

Εκπαιδευτικό σενάριο «Περπατάω Πράσινα, μένω Υγιής»

Δημιουργός: Δρ. Μαρία Μαχαιρίδου, Σ.Ε.Ε. Φυσικής Αγωγής Νοτίου Αιγαίου

[προτεινόμενη διδασκαλία για τη Φυσική Αγωγή, με την αξιοποίηση του διαδραστικού πίνακα (ΔΠ) και με βάση το μοντέλο «Αντίστροφη Τάξη»]

1. Τίτλος

Περπατάω Πράσινα, μένω Υγιής.

2. Εισαγωγή και παιδαγωγικό σκεπτικό

Η διδακτική πρόταση που παρουσιάζεται στο εν λόγω εκπαιδευτικό σενάριο αφορά σε ένα υβριδικό μοντέλο μάθησης, το οποίο περιλαμβάνει, συνολικά, τέσσερις ώρες, τρεις δια ζώσης και μία εξ αποστάσεως, η οποία, ουσιαστικά, περιγράφει τον εκτιμώμενο φόρτο εργασίας του μαθητή στο σπίτι. Στο σενάριο αυτό, εφαρμόζεται το εκπαιδευτικό μοντέλο «Αντίστροφη Τάξη» (Flipped Classroom), σύμφωνα με το οποίο, οι μαθησιακές διαδικασίες αντιστρέφονται (σε επίπεδο οργάνωσης, χρονικής αλληλουχίας και εποπτικών μέσων), προκειμένου -μεταξύ άλλων- να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή ενεργοποίηση όλων των μαθητών (γνωστική, βιωματική, συνεργατική), στο σύνολο των διδακτικών φάσεων που περιλαμβάνει.

Αρχικά, η «αντίστροφη» διδασκαλία είχε περιγραφεί απλά ως «δράσεις που, ενώ παραδοσιακά γίνονταν μέσα στην τάξη, πλέον, υλοποιούνται έξω από αυτή, με αντίστροφο τρόπο» (Lage, Platt & Treglia, 2000). Αργότερα, η έννοια της επεκτάθηκε και, τελικά, εξελίχθηκε σε ένα σύγχρονο, πλήρες εκπαιδευτικό μοντέλο, στο πλαίσιο του οποίου, αξιοποιούνται οι ΤΠΕ και, παράλληλα, προωθούνται εποικοδομητικές διδακτικές προσεγγίσεις, όπως είναι η ενεργητική, η εμπειρική, η συνεργατική μάθηση κ.ά. (Hotle & Garrow, 2015).

Πιο συγκεκριμένα, η «Αντίστροφη Τάξη» αποτελεί διδακτικό πλαίσιο που περιλαμβάνει δύο κύρια στοιχεία: α) την πολύ καλά καθορισμένη, υποβοηθούμενη με τεχνολογικά εποπτικά μέσα, αυτορυθμιζόμενη μάθηση εκτός της τάξης, η οποία επικεντρώνεται στην κατάκτηση της θεμελιώδους γνώσης και β) την ενεργητική μάθηση, μέσα στη τάξη, που συνήθως αφορά συνεργατικές δραστηριότητες, οι οποίες επικεντρώνονται στην ανάπτυξη της κριτικής σκέψης των μαθητών. Ως φυσικό αποτέλεσμα, προκύπτει και η αντιστροφή του ρόλου εκπαιδευτικού, ο οποίος αντί να μεταδίδει τη γνώση στους μαθητές, πλέον, τη διαχειρίζεται (Giannakos, Krogstie & Aalberg, 2016. Killian, Graber & Woods, 2016).

