

Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση

**Βέλτιστο
Σενάριο**

Γνωστικό αντικείμενο:

Φυσική αγωγή

Δημιουργός Σεναρίου: ΙΑΚΩΒΟΣ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ (Εκπαιδευτικός)

Έλεγχος Σεναρίου με τα Προγράμματα Σπουδών: ΚΟΥΓΙΟΥΜΤΖΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ (Σχολικός Σύμβουλος)

Έλεγχος Επιστημονικής Επάρκειας Σεναρίου: ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ (Συντονιστής)

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

Σημείωση

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν αυτόματης δημιουργίας και εκτύπωσης του Ψηφιακού Διδακτικού Σεναρίου με Τίτλο: «**Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση**».

Δημιουργήθηκε στις **08/31/2015 - 03:00** και έχει υποστηρικτικό ρόλο στο έργο του εκπαιδευτικού.

Δεν αντικαθιστά το Ψηφιακό Διδακτικό Σενάριο, το οποίο περιέχει όλο το Διαδραστικό Περιεχόμενο και αξιοποιεί τις ψηφιακές δυνατότητες της Πλατφόρμας «Αίσωπος».

Το σενάριο αυτό έχει χαρακτηριστεί ως «Βέλτιστο» ύστερα από αξιολόγηση από δύο αξιολογητές και είναι αναρτημένο με το πλήρες ψηφιακό περιεχόμενό του στην Πλατφόρμα «Αίσωπος».

Το Διαδραστικό Ψηφιακό Διδακτικό Σενάριο με το πλήρες ψηφιακό περιεχόμενό του βρίσκεται στον σύνδεσμο:

<https://aesop.iep.edu.gr/node/5677>

Επισημαίνεται ότι τα σενάρια της Πλατφόρμας «Αίσωπος» διακρίνονται σε:

Υποδειγματικά Σενάρια: Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια που έχουν προκύψει από επιστημονικές επιτροπές εμπειρογνομόνων (Εκπαιδευτικοί Αυξημένων Προσόντων, Σχολικοί Σύμβουλοι, Μέλη ΔΕΠ / Επιστημονικό Προσωπικό του ΙΕΠ).

Βέλτιστα Σενάρια: Αξιολογημένα Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια εκπαιδευτικών με βαθμολογία άνω των 70 μονάδων.

Επαρκή Σενάρια: Αξιολογημένα Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια εκπαιδευτικών με βαθμολογία από 50 έως 70 μονάδες.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΓΟΥ

ΠΡΑΞΗ: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης» - MIS: 479325, ΣΑΕ: 2014ΣΕ24580051.

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του Υ.Π.Ο.ΠΑΙ.Θ.

Η Πλατφόρμα Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής, Αξιολόγησης και Παρουσίασης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος», αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης.

Ομάδα Επιστημονικής και Διοικητικής Εποπτείας της Πράξης:

Επιστημονικός Υπεύθυνος Πράξης για τις Δράσεις που αφορούν το Ι.Ε.Π: Ιωάννης Σταμουλάκης, Φιλολόγος, Σύμβουλος Α' Υ.Π.Ο.ΠΑΙ.Θ.

Υπεύθυνος Υποέργου 1: Ιωάννης Σταμουλάκης, Φιλολόγος, Σύμβουλος Α' Υ.Π.Ο.ΠΑΙ.Θ.

Υπεύθυνος Υποέργου 2: Νικόλαος Γραμμένος, Πληροφορικός, Σύμβουλος Γ' Ι.Ε.Π.

Υπεύθυνος Υποέργου 3: Νικόλαος Γραμμένος, Πληροφορικός, Σύμβουλος Γ' Ι.Ε.Π.

Επιστημονική Συντονίστρια των ειδικών επιστημόνων του Υποέργου 1: Βασιλική Καραμπέτσου, Φιλολόγος, Εισηγήτρια Ι.Ε.Π.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του Υ.Π.Ο.ΠΑΙ.Θ.

Φύλλα Εργασίας Σεναρίου

Το παρόν ψηφιακό σενάριο περιέχει φύλλα εργασίας, τα οποία είναι συννημένα στο αρχείο «PDF» και μπορείτε να τα ανοίξετε κάνοντας διπλό κλικ πάνω στο εικονίδιο.

