

**Αθλητικές ιχνηλασίες:  
διδασκτική μεθοδολογία  
στη Φυσική Αγωγή της Α΄ Λυκείου**

Κωνσταντίνιδης Πέτρος ΠΕ11

[petroskonss@yahoo.gr](mailto:petroskonss@yahoo.gr)

Κύριος σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο  
Λύκειο καθορίζεται η «δια βίου άσκηση για  
υγεία και ποιότητα ζωής»  
(Φ Β197/2015 Αριθμ. 8561/Δ2)

# Αιτίες

- Η φιλοσοφία του νέου αναλυτικού προγράμματος
- Η διεύρυνση του γνωστικού αντικειμένου της Φυσικής Αγωγής
- Η διαθεματική εκπαίδευση
- Το ανοικτό σχολείο στην κοινωνία
- Η ευαισθητοποίηση των μαθητών στα κοινωνικά ζητήματα άθλησης.

## Ειδικοί σκοποί και στόχοι του σχεδίου:

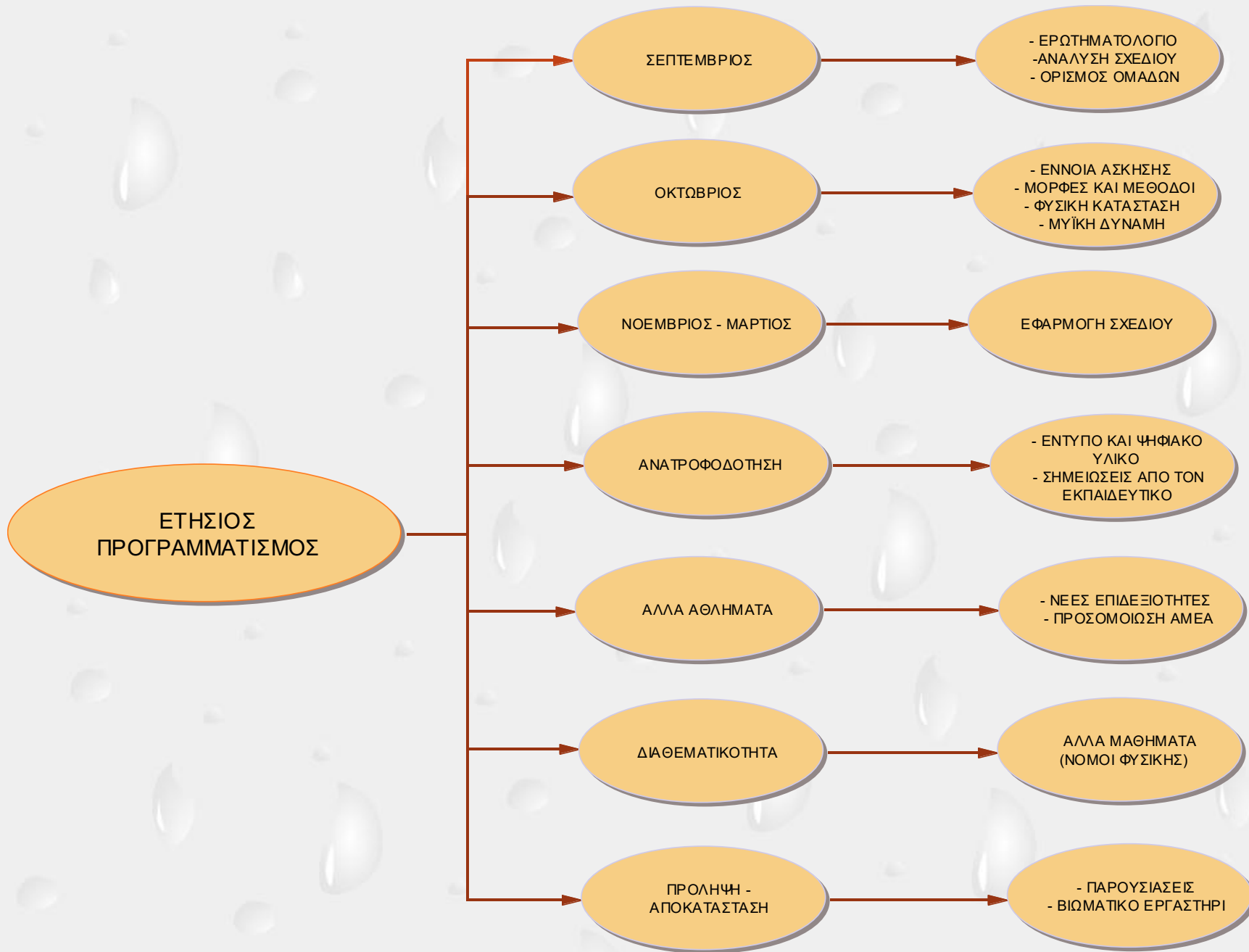
- Να γνωρίσουν οι μαθητές και να αναπτύξουν δεξιότητες σε διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα.
- Να γνωρίσουν τους κανόνες και τα οφέλη της άσκησης/γύμνασης.
- Να γνωρίσουν τους κανόνες της σωστής διατροφής με την άσκηση/γύμναση.
- Να προσεγγίσουν βιωματικά τις πρώτες βοήθειες.
- Να εργασθούν ομαδοσυνεργατικά.

