

Παπαγεωργιάδου Αναστασία

A.M.: 592623

[ΤΜΗΜΑ]

[ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ 4η: ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

ΘΕΜΑ: Ας γίνουμε σούπερ ήρωες της Διατροφής!!

Η εργασία εκπονήθηκε από την επιμορφούμενη

Παπαγεωργιάδου Αναστασία, A.M.: 592623

στο πλαίσιο του επιμορφωτικού προγράμματος

**«Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στα Προγράμματα Σπουδών και το
εκπαιδευτικό υλικό Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» ΟΠΣ (MIS)**

5035543, στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα

«Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014-2020

Ο/Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι η εργασία είναι αποτέλεσμα
προσωπικής ενασχόλησης και έχει γίνει η απαραίτητη αναφορά στην εργασία
τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες
της ακαδημαϊκής δεοντολογίας και επιστημονικής τεχνογραφίας

18/07/ 2023

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΒΑΘΜΙΔΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Δομή διδακτικού σεναρίου - κριτήρια αξιολόγησης διδακτικού σεναρίου

«Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στα Προγράμματα Σπουδών και το εκπαιδευτικό υλικό Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» με κωδικό ΟΠΣ (ΜΙΣ) 5035542, στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014-2020»

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου

«Ας γίνουμε σούπερ ήρωες της Διατροφής!!»

Δημιουργός: Παπαγεωργιάδου Αναστασία

Βαθμίδα - Τάξη : Δημοτικό - Β' τάξη

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό** - Θεματική ενότητα: **Έννοιες Φυσικής Κατάστασης & Υγείας (ΘΕ2)**

Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

9. Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της

Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:

Θεματικό Πεδίο: **Συμπεριφορικό** - Θεματική ενότητα: **Στοιχεία και συμπεριφορές Φυσικής Κατάστασης & Υγείας (ΘΕ2)**

Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

4. Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές

Θεματικό πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική ενότητα: **Κινητικές δεξιότητες (ΘΕ1)**

Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

1. Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες

Χρονική διάρκεια: τρεις (3) διδακτικές ώρες

2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα της σημερινής κοινωνίας, διότι τα τελευταία χρόνια έχει λάβει επιδημικές διαστάσεις, τόσο στην Ελλάδα όσο και παγκοσμίως (Τζώτζας & Χαραλαμπίδης, 2005).

Στις ηλικίες 5 έως 9 ετών (με βάση στοιχεία του 2016) η Ελλάδα εκτιμήθηκε ότι έχει ποσοστό υπέρβαρων 41% (αγόρια 45,2% - κορίτσια 36,5%), αρκετά πάνω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο 29,5% (αγόρια 32,1% - κορίτσια 26,6%). Το ποσοστό παχύσαρκων παιδιών 5-9 ετών στην Ελλάδα εκτιμήθηκε σε 17,8% (αγόρια 21,2% - κορίτσια 14,2%), έναντι μικρότερου μέσου ευρωπαϊκού όρου 11,6% (αγόρια 14% - κορίτσια 9,1%). (Πηγή: MedNutrition)

Βάσει των παραπάνω, ένας από τους σημαντικότερους στόχους του εκπαιδευτικού έργου είναι η υιοθέτηση -από πλευράς των μαθητών- κατάλληλων διατροφικών συνηθειών, ικανών να προασπίσουν την υγεία τους και την ποιότητα ζωής τους. Το μαγικό δίπτυχο «σωστή διατροφή – σωματική άσκηση» είναι ο θεμελιώδης κανόνας επίτευξης του παραπάνω στόχου. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, παρέχοντας τα κατάλληλα κίνητρα και τη γνώση, είναι ικανό να καλλιεργήσει υγιείς συμπεριφορές και να βοηθήσει στην αποφυγή δυσμενών συνεπειών για την υγεία των παιδιών.

3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Να γνωρίζουν την έννοια της Διατροφής (τι προσφέρουν οι τροφές στον άνθρωπο, γιατί τρεφόμαστε καθημερινά)
- Να αναγνωρίζουν τις απλές κατηγορίες τροφίμων (φρούτα – λαχανικά – όσπρια κλπ)
- Να εκτελούν βασικές δεξιότητες μετακίνησης με διαφορετικές κατευθύνσεις, σε σχέση με αντικείμενα ή με άλλους συμμαθητές τους.
- Να γνωρίζουν πώς συμπληρώνεται ένα φύλλο εργασίας
- Να γνωρίζουν πώς να συμμετέχουν σε ψηφιακά παιχνίδια ή κουίζ και να μπορούν να αναζητούν πληροφορίες στο διαδίκτυο

4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 24^ο – 26^ο, δηλαδή στην ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Β΄ Τάξης.

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές /τριες όσον αφορά:

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: γνωρίζουν την πυραμίδα της διατροφής και τα οφέλη της στη ΦΚ – Υγεία και τη ΦΔ καθώς και ποιες τροφές του καθημερινού τους διαιτολογίου είναι πιο υγιεινές.