- 1η Φάση: [fk-fe-fasi_1.docx](#)
- 2η Φάση: Δεν υπάρχει
- 3η Φάση: [fk-fe-fasi_3.doc](#)

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

Γενική Περιγραφή Σεναρίου

Γνωστικό Αντικείμενο

Φυσική αγωγή (Γενικό Λύκειο)

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα

Η σταδιακή μείωση από τις τελευταίες τάξεις του δημοτικού μέχρι και το λύκειο και η αποξένωση των μαθητών από τη φυσική δραστηριότητα, επιβεβαιώνεται από τα πρόσφατα αποτελέσματα της εφαρμογής του προγράμματος ΕΥΖΗΝ (Εθνική δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων) κατά τα σχολικά έτη 2012-13 και 2013-14, σύμφωνα με τα οποία προέκυψε ότι το 30-50% των μαθητών δεν εμφανίζει ικανοποιητικά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Υπό το πρίσμα των παραπάνω ευρημάτων και τις επιπτώσεις τους στην υγεία, η απόκτηση γνώσεων σχετικά με την φυσική κατάσταση, την αξιολόγηση και βελτίωσή της αποκτά ιδιαίτερη σημασία.

Γενική περιγραφή περιεχομένου

Το παρόν διδακτικό σενάριο καλύπτει 3 διδακτικές ώρες σε καθεμιά από τις οποίες υλοποιείται μία από τις συνολικά 3 φάσεις του σεναρίου. Η 1η φάση αφορά την οικοδόμηση γνώσεων σχετικών με τη φυσική κατάσταση και τα δομικά της στοιχεία και τον τρόπο διεξαγωγής των δοκιμασιών μέτρησης. Στη 2η φάση διεξάγονται οι δοκιμασίες μέτρησης ενώ στην 3η φάση αξιολογείται η φυσική κατάσταση κάθε μαθητή/τριας και εξαγονται συμπεράσματα.

Διδακτικοί Στόχοι

- Να αναγνωρίζουν τα κύρια στοιχεία που απαρτίζουν τη φυσική κατάσταση.
- Να αναγνωρίζουν τα οφέλη από τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.
- Να βιώσουν τις δοκιμασίες μέτρησης της φυσικής κατάστασης.
- Να ερμηνεύουν τη φυσική τους κατάσταση.
- Να εξοικειωθούν με τους τρόπους βελτίωσης της φυσικής τους κατάστασης.

Λέξεις κλειδιά που χαρακτηρίζουν τη θεματική του σεναρίου

- φυσική κατάσταση
- δύναμη
- αντοχή
- ευλυγισία
- σωματική σύνθεση

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

Υλικοτεχνική υποδομή

Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών με εγκαταστημένο το λογισμικό Κότινος.
Λεπτά στρώματα και χρονόμετρο (μέτρηση μυϊκής αντοχής). Λεπτά στρώματα, κιβώτια με κλίμακα μέτρησης (μέτρηση ευλυγισίας). Αυτοκόλλητη ταινία για τον καθορισμό της αρχικής θέσης και κιμωλία για να σημαδευτεί το σημείο προσγείωσης (μέτρηση εκρηκτικής δύναμης) . Χειροδυναμόμετρο (μέτρηση στατικής δύναμης). Μετροταινία 20 μ. και αυτοκόλλητη ταινία για τον καθορισμό της απόστασης, πηγή αναπαραγωγής για τα ηχητικά σήματα και αρχείο ήχου για το παλίνδρομο τεστ (μέτρηση αντοχής).
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που δεν υπάρχει η κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή για τη διεξαγωγή κάποιων μετρήσεων, παρέχονται οδηγίες για ανάλογη προσαρμογή του σεναρίου.

Τυπικός χρόνος αλληλεπίδρασης με το εκπαιδευτικό σενάριο σε διδακτικές ώρες για δουλειά εντός του σχολείου

3 ώρες

Πνευματικά δικαιώματα ή άλλοι αντίστοιχοι περιορισμοί

Ελεύθερη πρόσβαση

Εκτιμώμενο Επίπεδο Δυσκολίας

Δύσκολο

Τύπος Διαδραστικότητας

Συνδυασμός παθητικής και ενεργητικής μάθησης

Επίπεδο Διαδραστικότητας

υψηλό

Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα

15-18

Εκπαιδευτική Βαθμίδα που απευθύνεται το σενάριο

Γενικό Λύκειο

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

Σύνοψη φάσεων σεναρίου:

1η Φάση: Φυσική κατάσταση και τα δομικά της στοιχεία

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Κότινος: Λήψη Εγχειριδίου εγκατάστασης, Εγχειριδίου Χρήσης Καθηγητή και Εγχειριδίου Χρήσης Μαθητή (σελ. 4 και 5)
2. Δοκιμασία μέτρησης της μυϊκής αντοχής
3. Λήψη λογισμικού Κότινος
4. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία μυϊκής αντοχής της εφαρμογής Κότινος

2η Φάση: Δοκιμασίες μέτρησης της φυσικής κατάστασης

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Στον προαύλιο χώρο του σχολείου ή το γυμναστήριο