## Ειδικοί σκοποί και στόχοι του σχεδίου:

- Να αναλάβουν ρόλους.
- Να γνωρίσουν την άσκηση ως μέσο ψυχικής υγείας.
- Να δημιουργήσουν τα δικά τους προγράμματα γύμνασης.
- Να συμμετέχουν και να συνεργάζονται με τα άτομα με αναπηρία.
- Να γνωρίσουν τις δραστηριότητες των ομοσπονδιών και των διοικήσεων των συλλόγων.

# Ετήσιος προγραμματισμός

- Σεπτέμβριος – Οκτώβριος: ενημέρωση από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής
- 1<sup>η</sup> Νοεμβρίου - 31<sup>η</sup> Μαρτίου: εργασίες μαθητών
- Στη διάρκεια των εργασιών και μετά το τέλος αυτών έγιναν: παρουσιάσεις .....

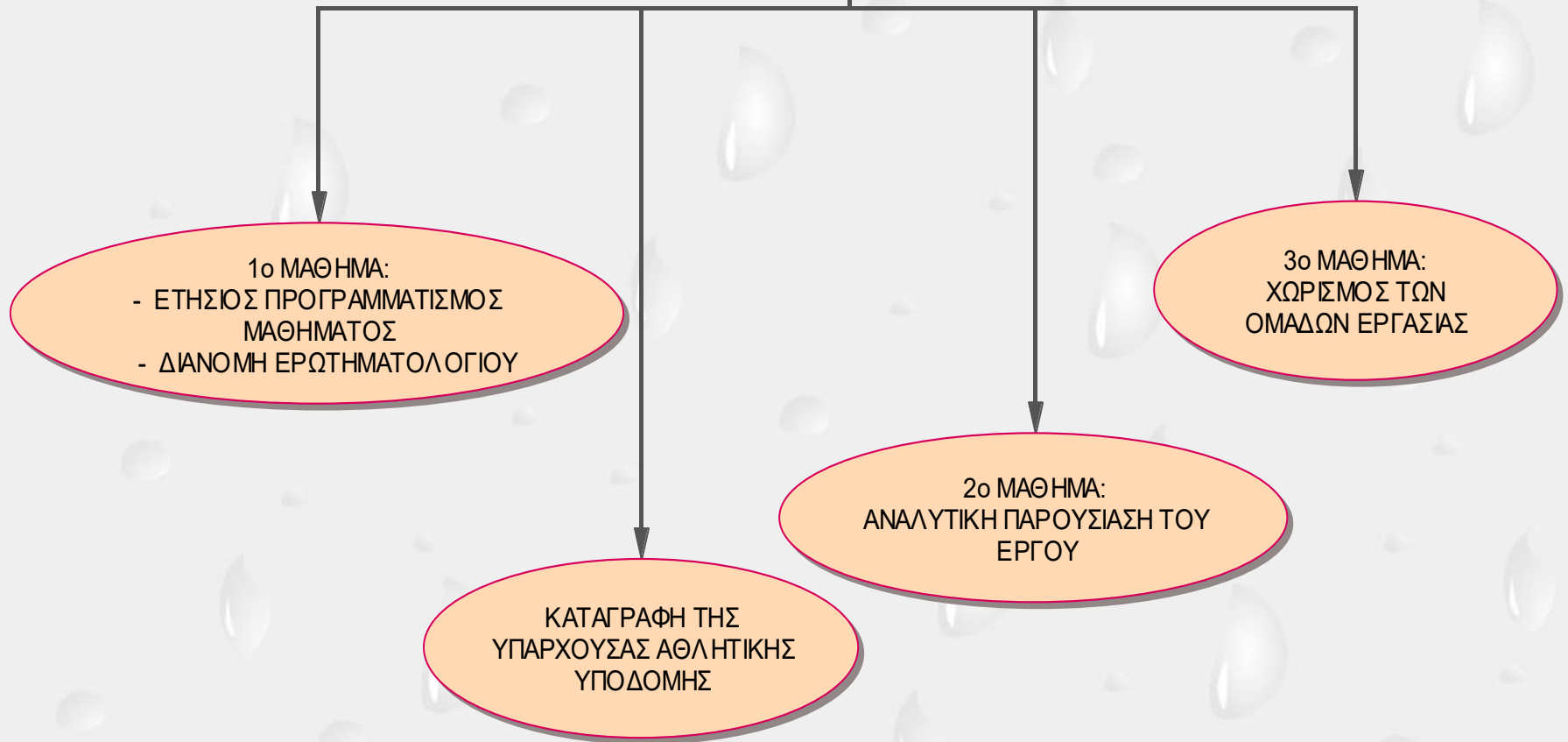


# Μέθοδος εφαρμογής του σχεδίου

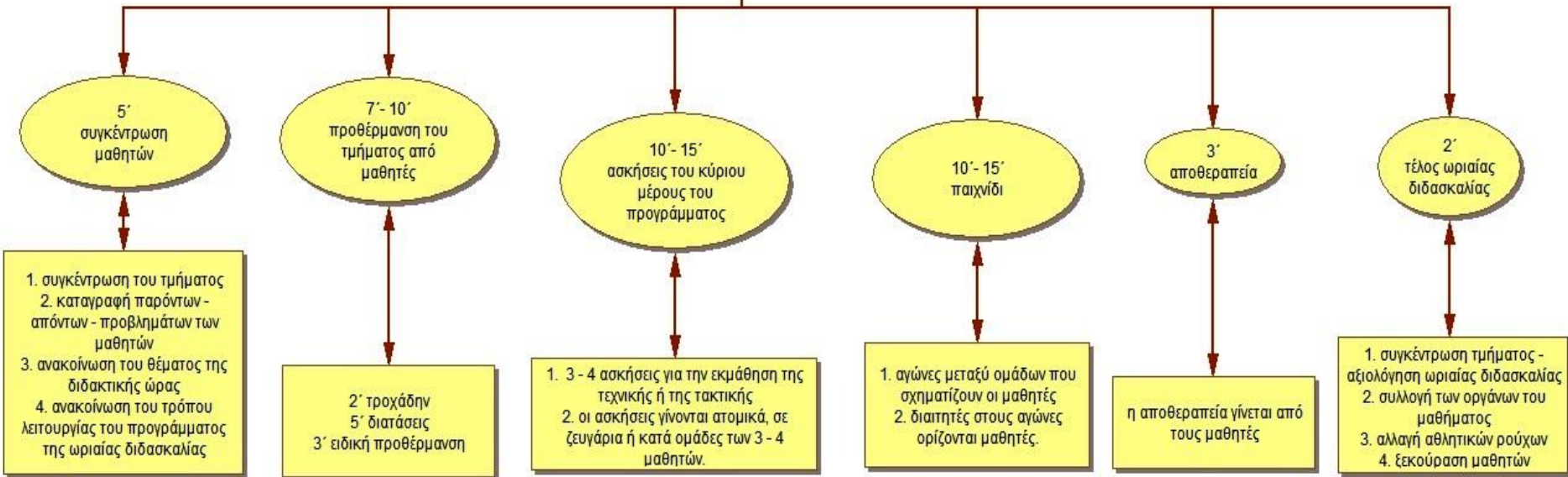
- Διανομή ερωτηματολογίου
- Αποτίμηση των απαντήσεων
- Αναλυτική παρουσίαση του σχεδίου
- Χωρισμός σε ομάδες εργασίας
- Κατανομή της υποδομής του γυμναστηρίου
- Διανομή έντυπου ενημερωτικού υλικού του σχεδίου
- Διανομή σημειώσεων από τον εκπαιδευτικό της Φυσικής Αγωγής



**ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**  
**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ - ΕΚΜΑΘΗΣΗ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ**



## κατανομή διδακτικής ώρας 45'



Στο σχέδιο συμμετείχαν όλοι οι μαθητές/τριες της Α' Λυκείου, 43 αγόρια και 08 κορίτσια.

A2				
A/A	Αριθμός μητρώου	Επώνυμο μαθητή	Όνομα μαθητή	ΟΜΑΔΕΣ
1	1309	ΓΕΡΕΛΚΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	A
2	1373	ΓΚΑΒΟΥΓΙΩΡΓΗΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Γ
3	1302	ΔΕΛΗΝΙΚΟΛΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Γ
4	1314	ΔΗΜΗΤΡΑΚΑΚΗΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Γ
5	1328	ΔΙΑΚΑΚΗΣ	ΒΑΪΟΣ	A
6	1357	ΙΣΜΑΗΛΟΓΛΟΥ	ΣΑΛΗΧ	A
7	1318	Καραμανλής	Αδάμ	B
8	1313	ΚΑΤΣΙΚΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ
9	1317	Κεσσάτης	Ευάγγελος	B
10	1319	ΚΟΝΤΙΔΗΣ	ΑΝΤΩΝΙΟΣ	Γ
11	1361	ΚΟΥΡΤΙΔΗΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ	B
12	1339	ΜΑΝΣΙΝΑΚΗΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ	A
13	1232	Μεχμέτογλου	Εμράχ	A
14	1351	ΜΗΤΟΥΣΗΣ	ΠΕΤΡΟΣ	B
15	1294	ΟΜΕΡ	ΑΤΑΜΠΕΡΚ	A
16	1322	ΟΥΖΟΥΝΙΔΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Γ
17	1298	ΡΕΤΣΙ	ΕΛΑΜΥ	B
18	1310	ΣΑΜΙΩΤΑΚΗΣ	ΜΙΧΑΗΛ	Γ
19	1360	ΣΟΦΟΥ	ΜΠΕΡΚΑΪ	A
20	1299	ΤΟΤΑ	ΑΓΓΕΛΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ	B
21	1300	ΤΣΑΟΥΣΙΔΗΣ	ΠΑΥΛΟΣ	B
22	1329	ΧΟΝΔΡΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	A

ΟΜΑΔΑ Α	ΟΜΑΔΑ Β	ΟΜΑΔΑ Γ
1/11-15/11 ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ	16/11-30/11 ΧΑΝΤ ΜΠΩΛ	1/12-15/12 ΧΟΚΕΪ
7/1-22/1 ΜΠΑΤΜΙΝΤΟΝ	23/1-4/2 ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	5/2-20/2 ΜΗΚΟΣ
21/2-9/3 ΒΟΛΕΪ	10/3-25/3 ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	26/3-10/4 ΜΠΑΣΚΕΤ