Στο *Συμπεριφορικό πεδίο*, να: υιοθετήσουν συμπεριφορές διατροφής που προάγουν την υγεία σε σχέση με το τρίπτυχο διατροφή – άσκηση – υγεία.

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες – έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.

Συμβατότητα με ΠΣ άλλων γνωστικών αντικειμένων: Πληροφορική, Γλώσσα, Εικαστικά, Εργαστήρια Δεξιοτήτων.

5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές/τριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.
- Θα χρησιμοποιηθεί ο διαθέσιμος χώρος του γυμναστηρίου ή της αυλής για την εκτέλεση των κινητικών δραστηριοτήτων καθώς και η αίθουσα διδασκαλίας ή το εργαστήρι πληροφορικής για την αξιοποίηση διαδικτυακών και ψηφιακών εφαρμογών. Οι μαθητές/τριες θα εξασκηθούν ατομικά, σε ζευγάρια αλλά και σε μικρές μεικτές ομάδες (τριάδες, τετράδες).
- Έχει προηγηθεί ενημερωτικό email στους γονείς/κηδεμόνες των μαθητών/τριων για το θέμα του διδακτικού σεναρίου (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ/ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ).
- Θα χρησιμοποιηθεί υλικό που συνήθως υπάρχει διαθέσιμο στις σχολικές μονάδες (ηχείο, cd player, πιατάκια οριοθέτησης, κώνοι, στεφάνια, στρώματα γυμναστικής κ.α.), άλλα και υλικό που μπορεί να κατασκευαστεί ή να εξασφαλιστεί με ευκολία και χωρίς μεγάλο κόστος (πιάτα χάρτινα, χαρτάκια σημειώσεων post it). Επίσης, θα χρησιμοποιηθούν κάρτες δραστηριοτήτων κατασκευασμένες από τον ΕΦΑ.
- Θα χρησιμοποιηθεί υλικό από το youtube καθώς και ψηφιακά παιχνίδια και κουίζ για συζήτηση κι αλληλεπίδραση με τους μαθητές/τριες.

6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ο ρόλος του/της ΕΦΑ είναι συμβουλευτικός, καθοδηγητικός και διευκολυντικός. Όσον αφορά στην προβολή διαδικτυακών εφαρμογών είναι κεντρικός-συντονιστικός. Η διδακτική προσέγγιση βασίζεται στη θεωρία της καθοδηγούμενης ανακάλυψης και του εποικοδομητισμού (Piaget). Μέσα από μια σειρά ερωτήσεων ο/η ΕΦΑ προσπαθεί να οδηγήσει τους/τις μαθητές/τριες να επιλέξουν - βρουν την μοναδική ορθή απάντηση. Επιπλέον έχει διαθεματικό και ομαδοσυνεργατικό χαρακτήρα.

Διδακτικές Τεχνικές/Διδακτικά Εργαλεία: Χρησιμοποιείται ο μεικτός τρόπος μάθησης, συνδυάζοντας τη μάθηση με διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό και αλληλεπίδραση στην τάξη, με την παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας στο γυμναστήριο/αυλή.

Πλαίσιο και τεχνικές αξιολόγησης: Διενεργείται αρχική/διαγνωστική αξιολόγηση χρησιμοποιώντας ως εργαλείο ένα ερωτηματολόγιο Google Forms (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΡΧΙΚΗΣ/ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ), το οποίο έχει αποσταλεί μέσω email στους μαθητές/τριες. Κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας γίνεται από τον/την ΕΦΑ έμμεση διαμορφωτική αξιολόγηση μέσω των φύλλων εργασίας που δίνονται, των κουίζ και των ερωτήσεων που υποβάλλονται. Στο τέλος διενεργείται τελική/αθροιστική αξιολόγηση των στόχων που έχουν τεθεί, χρησιμοποιώντας ως εργαλείο μια Λίστα Ελέγχου. (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ). Ειδικότερα, γίνεται χρήση της εναλλακτικής αξιολόγησης (χαρτοφυλάκιο μαθητή/τριας, ημερολόγιο διατροφής, ατομικές εργασίες). Όσον αφορά στο κινητικό πεδίο ακολουθείται η παραδοσιακή μορφή αξιολόγησης (διαισθητική/άτυπη) μέσω της παρατήρησης κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

1^η Διδακτική ώρα

1^η δραστηριότητα (15') (Στην αίθουσα διδασκαλίας ή το εργαστήριο πληροφορικής)

