

Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

**Βέλτιστο
Σενάριο**

Γνωστικό αντικείμενο:

Φυσική αγωγή

Δημιουργός Σεναρίου: ΜΑΡΙΑ ΥΦΑΝΤΗ (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: «**Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης** ».

Δημιουργήθηκε στις **06/14/2015 - 17:45** 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/7109>

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

Υποδειγματικά Σενάρια: Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια που έχουν προκύψει από επιστημονικές επιτροπές εμπειρογνομώνων (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 συνημμένα στο αρχείο «PDF» και μπορείτε να τα ανοίξετε κάνοντας διπλό κλικ πάνω στο εικονίδιο.

- 1η Φάση: [gnorimia_me_tin_axiologisi.doc](#)
- 2η Φάση: Δεν υπάρχει
- 3η Φάση: Δεν υπάρχει

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.Ε.Θ.

Γενική Περιγραφή Σεναρίου

Γνωστικό Αντικείμενο

Φυσική αγωγή (Δημοτικό)

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα

Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και άσκησης των παιδιών στην παιδική και προεφηβική ηλικία έχουν μειωθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια και συνεχίζουν να μειώνονται διαρκώς. Η μείωση αυτή έχει ως συνέπεια τα ποσοστά της παχυσαρκίας να έχουν αυξηθεί ανησυχητικά καθώς και τα καρδιαγγειακά νοσήματα και οι χρόνιες παθήσεις. Αξιολογημένα τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης μέσω της καρδιοαναπνευστικής τους αντοχής οδηγούν σε ανησυχητικά θέματα σχετικά με τη δημόσια υγεία των παιδιών. Ως απόρροια των παραπάνω, η γνώση του επιπέδου της φυσικής κατάστασης μέσω της αξιολόγησης της από τα παιδιά φαντάζει απαραίτητη, καθώς και η ενημέρωση σε θέματα φυσικής κατάστασης.

Να μπορούν να κατανοήσουν, να καταγράψουν και ν'αξιολογήσουν τη σωματική ανάπτυξη και την προσωπική τους βελτίωση της φυσικής κατάστασης, που μπορεί να επέρχεται από την εφαρμογή προγραμμάτων φυσικής αγωγής

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 περιεχομένου

Η φυσική κατάσταση είναι μια έννοια πολυδιάστατη. Ο καθορισμός και η επιλογή των παραμέτρων της έχουν μια μακρά και σύνθετη πορεία. Ένας από τους κυριότερους στόχους των Ευρωπαϊκών διερευνητικών σεμιναρίων που έγιναν για την Ευρωπαϊκή δέσμη αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης (EUROFIT) ήταν να προσδιοριστούν πραγματικά οι βασικές διαστάσεις της φυσικής κατάστασης, κάτι που πραγματοποιήθηκε. Παρουσιάστηκε το 1988, και αποτελείται από 9 κινητικές δοκιμασίες.

Το συγκεκριμένο σενάριο περιλαμβάνει τη γνωριμία ενός αξιόπιστου εργαλείου αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, σύμφωνα με το πρωτόκολλο Eurofit, το οποίο μετράει τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των μαθητών και τις παρακάτω διαστάσεις με κινητικές δοκιμασίες: αερόβια λειτουργία, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ταχύτητα, ευκαμψία, ισορροπία. Οι παράγοντες που μετράει είναι η καρδιοαναπνευστική αντοχή (παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής), η στατική (δύναμη χεριού) και εκρηκτική μυϊκή δύναμη (στατικό άλμα σε μήκος), η λειτουργική δύναμη (εξάρτηση από μονόζυγο με λυγισμένους αγκώνες) και η δύναμη κορμού (αναδίπλωση από την κατάκλιση-ραχιαίοι), η δρομική ταχύτητα (παλίνδρομο τρέξιμο 10x5μ.) και ταχύτητα άνω άκρων (μετακίνηση χεριού), η ευκαμψία (δίπλωση από εδραία θέση) και η ισορροπία σώματος (ισορροπία στο έναπόδι-φλαμίγκο). Επίσης περιλαμβάνει και τις ανθρωπομετρικές μετρήσεις (ανάστημα, σωματικό βάρος και σωματικό λίπος). Διαιρεί τους βασικούς παράγοντες που συγκροτούν τη φυσική κατάσταση σε αυτούς που αφορούν την επίδοση και αυτούς που αφορούν την υγεία. Αυτό το τεστ είναι ευρέως διαδεδομένο πλήρως έγκυρο βάσει πολύ αυστηρών κριτηρίων.