Κωνσταντινίδης Πέτρος ΠΕ11

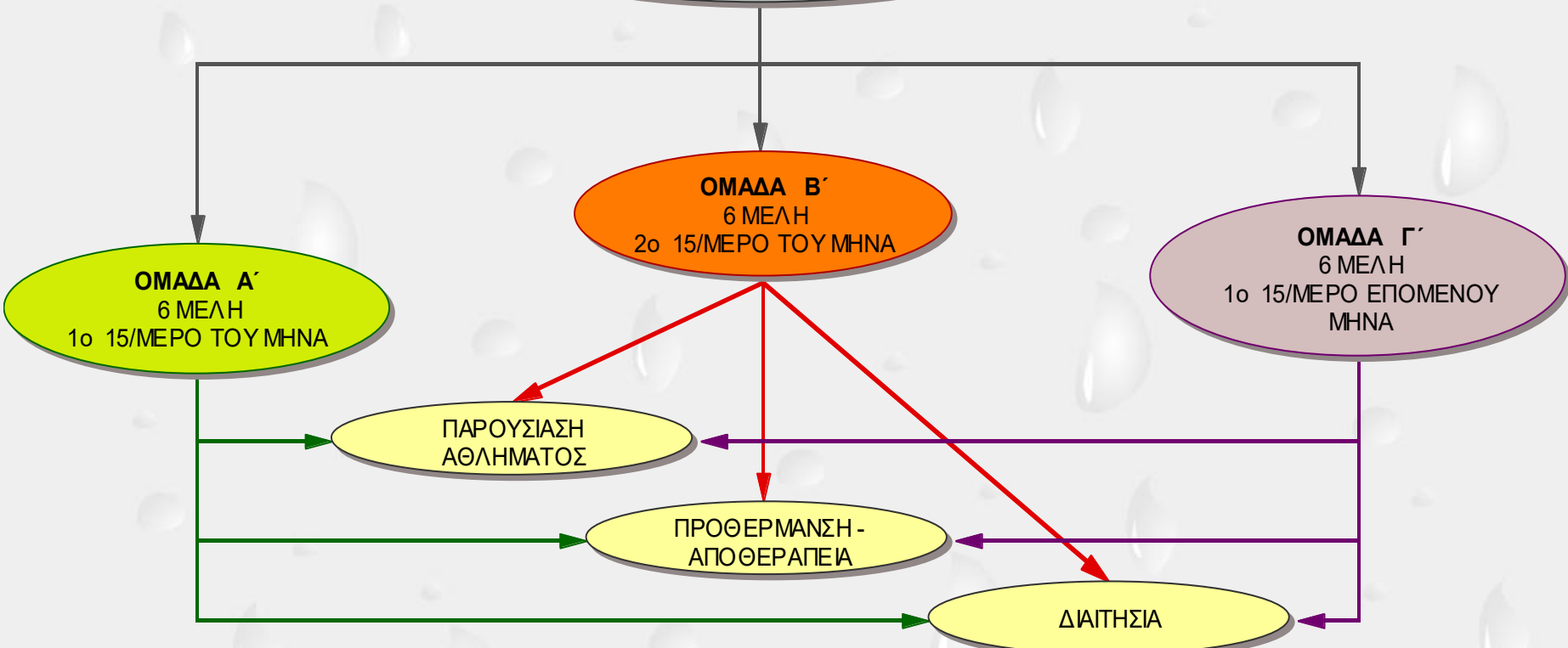
[petroskonss@yahoo.gr](mailto:petroskonss@yahoo.gr)

Χρονολογία				Διδαχθείσα ύλη	Υπογραφή Καθηγητή
Ημέρα	Μήνας	Έτος	Ώρα		
14	Φεβ	2017	2 <sup>η</sup>	Παραίτηση σφαιροβολίας	
28	Φεβ	2017	2 <sup>η</sup>	Τεχνική σφαιροβολίας	
6	Μαρ	2017	2 <sup>η</sup>	Αρχές σφαιροβολίας	
7	Μαρ	2017	2 <sup>η</sup>	Παραίτηση σφαιροβολίας	
13	Μαρ	2017	2 <sup>η</sup>	Τεχνική λύματα	
14	Μαρ	2017	2 <sup>η</sup>	Αθλητικό τμήμα γκολφ	
20	Μαρ	2017	2 <sup>η</sup>	Αθλητικό τμήμα	
21	Μαρ	2017	2 <sup>η</sup>	Παραίτηση σφαιροβολίας	
27	Μαρ	2017	2 <sup>η</sup>	Αθλητικό τμήμα σφαιροβολίας	
28	Μαρ	2017	2 <sup>η</sup>	Αρχές Ποδοσφαίρου	
3	Απρ	2017	2 <sup>η</sup>	Παραίτηση σφαιροβολίας (από σφαιροβολίας)	
4	Απρ	2017	2 <sup>η</sup>	Αρχές Ποδοσφαίρου	
21	Απρ	2017	2 <sup>η</sup>	Παραίτηση σφαιροβολίας (από σφαιροβολίας)	
25	Απρ	2017	2 <sup>η</sup>	Αρχές Μπίσκιτ	
2	Μαΐου	2017	2 <sup>η</sup>	Συμμετοχή σε φεστιβάλ σφαιροβολίας αθλοδρόμο Φυσικής Αγωγής	

