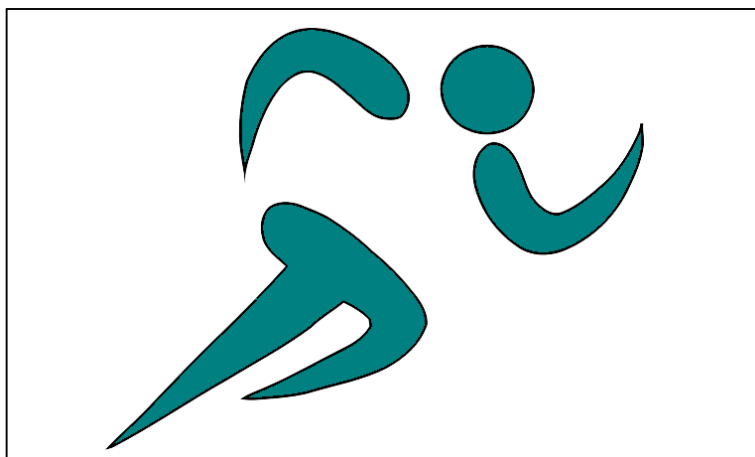


Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση

Υποδειγματικό Σενάριο



Γνωστικό αντικείμενο:

Φυσική αγωγή

Δημιουργός: ΙΑΚΩΒΟΣ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ

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: «**Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση**».

Δημιουργήθηκε στις **06/06/2017 19:12:44** 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 «Υποδειγματικό» ύστερα από εργασία επιστημονικής επιτροπής εμπειρογνομώνων (Εκπαιδευτικός Αυξημένων Προσόντων, Σχολικοί Σύμβουλοι, Μέλος ΔΕΠ / Επιστημονικό Προσωπικό του ΙΕΠ).

Το Διαδραστικό Ψηφιακό Διδακτικό Σενάριο με το πλήρες ψηφιακό περιεχόμενό του βρίσκεται στον σύνδεσμο:

<http://aesop.iep.edu.gr/node/5677>

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» - ΜΙΣ: 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.ΠΟ.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: «Ανάπτυξη Μεθοδολογίας και Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων για τα Γνωστικά Αντικείμενα της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Γενικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης».

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.ΠΟ.ΠΑΙ.Θ.

Υπεύθυνος Υποέργου 1: Ιωάννης Σταμουλάκης, Φιλολόγος, Σύμβουλος Α' Υ.ΠΟ.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 ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

Φύλλα Εργασίας Σεναρίου

Το παρόν ψηφιακό σενάριο περιέχει φύλλα εργασίας, τα οποία είναι συννημένα στο αρχείο «PDF» και μπορείτε να τα ανοίξετε κάνοντας διπλό κλικ πάνω στο εικονίδιο.

1η Φάση:

2η Φάση: Δεν υπάρχει

3η Φάση:

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 Σεναρίου

Γνωστικό αντικείμενο:

Φυσική αγωγή

Θεματική ταξινόμια:

- Φυσική αγωγή

Εκπαιδευτικό πρόβλημα:

Η σταδιακή μείωση από τις τελευταίες τάξεις του δημοτικού μέχρι και το λύκειο και η αποξένωση των μαθητών από τη φυσική δραστηριότητα, επιβεβαιώνεται από τα πρόσφατα αποτελέσματα της εφαρμογής του προγράμματος ΕΥΖΗΝ (Εθνική δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων) κατά τα σχολικά έτη 2012-13 και 2013-14, σύμφωνα με τα οποία προέκυψε ότι το 30-50% των μαθητών δεν εμφανίζει ικανοποιητικά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Υπό το πρίσμα των παραπάνω ευρημάτων και τις επιπτώσεις τους στην υγεία, η απόκτηση γνώσεων σχετικά με την φυσική κατάσταση, την αξιολόγηση και βελτίωσή της αποκτά ιδιαίτερη σημασία.

Γενική περιγραφή περιεχομένου:

Το παρόν διδακτικό σενάριο καλύπτει 3 διδακτικές ώρες σε καθεμιά από τις οποίες υλοποιείται μία από τις συνολικά 3 φάσεις του σεναρίου. Η 1η φάση αφορά την οικοδόμηση γνώσεων σχετικών με τη φυσική κατάσταση και τα δομικά της στοιχεία και τον τρόπο διεξαγωγής των δοκιμασιών μέτρησης. Στη 2η φάση διεξάγονται οι δοκιμασίες μέτρησης ενώ στην 3η φάση αξιολογείται η φυσική κατάσταση κάθε μαθητή/τριας και εξάγονται συμπεράσματα.

Διδακτικοί Στόχοι:

- Να αναγνωρίζουν τα κύρια στοιχεία που απαρτίζουν τη φυσική κατάσταση.
- Να αναγνωρίζουν τα οφέλη από τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.
- Να βιώσουν τις δοκιμασίες μέτρησης της φυσικής κατάστασης.
- Να ερμηνεύουν τη φυσική τους κατάσταση.
- Να εξοικειωθούν με τους τρόπους βελτίωσης της φυσικής τους κατάστασης.