Οι παράγοντες που εξετάζονται στο παρόν διδακτικό σενάριο, είναι αυτοί που αφορούν την υγεία και έχουν πρόσθετη αξία επειδή είναι πολύ ουσιαστικοί για τη φυσική κατάσταση και την προαγωγή της υγείας (βασικοί στόχοι της φυσικής αγωγής στο σχολείο), καθώς επηρεάζουν και την επίδοση και είναι: η καρδιοαναπνευστική αντοχή, η δύναμη-μυϊκή αντοχή, η ευκαμψία και τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά.

Οι μαθητές/τριες θα έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν αρχικά θεωρητική γνώση με τη χρήση διαδραστικών εργαλείων να μάθουν την σχετική ορολογία των στοιχείων της αξιολόγησης και της φυσικής κατάστασης καθώς και να κατανοήσουν τον τρόπο και τη μέθοδο πραγματοποίησης των κινητικών δοκιμασιών. Τέλος ο διδάσκων θα εντοπίσει, τυχόν προβλήματα και απορίες των παιδιών που θα επιλυθούν πριν την εκτέλεση των δοκιμασιών πεδίου.

Το σενάριο περιλαμβάνει τρεις φάσεις. Στην 1η φάση συλλέγονται πληροφορίες και αποκτούνται γνώσεις σχετικά με τον ρόλο της αξιολόγησης και βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης. Στη 2η φάση περιγράφονται οι κινητικές δοκιμασίες με τις οποίες αξιολογούνται τα στοιχεία που αφορούν την υγεία και στην 3η φάση οι μαθητές/τριες δημιουργούν τη δικιά τους αξιολόγηση βάσει των γνώσεων που έχουν αποκομίσει στις προηγούμενες φάσεις.

Διδακτικοί Στόχοι

- Να γνωρίζουν την αξία και τον σκοπό της αξιολόγησης

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.

- Να πραγματοποιήσουν και να βιώσουν τις κινητικές δοκιμασίες και μετρήσεις του πρωτοκόλλου Eurofit
- Να αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης

Λέξεις κλειδιά που χαρακτηρίζουν τη θεματική του σεναρίου

- Eurofit
- αξιολόγηση
- φυσική κατάσταση

Υλικοτεχνική υποδομή

εργαστήριο πληροφορικής, γυμναστήριο, όργανα γυμναστικής, χρονόμετρα, μετροταινίες, κώνοι, χειροδυναμόμετρο, μονόζυγο, κιβώτια, πάγκοι γυμναστικής

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

3 ώρες

Πνευματικά δικαιώματα ή άλλοι αντίστοιχοι περιορισμοί

Συμβούλιο της Ευρώπης, Επιτροπή για την ανάπτυξη των спор. Επιμέλεια: Σάββας Τοκμακίδης. EUROFIT. Για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ. 1992

Εκτιμώμενο Επίπεδο Δυσκολίας

Δύσκολο

Τύπος Διαδραστικότητας

Συνδυασμός παθητικής και ενεργητικής μάθησης

Επίπεδο Διαδραστικότητας

μεσαίο

Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα

9-12

Εκπαιδευτική Βαθμίδα που απευθύνεται το σενάριο

Δημοτικό

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: Γνωριμία με την αξιολόγηση και τη φυσική κατάσταση