A2				
Α/Α	Αριθμός μητρώου	Επώνυμο μαθητή	Όνομα μαθητή	ΟΜΑΔΕΣ
1	1309	ΓΕΡΕΛΚΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	A
2	1373	ΓΚΑΒΟΥΓΙΩΡΓΗΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Γ
3	1302	ΔΕΛΗΝΙΚΟΛΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Γ
4	1314	ΔΗΜΗΤΡΑΚΑΚΗΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Γ
5	1328	ΔΙΑΚΑΚΗΣ	ΒΑΙΟΣ	A
6	1357	ΙΣΜΑΗΛΟΓΛΟΥ	ΣΑΛΗΧ	A
7	1318	Καραμανλής	Αδούμ	B
8	1313	ΚΑΤΣΙΚΑΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	Γ
9	1317	Κεσσάτης	Ευάγγελος	B
10	1319	ΚΟΝΤΙΔΗΣ	ΑΝΤΩΝΙΟΣ	Γ
11	1361	ΚΟΥΡΤΙΔΗΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ	B
12	1339	ΜΑΝΣΙΝΑΚΗΣ	ΧΡΗΣΤΟΣ	A
13	1232	Μεχμέτογλου	Εμράχ	A
14	1351	ΜΗΤΟΥΣΗΣ	ΠΕΤΡΟΣ	B
15	1294	ΟΜΕΡ	ΑΤΑΜΠΕΡΚ	A
16	1322	ΟΥΖΟΥΝΙΔΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Γ
17	1298	ΡΕΤΣΙ	ΕΛΑΜΥ	B
18	1310	ΣΑΜΙΩΤΑΚΗΣ	ΜΙΧΑΗΛ	Γ
19	1360	ΣΟΦΟΥ	ΜΠΕΡΚΑΪ	A
20	1299	ΤΟΤΑ	ΑΓΓΕΛΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ	B
21	1300	ΤΣΑΟΥΣΙΔΗΣ	ΠΑΥΛΟΣ	B
22	1329	ΧΟΝΔΡΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ	A

ΟΜΑΔΑ Α	ΟΜΑΔΑ Β	ΟΜΑΔΑ Γ
1/11-15/11 ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ	16/11-30/11 ΧΑΝΤ ΜΠΩΛ	1/12-15/12 ΧΟΚΕΪ
7/1-22/1 ΜΠΑΤΜΙΝΤΟΝ	23/1-4/2 ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	5/2-20/2 ΜΗΚΟΣ
21/2-9/3 ΒΟΛΕΪ	10/3-25/3 ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	26/3-10/4 ΜΠΑΣΚΕΤ

# ΟΡΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΩΝ



## ΠΡΟΤΥΠΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΕ POWER POINT

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ Νο. 1

Τίτλος γραμματοσειρά Calibri κανονικά Νο. 60

**τραυματισμοί στην  
άσκηση**

Όνομα και email  
γραμματοσειρά Calibri Νο. 18

Πηγή φωτοεικόντας

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ Νο. 2 - τέλος

Γραμματοσειρά Calibri κανονικά Νο. 60

**κράμπια**

Πρόκειται για ακούσιες και  
επώδυνες συσπάσεις των μυών.  
Όπου εμφανίζονται οι κράμπες  
συγκεντρώνεται γαλακτικό οξύ και  
άλλες ουσίες που προκαλούν  
τοπικά σπλήρωμα και συρρίκνωση  
της μύτης καθώς και έντονο  
πόνο.

Κείμενο γραμματοσειρά Calibri  
κανονικά Νο. 12

### ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΕ WORD

Στην αρχή της 1<sup>ης</sup> σελίδας αναγράφεται ο τίτλος με γραμματοσειρά Calibri κανονικά Νο. 14 και από κάτω το όνομά σας με γραμματοσειρά Calibri κανονικά Νο. 12 (στο κέντρο).