Σε αυτή τη βάση, στο εκπαιδευτικό σενάριο «Περπατάω πράσινα, μένω Υγιής» παρουσιάζεται μία πρόταση πρακτικής εφαρμογής της «Αντίστροφης Τάξης» στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), που έχει ως κεντρικό στόχο την επίτευξη ενός μαθητο-κεντρικού μαθησιακού περιβάλλοντος, υποβοηθούμενου από τις ΤΠΕ, μέρος του οποίου δεν υπόκειται στους συνήθεις χωρικούς και χρονικούς περιορισμούς. Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ μπορούν να αφενός να επεκτείνουν το χρόνο ενασχόλησης των μαθητών τους με το γνωστικό αντικείμενο και τη διδακτέα ύλη, αφετέρου είναι δυνατόν να αποφέρουν σημαντικά μαθησιακά οφέλη, όπως αυτά περιγράφονται παρακάτω.

3. Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές

ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ

ΚΥΡΙΑ: Φυσική Αγωγή [ΦΑ].

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ: Πληροφορική, Αγωγή Υγείας, Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, Αγγλική γλώσσα (προαιρετικά).

4. Τάξη στην οποία απευθύνεται

Γ' Γυμνασίου.

5. Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις

Βασικές γνώσεις χειρισμού συνεργατικών εφαρμογών του web 2.0. και του διαδικτύου γενικότερα.

Εξοικείωση με τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων αξιολόγησης των δεικτών φυσικής κατάστασης για την υγεία (ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι, κοιλιακοί, κάμψη σώματος από εδραία θέση).

6. Σκοπός

Το σενάριο εκφράζεται μέσα από τους παρακάτω σκοπούς που αναφέρονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ (2011).

Σκοπός 3: Ανάπτυξη επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.

Στόχος 4: Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία.

7. Μαθησιακοί στόχοι

Αντιληπτικο-γνωστικοί

1. Να κατανοήσουν τα οφέλη που επιφέρει στην υγεία η ήπια φυσική δραστηριότητα στο φυσικό περιβάλλον.
2. Να μπορούν να αναγνωρίζουν βασικά στοιχεία φυσικής κατάστασης (αερόβια, αναερόβια ικανότητα) και πως σχετίζονται με ορισμένες μορφές άσκησης (βάδιση, τρέξιμο).
3. Να μπορούν να αναφέρουν τουλάχιστον τρία προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή τους σε ήπια φυσική δραστηριότητα (βάδιση) και σημεία εκτέλεσης της (π.χ. συχνότητα, ημερήσιος αριθμός βημάτων κ.ά.) για την ανάπτυξη της υγείας.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

1. Να αναπτύξουν θετική στάση, ως προς την υιοθέτηση συνηθειών συστηματικής φυσικής δραστηριοποίησης και, κυρίως, σε εξωτερικούς χώρους και στο φυσικό περιβάλλον.
2. Να συνεργάζονται αβίαστα μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για την ολοκλήρωση των μαθησιακών καθηκόντων/δραστηριοτήτων και (εφόσον υπάρχουν) να επιλύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο ζητήματα συνεργασίας.
3. Να καταστούν περισσότερο «υπεύθυνοι» για τη μάθησή τους.

Ψυχο-κινητικοί

1. Να μπορούν να εκτελούν σε αποδεκτό επίπεδο τις κινητικές δεξιότητες που περιλαμβάνουν τα τεστ αξιολόγησης φυσικής κατάστασης (ανεβοκατέβασμα σε σκαλοπάτι, κοιλιακούς, κοιλιακοί, κάμψη σώματος από εδραία θέση).

2. Να εξασκηθούν στον έλεγχο βασικών δεικτών φυσικής κατάστασης για υγεία (καρδιοαναπνευστική αντοχή, κοιλιακοί, ευκαμψία οπίσθιων μηριαίων και ραχιαίων μυών).

8. Διάρκεια

Δια ζώσης: 3 διδακτικές ώρες.

Από απόσταση: 1 ώρα (εκτιμώμενος χρόνος φόρτου εργασίας).