Λέξεις κλειδιά που χαρακτηρίζουν τη θεματική του σεναρίου:

- φυσική κατάσταση
- δύναμη
- αντοχή
- ευλυγισία
- σωματική σύνθεση

Υλικοτεχνική υποδομή:

Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών με εγκαταστημένο το λογισμικό Κότινος. Λεπτά στρώματα και χρονόμετρο (μέτρηση μυϊκής αντοχής). Λεπτά στρώματα, κιβώτια με κλίμακα μέτρησης (μέτρηση ευλυγισίας). Αυτοκόλλητη ταινία για τον καθορισμό της αρχικής θέσης και κιμωλία για να σημαδευτεί το σημείο προσγείωσης (μέτρηση εκρηκτικής δύναμης). Χειροδυναμόμετρο (μέτρηση στατικής δύναμης). Μετροταινία 20 μ. και αυτοκόλλητη ταινία για τον καθορισμό της απόστασης, πηγή αναπαραγωγής για τα ηχητικά σήματα και αρχείο ήχου για το παλίνδρομο τεστ (μέτρηση αντοχής). ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε περίπτωση που δεν υπάρχει η κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή για τη διεξαγωγή κάποιων μετρήσεων, παρέχονται οδηγίες για ανάλογη προσαρμογή του σεναρίου.

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

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. .

εντός του σχολείου:

3 ώρες

Πνευματικά δικαιώματα ή άλλοι αντίστοιχοι περιορισμοί:

Ελεύθερη πρόσβαση

Εκτιμώμενο Επίπεδο Δυσκολίας:

Δύσκολο

Τύπος διαδραστικότητας :

Συνδυασμός παθητικής και ενεργητικής μάθησης

Επίπεδο διαδραστικότητας :

Υψηλό

Προτεινόμενη ηλικιακή ομάδα του τελικού χρήστη:

15-18

Εκπαιδευτική βαθμίδα που απευθύνεται το σενάριο:

Γενικό Λύκειο

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: Φυσική κατάσταση και τα δομικά της στοιχεία

Χρονική Διάρκεια: 45 λεπτά της ώρας

Χώρος Διεξαγωγής: Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

Αριθμός φύλλων εργασίας: 1

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Δοκιμασία μέτρησης της μυϊκής αντοχής
2. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία μυϊκής αντοχής της εφαρμογής Κότινος
3. Λήψη λογισμικού Κότινος
4. Κότινος: Λήψη Εγχειριδίου εγκατάστασης, Εγχειριδίου Χρήσης Καθηγητή και Εγχειριδίου Χρήσης Μαθητή (σελ. 4 και 5)

2η Φάση: Δοκιμασίες μέτρησης της φυσικής κατάστασης

Χρονική Διάρκεια: 45 λεπτά της ώρας

Χώρος Διεξαγωγής: Στον προαύλιο χώρο του σχολείου ή το γυμναστήριο

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Γενικές επισημάνσεις
2. 1. Δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας
3. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία ευλυγισίας της εφαρμογής Κότινος
4. Οδηγίες κατασκευής κιβωτίου για τη δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας (Κλικ στα διαδραστικά σημεία για την εμφάνιση περιγραφής)
5. 2. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά για τη μέτρηση της εκρηκτικής δύναμης
6. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία εκρηκτικής δύναμης της εφαρμογής Κότινος
7. 3. Δοκιμασία μέτρησης στατικής δύναμης με χειροδυναμόμετρο
8. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία στατικής δύναμης της εφαρμογής Κότινος
9. 4. Παλίνδρομο τεστ καρδιοαναπνευστικής αντοχής 20μ.
10. Βίντεο για τη δοκιμασία καρδιοαναπνευστικής αντοχής

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: Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

Χρονική Διάρκεια: 45 λεπτά της ώρας

Χώρος Διεξαγωγής: Σχολικό εργαστήριο υπολογιστών

Αριθμός φύλλων εργασίας: 1

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:

1. Επίλεξε μία από τις απαντήσεις στην παρακάτω ερώτηση πολλαπλής επιλογής:
2. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Αερόβια αντοχή)
3. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Μυϊκή δύναμη)
4. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Μυϊκή αντοχή)
5. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Ευλυγισία)
6. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Σωματική σύνθεση)
7. Συζήτηση

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: Φυσική κατάσταση και τα δομικά της στοιχεία

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: Φυσική κατάσταση και τα δομικά της στοιχεία

Χρονική Διάρκεια: 45 λεπτά της ώρας

Χώρος Διεξαγωγής: Σχολικό εργαστήριο ηλεκτρονικών υπολογιστών

Φύλλα εργασίας:

Τα φύλλα εργασίας είναι συνημμένα στην 3η σελίδα του εγγράφου. Εναλλακτικά μπορείτε να τα μεταφορτώσετε εκ νέου από τις παρακάτω διαδικτυακές θέσεις.