Τα κείμενα γράφονται με γραμματοσειρά Calibri κανονικά Νο. 12 και καλό θα είναι να υπάρχουν αρκετές εικόνες και σκίτσα (μέγεθος 10X14 cm το καθένα).

**Προσοχή:** Στην τελευταία διαφάνεια ή στο τέλος των κειμένων αναγράφονται οι πηγές που επισκεφθήκατε για την παρουσίαση.

### ΒΙΝΤΕΟ MP4

Βίντεο οι αγώνες και οι καλύτερες στιγμές ή οι επιδόσεις αθλητών (διάρκεια 4' - 5').

Παρακαλώ να στέλντε τις παρουσιάσεις σας την προηγούμενη από την οριζόμενη ημέρα της παρουσίασής σας στο email: [petroskonis@yahoo.gr](mailto:petroskonis@yahoo.gr)

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

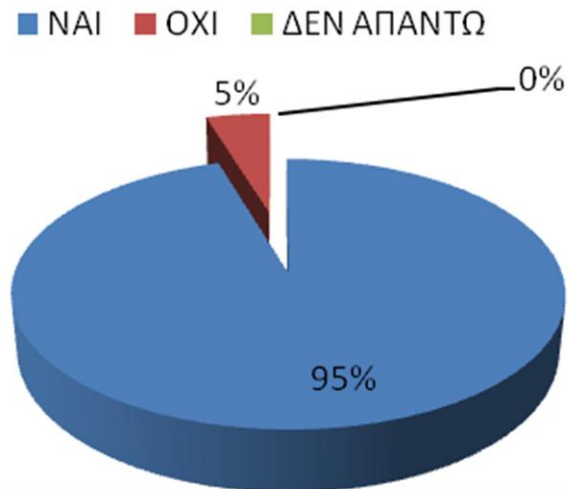
- Η διδακτική μέθοδος που ακολουθήθηκε βοήθησε τους μαθητές να λειτουργήσουν ομαδοσυνεργατικά και να παρουσιάσουν τη δουλειά τους σύμφωνα με τις απαιτήσεις των επιμορφωτικών εισηγήσεων.
- Η συνεργασία με το ειδικό σχολείο και η γνωριμία με παραολυμπιακά αθλήματα ανέπτυξαν το αίσθημα της κοινωνικής αλληλεγγύης.

- Η γνωριμία του αθλητισμού με τους νόμους της Φυσικής αποτέλεσε κίνητρο για περαιτέρω διδασκαλίες και συνεργασίες με άλλες ειδικότητες εκπαιδευτικών.



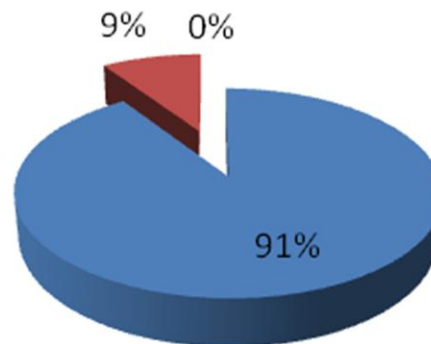
# Απαντήσεις των ερωτηματολογίων και συγκριτικά αποτελέσματα:

**Η διδασκαλία, οι παρουσιάσεις, τα  
βίντεο και το έντυπο υλικό που πήρατε  
ήταν αρκετό για την κατανόηση των  
κανόνων των αθλημάτων;**