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: αίθουσα διδασκαλίας-γυμναστήριο

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Ο σωστός στόχος της αξιολόγησης
2. Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας.
3. Οδηγός αξιολόγησης σωματικής διάπλασης και φυσικής κατάστασης Ε..Υ.Ζ.Η.Ν, (Εθνική Δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων
4. Ορισμός φυσικής κατάστασης
5. Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης σύμφωνα με το πρωτόκολλο Eurofit

2η Φάση: Αξιολόγηση της Φ.Κ. με κινητικές δοκιμασίες

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: αίθουσα διδασκαλίας, γυμναστήριο, άυλιος χώρος του σχολείου

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Κινητικές δοκιμασίες που αξιολογούν τις διαστάσεις της υγείας
2. Δοκιμασία παλίνδρομο τρέξιμο καρδιοαναπνευστικής αντοχής, 20μ.
3. Δοκιμασία δίπλωση από εδραία θέση (ευκαμψία)
4. Δοκιμασία χειροδυναμομέτρησης (στατική δύναμη)
5. Δοκιμασία του κορμού, κοιλιακοί σε 30 sec (μυϊκή αντοχή κορμού)
6. . Εξάρτηση από μονόζυγο με λυγισμένους αγκώνες, λειτουργική δύναμη (μυϊκή αντοχή των χεριών και των ώμων)
7. Παρατηρείστε την εικόνα και αφού διαβάσετε την ερώτηση απαντήστε με ΚΕΦΑΛΑΙΑ

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: Ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: αίθουσα διδασκαλίας, εργαστήριο πληροφορικής, γυμναστήριο

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Οφέλη της καλής φυσικής κατάστασης
2. Σύσταση σώματος
3. Σκεφθείτε, θυμηθείτε και απαντήστε στα κενά
4. Συμπερασματικά....
5. Μυϊκή δύναμη
6. Αερόβια αντοχή/ικανότητα
7. Μυϊκή αντοχή
8. Ευκαμψία/ευλυγισία

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: Γνωριμία με την αξιολόγηση και τη φυσική κατάσταση

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: αίθουσα διδασκαλίας-γυμναστήριο

Θέλοντας ο διδάσκων να εισάγει το θέμα του παρόντος διδακτικού σεναρίου προτρέπει τους/τις μαθητές/τριες να εκφράσουν τη γνώμη τους για τους ορισμούς της φυσικής κατάστασης και της αξιολόγησης της. Ζητάει να περιγράψουν πώς αντιλαμβάνονται τις έννοιες αυτές και ποιές κινητικές δραστηριότητες μπορεί να εμπεριέχονται σε αυτές. Μετά από τη συζήτηση αυτή που η διάρκεια της δεν μπορεί να ξεπερνά τα 10 λεπτά, ενισχύει τη μαθησιακή διαδικασία μέσω των διαδραστικών εργαλείων της πλατφόρμας διερευνώντας και συλλέγοντας επιπλέον γνώσεις από τα παιδιά. Επίσης οι μαθητές ενημερώνονται για δοκιμασίες που αξιολογούν τη φυσική κατάσταση, όπως οι μετρήσεις που πραγματοποιούνται από τη Εθνική Δράση Υγείας για τη ΖωΗ των Νέων (Ε.Υ.Ζ.Η.Ν.) και τη δέσμη μετρήσεων Eurofit με την οποία θα ασχοληθούν.

Φύλλα εργασίας:

1. [gnorimia me tin axiologisi.doc](#)

1. Ο σωστός στόχος της αξιολόγησης

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 78

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/512#8124>

2. Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας.