- Φύλλο Εργασίας 1
http://aesop.iep.edu.gr/sites/default/files/filla-ergasias/fk-fe-fasi_1_0.docx

Αρχικά, για την πρόκληση του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριών, ο εκπαιδευτικός, χρησιμοποιώντας την εκπαιδευτική τεχνική του καταιγισμού ιδεών, απευθύνει την ερώτηση «Τι είναι φυσική κατάσταση;». Από τις απαντήσεις τους αναδεικνύονται οι πρότερες γνώσεις τους σχετικά με τη φυσική κατάσταση και τα δομικά της στοιχεία. Ο εκπαιδευτικός, αν το κρίνει αναγκαίο μπορεί να απευθύνει διευκρινιστικές ερωτήσεις ή ερωτήσεις που παραπέμπουν σε επιπλέον συλλογισμούς αλλά δεν δίνει τις σωστές απαντήσεις ούτε σχολιάζει αν μία απάντηση είναι σωστή ή λανθασμένη. *Διάρκεια 5'*

Με εφόρμηση τις ιδέες των μαθητών, συμπληρώνεται φύλλο εργασίας αξιοποιώντας την ενότητα *Φυσική κατάσταση* του εκπαιδευτικού λογισμικού *ΚΟΤΙΝΟΣ* για την οικοδόμηση των σχετικών εννοιών και γνώσεων. Διαθέτουμε τα τελευταία λεπτά σε συζήτηση πάνω στις απαντήσεις των μαθητών/τριών. *Διάρκεια 25'*

Στη συνέχεια, διεξάγεται η δοκιμασία της μυϊκής αντοχής με τη μέτρηση του μέγιστου αριθμού αναδιπλώσεων σε 30" από εδραία θέση. Η συγκεκριμένη δοκιμασία επιλέχθηκε έναντι των υπολοίπων δοκιμασιών ώστε να απέχουν χρονικά οι δύο πιο απαιτητικές -σε επίπεδο φυσικής κατάστασης- δοκιμασίες, οι αναδιπλώσεις και το παλίνδρομο τεστ αντοχής. Επιπλέον, βοηθά στην αποσυμφόρηση της 2ης φάσης. *Διάρκεια 15'*

1. Δοκιμασία μέτρησης της μυϊκής αντοχής:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Κείμενο

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1502/#question7301>

Οργάνωση. Η δοκιμασία μυϊκής αντοχής η ροτείνεται να διεξαχθεί με την τάξη μοιρασμένη σε ζευγάρια. Εκτελείται από όλα τα ζευγάρια ταυτόχρονα, με το ένα μέλος κάθε ζευγαριού να εκτελεί τη δοκιμασία, ενώ το άλλο πιέζει στα μετατόρια ώστε τα πέλματα να ακουμπούν κάτω και μετρά τις επιτυχημένες επαναλήψεις. Οι ρόλοι σε κάθε ζευγάρι εναλλάσσονται για τη 2η μέτρηση.

Εκτέλεση. Δίνονται οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση της δοκιμασίας. Τα πόδια διατηρούνται σε σταθερή κάμψη 90° με τα πέλματα στο έδαφος και τις άκρες των δαχτύλων των χεριών στα πλάγια του κεφαλιού. Κάθε επιτυχημένη αναδίπλωση ξεκινά από την ύπτια θέση και ολοκληρώνεται με το άγγιγμα των αγκώνων στα γόνατα και την επιστροφή στην ύπτια θέση. Προσμετρώνται μόνο οι επιτυχημένες αναδιπλώσεις, οπότε συνιστάται να προηγούνται δοκιμαστικές αναδιπλώσεις για την κατανόηση της σωστής εκτέλεσής τους. Κατόπιν, ο εκπαιδευτικός δίνει το παράγγελμα έναρξης και λήξης του χρόνου των 30". Με τη λήξη σημειώνει την επίδοση κάθε μαθητή.

Υλικά μέσα. Αριθμός λεπτών στρωμάτων ίσος με τον αριθμό των ζευγαριών, ένα χρονόμετρο που χειρίζεται ο εκπαιδευτικός και η κατάσταση καταγραφής των μετρήσεων ([Λήψη κατάστασης](#)).

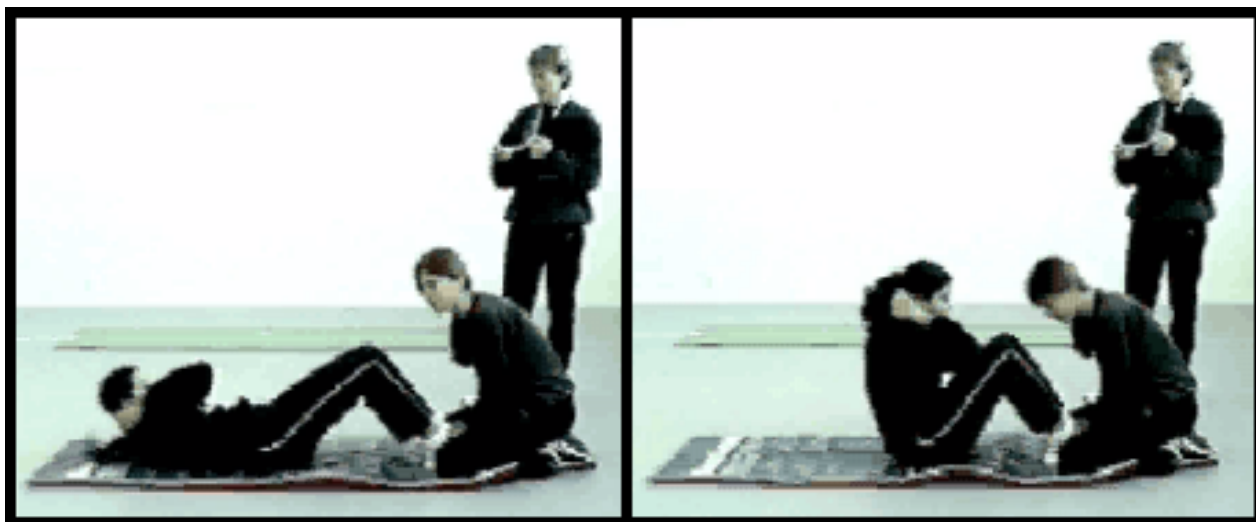
Το παρόν έγγραφο αποτελεί προϊόν της Πλατφόρμας Ανάπτυξης, Σχεδίασης, Υποβολής και Αξιολόγησης Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» που αναπτύχθηκε με ίδια μέσα από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής στο πλαίσιο του Υποέργου 2: «Ψηφιακό Σύστημα – Ηλεκτρονική Πλατφόρμα Υποβολής, Αξιολόγησης, Διαχείρισης 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. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία μυϊκής αντοχής της εφαρμογής Κότινος:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Εικόνα με διαδραστικά σημεία
Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1502/#question10881>