Αφήγηση παραμυθιού: Ο/Η ΕΦΑ εξηγεί στα παιδιά το περιεχόμενο της διδασκαλίας και το πώς αυτό θα τους φανεί χρήσιμο στην καθημερινή τους ζωή. Με τη χρήση υπολογιστή και προτζέκτορα προβάλλει από το youtube το παραμύθι «Η κυρα-Διατροφή, πρώτη στη μαγειρική» της Λητώς Τσακίρη – Παπαθανασίου. Ρωτά τους μαθητές τι τους έκανε περισσότερο εντύπωση, γιατί είναι όλα τα τρόφιμα σημαντικά, πώς μπορούμε να τα συμπεριλάβουμε στη διατροφή μας;



2^η δραστηριότητα (10') (Στην αίθουσα διδασκαλίας ή το εργαστήριο πληροφορικής)

Ο/Η ΕΦΑ αξιοποιεί ένα παιχνίδι από την εφαρμογή learningapps «Υγιεινά – ανθυγιεινά φαγητά», στο οποίο τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν χωρισμένα από τον/την ΕΦΑ σε μεικτές ομάδες.



H
Y
P
E

7^η δραστηριότητα (10') (Στο γυμναστήριο ή την αυλή του σχολείου)

Ας συστηθούμε διαφορετικά: Ο/Η ΕΦΑ τοποθετεί σε τυχαία διάταξη πιατάκια οριοθέτησης, κώνους και άλλα εμπόδια και εξάπτει τη φαντασία των παιδιών, λέγοντάς τους ότι τα υλικά αυτά είναι «βόμβες» που εξοντώνουν τις υγιεινές τροφές. Κάθε φορά τα παιδιά θα σκέφτονται μια διαφορετική υγιεινή τροφή και θα κινούνται ελεύθερα με τη συνοδεία του τραγουδιού «Ο μάγειρας» των Μάριου Φραγκούλη και Ηλία Μαμαλάκη, προσπαθώντας να αποφύγουν τις βόμβες και τους συμμαθητές τους. Όταν η μουσική σταματά, βρίσκουν κάθε φορά διαφορετικό ζευγάρι και συστήνονται ως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια κλπ. αναφέροντας ταυτόχρονα και κάτι που προσφέρει το καθένα. Π.χ. «Γεια σου! Είμαι το γάλα και χτίζω γερά κόκαλα!»

H

Y

8^η δραστηριότητα (10') (Στο γυμναστήριο ή την αυλή του σχολείου)

E

Οι πεινασμένοι γίγαντες: Τα παιδιά παρατάσσονται σε δύο σειρές, η μία απέναντι από την άλλη. Στο κέντρο και ανάμεσά τους τοποθετούνται δύο μαθητές/τριες, ο ένας/μία στο ρόλο του πεινασμένου γίγαντα που τρέφεται με υγιεινές τροφές και ο άλλος/άλλη στο ρόλο του πεινασμένου γίγαντα που τρέφεται με ανθυγιεινές τροφές. Επιπλέον, ένας μαθητής/τρια τοποθετείται σε ρόλο παρατηρητή/κριτή, σωστής ή λανθασμένης διατροφικής συμπεριφοράς. Τα παιδιά με το σήμα του/της ΕΦΑ, ο οποίος φωνάζει ένα τρόφιμο, πρέπει να περάσουν γρήγορα απέναντι, χωρίς να τους πιάσουν οι γίγαντες. Αν η τροφή που υποδεικνύει ο/η ΕΦΑ είναι υγιεινή τους κυνηγάει ο γίγαντας που τρέφεται με υγιεινές τροφές. Αν όχι, τότε κυνηγάει ο άλλος. Κάθε φορά που ο γίγαντας με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες πιάνει έναν μαθητή (που σημαίνει ότι τράφηκε με υγιεινή τροφή), παίρνει ενέργεια και ανατροφοδότηση από τον παρατηρητή/κριτή, ο οποίος του κολλάει στη μπλούζα ένα πράσινο χαρτάκι σημειώσεων post it, στο οποίο είναι γραμμένο ένα επίθετο – αποτέλεσμα υγιεινής διατροφής (π.χ. δυνατός, όμορφος, υγιείς, λαμπερός κλπ). Αντίθετα, όταν ο γίγαντας με τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες πιάνει έναν μαθητή (που σημαίνει ότι τράφηκε με ανθυγιεινή τροφή) χάνει ενέργεια και ο παρατηρητής/κριτής του κολλάει στη μπλούζα ένα κόκκινο χαρτάκι σημειώσεων post it, στο οποίο είναι γραμμένο ένα επίθετο – αποτέλεσμα ανθυγιεινής διατροφής (π.χ. υποτονικός, αδύναμος, χλωμός, υπέρβαρος κλπ). Οι μαθητές/τριες αλλάζουν ρόλους.

u

t

u

b

e

.