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/512#9159>

3. Οδηγός αξιολόγησης σωματικής διάπλασης και φυσικής κατάστασης Ε.Υ.Ζ.Η.Ν, (Εθνική Δράση Υγείας για τη ΖωΗ των Νέων

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 34

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/512#22460>

4. Ορισμός φυσικής κατάστασης

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 55

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/7109/512#22520>

5. Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης σύμφωνα με το πρωτόκολλο Eurofit

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/512#22770>

2η Φάση: Αξιολόγηση της Φ.Κ. με κινητικές δοκιμασίες

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: αίθουσα διδασκαλίας, γυμναστήριο, άυλιος χώρος του σχολείου

Οι μαθητές γνωρίζουν τις κινητικές δοκιμασίες, μέσα από τυπική μέθοδο μάθησης και τους παράγοντες της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με το πρωτόκολλο Eurofit. Αμέσως μετά μπορούν να πραγματοποιήσουν τις δοκιμασίες στην αίθουσα γυμναστηρίου ή στον άυλιο χώρο του σχολείου και ο διδάσκων θα καταγράφει τις επιδόσεις των δοκιμασιών του κάθε μαθητή/τριας σε ανάλογα διαμορφωμένη κατάσταση.

Τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά μπορούν να μετρηθούν στο σπίτι από τους ίδιους τους/τις μαθητές/τριες ή και από τους γονείς τους και να δοθούν στο διδάσκοντα.

Οι διαστάσεις που στοχεύουν στην υγεία είναι η σύσταση του σώματος, η καρδιοαναπνευστική λειτουργία, η μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή και η ευκαμψία.

Φύλλα εργασίας:

1. Κινητικές δοκιμασίες που αξιολογούν τις διαστάσεις της υγείας

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 103

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/513#8092>

2. Δοκιμασία παλίνδρομο τρέξιμο καρδιοαναπνευστικής αντοχής, 20μ.

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/513#22197>

3. Δοκιμασία δίπλωση από εδραία θέση (ευκαμψία)

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/7109/513#22198>

4. Δοκιμασία χειροδυναμομέτρησης (στατική δύναμη)

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/513#22355>

5. Δοκιμασία του κορμού, κοιλιακοί σε 30 sec (μυϊκή αντοχή κορμού)

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/513#22361>

6. Εξάρτηση από μονόζυγο με λυγισμένους αγκώνες, λειτουργική δύναμη (μυϊκή αντοχή των χεριών και των ώμων)

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 80

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/513#22378>

7. Παρατηρείστε την εικόνα και αφού διαβάσετε την ερώτηση απαντήστε με ΚΕΦΑΛΑΙΑ

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 116

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/513#22862>

3η Φάση: Ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης

Χρονική Διάρκεια: 45λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: αίθουσα διδασκαλίας, εργαστήριο πληροφορικής, γυμναστήριο

Στην τελευταία φάση του σεναρίου γίνεται ανακεφαλαίωση και προσπάθεια επίλυσης και διευκρίνισης αποριών και θεμάτων καθώς και η εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τα οφέλη της φυσικής κατάστασης. Οι μαθητές/τριες για να εμπедώσουν και να κατανοήσουν τις έννοιες που συνάντησαν στις προηγούμενες φάσεις κάθονται ανά 3 στον υπολογιστή και με την καθοδήγηση του διδάσκοντα συμμετέχουν και απαντούν στα διαδραστικά παιχνίδια ερωτήσεων της πλατφόρμας.

Φύλλα εργασίας:

1. Οφέλη της καλής φυσικής κατάστασης

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 67

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/514#22800>

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.

2. Σύσταση σώματος

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/514#22891>

Διευκρίνιση: ερώτηση αντιστοίχισης

3. Σκεφθείτε, θυμηθείτε και απαντήστε στα κενά

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 116

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/514#22899>

4. Συμπερασματικά....

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/514#22931>

5. Μυϊκή δύναμη

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/514#23052>

6. Αερόβια αντοχή/ικανότητα

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/514#23165>

7. Μυϊκή αντοχή

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/514#23170>

8. Ευκαμψία/ευλυγισία

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 61

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7109/514#23171>

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.