Αυτό το εργαλείο περιέχει διαδραστική εικόνα και η λειτουργία διαδραστικότητας παρουσιάζεται στον παραπάνω υπερσύνδεσμο.



3. Λήψη λογισμικού Κότινος:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Εξωτερικό περιεχόμενο
Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1502/#question10867>

Διευκρίνιση: Το λογισμικό διατίθεται για Σχολικές Μονάδες Πρωτοβάθμιας ή Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης - με χρήση του ονόματος χρήστη και του συνθηματικού τους, που ισχύουν για τη δικτυακή τους πρόσβαση στο ΠΣΔ.

Διεύθυνση ιστοτόπου (URL): <http://e-yliko.gr/Lists/List40/DispForm.aspx?ID=101>

4. Κότινος: Λήψη Εγχειριδίου εγκατάστασης, Εγχειριδίου Χρήσης Καθηγητή και Εγχειριδίου Χρήσης Μαθητή (σελ. 4 και 5):

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Εξωτερικό περιεχόμενο

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/5677/1502/#question6898>

Διευκρίνιση: Το Εγχειρίδιο εγκατάστασης, το Εγχειρίδιο Χρήσης Καθηγητή και το Εγχειρίδιο Χρήσης Μαθητή για το λογισμικό Κότινος διανεμήθηκαν από τον Ο.Ε.Δ.Β. σε Γυμνάσια και Λύκεια (11/2003).

Διεύθυνση ιστοτόπου

(URL): http://ts.sch.gr/docs/cat_view/37-yposthriksh-ekpaideytikoy-logismikoy/38-logismika-poy-dianemontai-apo-ton

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. .

2η Φάση: Δοκιμασίες μέτρησης της φυσικής κατάστασης

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. .

2η Φάση: Δοκιμασίες μέτρησης της φυσικής κατάστασης

Χρονική Διάρκεια: 45 λεπτά της ώρας

Χώρος Διεξαγωγής: Στον προαύλιο χώρο του σχολείου ή το γυμναστήριο

Η φάση διεξαγωγής των δοκιμασιών για τη μέτρηση των υπολοίπων δομικών στοιχείων της φυσικής κατάστασης, δηλαδή της ευλυγισίας, της στατικής και εκρηκτικής δύναμης και της αερόβιας αντοχής.

Οι μετρήσεις των σωματομετρικών χαρακτηριστικών του ύψους, του βάρους και της σωματικής σύνθεσης συνιστάται να παραλειφθούν καθώς αποτελούν ευαίσθητα στοιχεία, σε μια ηλικία μάλιστα κατά την οποία παρατηρούνται μεγάλα ποσοστά αύξησης του βάρους. Άλλωστε, το ύψος και το βάρος τους -αν δεν τα γνωρίζουν ήδη- μπορούν να μετρηθούν και εκτός σχολείου και, εφόσον το επιθυμούν να τα καταγράψουν στο ατομικό φύλλο εργασίας που θα παραλάβουν κατά τη διεξαγωγή της 3ης φάσης.

Επιπλέον, επειδή η πλειοψηφία των σχολείων δε διαθέτει χειροδυναμόμετρο για την αξιολόγηση της στατικής δύναμης ή επειδή κάποιος εκπαιδευτικός επιλέγει να μην πραγματοποιήσει κάποιες δοκιμασίες, παρέχονται οδηγίες διόρθωσης του δείκτη φυσικής κατάστασης σύμφωνα με τις μετρήσεις από τις δοκιμασίες που θα διεξαχθούν.

1. Γενικές επισημάνσεις:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Κείμενο

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question7241>

Για την ταχεία και απρόσκοπτη διεξαγωγή των μετρήσεων χρειάζονται κατάλληλα υλικά μέσα (στρώματα, μετροταινίες, χρονόμετρο, κ.ά.) και καλή οργάνωση. Ο καθηγητής συντονίζει και επιβλέπει τις δοκιμασίες μέτρησης. Σε κάθε σταθμό μέτρησης ορίζονται οι μαθητές/μαθήτριες που θα βοηθήσουν στις μετρήσεις.