c

o

5η δραστηριότητα

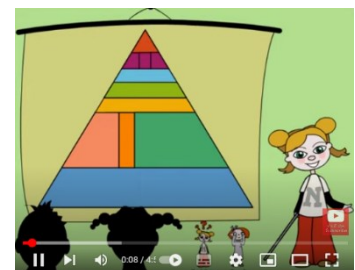
Φύλλο εργασίας: Με τη λήξη της 1^{ης} διδακτικής ώρας ο/η ΕΦΑ μοιράζει στους μαθητές/τριες ένα φύλλο εργασίας (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1) για να το συμπληρώσουν στο σπίτι τους (μόνοι ή μαζί με τους γονείς τους). Στον εβδομαδιαίο αυτό πίνακα-ημερολόγιο, οι μαθητές θα καταγράψουν βάζοντας (v) την κατανάλωση συγκεκριμένων ομάδων τροφών. Με τη λήξη της εβδομάδας και αφού καταγράψουν το σύνολο, θα αναλογιστούν κατά πόσο ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή και πώς μπορούν να τη βελτιώσουν. Κρατούν το φύλλο εργασίας στο χαρτοφυλάκιό τους.

1η Διδακτική ώρα

1η Δραστηριότητα (10') (Στην αίθουσα διδασκαλίας ή το εργαστήριο πληροφορικής)

Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν ένα σύντομο βίντεο από το YouTube για την πυραμίδα της διατροφής. Ακολουθεί μια σειρά ερωτήσεων από τον/την ΕΦΑ, που προσπαθεί με απλή και κατανοητή γλώσσα να εξηγήσει και να τονίσει την αξία και τη σημασία της:

- Φανταστείτε ότι το σώμα μας είναι ένα αυτοκίνητο. Τι χρειάζεται για να τρέξει και να είναι δυνατό;
- Γιατί το σώμα μας χρειάζεται διαφορετικά είδη τροφών για να παραμείνει υγιές και να αναπτυχθεί;
- Πώς μπορεί να βοηθήσει σε αυτό η διατροφική πυραμίδα;
- Η ισορροπημένη διατροφή σημαίνει να τρώμε λίγο από όλες τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων κάθε μέρα. Πώς θα μοιάζει το πιάτο μας με τόσα χρώματα;



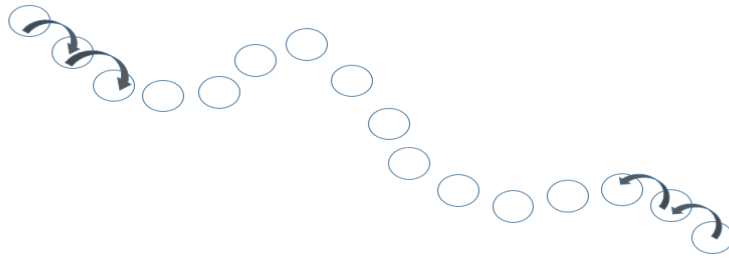
H
Y
P
E
R
L
I

2η δραστηριότητα (10') (Στην αίθουσα διδασκαλίας ή το εργαστήριο πληροφορικής)

Ψηφιακό παιχνίδι: Ο/Η ΕΦΑ αξιοποιεί την ψηφιακή εφαρμογή wordwall «ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΤΡΟΦΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ», προκειμένου να εμπεδώσουν οι μαθητές/τριες τη διατροφική πυραμίδα. Τους χωρίζει σε 4 μεικτές ομάδες, αν

t

Ομάδα Α



Ομάδα Β

Ενεργοποιήστε τα Windows
Μετάβαση στις ρυθμίσεις για ενεργοστ

ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ



ΟΣΠΡΙΑ



ΓΛΥΚΑ



ΦΡΟΥΤΑ



ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΚΡΕΑΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ



7 δραστηριότητα

Φύλλο εργασίας: Δίνεται στους μαθητές/τριες ένα φύλλο εργασίας για το σπίτι (ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2), στο οποίο θα πρέπει να κυκλώσουν τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Κρατούν το φύλλο εργασίας στο χαρτοφυλάκίό τους.

Ενημερώνονται επίσης, ότι στην πλατφόρμα e-me θα βρουν το κουίζ που έχει ετοιμάσει ο/η ΕΦΑ «ΠΕΡΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ». Τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν στις ερωτήσεις, όταν θα έχουν διαθέσιμο χρόνο.

<https://wordwall.net/resource/58376017>



1^η Διδακτική ώρα***1^η δραστηριότητα (10') (Στην αίθουσα διδασκαλίας)***

Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν την παρουσίαση: «ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ..... ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ» - ΕΥΖΗΝ που εστιάζει στα οφέλη της υγιεινής διατροφής στην υγεία και τη φυσική δραστηριότητα καθώς και στο ποιες τροφές του καθημερινού διαιτολογίου είναι πιο υγιεινές. Ο/Η ΕΦΑ ρωτά: Όταν τρώτε σωστά και γυμνάζεστε καθημερινά τι καταφέρνετε;



INK

2^η δραστηριότητα (10') (Στην αίθουσα διδασκαλίας)

Ο/Η ΕΦΑ προβάλλει από το You Tube το σύντομο βίντεο «Το πιάτο της υγιεινής διατροφής» και παγώνει την οθόνη του προτζέκτορα στο τέλος του βίντεο (1' 52'') όπου απεικονίζεται η σωστή αναλογία τροφών ενός πλήρους γεύματος, σε ένα πιάτο. Μοιράζει στους μαθητές/τριες χάρτινα πιάτα και τους ζητά να ζωγραφίσουν το δικό τους πλήρες γεύμα, βασισμένο στις σωστές αναλογίες των τροφών.

