66, 111
Δημοτικό: Δ' τάξη	32, 38, 42, 59, 66, 111, 130, 141, 1444
Δημοτικό: Ε' τάξη	32, 42, 56, 66, 75, 89, 92, 96, 108, 111, 113, 127
Δημοτικό: Στ' τάξη	13, 32, 36, 42, 51, 56, 66, 75, 89, 92, 102, 105, 108, 111, 123, 127, 134, 137
Γυμνάσιο: Α' τάξη	10, 18, 56, 66, 98
Γυμνάσιο: Β' τάξη	10, 22
Γυμνάσιο: Γ' τάξη	10, 120
Λύκειο: Α' τάξη	29, 46, 49, 62, 72, 85, 87
Λύκειο: Β' τάξη	29, 49, 69
Λύκειο: Γ' τάξη	29, 49, 62
Αγωνιστικός	130
Αερόβια άσκηση	18, 49
Αθλητές ήρωες	66
Αθλητική συμπεριφορά	102
Αντοχή	56
Διατροφή και άσκηση	69, 111, 120
Διαφορετικότητα	96, 127
Ενδυνάμωση	56, 62
Ενόργανη Γυμναστική	102
Κινητικές	51, 56, 108
Κολύμβηση	144
Μαθαίνω: να γυμνάζομαι σωστά	87

Μαθαίνω: το μυϊκό μου σύστημα	87
Μαθαίνω: το σώμα μου	36, 87
Ολυμπιακοί Αγώνες	59, 98
Παιχνίδια ομαδικά	32
Παιχνίδια δομικά	85
Παιχνίδια ισορροπίας	85
Παιχνίδια με μπάλα	141
Πετοσφαίριση	75, 96, 137
Στίβος	134
Υγεία	13, 18, 46, 42, 89, 92, 111
Φυσική Αγωγή-σημασία	102
Φυσική δραστηριότητα-Οφέλη	38
Φυσική Κατάσταση-ανάπτυξη	13, 18, 22, 46, 42, 49
Χορός	10
Χορός Παραδοσιακός	29, 72, 113, 123

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ Ε.Φ.Α. & ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

Ονοματεπώνυμο	Τίτλος Διδακτικής Πρακτικής	σελ.
Αφεντουλίδου Παναγιώτα	«Με τον χάρτη οδηγό, ασκούμε στο λεπτό!»	51
Βασιλειάδου Όλγα	Οι Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής της Δυτικής Θεσσαλονίκης τον καιρό του κορονοϊού	27
Βλαχογιάννη Βασιλική	“Ο χορός είναι μόνο η αφορμή”. Αφορμή για κίνηση, προβληματισμό, διασκέδαση, ενσυναίσθηση...	10
Γεράνη Χρυσάνθη	Οι Ολυμπιακοί αγώνες από το χθες στο σήμερα	59
Γιαννούλας Ιωάννης	Όξινη και αλκαλική διατροφή	120
Ζέτου Ελένη	Κολυμπί-ΖΩ με ασφάλεια: ψηφιακή αξιοποίηση της εκπαιδευτικής βαλίτσας Safe Water Sports	144
Ιωσηφίδης Αλέξανδρος	Για να μεγαλώσω σωστά κινούμαι καθημερινά	14
Καβαλιεράτος Γρηγόρης	«Προπόνηση» Ενδυνάμωσης	62
Καλαντζής Παναγιώτης	«Παιχνίδια ισορροπίας – Δρομικά παιχνίδια»	85
Καμέας Νικόλαος	Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στον καιρό της πανδημίας....!!	6
Καραγιαννίδης Θεόδωρος	Επιθυμώ την υγεία μου ... Επιλέγω αερόβια άσκηση	18
Καραδήμος Βασίλειος	«Γυμνάζομαι σωστά-Μαθαίνω το σώμα μου»	87
Κασαπίδης Θάνος	Εξ' αποστάσεως ασύγχρονη & σύγχρονη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής	56
Κατσάνης Γεώργιος	Φτιάχνω το δικό μου πρόγραμμα φυσικής κατάστασης-υγείας στη Φυσική Αγωγή	46
Κοσμίδου Μαρία	Αναγνωρίζω και ονομάζω τους μύες	36
Κούπανη Αικατερίνη	Ζωναράδικο χορεύω και τις ρίζες μου μαθαίνω	123
Κυβελίδου Σοφία	Αγαπώ τη ζωή, προσέχω την υγεία μου I (Σύγχρονη Παρέμβαση)	89
Κυβελίδου Σοφία	Αγαπώ τη ζωή, προσέχω την υγεία μου II (Ασύγχρονη Παρέμβαση)	92
Κυριαζής Δημήτριος	Μάθετε παραδοσιακούς χορούς παρέα με την οικογένειά σας	29
Κυριαζής Δημήτριος	Challenge Φυσικής Κατάστασης (μυϊκής δύναμης/αντοχής ή/και καρδιαγγειακής αντοχής)	49
Λαϊνάκης Γεώργιος	«MVP - Μπορώ να Βελτιώνομαι Ραίζοντας»	38
Λαμπάκη Ολυμπία	«Κυνηγώντας» με παρέα τη...φυσική μου κατάσταση... μέσα από διαδικτυακά (ΨΠ) και διαδραστικά ψηφιακά παιχνίδια (ΨΔΠ) Just Dance Now και Goose chase!»	22
Λεπτοκαρίδου Ελισάβετ	«Όλοι Άνθρωποι»	127
Λεωνίδα Ελένη	«Γνωριμία με το Βόλευ καθισμένων αθλητών και τη διαφορετικότητα»	96
Μάγκου Αναστασία	Κολυμπί-ΖΩ με ασφάλεια: ψηφιακή αξιοποίηση της εκπαιδευτικής βαλίτσας Safe Water Sports	144
Μαστρογιάννη Αναστασία	Αθλητές που έγραψαν ιστορία-Στέλιος Κυριακίδης (Ιστοεξερεύνηση)	66

