

**Σχέδιο Σ.Δ.Ε. μαθητή/τριας - 2<sup>η</sup> διδακτική ώρα: Διαδικασία**

---

Όνοματεπώνυμο μαθητή/μαθήτριας:

Τάξη/Τμήμα:

Ημερομηνίες: 1η ΔΩ....., 2η ΔΩ....., 3η ΔΩ.....

Μάθημα: Φυσική Αγωγή

Διαθεματικό: Καλλιτεχνικά, Πληροφορική

---

**ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ Σ.Δ.Ε.**

1. Κεφάλαιο/Ενότητα: Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο (βιβλίο μαθητή, κεφάλαιο 3).

2. Πηγές: Σχολικό εγχειρίδιο Φυσικής για το Γυμνάσιο (1):

[<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-A106/377/2516,9716/>] (Κεφάλαιο 3).

Συμπληρωματικές πηγές (2):

Σχολικό εγχειρίδιο Φυσικής για το την Ε' και ΣΤ' Δημοτικού

[<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110,4043/>].

Ιστολόγιο «Άσκηση και Φυσική Αγωγή» [[http://askphysag.blogspot.com/2018/06/blog-post\\_14.html?m=1](http://askphysag.blogspot.com/2018/06/blog-post_14.html?m=1)].

---

3. Υπό διερεύνηση θέμα: **Η αξία της δια βίου άσκησης**

Α. Εργαστείτε ατομικά, για την εκπόνηση της Σ.Δ.Ε., ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες:

- Διαβάστε προσεκτικά το υπό διερεύνηση ερώτημα/θέμα της εργασίας σας.
- Ανατρέξτε στο υλικό σας και επισημάνετε τα σημεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.
- Για τη διευκόλυνσή σας, σκεφτείτε πάνω στα παρακάτω υποερωτήματα:
  - Ποια είναι η σχέση της συστηματικής άσκησης με την υγεία;
  - Ποια είναι η σχέση της αερόβιας άσκησης, συγκεκριμένα, με την υγεία;
  - Ποια είναι τα σημαντικότερα κατά τη γνώμη σου σωματικά και ψυχολογικά οφέλη του ανθρώπου, που προκύπτουν από την συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό και την άσκηση, γενικότερα;
  - Σε πρακτικό επίπεδο, ποιες είναι οι σημαντικότερες καθημερινές συνήθειες που θεωρείς ότι προστατεύουν την υγεία σου;

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

Ο/Η εκπαιδευτικός επιδιώκει οι μαθητές/τριες να:

*Η παρούσα διδακτική πρόταση αποτελεί προϊόν συνεργασίας των Σ.Ε.Ε. ΠΕ11 Μαρίας Μαχαιρίδου, ΠΕ08 Σοφίας Χάιτα και ΠΕ86 Δρ. Κωνσταντίνου Ζέρβα*

- Αναζητήσουν και σημειώσουν συνδέσμους μεταξύ των κειμένων σχετικά με το υπό διερεύνηση θέμα (π.χ.: βρείτε και κυκλώστε τις κοινές έννοιες μεταξύ των κειμένων, στη συνέχεια σημειώστε ποιες από αυτές αναφέρονται και στο υπό διερεύνηση θέμα και τα υποερωτήματα του).
- Αναλύσουν και αξιολογήσουν τις ιδέες τους (π.χ. πώς από τις έννοιες ή τα σχήματα ή τις γραφικές παραστάσεις που σας δίνονται μέσω του υλικού μπορείτε να απαντήσετε σε καθένα από τα υποερωτήματα; Προσπαθήστε, με τη βοήθεια των κειμένων, κάθε άποψη ή συμπέρασμα που προκύπτει να αιτιολογείται).
- Μεταφέρουν τη θεωρία στην πράξη (υπάρχει συγκεκριμένο υποερωτήμα).

Β. Δημιουργήστε μια Αναρτώμενη Παρουσίαση (poster) σύμφωνα με τον οδηγό/πρότυπο και λαμβάνοντας υπόψη τα αντίστοιχα κριτήρια αξιολόγησης που σας δόθηκαν από τον/την εκπαιδευτικό σας.

**Καλή επιτυχία ☺**