***3^η δραστηριότητα (15') (Στο γυμναστήριο ή την αυλή του σχολείου)***

Κυνήγι θησαυρού: Ο/Η ΕΦΑ έχει κρύψει εικόνες διαφόρων τροφών στο γυμναστήριο ή την αυλή του σχολείου. Δίνει διαφορετική βαθμολογία σε κάθε τρόφιμο, με βάση τη διατροφική του αξία και αναγράφεται στην πίσω πλευρά της εικόνας. Τα παιδιά, χωρισμένα σε ομάδες, πρέπει σε συγκεκριμένο χρόνο να αναζητήσουν τα κρυμμένα τρόφιμα και να τα συλλέξουν. Αφού ολοκληρωθεί το κυνήγι του θησαυρού, ο/η ΕΦΑ συγκεντρώνει τα παιδιά και καθισμένοι σε κύκλο, κάνουν συζήτηση. Ο/Η ΕΦΑ θέτει έρωτήσεις:

/

/

- Γιατί πιστεύετε ότι το συγκεκριμένο τρόφιμο είχε τη μεγαλύτερη βαθμολογία;
- Πώς θα συγκέντρωνες περισσότερους βαθμούς;
- Πρέπει να καταναλώνουμε τροφές από όλες τις ομάδες;
- Σε ποια ομάδα ανήκουν τα τρόφιμα με τις μεγαλύτερες βαθμολογίες;

η δραστηριότητα (10 ') (Στο γυμναστήριο ή την αυλή του σχολείου)

Υγιεινά μπισκοτάκια βρώμης: Στο χώρο είναι τοποθετημένοι κώνοι ή πιατάκια οριοθέτησης, σχηματίζοντας έναν πολύ μεγάλο κύκλο, το μίξερ ζαχαροπλαστικής. Ο/Η ΕΦΑ χωρίζει τους μαθητές/τριες σε τόσες ομάδες όσα είναι τα υλικά της συνταγής «Υγιεινά Μπισκότα Βρώμης» σε απόσταση 6-8 μέτρων περιμετρικά του κύκλου. <https://www.youtube.com/watch?v=QNI1gxSBsSk>

Ο/η ίδιος/α στέκεται στο κέντρο του κύκλου, στο ρόλο του μάγειρα. Εξηγεί στους μαθητές/τριες ότι πρόκειται να συμμετέχουν ως υλικά, σε μια συνταγή ζαχαροπλαστικής (μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε συνταγή).

«Καλημέρα αγαπητά μου παιδιά!!! Σήμερα θα φτιάξουμε υγιεινά μπισκοτάκια βρώμης!! Για τη συνταγή θα χρειαστούμε.....». Όταν φωνάζει το πρώτο υλικό, τα παιδιά που προσποιούνται το υλικό αυτό, μπαίνουν στον κύκλο (μίξερ) κάνοντας αλματάκια και στέκονται ακίνητα. Η δεύτερη ομάδα παιδιών μπαίνει με πλάγια βήματα, η τρίτη με γκαλόπ κ.ο.κ. Όταν όλα τα παιδιά-υλικά μπουν στον κύκλο, ο/η ΕΦΑ δίνει το σήμα έναρξης της ανάδευσης και τα παιδιά αρχίζουν να κινούνται γρήγορα μέσα στον κύκλο, στην αρχή αποφεύγοντας ο ένας τον άλλο, στη συνέχεια σε τυχαία ζευγάρια, πιασμένοι από τα χέρια και τέλος συγκετρώνονται στο κέντρο του κύκλου, κάθονται οκλαδόν και αγκαλιάζονται όλα μαζί. «.....τα υλικά ομογενοποιήθηκαν και η συνταγή είναι έτοιμη!!». Ο/Η ΕΦΑ ρωτά: Πιστεύετε ότι η συνταγή που φτιάξαμε είναι υγιεινή; Γιατί;

η δραστηριότητα

Προκειμένου ο/η ΕΦΑ να διαπιστώσει την πρόοδο των μαθητών/τριων και την επίτευξη των μαθησιακών στόχων, δίνει στους μαθητές/τριες μια λίστα ελέγχου και τους ζητά να την συμπληρώσουν, βάζοντας (✓) στο ανάλογο κουτάκι και να την επιστρέψουν την επόμενη εβδομάδα. Οι λίστα αυτή θα μπει στο χαρτοφυλάκιό τους (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ).

