

Αθλητικός Όμιλος για την Υγεία και τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΚΠ/ΚΟΥ	Πέγιος Χρήστος
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ	ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής
Ονομασία Ομίλου	Fun Gym! The new way gym!
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΟΜΙΛΟΥ	Η φιλοσοφία του ομίλου στηρίζεται στην έννοια του φυσικού γραμματισμού, ενός σύνθετου όρου που προβάλλει τη φυσική δραστηριότητα / άθληση ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των εφήβων. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα Ελληνόπουλα υπολείπονται κατά πολύ του μέσου όρου στην Ευρώπη ως προς την ποσότητα και την ποιότητα της φυσικής δραστηριότητας, γεγονός που έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία και στην ποιότητα ζωής τους. Ο όμιλος, επομένως, επικεντρώνεται στην • βελτίωση της υποκινητικότητας των εφήβων • ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων για την υγεία • καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής και φυσικής αυτορρύθμισης ώστε οι μαθητές να αναπτύξουν την απαραίτητη εσωτερική παρακίνηση αλλά και αυτονομία που θα τους βγάλει από την παθητικότητα και την αδράνεια και θα τους οδηγήσει στη δραστηριοποίηση και την ενεργητικότητα εντός και εκτός σχολείου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.
ΤΑΞΗ	A – B – Γ Λυκείου
ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Στο γυμναστήριο και στο εργαστήριο πληροφορικής του 1 ^{ου} Πειραματικού Λυκείου Νέας Ιωνίας αλλά και σε αθλητικούς χώρους εκτός του σχολείου.
ΤΡΟΠΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ	Ανίχνευση των ενδιαφερόντων των μαθητών και της επιθυμίας τους για διατήρηση και βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ	20 μαθητές
ΣΤΟΧΟΙ	Κεντρικός σκοπός του προγράμματος είναι η ενασχόληση των εφήβων με τη φυσική δραστηριότητα/άθληση εντός και εκτός του σχολείου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.

	Ο κεντρικός αυτός σκοπός αναλύεται σε τέσσερα θεματικά πεδία που αποτελούν και τους επιμέρους στόχους, που είναι οι εξής (σύμφωνα και με το νέο αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών): • Κινητικός - ο Να επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος κινητικών και αθλητικών δραστηριοτήτων που είναι απαραίτητες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. • Γνωστικός - ο Να κατανοούν το περιεχόμενο των όρων υγεία, ποιότητα ζωής, άθληση/άσκηση, φυσική δραστηριότητα και τη μεταξύ τους σχέση. - ο Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανόνες και στρατηγικές ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά και με ασφάλεια στη ΦΔ/άθληση εντός και εκτός σχολείου. - ο Να έχουν τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να εκτελούν με σωστή τεχνική ατομικές δεξιότητες σε ένα εύρος αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων. - ο Να γνωρίζουν πως να παρέχουν Α' βοήθειες σε απλούς τραυματισμούς, πως να αποφεύγουν επιζήμιες συμπεριφορές και συνήθειες και πως να παίρνουν αποφάσεις που δεν θα θέτουν σε κίνδυνο τη δική τους υγεία και την υγεία των άλλων. • Βιωματικός - ο Να συμμετέχουν ενεργά και συστηματικά σε φυσικές / αθλητικές δραστηριότητες και να αναπτύσσουν ένα κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία. - ο Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοπαρατήρησης, αυτοαξιολόγησης, αυτόνομου καθορισμού στόχων για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης για την υγεία. • Κοινωνικο-συναισθηματικός - ο Να σέβονται τους άλλους και να συμπεριφέρονται δίκαια, τίμια και με ασφάλεια στο μάθημα, σύμφωνα με τους κανόνες, τις οδηγίες και τις συμβουλές του εκπαιδευτικού και των συμμαθητών/-τριών. - ο Να αναπτύσσουν σχέσεις συνεργασίας και ενάρετης φιλίας με τους/τις υπόλοιπους/-ες μαθητές/-τριες στο μάθημα και σε εκτός μαθήματος δραστηριότητες, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού. - ο Να σέβονται και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών/-τριών και να
--	--

	εμπλέκονται ενεργητικά μαζί τους σε παιχνίδια και ομαδικές ΦΔ.
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ/ΔΡΑΣΕΩΝ	Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων αξιοποιούνται διαφορετικές τεχνικές (βιωματικές εμπειρίες, ομαδοσυνεργατική διδασκαλία, αλληλοδιδασκαλία) και δημιουργείται ένα περιβάλλον μάθησης με τον εκπαιδευτικό σε ρόλο καθοδηγητή και τον μαθητή στο κέντρο να αποκτά την ευθύνη της μάθησης του βασιζόμενος στις δικές του δυνάμεις αλλά και στις ικανότητες των συμμαθητών του. Θεματικές ενότητες: - Βασικοί όροι σε σχέση με την υγεία, την πρόληψη, την ποιότητα ζωής, τη φυσική κατάσταση και την άθληση. - Fittests και δείκτες υγείας - Βασικές αρχές ασφαλούς άσκησης / Πρώτες βοήθειες. - Η κίνηση είναι η καλύτερη ιατρική. - Προγράμματα άθλησης για την υγεία (pilates, yogilates, Zumba, aqua gym, lazy gym). - Προγράμματα φυσικής κατάστασης (αντοχή, ενδυνάμωση, ευλυγισία). - Προγράμματα χαλάρωσης (yoga, τεχνικές χαλάρωσης, anti-stress management). - Δημοφιλή αθλήματα. - Διατροφή εφήβων και υγιεινή διατροφή. - Βλαβερές συνήθειες και εξαρτήσεις (αντικαπνιστικό πρόγραμμα). Οι θεματικές ενότητες μπορούν να αναπροσαρμοστούν ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των συμμετεχόντων.
ΩΡΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ	Δύο ώρες
ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	sport animation sport apps ψηφιακό υλικό αθλητικό υλικό καρτέλες μάθησης και αξιολόγησης επιστημονικά εγχειρίδια
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ	Ο βαθμός συμμετοχής στις ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες. Fittests Αυτοαξιολόγηση συμμετεχόντων.
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΟΜΙΛΟΥ	Ερωτηματολόγιο στην αρχή και στο τέλος του ομίλου.

ΠΑΡΑΔΟΤΕΑ	Δημιουργία προγράμματος άθλησης. Δημιουργία ιστοσελίδας/blog/ψηφιακού υλικού άθλησης για την υγεία
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΦΟΡΕΙΣ κ.λπ.	Συνεργασία με επιστημονικούς και αθλητικούς φορείς.
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ	Εκπαιδευτική εκδρομή στα ΤΕΦΑΑ. Εκπαιδευτική επίσκεψη σε πανεπιστημιακά ιδρύματα. Εκπαιδευτική εκδρομή σε χώρους υγείας και ευεξίας.