Μέλλιος Βασίλειος	«Από το Τόκιο στην Ολυμπία...» Μια ευκαιρία να γνωρίσουμε τους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες».	98
Μερτζανίδου Ιωάννα	Ετοιμάζομαι ...για τον αγωνιστικό προσανατολισμό (orienteering)	130
Μουταφίδου Ειρήνη	Η σωστή αθλητική συμπεριφορά και η σημασία της Φυσικής Αγωγής	102
Μουταφίδου Ειρήνη	Τα αγωνίσματα της ενόργανης γυμναστικής.	105
Μπαλάσκας Χρήστος	«IMPACT: Identification and Motivation of inactive youth who mostly need Physical ACTivity –Εντοπισμός και Παρακίνηση των υποκινητικών νέων που χρειάζονται περισσότερη συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα» - Φυσική Δραστηριότητα την εποχή του κορωνοϊού 2020 (1η μέρα του προγράμματος, 1η εβδομάδα)	108
Μπαλούκα Αργυρώ	Ομαδικό παιχνίδι μεταξύ σχολείων – Μαζεύω πόντους για την ομάδα μου	32
Μπισκανάκη Φανή	Πετοσφαίριση και ΤΠΕ	137
Ξυμιτούδη Μαρία Χρυσούλα	Ετοιμάζομαι ...για τον αγωνιστικό προσανατολισμό (orienteering)	130
Παπαβασιλείου Δέσποινα	Τρέχω και δε φτάνω...».Τα δρομικά αγωνίσματα του στίβου.	134
Παπαδημητρίου Χρήστος	Άσκηση και Διατροφή	69
Παπατζικάκη Ξανθίπη	«Παραδοσιακοί χοροί με Hi Teck άποψη!!!!»	72
Παρασκευά Αικατερίνη	«Ας παίξουμε....υγιεινά!»	111
Ράπτης Γεώργιος	Φυσική Αγωγή από απόσταση: 'Πώς να σκαρφαλώνω βουνά'.	80
Σαμαρά Χριστίνα	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ	75
Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος	Επισκόπηση επιμορφωτικών δράσεων και πρακτικών στην εξ αποστάσεως διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής	116
Σίσκος Βασίλειος	Η εξ αποστάσεως διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στις Δ/σεις Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης και Χαλκιδικής, στην περίοδο του κορωνοϊού	54
Σκούφης Δ. Ευθύμιος	«ΠΑΜΕ ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ»	42
Σταθάτου Ανδρομάχη	Η μπάλα «Το αγαπημένο παιχνίδι μικρών και μεγάλων από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα»	141
Τσακαλίδου Μαρία	«Ελάτε να χορέψουμε»	113