Ακολουθούν οδηγίες για τη διεξαγωγή των δοκιμασιών.

2. 1. Δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Κείμενο

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question7258>

Οργάνωση. Η δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας προτείνεται να διεξαχθεί με την τάξη μοιρασμένη σε ζευγάρια. Πραγματοποιείται από τρία ζευγάρια ταυτόχρονα κάθε φορά, με το ένα μέλος κάθε ζευγαριού να εκτελεί τη δοκιμασία, ενώ το άλλο πιέζει στα γόνατα ώστε τα πόδια να παραμένουν τεντωμένα. Οι ρόλοι σε κάθε ζευγάρι εναλλάσσονται και επαναλαμβάνεται η δοκιμασία.

Εκτέλεση. Δίνονται οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση της δοκιμασίας. Τα πόδια ακουμπούν στην κάθετη πλευρά του κιβωτίου. Κατά τη δίπλωση τα γόνατα παραμένουν τεντωμένα και ακουμπώντας τις παλάμες στην πάνω οριζόντια επιφάνεια του κιβωτίου και τα χέρια τεντωμένα επιχειρείται η μέγιστη δίπλωση του κορμού. Ο μαθητής/μαθήτρια παραμένει ακίνητος για 2" στην τελική θέση. Με τη λήξη σημειώνεται η επίδοση κάθε μαθητή στην κατάσταση καταγραφής των μετρήσεων σε εκατοστά.

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».

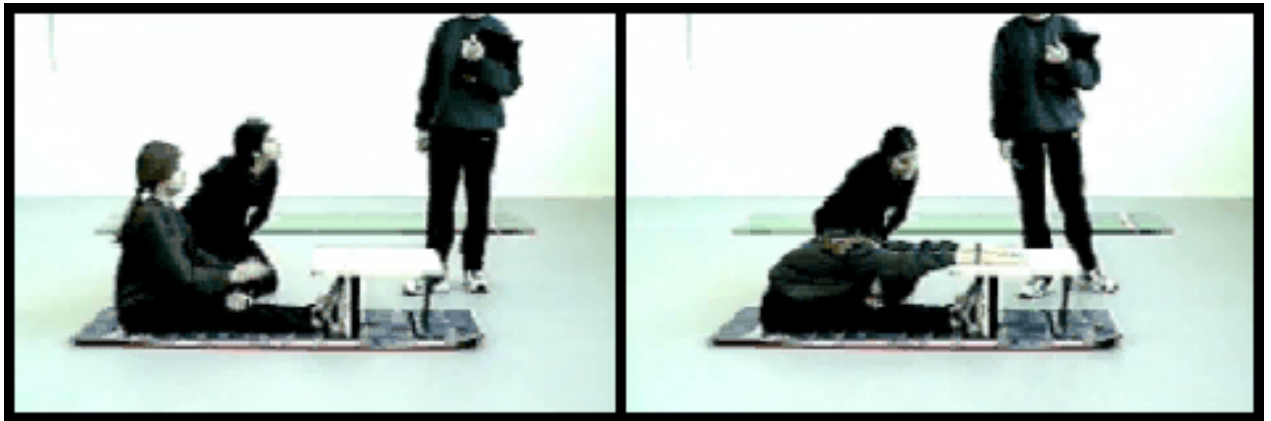
Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΚΤ) και το Ελληνικό Δημόσιο στο πλαίσιο του ΕΠ «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του ΕΣΠΑ 2007-2013 και υλοποιείται σε σύμπραξη από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και την Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Εκπαιδευτικών Δράσεων του ΥΠ.Π.Ε.Θ. .

Υλικά μέσα. Τρία λεπτά στρώματα, τρία κιβώτια με την κλίμακα μέτρησης σε εκατοστά και η κατάσταση καταγραφής των μετρήσεων ([Λήψη κατάστασης](#)). Τα κιβώτια κατασκευάζονται εύκολα από κουτιά φωτοτυπικού χαρτιού μεγέθους A4 (βλ. τις φωτογραφίες που ακολουθούν). Η κλίμακα εκτυπώνεται και κολλάται στην πάνω οριζόντια επιφάνεια του κιβωτίου ([Λήψη κλίμακας](#)).

3. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία ευλυγισίας της εφαρμογής Κότινος:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Εικόνα με διαδραστικά σημεία
Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question10847>

Αυτό το εργαλείο περιέχει διαδραστική εικόνα και η λειτουργία διαδραστικότητας παρουσιάζεται στον παραπάνω υπερσύνδεσμο.



4. Οδηγίες κατασκευής κιβωτίου για τη δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας (Κλικ στα διαδραστικά σημεία για την εμφάνιση περιγραφής):

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Εικόνα με διαδραστικά σημεία
Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question7450>

Αυτό το εργαλείο περιέχει διαδραστική εικόνα και η λειτουργία διαδραστικότητας παρουσιάζεται στον παραπάνω υπερσύνδεσμο.

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. .