Στη πλατφόρμα e-me ο/η ΕΦΑ αναρτά τη συνταγή «Υγιεινά Μπισκότα Βρώμης», πηγή έμπνευσης του παιχνιδιού της 4^{ης} δραστηριότητας, την οποία μπορούν με τη βοήθεια των γονιών τους να φτιάξουν στο σπίτι.

H
Y
P
E
R

8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Το σενάριο αυτό θα μπορούσε να διδαχθεί με κάποιες προσαρμογές/τροποποιήσεις σε παιδιά από την Α΄ μέχρι και την Γ΄ Δημοτικού.

Προσφέρεται επίσης και για τη σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Οι πρώτες δραστηριότητες κάθε διδακτικής ώρας μπορούν να εφαρμοστούν και εξ αποστάσεως και να εμπλουτιστούν με επιπλέον υλικό, καθώς επίσης και να χρησιμοποιηθεί το υλικό της πλατφόρμας e-me.

9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Τζώτζας, Θ., Χαραλαμπίδης, Β. (2005). Παιδική παχυσαρκία: Ένας ενημερωτικός & συμβουλευτικός οδηγός για την ελληνική οικογένεια. Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας.
- <https://www.mednutrition.gr/>
- <https://forms.gle/KdeMF3ggPcEDCZRP8> Ερωτηματολόγιο Αρχικής/Διαγνωστικής Αξιολόγησης - Google forms
- <https://wordwall.net/resource/26271278/%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%B4%CE%B7%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1-5-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BE%CE%B7-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CF%89%CE%BD-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%B>

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- **ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ/ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ**

Αγαπητοί γονείς & κηδεμόνες των μαθητών της Β΄ Τάξης,

σας ενημερώνω ότι στα πλαίσια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και σύμφωνα με το Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών θα εκπονηθεί την ερχόμενη εβδομάδα ένα διδακτικό σενάριο που κύριος σκοπός του είναι η κατανόηση θεμάτων που συνδέονται με τη διατροφή.

Η εκπαίδευση των παιδιών σχετικά με τη διατροφή είναι απαραίτητη και επιβεβλημένη. Το διδακτικό σενάριο θα επικεντρωθεί στη σημασία του τρίπτυχου διατροφή-άσκηση-υγεία, το οποίο παίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική ευημερία του παιδιού σας. Στόχος του είναι να καταλάβουν οι μαθητές την αξία και τη σημασία των υγιεινών επιλογών και να αναπτύξουν δια βίου συνήθειες που θα τους ωφελήσουν τόσο τώρα, όσο και στο μέλλον.

Σας επισυνάπτω ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο παρακαλώ να συμπληρώσει το παιδί σας, υπό την καθοδήγησή σας και να απαντήσει με απόλυτη ειλικρίνεια στις ερωτήσεις, προκειμένου να γίνει μια αρχική – διαγνωστική αξιολόγηση.

Πιστεύω ακράδαντα ότι οι γονείς παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των συνηθειών και της στάσης του παιδιού τους απέναντι στη διατροφή και την άσκηση. Ακολουθούν μερικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε κι εσείς να συμβάλλετε:

- ❖ **Ενθαρρύνετε μια ισορροπημένη διατροφή:** Βεβαιωθείτε ότι τα γεύματα του παιδιού σας περιλαμβάνουν ποικιλία φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης, άπαχων πρωτεϊνών και γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά. Περιορίστε την κατανάλωση ζαχαρούχων σνακ και ποτών.
- ❖ **Εμπλέξτε το παιδί σας στον προγραμματισμό των γευμάτων:** Αφήστε το να βοηθήσει στην επιλογή υγιεινών συνταγών

Ως εκ τούτου, ζητώ τη βοήθειά σας για την ενίσχυση των μαθημάτων που θα διδαχθούν στην τάξη. Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων.

Με εκτίμηση

Ο/Η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής


- **ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΡΧΙΚΗΣ/ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