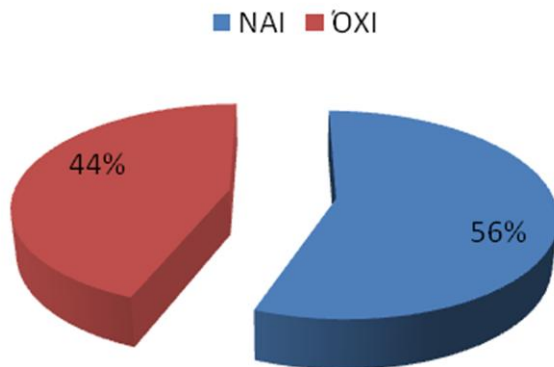


## Θεωρείτε ότι οι εργασίες και οι παρουσιάσεις σας βοήθησαν στη γνώση των αθλημάτων;

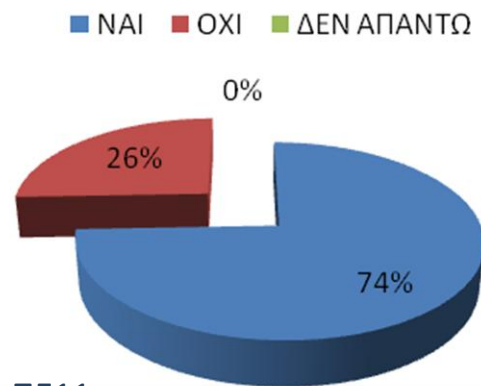
■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ ■ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ



**Έχεις παρακολουθήσει αγώνες  
παραολυμπιακών αθλημάτων;**

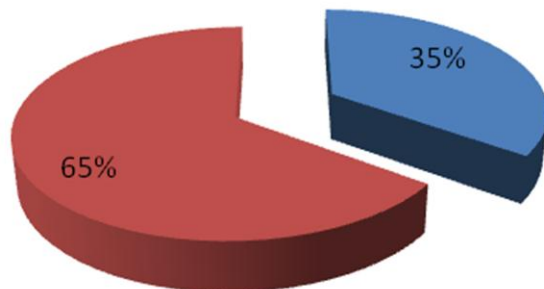


**Θεωρείτε ότι η διδασκαλία των  
αθλημάτων των ΑΜΕΑ προσφέρουν  
στις γνώσεις σας;**



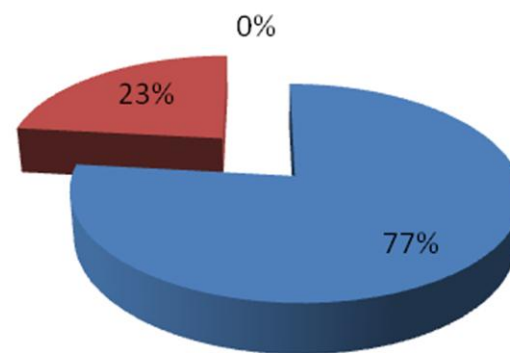
## Έχεις παρακολουθήσει ενημέρωση για τις πρώτες βοήθειες;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ

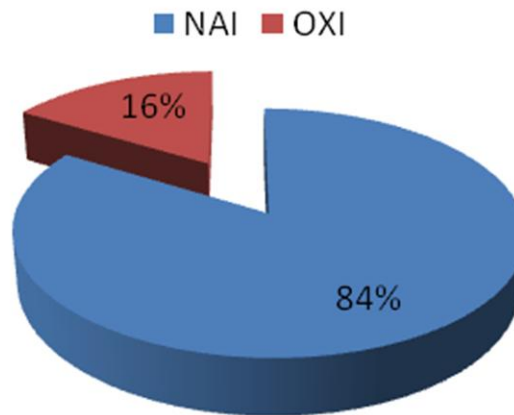


## Θεωρείτε ότι οι πρώτες βοήθειες θα πρέπει να διδάσκονται στο λύκειο;

■ ΝΑΙ ■ ΟΧΙ ■ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ



**Πιστεύετε ότι τα μαθήματα  
(αθλήματα) που διδαχθήκατε  
κάλυψαν τις γνώσεις σας ;**



- ✓ Η ομαδοσυνεργατική μέθοδος ανοίγει τους εκπαιδευτικούς ορίζοντες στην υιοθέτηση ανάλογων μεθόδων για την προώθηση των δράσεων της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
- ✓ Η διαθεματική εκπαίδευση είναι αποδοτική στη γνωστική εμπέδωση όρων, νόμων και τεχνικών επιδεξιότητων και μπορεί κάλλιστα να εφαρμοστεί με τη συνεργασία εκπαιδευτικών πολλών ειδικοτήτων.

✓ Η υλικοτεχνική υποδομή, η ανανέωση του εξοπλισμού των αθλητικών χώρων και η βούληση των εκπαιδευτικών οδηγούν τη μάθηση σε νέες διδακτικές περιπέτειες.

Σας ευχαριστώ  
για την προσοχή σας....