5. 2. Άλμα σε μήκος χωρίς φορά για τη μέτρηση της εκρηκτικής δύναμης:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Κείμενο

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question7296>

Οργάνωση. Η δοκιμασία μέτρησης της εκρηκτικής δύναμης προτείνεται να διεξαχθεί με την τάξη μοιρασμένη σε ζευγάρια. Πραγματοποιείται από όλα τα ζευγάρια ταυτόχρονα, με το ένα μέλος κάθε ζευγαριού να εκτελεί τη δοκιμασία, ενώ το άλλο σημαδεύει με κιμωλία το σημείο που ακούμπησε στο έδαφος το πίσω μέρος του παπουτσιού. Οι ρόλοι σε κάθε ζευγάρι εναλλάσσονται και επαναλαμβάνεται η δοκιμασία.

Εκτέλεση. Δίνονται οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση της δοκιμασίας. Τα πόδια είναι στο άνοιγμα των ώμων με τα δάχτυλα πίσω από μία υπάρχουσα γραμμή χάραξης ορίων ενός γηπέδου ή κολλητική ταινία που έχει τοποθετηθεί σε ευθεία. Τα χέρια αιωρούνται πρώτα μπροστά, μετά πίσω λυ γίζοντας τα γόνατα και στη συνέχεια εκτελείται άλμα προς τα μπρος με ταυτόχρονη δυναμική αιώρηση των χεριών προς τα μπρος. Η επίδοση μετρείται από τη γραμμή έως το σημείο που ακούμπησε στο έδαφος το πίσω μέρος του παπουτσιού και σημειώνεται στην κατάσταση καταγραφής των μετρήσεων σε εκατοστά.

Υλικά μέσα. Γραμμή χάραξης ορίων ενός γηπέδου ή κολλητική ταινία, μετροταινία και η κατάσταση καταγραφής των μετρήσεων ([Λήψη κατάστασης](#)).

6. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία εκρηκτικής δύναμης της εφαρμογής Κότινος:

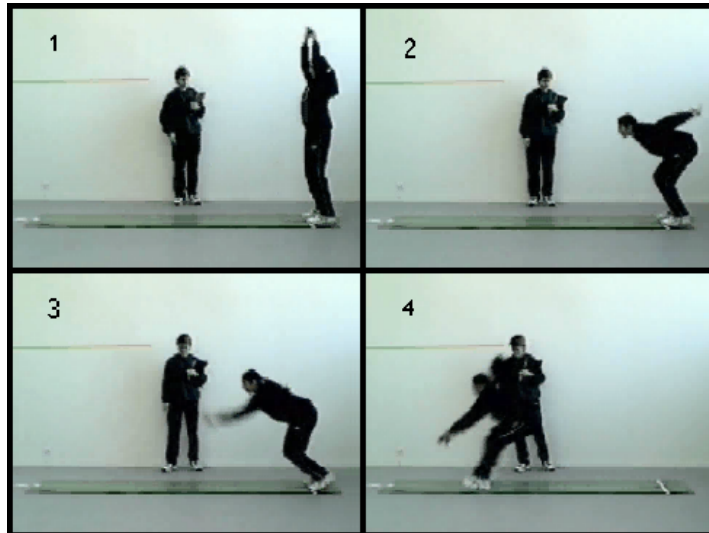
Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Εικόνα με διαδραστικά σημεία

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question10882>

Αυτό το εργαλείο περιέχει διαδραστική εικόνα και η λειτουργία διαδραστικότητας παρουσιάζεται στον παραπάνω υπερσύνδεσμο.

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. .



7. 3. Δοκιμασία μέτρησης στατικής δύναμης με χειροδυναμόμετρο:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Κείμενο

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question7297>

Οργάνωση. Η δοκιμασία μέτρησης της στατικής δύναμης προτείνεται να διεξαχθεί παράλληλα με την δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας, ξεκινώντας με τους μαθητές/τριες που πρώτοι θα ολοκληρώσουν τη μέτρηση της ευλυγισίας. Ένας από αυτούς αναλαμβάνει την καταγραφή σε αντίτυπο της κατάστασης καταγραφής των μετρήσεων.

Εκτέλεση. Δίνονται οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση της δοκιμασίας. Ο/Η μαθητής/τρια επιλέγει το χέρι της προτίμησής του/της και από όρθια στάση, κρατώντας το χειροδυναμόμετρο με το χέρι κρεμασμένο και χωρίς να ακουμπά στο σώμα, συμπιέζει με μέγιστη δύναμη για 2". Η επίδοση σημειώνεται στην κατάσταση σε κιλά .

Υλικά μέσα. Χειροδυναμόμετρο και κατάσταση καταγραφής των μετρήσεων ([Λήψη κατάστασης](#)).

8. Στιγμιότυπα από τη δοκιμασία στατικής δύναμης της εφαρμογής Κότινος:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Εικόνα με διαδραστικά σημεία

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question10862>

Αυτό το εργαλείο περιέχει διαδραστική εικόνα και η λειτουργία διαδραστικότητας παρουσιάζεται στον παραπάνω υπερσύνδεσμο.

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. .