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. 4. Παλίνδρομο τεστ καρδιοαναπνευστικής αντοχής 20μ.
2. Γενικές επισημάνσεις
3. 1. Δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας
4. 2. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά για τη μέτρηση της εκρηκτικής δύναμης
5. 3. Δοκιμασία μέτρησης στατικής δύναμης με χειροδυναμόμετρο
6. Οδηγίες κατασκευής κιβωτίου για τη δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας (Κλικ στα διαδραστικά σημεία για την εμφάνιση περιγραφής)
7. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία ευλυγισίας της εφαρμογής Κότινος
8. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία στατικής δύναμης της εφαρμογής Κότινος
9. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία εκρηκτικής δύναμης της εφαρμογής Κότινος
10. Βίντεο για τη δοκιμασία καρδιοαναπνευστικής αντοχής

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

3η Φάση: Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Σχολικό εργαστήριο υπολογιστών

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Μυϊκή δύναμη)
2. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Μυϊκή αντοχή)
3. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Ευλυγισία)
4. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Σωματική σύνθεση)
5. Επίλεξε μία από τις απαντήσεις στην παρακάτω ερώτηση πολλαπλής επιλογής:
6. Συζήτηση
7. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Αερόβια αντοχή)

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

1η Φάση: Φυσική κατάσταση και τα δομικά της στοιχεία

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

Αρχικά, για την πρόκληση του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών, ο εκπαιδευτικός, χρησιμοποιώντας την εκπαιδευτική τεχνική του καταγισμού ιδεών, απευθύνει την ερώτηση «Τι είναι φυσική κατάσταση;». Από τις απαντήσεις τους αναδεικνύονται οι πρότερες γνώσεις τους σχετικά με τη φυσική κατάσταση και τα δομικά της στοιχεία. Ο εκπαιδευτικός, αν το κρίνει αναγκαίο μπορεί να απευθύνει διευκρινιστικές ερωτήσεις ή ερωτήσεις που παραπέμπουν σε επιπλέον συλλογισμούς αλλά δεν δίνει τις σωστές απαντήσεις ούτε σχολιάζει αν μία απάντηση είναι σωστή ή λανθασμένη. *Διάρκεια 5'*

Με εφόρμηση τις ιδέες των μαθητών, συμπληρώνεται φύλλο εργασίας αξιοποιώντας την ενότητα *Φυσική κατάσταση* του εκπαιδευτικού λογισμικού *ΚΟΤΙΝΟΣ* για την οικοδόμηση των σχετικών εννοιών και γνώσεων. Διαθέτουμε τα τελευταία λεπτά σε συζήτηση πάνω στις απαντήσεις των μαθητών/τριών. *Διάρκεια 25'*

Στη συνέχεια, διεξάγεται η δοκιμασία της μυϊκής αντοχής με τη μέτρηση του μέγιστου αριθμού αναδιπλώσεων σε 30" από εδραία θέση. Η συγκεκριμένη δοκιμασία επιλέγεται έναντι των υπολοίπων δοκιμασιών ώστε να απέχουν χρονικά οι δύο πιο απαιτητικές -σε επίπεδο φυσικής κατάστασης- δοκιμασίες, οι αναδιπλώσεις και το παλίνδρομο τεστ αντοχής. Επιπλέον, βοηθά στην αποσυμφόρηση της 2ης φάσης. *Διάρκεια 15'*

Φύλλα εργασίας:

1. [fk-fe-fasi_1.docx](#)

1. **Κότινος: Λήψη Εγχειριδίου εγκατάστασης, Εγχειριδίου Χρήσης Καθηγητή και Εγχειριδίου Χρήσης Μαθητή (σελ. 4 και 5)**

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 34

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/82#6898>

Διευκρίνιση: Το Εγχειρίδιο εγκατάστασης, το Εγχειρίδιο Χρήσης Καθηγητή και το Εγχειρίδιο Χρήσης Μαθητή για το λογισμικό Κότινος διανεμήθηκαν από τον Ο.Ε.Δ.Β. σε Γυμνάσια και Λύκεια (11/2003).

2. **Δοκιμασία μέτρησης της μυϊκής αντοχής**

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/82#7301>

3. Λήψη λογισμικού Κότινος

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 34

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/82#10867>

Διευκρίνιση: Το λογισμικό διατίθεται για Σχολικές Μονάδες Πρωτοβάθμιας ή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης - με χρήση του ονόματος χρήστη και του συνθηματικού τους, που ισχύουν για τη δικτυακή τους πρόσβαση στο ΠΣΔ.

4. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία μυϊκής αντοχής της εφαρμογής Κότινος

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 110

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/82#10881>

2η Φάση: Δοκιμασίες μέτρησης της φυσικής κατάστασης

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Στον προαύλιο χώρο του σχολείου ή το γυμναστήριο

Η φάση διεξαγωγής των δοκιμασιών για τη μέτρηση των υπολοίπων δομικών στοιχείων της φυσικής κατάστασης, δηλαδή της ευλυγισίας, της στατικής και εκρηκτικής δύναμης και της αερόβιας αντοχής.