<https://forms.gle/KdeMF3qqPcEDCZRP8>

- **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1 (1^η διδακτική ώρα)**

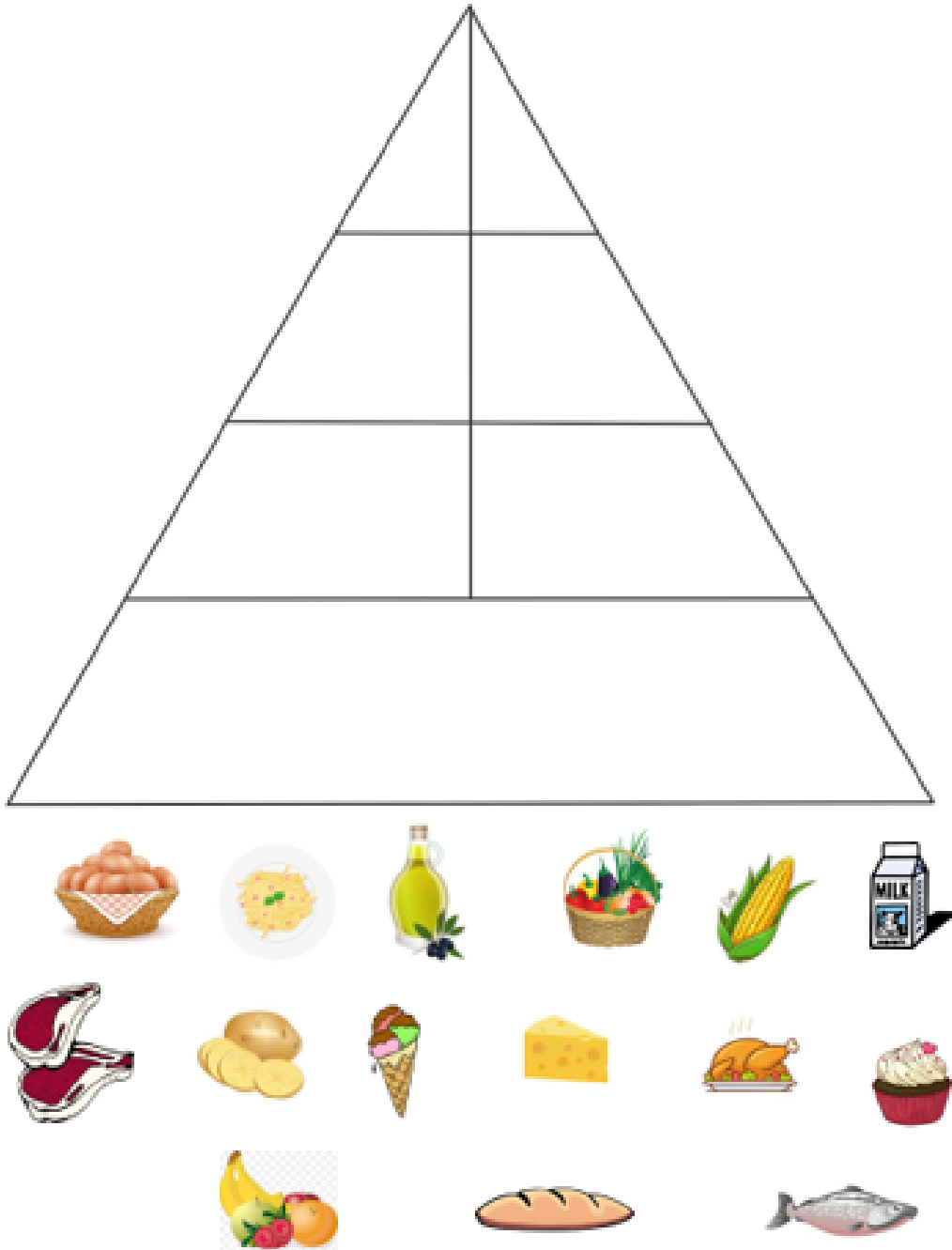
Συμπλήρωσε το παρακάτω ημερολόγιο, βάζοντας (✓) στις τροφές που κατανάλωσες τη συγκεκριμένη ημέρα. Στο τέλος της εβδομάδας άθροισε τα (✓) που συμπλήρωσες και με βάση όλα όσα θα μάθεις, σκέψου αν η διατροφή σου

ακολουθεί τους κανόνες της διατροφικής πυραμίδας. Τι μπορείς να κάνεις για να τρέφεται πιο υγιεινά;

Ονοματεπώνυμο:	Εβδομάδα: Από.....έως.....							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Σύνολο
								
								
								
								
								
								
								
								
								
								
								

Δημιουργός ημερολογίου: Παπαγεωργιάδου Αναστασία

- **ΠΑΤΡΟΝ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΕΣ ΓΙΑ ΕΚΤΥΠΩΣΗ (2^η διδακτική ώρα – 3^η δραστηριότητα)**



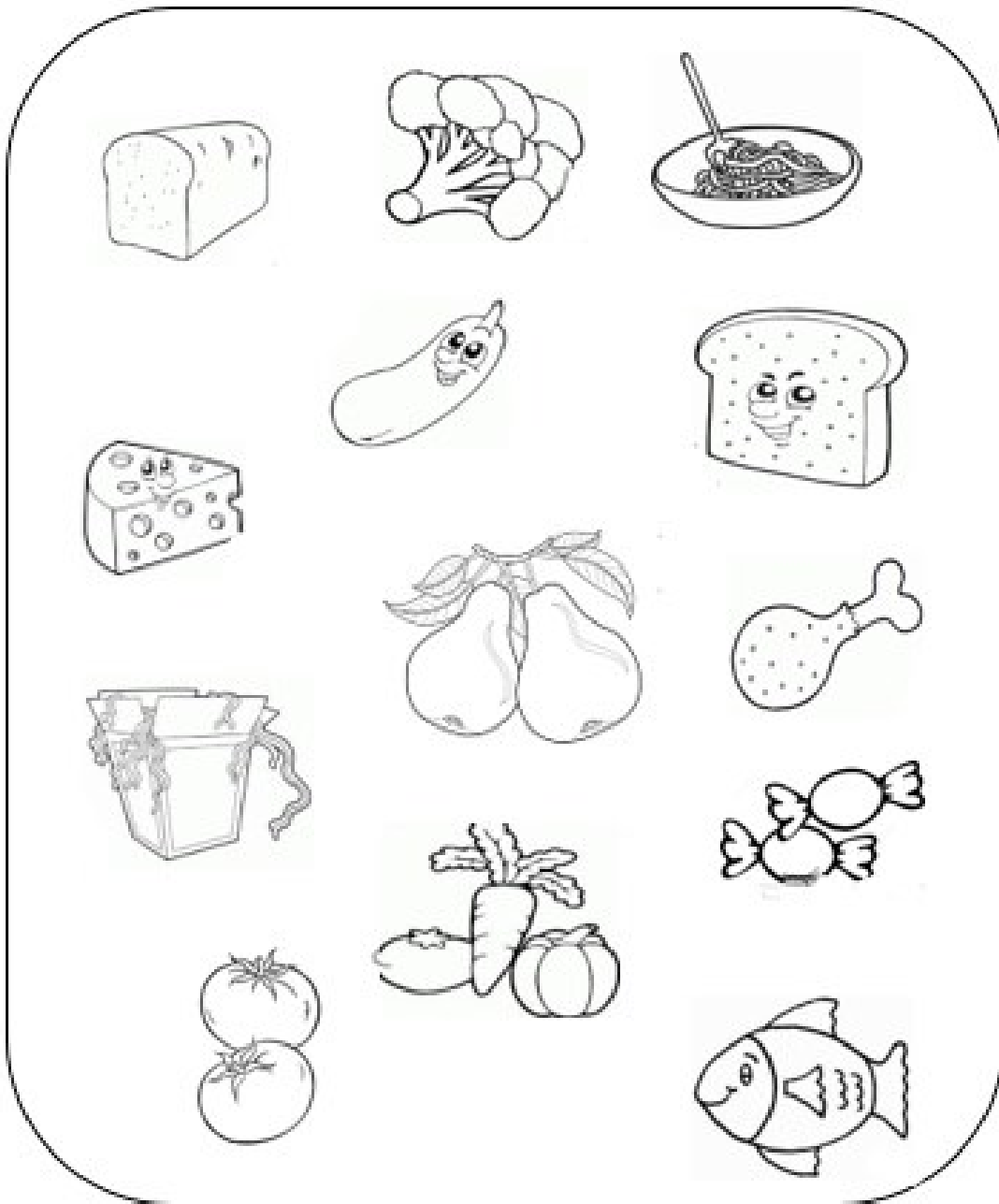
Δημιουργός: Παταγεωργιάδου Αναστασία

- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2 (2^η διδακτική ώρα)

ΔΙΑΤΡΟΦΗ


Όνοματεπώνυμο:

Βάλε σε κύκλο τα τρόφιμα που πρέπει να τρώμε καθημερινά.



Δημιουργός Φύλλου Εργασίας: Παπαγεωργιάδου Αναστασία

- **ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ (3^η διδακτική ώρα)**

Βάλε \checkmark στο κουτάκι που πιστεύεις ότι είναι σωστό!!			
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΔΕΝ ΞΕΡΩ
Πρέπει να τρώμε ποικιλία τροφίμων από διαφορετικές ομάδες τροφίμων.			
Πρέπει να συμπεριλαμβάνουμε πρωτεΐνες στα γεύματά μας.			
Πρέπει να τρώμε δημητριακά κάθε μέρα.			
Είναι σημαντικό να συμπεριλαμβάνουμε γαλακτοκομικά προϊόντα στα γεύματά μας.			
Πρέπει να καταναλώνουμε συχνά τηγανητά και λιπαρά τρόφιμα.			
Πρέπει να έχουμε γλυκά και λιχουδιές με μέτρο.			
Είναι υγιεινό να πίνουμε πολλά ζαχαρούχα ποτά, όπως αναψυκτικά και χυμούς.			
Τρώμε φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα!			
Τρώμε κάθε μέρα παγωτό!			
Το ελαιόλαδο είναι ανθυγιεινή τροφή!			
Με βοήθησε το μάθημα να καταλάβω ποια λάθη κάνω στη διατροφή μου.			
Πιστεύω ότι θα αλλάξω διατροφικές συνήθειες!			

Δημιουργός Λίστας Ελέγχου: Παπαγεωργιάδου Αναστασία