9. 4. Παλίνδρομο τεστ καρδιοαναπνευστικής αντοχής 20μ. :

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Κείμενο

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question6880>

Οργάνωση. Η δοκιμασία μέτρησης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής προτείνεται να διεξαχθεί με την τάξη μοιρασμένη σε ζευγάρια. Πραγματοποιείται από όλα τα ζευγάρια ταυτόχρονα, με το ένα μέλος κάθε ζευγαριού να εκτελεί τη δοκιμασία, ενώ το άλλο μέλος σημειώνει το χρονικό στάδιο εγκατάλειψης της δοκιμασίας, κατά προσέγγιση μισού σταδίου. Οι ρόλοι σε κάθε ζευγάρι εναλλάσσονται και επαναλαμβάνεται η δοκιμασία. Λόγω των αυξημένων καρδιοαναπνευστικών απαιτήσεων, προτείνεται η δοκιμασία να διεξάγεται τελευταία. Συμμετέχουν μόνο υγιείς μαθητές/τριες.

Εκτέλεση. Δίνονται οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση της δοκιμασίας. Ξεκινήστε με χαμηλή ταχύτητα στην αρχή, τρέχοντας εναλλάξ (πήγαινε-έλα) για 20 μέτρα σε κάθε κατεύθυνση κατά μήκος της οριοθετημένης περιοχής. Όταν φτάνετε σε κάθε γραμμή οριοθέτησης των 20 μέτρων πατήστε την και αλλάξτε μέτωπο προς την αντίθετη κατεύθυνση. Ο ρυθμός θα αυξάνει σταδιακά και θα καθορίζεται από χαρακτηριστικά ηχητικά σήματα. Όταν ακούγεται ένα ηχητικό σήμα θα πρέπει να βρίσκεστε στη μια ή την άλλη γραμμή οριοθέτησης των 20 μέτρων, σε κάθε περίπτωση όχι σε απόσταση μεγαλύτερη των 2 μέτρων από αυτές. Σταματήστε όταν δεν μπορείτε να ακολουθήσετε το ρυθμό που καθορίζουν τα ηχητικά σήματα.

Το μέλος του ζευγαριού που δεν εκτελεί τη δοκιμασία θυμάται τον τελευταίο αριθμό -με προσέγγιση μισού γηπέδου- που ανακοινώθηκε από το αρχείο ήχου πριν σταματήσει το ζευγάρι του. Αυτός ο αριθμός αποτελεί την επίδοση και καταγράφεται στην κατάσταση καταγραφής των μετρήσεων.

Υλικά μέσα. Δύο τουλάχιστον 10μετρες κορδέλες ή κώνους οριοθέτησης, μετροταινία 20 μ., πηγή αναπαραγωγής ήχου με το αρχείο ήχου για το παλίνδρομο τεστ και η κατάσταση καταγραφής των μετρήσεων ([Λήψη κατάστασης](#)).

Για τη λήψη του αρχείου ήχου για το παλίνδρομο τεστ αντοχής 20μ. κάνετε κλικ [εδώ](#) και ακολουθείτε τις οδηγίες κάτω από τον τίτλο **Παλίνδρομο Τέστ Αντοχής 20 μέτρων. Αρχείο Ήχου (mp3)**.

10. Βίντεο για τη δοκιμασία καρδιοαναπνευστικής αντοχής:

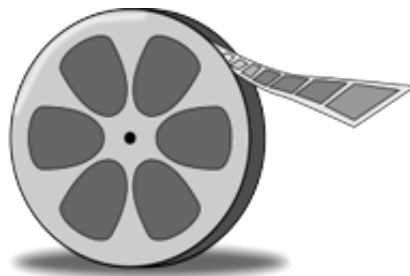
Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Διαδραστικό Βίντεο

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1362/#question10968>

Αυτό το διαδραστικό εργαλείο περιέχει βίντεο και είναι διαθέσιμο στον παραπάνω υπερσύνδεσμο.

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. .



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: Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

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: Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης

Χρονική Διάρκεια: 45 λεπτά της ώρας

Χώρος Διεξαγωγής: Σχολικό εργαστήριο υπολογιστών

Φύλλα εργασίας:

Τα φύλλα εργασίας είναι συνημμένα στην 3η σελίδα του εγγράφου. Εναλλακτικά μπορείτε να τα μεταφορτώσετε εκ νέου από τις παρακάτω διαδικτυακές θέσεις.

- Φύλλο Εργασίας 1
http://aesop.iep.edu.gr/sites/default/files/filla-ergasias/fk-fe-fasi_3.doc

Οι μαθητές/τριες εργάζονται σε ομάδες των δύο ή τριών ατόμων (ανάλογα με το συνολικό αριθμό των μαθητών/τριών του τμήματος) ανά υπολογιστή. Εκτελούν την εφαρμογή του λογισμικού ΚΟΤΙΝΟΣ που αφορά τη φυσική κατάσταση και συμπληρώνουν σχετικό ατομικό φύλλο εργασίας. Στο κομμάτι που αναφέρεται στα ατομικά στοιχεία της φυσικής κατάστασης, κάθε μαθητής/τρια εκ περιτροπής συμπληρώνει τα στοιχεία του/της από τις μετρήσεις της 2ης φάσης προκειμένου να αξιολογηθεί το επίπεδο της δικής του/της φυσικής κατάστασης. Το σενάριο ολοκληρώνεται με ανακεφαλαίωση και εξαγωγή συμπερασμάτων στην ολομέλεια της τάξης. Στον βιντεοπροβολέα προβάλλονται ερωτήσεις αναφορικά με τα ωφέλη της καλής φυσικής κατάστασης. Οι μαθητές απαντούν και αιτιολογούν τις απαντήσεις τους. Ο εκπαιδευτικός εστιάζει στα στοιχεία που θεωρεί σημαντικά ή σε εκείνα στα οποία παρουσιάζονται μαθησιακές δυσκολίες.

1. Επίλεξε μία από τις απαντήσεις στην παρακάτω ερώτηση πολλαπλής επιλογής:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Ερώτηση πολλαπλής επιλογής
Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7420>

Ερώτηση: Ο δείκτης φυσικής κατάστασης εκφράζεται με ένα ποσοστό. Ένα ποσοστό 52%, για παράδειγμα, σημαίνει ότι:

Διαθέσιμες απαντήσεις:

- Η φυσική μου κατάσταση βρίσκεται στο 52% των δυνατοτήτων μου
- έχω χειρότερη φυσική κατάσταση από το 51% των συνομηλίκων μου του ίδιου φύλου
- έχω καλύτερη φυσική κατάσταση από το 51% των συνομηλίκων μου του ίδιου φύλου

2. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Αερόβια αντοχή):

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Ερώτηση αντιστοίχισης
Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7581>

Αερόβια αντοχή είναι η ικανότητα ενός ατόμου να πραγματοποιεί άσκηση _____ έντασης για _____ χρονική περίοδο. Η απαιτούμενη ενέργεια εξασφαλίζεται από τη διάσπαση _____ με την κατανάλωση _____. Σε παρατεταμένη άσκηση διασπώνται _____ και _____. Δυναμώνει το _____, που σημαίνει μεγαλύτερη ροή _____ και επομένως περισσότερη διαθέσιμη _____.

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. .

Διαθέσιμες επιλογές:

υδατανθράκων
ενέργεια
λίπη
παρατεταμένη
μυοκάρδιο
αίματος
μέτριας
οξυγόνου
πρωτεΐνες

3. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Μυϊκή δύναμη):

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Ερώτηση αντιστοίχισης

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7207>

Συμπλήρωσε τις προτάσεις με τις λέξεις που εμφανίζονται δεξιά, σύροντάς τες με το ποντίκι στα κενά

Δύναμη είναι η ικανότητα ενός ατόμου να υπερνικά _____. Η μέγιστη δύναμη παράγεται με _____ ενέργεια, δηλαδή δεν απαιτεί _____. Η αύξηση της δύναμης συνοδεύεται με αύξηση του μεγέθους των _____ και των _____. Όταν είναι δυνατοί οι μύες δεν κινδυνεύουμε από _____. Οι δυνατοί μύες καίνε περισσότερες _____ από το λίπος.

Διαθέσιμες επιλογές:

τραυματισμούς
συνδέσμων
αναερόβια
μυών
θερμίδες
οξυγόνο
αντιστάσεις

4. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Μυϊκή αντοχή):

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Ερώτηση αντιστοίχισης

Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7208>

Συμπλήρωσε τις προτάσεις με τις λέξεις που εμφανίζονται δεξιά, σύροντάς τες με το ποντίκι στα κενά

Μυϊκή αντοχή είναι η ικανότητα των μυών να παράγουν _____ μέτριας έντασης για _____ χρονικό διάστημα. Έχει σχέση με το _____ που μπορούν οι μύες να παραμείνουν δραστήριοι και συνδυάζει τη _____ και την αναερόβια ενέργεια.

Διαθέσιμες επιλογές:

δύναμη
χρόνο
αερόβια
μεγάλο

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. .

5. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Ευλυγισία):

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Ερώτηση αντιστοίχισης
Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7209>

Συμπλήρωσε τις προτάσεις με τις λέξεις που εμφανίζονται δεξιά, σύροντάς τες με το ποντίκι στα κενά

Είναι η φυσική ικανότητα του ατόμου να τεντώνει τους _____, τους _____ και τους _____ όσο γίνεται περισσότερο. Μεγάλη ευλυγισία σημαίνει _____ κίνδυνος τραυματισμού και _____.

Διαθέσιμες επιλογές:

μειωμένος
συνδέσμους
τένοντες
μύες
αυξημένη απόδοση

6. Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Σωματική σύνθεση):

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Ερώτηση αντιστοίχισης
Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7417>

Συμπλήρωσε τις προτάσεις με τις λέξεις που εμφανίζονται δεξιά, σύροντάς τες με το ποντίκι στα κενά

Η σωματική σύνθεση εκφράζει το ποσοστό _____, οστών και μυών στο σώμα. Γνωρίζοντας τη σωματική μας σύνθεση μπορούμε να οργανώσουμε ένα _____ με ξεκάθαρους στόχους.

Διαθέσιμες επιλογές:

πρόγραμμα άσκησης
λίπους

7. Συζήτηση:

Τύπος Δομικού/Διαδραστικού Εργαλείου: Κείμενο
Υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7556>

Συζητήστε με τον καθηγητή σας τρόπους διατήρησης και βελτιώσης της φυσικής σας κατάστασης

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. .