Οι μετρήσεις των σωματομετρικών χαρακτηριστικών του ύψους, του βάρους και της σωματικής σύνθεσης συνιστάται να παραλειφθούν καθώς αποτελούν ευαίσθητα στοιχεία, σε μια ηλικία μάλιστα κατά την οποία παρατηρούνται μεγάλα ποσοστά αύξησης του βάρους. Άλλωστε, το ύψος και το βάρος τους -αν δεν τα γνωρίζουν ήδη- μπορούν να μετρηθούν και εκτός σχολείου και, εφόσον το επιθυμούν να τα καταγράψουν στο ατομικό φύλλο εργασίας που θα παραλάβουν κατά τη διεξαγωγή της 3ης φάσης.

Επιπλέον, επειδή η πλειοψηφία των σχολείων δε διαθέτει χειροδυναμόμετρο για την αξιολόγηση της στατικής δύναμης ή επειδή κάποιος εκπαιδευτικός επιλέγει να μην πραγματοποιήσει κάποιες δοκιμασίες, παρέχονται οδηγίες διόρθωσης του δείκτη φυσικής κατάστασης σύμφωνα με τις μετρήσεις από τις δοκιμασίες που θα διεξαχθούν.

Φύλλα εργασίας:

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα - Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

4. Παλίνδρομο τεστ καρδιοαναπνευστικής αντοχής 20μ.

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#6880>

2. Γενικές επισημάνσεις

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#7241>

3. 1. Δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#7258>

4. 2. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά για τη μέτρηση της εκρηκτικής δύναμης

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#7296>

5. 3. Δοκιμασία μέτρησης στατικής δύναμης με χειροδυναμόμετρο

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#7297>

6. Οδηγίες κατασκευής κιβωτίου για τη δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας (Κλικ στα διαδραστικά σημεία για την εμφάνιση περιγραφής)

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 110

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#7450>

7. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία ευλυγισίας της εφαρμογής Κότινος

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 110

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#10847>

8. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία στατικής δύναμης της εφαρμογής Κότινος

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 110

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#10862>

9. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία εκρηκτικής δύναμης της εφαρμογής Κότινος

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 110

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#10882>

10. Βίντεο για τη δοκιμασία καρδιοαναπνευστικής αντοχής

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 68

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/83#10968>

3η Φάση: Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Σχολικό εργαστήριο υπολογιστών

Οι μαθητές/τριες εργάζονται σε ομάδες των δύο ή τριών ατόμων (ανάλογα με το συνολικό αριθμό των μαθητών/τριών του τμήματος) ανά υπολογιστή. Εκτελούν την εφαρμογή του λογισμικού ΚΟΤΙΝΟΣ που αφορά τη φυσική κατάσταση και συμπληρώνουν σχετικό ατομικό φύλλο εργασίας. Στο κομμάτι που αναφέρεται στα ατομικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης, κάθε μαθητής/τρια εκ περιτροπής συμπληρώνει τα στοιχεία του/της από τις μετρήσεις της 2ης φάσης προκειμένου να αξιολογηθεί το επίπεδο της δικής του/της φυσικής κατάστασης. Το σενάριο ολοκληρώνεται με ανακεφαλαίωση και εξαγωγή συμπερασμάτων στην ολομέλεια της τάξης. Στον βιντεοπροβολέα προβάλλονται ερωτήσεις αναφορικά με τα ωφέλη της καλής φυσικής κατάστασης. Οι μαθητές απαντούν και αιτιολογούν τις απαντήσεις τους. Ο εκπαιδευτικός εστιάζει στα στοιχεία που θεωρεί σημαντικά ή σε εκείνα στα οποία παρουσιάζονται μαθησιακές δυσκολίες.

Φύλλα εργασίας:

1. [fk-fe-fasi_3.doc](#)

1. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Μυϊκή δύναμη)

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/84#7207>

2. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Μυϊκή αντοχή)

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/84#7208>

3. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Ευλυγισία)

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/84#7209>

4. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Σωματική σύνθεση)

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/84#7417>

5. Επίλεξε μία από τις απαντήσεις στην παρακάτω ερώτηση πολλαπλής επιλογής:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 72

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/84#7420>

6. Συζήτηση

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/84#7556>

7. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Αερόβια αντοχή)

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/84#7581>

Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης και Αξιοποίησης Ψηφιακών Σεναρίων καθώς και καθοδήγησης και Υποστήριξης των Εκπαιδευτικών» της Πράξης: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ.