

Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας

**Βέλτιστο
Σενάριο**

Γνωστικό αντικείμενο:

Φυσική αγωγή

Δημιουργός Σεναρίου: ΚΥΡΙΑΚΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ (Εκπαιδευτικός)

Έλεγχος Σεναρίου με τα Προγράμματα Σπουδών: ΚΟΥΓΓΙΟΥΜΤΖΗΣ 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: «**Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας**».

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/7670>

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.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.ΠΑΙ.Θ.

Υπεύθυνος Υποέργου 1: Ιωάννης Σταμουλάκης, Φιλολόγος, Σύμβουλος Α' Υ.Π.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.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: Δεν υπάρχει
- 2η 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

Η σχέση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης για υγεία με τα όργανα και τις λειτουργίες του σώματος που επηρεάζουν καθώς και το είδος των δραστηριοτήτων που τα αναπτύσσουν, οργανώνεται συχνά με δυσκολία στη σκέψη των μικρών μαθητών. Με τη χρήση των ΤΠΕ και των εργαλείων της πλατφόρμας τους δίνεται η δυνατότητα, με ευχάριστο και παιγνιώδη τρόπο, να κατατάξουν, να συσχετίσουν και να οργανώσουν στη σκέψη τους τις παραπάνω έννοιες και πληροφορίες και σε συνδυασμό με τις βιωματικές τους εμπειρίες να εμπεδώσουν τα οφέλη της άσκησης για την υγεία.

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

Το εκπαιδευτικό σενάριο απευθύνεται σε μαθητές Γ' - Δ' τάξης και αναφέρεται στην απόκτηση και εμπέδωση γνώσεων σχετικά με τα οφέλη της υγείας από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.

Το περιεχόμενο του σεναρίου είναι συμβατό με το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή. Συγκεκριμένα στο ΑΠΣ αναφέρεται πως σε όλες τις τάξεις του Δημοτικού πρέπει να καλλιεργηθεί " η συνειδητοποίηση της ανάγκης για δια βίου άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή". Η πρόταση αυτή γίνεται συγκεκριμένη στο Νέο Πρόγραμμα για τη Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό ως εξής: στο πλαίσιο του Σκοπού 3 (Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία) επιδιώκεται οι μαθητές (α) της Γ' τάξης "...να αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές λόγω συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και να περιγράφουν τα οφέλη της για την υγεία" και (β) της Δ' τάξης να γνωρίζουν και να αναφέρουν τρία προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή τους στη φυσική δραστηριότητα και τα σημεία εκτέλεσης των δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της υγείας".

Το σενάριο υποστηρίζει τη μαθησιακή διαδικασία με αξιοποίηση διαδραστικών εργαλείων της πλατφόρμας για διερευνητικού και ανακαλυπτικού τύπου δραστηριότητες καθώς και για αξιολόγηση των γνώσεων.

Φάσεις: Αρχικά οι μαθητές εξασκούνται στο γυμναστήριο με τη μέθοδο των σταθμών που περιλαμβάνουν ασκήσεις ανάπτυξης στοιχείων φυσικής κατάστασης. Μετά την ολοκλήρωση της εξάσκησης, ακολουθεί συζήτηση όπου οι μαθητές καταθέτουν την εμπειρία τους από την επίδραση της άσκησης σε διάφορες λειτουργίες του σώματος (αναπνοή, εφίδρωση, παλμοί κ λπ).

Στην επόμενη φάση, στην αίθουσα Πληροφορικής οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια, ένα ζευγάρι σε κάθε υπολογιστή. Αφού μελετήσουν τα στοιχεία διαδραστικής εικόνας, ακολουθεί εμπέδωση και αξιολόγηση των γνώσεων τους μέσω διαδραστικών εργαλείων της πλατφόρμας. Σε ψηφιακό αρχείο τους ανατίθεται εργασία εκτός σχολείου για καταγραφή της φυσικής τους δραστηριότητας για μια βδομάδα και κατάταξή τους ανάλογα με τα στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία που αναπτύσσουν.

Διδακτικοί Στόχοι

- Να κατανοήσουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη λειτουργία οργάνων του σώματος
- Να γνωρίζουν τα στοιχεία της Φυσικής Κατάστασης για υγεία και ασκήσεις για την ανάπτυξή τους

Λέξεις κλειδιά που χαρακτηρίζουν τη θεματική του σεναρίου

- φυσική δραστηριότητα
- φυσική κατάσταση
- άσκηση

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

Αίθουσα Πληροφορικής, ένα ηλεκτρονικό υπολογιστή ανά ζευγάρι μαθητών, βιντεοπροβολέας, αθλητικό υλικό (σχοινάκια, στρώματα, πάγκοι), αίθουσα Γυμναστικής

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

1 ώρα

Πνευματικά δικαιώματα ή άλλοι αντίστοιχοι περιορισμοί

Φωτογραφίες από τις ιστοσελίδες www.flickr.com και www.ebooks.edu.gr

Εκτιμώμενο Επίπεδο Δυσκολίας

Μέτριας δυσκολίας

Τύπος Διαδραστικότητας

Ενεργός μάθηση

Επίπεδο Διαδραστικότητας

υψηλό

Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα

6-9

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 Υ.Π.Ε.Θ.

Σύνοψη φάσεων σεναρίου:

1η Φάση: Βιωματικό

Χρονική Διάρκεια: 20λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Γυμναστήριο

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. ΣΤΑΘΜΟΣ 1: Σχοινάκι
2. Οργάνωση σταθμών

2η Φάση: Μελέτη και έλεγχος γνώσεων

Χρονική Διάρκεια: 25λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Αίθουσα Πληροφορικής

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Ελέγχω τις γνώσεις μου
2. Παιχνίδι μνήμης
3. Στοιχεία φυσικής κατάστασης για την υγεία
4. Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας
5. Ασκήσεις και στοιχεία φυσικής κατάστασης
6. Ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας

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: Βιωματικό

Χρονική Διάρκεια: 20λεπτά

Χώρος Διεξαγωγής: Γυμναστήριο

Ο χώρος του γυμναστηρίου οργανώνεται σε σταθμούς, καθένας από τους οποίους περιλαμβάνει άσκηση κάποιου στοιχείου της φυσικής κατάστασης για υγεία (πχ. αναπηδήσεις με σχοινάκι, κοιλιακοί, ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιού, διατάσεις, jogging/γρήγορο περπάτημα). Σε κάθε σταθμό υπάρχει αναρτημένη καρτέλα με αναπαράσταση της δραστηριότητας, τα βασικά σημεία εκτέλεσης, οδηγίες οργάνωσης και τη σειρά του σταθμού στο χώρο. Οι μαθητές χωρισμένοι σε μικρές ομάδες 2-3 ατόμων περνούν από όλους τους σταθμούς. Η εντολή αλλαγής σταθμού δίνεται από το διδάσκοντα μετά από συγκεκριμένο χρόνο εκτέλεσης. Ο διδάσκων μετακινείται στο χώρο και ανατροφοδοτεί τους μαθητές στην ποιότητα της κίνησης και την προσπάθεια. Μετά την ολοκλήρωση της δράσης, τα παιδιά συγκεντρώνονται και ακολουθεί συζήτηση και κατάθεση εμπειριών από την επίδραση της κάθε άσκησης στις λειτουργίες της καρδιάς, των πνευμόνων, των μυών και των οστών αλλά και στη διάθεση. Παραδείγματα ερωτήσεων για έναρξη συζήτησης μπορούν να είναι: "Πώς αισθανθήκατε τους χτύπους της καρδιάς σας κατά την εξάσκηση;" "Ήταν ίδια σε όλους τους σταθμούς; Περιγράψτε την σε κάθε σταθμό", "Πώς ήταν η αναπνοή σας; Κανονική, Γρήγορη; Τι διαφορά είχε και σε ποιες ασκήσεις;" "Ποιους μύες αισθανθήκατε να κουράζονται σε κάθε άσκηση;" "Ποια άσκηση σας άρεσε περισσότερο; Γιατί;"

Φύλλα εργασίας:

1. ΣΤΑΘΜΟΣ 1: Σχοινάκι

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 67

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/643#8920>

Διευκρίνιση: Ενδεικτική καρτέλα του σταθμού 1

2. Οργάνωση σταθμών

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 67

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/643#8934>

2η Φάση: Μελέτη και έλεγχος γνώσεων

Χρονική Διάρκεια: 25λεπτά

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.

Χώρος Διεξαγωγής: Αίθουσα Πληροφορικής

Στην αίθουσα Πληροφορικής οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια τοποθετούνται ένα σε κάθε υπολογιστή. Το κάθε ζευγάρι συνεργάζεται στις επόμενες δραστηριότητες.

Αρχικά μελετούν τη διαδραστική εικόνα και κατόπιν συζητούν μεταξύ τους και απαντούν την ερώτηση που περιέχει. Μετά την ολοκλήρωση παρουσιάζουν τις απαντήσεις τους στην ολομέλεια και η ορθότητά τους επιβεβαιώνεται μέσα από συζήτηση.

Στη συνέχεια παρατηρούν τον ημιδομημένο εννοιολογικό χάρτη και αποφασίζουν σε ζευγάρια ποια είναι τα στοιχεία που λείπουν. Όταν ολοκληρώσουν, ο χάρτης προβάλλεται στον πίνακα και συμπληρώνεται στην ολομέλεια από μαθητές.

Σε συνέχεια για εμπέδωση και αξιολόγηση των γνώσεων που απέκτησαν χρησιμοποιούν τα τεστ που ετοιμάστηκαν ("Ασκήσεις και στοιχεία φυσικής κατάστασης", "Ελέγχω τις γνώσεις μου" και "Παιχνίδι μνήμης") με διαδραστικά εργαλεία της πλατφόρμας.

Τέλος, για τη βδομάδα που ακολουθεί οι μαθητές καταγράφουν σε ψηφιακό αρχείο το όνομα και το χρόνο της κάθε φυσικής δραστηριότητας που συμμετέχουν στη διάρκεια της κάθε ημέρας. Στόχο της εργασίας αποτελεί η κινητοποίηση του ενδιαφέροντος και της παρακίνησης των μαθητών για την αξιολόγηση του προσωπικού επιπέδου φυσικής τους δραστηριότητας.

Φύλλα εργασίας:

1. Ελέγχω τις γνώσεις μου

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 104

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/644#7675>

2. Παιχνίδι μνήμης

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 113

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/644#8195>

3. Στοιχεία φυσικής κατάστασης για την υγεία

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 67

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/644#8438>

Διευκρίνιση: Μελετήστε το διάγραμμα και βρείτε τις λέξεις που λείπουν

4. Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας

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/7670/644#8442>

Διευκρίνιση: Κάνετε κλικ στα διαδραστικά σημεία και διαβάστε. Ανοίξετε τελευταίο το κουμπί που είναι στο σύννεφο

5. Ασκήσεις και στοιχεία φυσικής κατάστασης

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 72

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/644#8486>

6. Ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: 34

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/644#9593>

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.