9. Υλικοτεχνική υποδομή

Η δια ζώσης διδασκαλία με την αξιοποίηση των ΤΠΕ υλοποιείται στο εργαστήριο πληροφορικής του σχολείου, όπου είναι απαραίτητο να υπάρχουν:

- Ένας διαδραστικός πίνακας (ΔΠ) με: α) εγκατεστημένο το λογισμικό διαχείρισης και λειτουργίας του και β) σύνδεση στο διαδίκτυο.*
- Για τη διδασκαλία 24/μελούς μαθητικού τμήματος: 8 ηλεκτρονικοί υπολογιστές, με διαθέσιμο κάποιο κειμενογράφο (π.χ. Wordpad ή άλλο) και σύνδεση στο διαδίκτυο.*

**Απαιτείται πρόσφατα ενημερωμένος περιηγητής ιστού (π.χ. Internet Explorer ή άλλος web browser).*

- Κάθε μαθητής είναι απαραίτητο να διαθέτει λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Η διδασκαλία που αφορά το κινητικό μέρος του διδακτικού κύκλου υλοποιείται στην αυλή του σχολείου ή άλλο σε άλλο, κατάλληλο εξωτερικό αθλητικό χώρο (π.χ. γήπεδο στίβου κ.ά.), όπου είναι απαραίτητο να υπάρχουν:

- Οκτώ σταθερά κιβώτια ή σκαλοπάτια.
- Οκτώ κουτιά (εφόσον δεν υπάρχουν κιβώτια).
- Είκοσι τέσσερα (24) μανταλάκια.
- Οκτώ στρώματα γυμναστικής.
- Οκτώ χάρακες ή μέτρα.
- Οκτώ εκτυπώσεις των πινάκων 4.3, 4.5 και 4.6 υπολογισμού της απόδοσης στα τεστ αξιολόγησης δεικτών της φυσικής κατάστασης (βλ. σελίδες 110-112 στο βιβλίο μαθητή ΦΑ για το Γυμνάσιο http://ebooks.edu.gr/modules/document/file.php/DSGYM-A106/%CE%94%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%A0%CE%B1%CE%BA%CE%AD%CF%84%CE%BF/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF%20%CE%9C%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%AE/21-0042-02_Fysiki-Agogi_A-B-G_Gymnasiou_Vivlio-Mathiti.pdf).

10. Συνοπτική περιγραφή

Προετοιμασία της διδασκαλίας

- ✓ Ο εκπαιδευτικός ελέγχει την καλή λειτουργία του ΔΠ, τη διαθεσιμότητα/προσβασιμότητα των διαδικτυακών εφαρμογών και πηγών που θα αξιοποιήσει και ολοκληρώνει όλες τις πιθανές ενέργειες, στις οποίες θα πρέπει να προβεί, ώστε να διασφαλίζεται η πλήρης πρόσβαση στις δυνατότητες που παρέχουν (π.χ. λειτουργία αφής στο ΔΠ, δημιουργία λογαριασμού χρήστη όπου απαιτείται, επαρκή ταχύτητα σύνδεσης στο διαδίκτυο κ.ά.).
- ✓ Προετοιμάζει κατάλληλα το ψηφιακό εποπτικό υλικό που θα χρειασθεί.

- ✓ Προετοιμάζει λίστα με τις διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου των μαθητών.
- ✓ Προετοιμάζει τα κιβώτια (εφόσον δεν υπάρχουν σκαλοπάτια στην αυλή ή στον εξωτερικό χώρο) και τις εκτυπώσεις των πινάκων.

Διδακτική μέθοδος

Η διδακτική προσέγγιση της διδασκαλίας με ΤΠΕ που προτείνεται στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας για καθοδηγούμενη ανακάλυψη κατά τη διαδικασία μάθησης, της εμπειρικής μάθησης και της συνεργατικής διδασκαλίας. Εφαρμόζεται το εκπαιδευτικό μοντέλο «Αντίστροφη Τάξη» (Flipped Classroom), σύμφωνα με το οποίο οι μαθησιακές διαδικασίες αντιστρέφονται (σε επίπεδο οργάνωσης, χρονικής αλληλουχίας και εποπτικών μέσων), προκειμένου να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή ενεργοποίηση όλων των μαθητών (γνωστική, βιωματική, συνεργατική), στο σύνολο των διδακτικών φάσεων.

Οργάνωση της τάξης

- Ο ρόλος του εκπαιδευτικού μεταβάλλεται, ανάλογα με την κάθε φάση διδασκαλίας. Ποικίλει από δασκαλοκεντρικός, κατά την εναρκτήριες διδακτικές του ενέργειες, έως συντονιστικός (στις επόμενες φάσεις του μαθήματος).
- Οι μαθητές (συν)εργάζονται σε 3/άδες, δια ζώσης και από απόσταση.
- Ο εκπαιδευτικός συνεργάζεται με τις μαθητικές 3/άδες ή/και την ολομέλεια της τάξης, δια ζώσης και από απόσταση.
- Στις διδακτικές φάσεις που διενεργούνται στην τάξη, κάθε μαθητική 3/αδα θα πρέπει να έχει στη διάθεσή της έναν υπολογιστή.
- Στη διδακτική ώρα που περιλαμβάνει το κινητικό μέρος, κάθε μαθητική 3/αδα θα πρέπει να έχει στη διάθεση της ένα σταθερό κιβώτιο ή σκαλοπάτι και ένα στρώμα γυμναστικής.
- Για την εξ αποστάσεως συνεργασία, είναι απαραίτητη η δυνατότητα πρόσβασης των μαθητών στο διαδίκτυο, από οποιαδήποτε διαθέσιμη -φορητή ή μη- συσκευή (υπολογιστή, ψηφιοταμπλέτα, έξυπνο κινητό) εκτός του σχολικού χώρου.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

- ✓ Με την αξιοποίηση των ΤΠΕ και των δυνατοτήτων που παρέχουν για την από απόσταση ενασχόληση με το διδακτέο αντικείμενο, ευνοείται η ισότητα ευκαιριών που έχουν τα παιδιά με διαφορετικό μαθησιακό στυλ (π.χ. ως προς τον απαραίτητο χρόνο επεξεργασίας της πληροφορίας, κατανόηση με οπτικές, ακουστικές αναπαραστάσεις κ.ά.) στο να κατανοήσουν επαρκώς το περιεχόμενο του.
- ✓ Μέσω της χρήσης διαδραστικών, πολυμεσικών και συνεργατικών μαθημάτων, με την υποστήριξη και των δυνατοτήτων που παρέχει η τεχνολογία του ΔΠ, δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να κατανοήσουν, να αναλύσουν, να κατατάξουν, να συσχετίσουν και να οργανώσουν στη σκέψη τους τις νέες πληροφορίες και έννοιες που περιλαμβάνει το μάθημα, με ένα διαφορετικό, ευχάριστο και σύμφωνο με τα ενδιαφέροντά τους τρόπο.
- ✓ Αυξάνεται ο χρόνος ενασχόλησης των μαθητών με το διδακτέο αντικείμενο.
- ✓ Η μαθησιακή αξία των ΤΠΕ ενισχύεται περαιτέρω εάν, με μέριμνα του εκπαιδευτικού, διασφαλισθεί ότι όσο το δυνατόν περισσότεροι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να

χειρίζονται οι ίδιοι το ΔΠ (στις δια ώρες ζώσης διδασκαλίας), έτσι ώστε το μάθημα να γίνει ακόμη πιο διαδραστικό, σε επίπεδο τεχνολογίας, για όλους.

Φάσεις/Δραστηριότητες διδασκαλίας

Στην τάξη (1^η δια ζώσης διδακτική ώρα)...

Φάση 1η

Δραστηριότητα 1η

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να καθίσουν ανά 3/άδα/ομάδα συνεργασίας στα γραφεία με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και, στη συνέχεια, παρουσιάζει στο ΔΠ το βίντεο "10 things that happen to your body if you walk every day" (https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=3Ka7B3hCg08).

Κατά τη διάρκεια της προβολής του βίντεο, παράλληλα με την παρακολούθησή του, οι μαθητές σημειώνουν σε αρχείο κειμένου, το οποίο έχουν δημιουργήσει στον υπολογιστή τους, λέξεις-κλειδιά από το περιεχόμενο του βίντεο, σχετικά με στοιχεία φυσικής κατάστασης, οφέλη της ήπιας φυσικής δραστηριοποίησης στην υγεία κ.ά..

Στο τέλος της προβολής, με διερευνητικές ερωτήσεις, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διατυπώσουν/συζητήσουν στην ολομέλεια του τμήματος τις αντιλήψεις τους για το περιεχόμενο του βίντεο (π.χ. μπορεί να χαρακτηριστεί ο καθιστικός τρόπος ζωής ως ασθένεια; επιφέρει πιθανές ασθένειες; αντικατοπτρίζουν τα νούμερα που βλέπετε όσα πιστεύατε μέχρι σήμερα; κ.ά.).

Δραστηριότητα 2η

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στο ΔΠ την ιστοσελίδα "7 Amazing Health Benefits of Walking in the Woods You Probably Don't Know" (<https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/7-amazing-health-benefits-walking-the-woods-you-probably-dont-know.html>). Στη συνέχεια, με την αξιοποίηση εργαλείων του ΔΠ (π.χ. μαρκαδόρος επισήμανσης, φως έμφασης κ.ά.) και σε συνεργασία με τις μαθητικές ομάδες (εναλλάσσονται στο χειρισμό του ΔΠ), εντοπίζονται και επισημαίνονται στην ολομέλεια του τμήματος, τα σημαντικότερα στοιχεία/πλεονεκτήματα της βόδισης στο φυσικό περιβάλλον.

Επιπλέον και παράλληλα με τη διαδικασία αυτή, η κάθε ομάδα μαθητών συμπληρώνει το αρχείο κειμένου που είχε δημιουργήσει στην προηγούμενη δραστηριότητα με επιπλέον λέξεις-κλειδιά, από το περιεχόμενο της ιστοσελίδας που παρουσιάστηκε στο ΔΠ.

Με διερευνητικές ερωτήσεις, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διατυπώσουν/συζητήσουν τα συμπεράσματα τους σχετικά με πιθανές ομοιότητες, διαφοροποιήσεις ή/και νέα στοιχεία που εντόπισαν στο περιεχόμενο του βίντεο και της ιστοσελίδας (π.χ. είναι επωφελέστερη για την υγεία η βόδιση στο φυσικό περιβάλλον; αν, ναι, γιατί; υπάρχουν και ψυχολογικά οφέλη; ποια είναι; κ.ά.).

Δραστηριότητα 3η

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να περιηγηθούν (στους υπολογιστές τους) στον ιστοχώρο της υπηρεσίας *Bubbl.us* (<https://bubbl.us/>), να διερευνήσουν τις δυνατότητες που προσφέρει για την δημιουργία ψηφιακών εννοιολογικών χαρτών και, στη συνέχεια, να αντιγράψουν και να επικολλήσουν τον υπερσύνδεσμο προς την υπηρεσία, στο τέλος του αρχείου κειμένου με τις λέξεις-κλειδιά που είχαν δημιουργήσει.

Ανά ομάδα συνεργασίας, οι μαθητές αποθηκεύουν και προωθούν το αρχείο κειμένου που δημιούργησαν στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των μελών της.

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τις συνεργαζόμενες μαθητικές ομάδες να συμφωνήσουν σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας και συνεργασίας τους από το σπίτι, ώστε να δημιουργήσουν έναν ψηφιακό εννοιολογικό χάρτη με την αξιοποίηση της υπηρεσίας *Bubbl.us*, έχοντας ως βάση τις λέξεις-κλειδιά που σημείωσαν στο αρχείο κειμένου. Επιπλέον, παρέχει στους μαθητές την προσωπική του διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (ή άλλου μέσου επικοινωνίας, όπως π.χ. ViberID κ.ά.), ώστε να μπορούν οι μαθητές να ζητήσουν επιπλέον βοήθεια/οδηγίες (εφόσον χρειασθεί).

Ενημερώνει τους μαθητές ότι όλοι οι ψηφιακοί χάρτες θα παρουσιασθούν στο ΔΠ, κατά τη διάρκεια του επόμενου δια ζώσης μαθήματος. Εξηγεί ότι οι χάρτες κάθε ομάδας μπορούν προαιρετικά να εμπλουτισθούν και με άλλα στοιχεία (π.χ. επιπλέον λέξεις από τις εντυπώσεις τους σύμφωνα με το περιεχόμενο του μαθήματος, άλλο πολυμεσικό υλικό κ.ά.), τα οποία θα συναποφασίσουν μεταξύ τους. Ο χρόνος παρουσίασης του εννοιολογικού χάρτη κάθε μαθητικής ομάδας προκαθορίζεται ότι θα είναι σύντομος (περίπου 4 λεπτά).

Προτείνει στους μαθητές διάφορα μέσα επικοινωνίας και συνεργασίας, όπως είναι το Skype, το Viber, το Messenger Kids, το BigBlueButton κ.ά., αλλά οι μαθητές λαμβάνουν την τελική απόφαση του τρόπου για τη μεταξύ τους επικοινωνία και συνεργασία.

Στην αυλή ή στο γήπεδο (2^η δια ζώσης διδακτική ώρα)...

Φάση 2η

Δραστηριότητα 1η

Παιχνίδι σκυταλοδρομίας: Τα παιδιά χωρίζονται στις προκαθορισμένες ομάδες συνεργασίας (δηλαδή, σε 3/αδες). Τα μέλη κάθε ομάδας στοιχίζονται το ένα πίσω από το άλλο. Όλες οι ομάδες είναι κάθετα τοποθετημένες μεταξύ τους στη γραμμή εκκίνησης, η οποία ορίζεται από τον εκπαιδευτικό. Απέναντι σε κάθε μαθητική ομάδα, σε απόσταση 10 μέτρων, βρίσκεται ένα ανοικτό κιβώτιο/κουτί, μέσα στο οποίο υπάρχουν τρία μανταλάκια. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού, το πρώτο παιδί από κάθε ομάδα ξεκινά να τρέχει προς το κιβώτιο της ομάδας του. Ο στόχος είναι, αφού φτάσει στο κιβώτιο, να πάρει το ένα μανταλάκι, να γυρίσει πίσω τρέχοντας και να το τοποθετήσει/γαντζώσει στη μπλούζα του επόμενου μέλους της ομάδας του. Μόλις το μανταλάκι τοποθετηθεί στη μπλούζα του επόμενου παιδιού, εκείνο μπορεί να ξεκινήσει να τρέχει προς το κιβώτιο, για να πάρει το επόμενο μανταλάκι της ομάδας κ.ο.κ. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη.

Η διαφοροποίηση έγκειται στο ότι κάποιες μαθητικές ομάδες συμμετέχουν στο παιχνίδι αναπνέοντας αποκλειστικά από το στόμα και άλλες μέσα από ένα καλαμάκι. Στο τέλος της δραστηριότητας γίνεται σύντομος σχολιασμός στην ολομέλεια του τμήματος, σχετικά με τη διαμόρφωση του τρόπου αναπνοής ανάλογα με τον τρόπο εισπνοής-εκπνοής που εφαρμόστηκε, κατά ο εκπαιδευτικός με διερευνητικές ερωτήσεις καθοδηγεί τα παιδιά στη διεξαγωγή συμπερασμάτων.

Δραστηριότητα 2η

Τεστ αξιολόγησης καρδιοαναπνευστικής αντοχής (όπως περιγράφεται στη σελίδα 110 του βιβλίου μαθητή για το Γυμνάσιο).

Δραστηριότητα 3η

Τεστ των κοιλιακών μυών (όπως περιγράφεται στις σελίδες 111-112 του βιβλίου μαθητή για το Γυμνάσιο).

Δραστηριότητα 4η

Τεστ ευκαμψίας των οπίσθιων μηριαίων και των ραχιαίων μυών (όπως περιγράφεται στη σελίδα 112 του βιβλίου μαθητή για το Γυμνάσιο).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά τη διάρκεια υλοποίησης των τεστ, τα παιδιά εργάζονται στις προκαθορισμένες τριάδες τους, ως εξής: Ένα παιδί εκτελεί, το δεύτερο μετράει το σκορ και το τρίτο δίνει ανατροφοδότηση για την επίδοση, σε σχέση με τον αντίστοιχο πίνακα. Έπειτα εκτελεί το επόμενο παιδί κ.ο.κ. Με αυτό τον τρόπο, κάθε παιδί έχει την ευκαιρία να αυτό-αξιολογήσει την επίδοσή του. Κατά την διάρκεια εκτέλεσης από ένα παιδί τα άλλα μέλη της ομάδας του το ενισχύουν θετικά.

Δραστηριότητα 5η

Διατάσεις, αποθεραπεία.

Στο σπίτι (1 ώρα φόρτου εξ αποστάσεως εργασίας)...

Φάση 3η

Δραστηριότητα 1η

Οι μαθητικές ομάδες, συνεργαζόμενες από απόσταση, σε χρόνο που θα συμφωνηθεί μεταξύ των μελών τους και με τον τρόπο/μέσο που συμφώνησαν, δημιουργούν τον ψηφιακό εννοιολογικό τους χάρτη και προετοιμάζονται για την παρουσίαση του στην ολομέλεια της τάξης.

Καθώς η παρουσίαση θα γίνει στο ΔΠ προετοιμάζουν, σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους, το υλικό στη μορφή που παρουσιασθεί και, παράλληλα, προετοιμάζονται και οι ίδιοι για την παρουσίαση του (π.χ. το ρόλο που θα αναλάβουν, τη σειρά εισήγησης κ.ά.).

Το υλικό που δημιουργείται, ως αποτέλεσμα συνεργασίας, ανταλλάσσεται μεταξύ των συνεργαζόμενων μαθητών, έτσι ώστε να είναι διαθέσιμο στην τελική του μορφή σε όλα τα μέλη της ομάδας.

Στην τάξη (3^η δια ζώσης διδακτική ώρα)...

Φάση 4^η

Δραστηριότητα 1^η

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τις μαθητικές ομάδες να παρουσιάσουν, διαδοχικά, στην ολομέλεια της τάξης (με χρήση του ΔΠ) τον ψηφιακό εννοιολογικό χάρτη που δημιούργησαν.

Δραστηριότητα 2^η

Με την ολοκλήρωση των παρουσιάσεων, γίνεται ολιγόλεπτη σχετική συζήτηση, κατά την οποία ο εκπαιδευτικός περιορίζεται στο ρόλο του εμπυχωτή/συντονιστή.

Δραστηριότητα 3^η

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές για τις διαδικασίες αξιολόγησης του μαθήματος που θα γίνουν ατομικά, στο σπίτι. Προωθεί (μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου) σε ένα από τα μέλη κάθε ομάδας τους υπερσυνδέσμους προς τα ψηφιακά εργαλεία/ερωτηματολόγια αξιολόγησης της διδασκαλίας.

11. Αξιολόγηση της διδασκαλίας

Γίνεται στο τέλος της 4ης φάσης και περιλαμβάνει τα εξής:

Αξιολόγηση των μαθητών

Συμπληρώνεται, συνεργατικά, από τους μαθητές (ένα ανά μαθητική ομάδα): Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης γνώσεων «Γνωρίζω ότι...»*. Παρέχεται ανατροφοδότηση για τις σωστές απαντήσεις. Διαθέσιμο στο <http://www.kubbu.com/a1/105441>

**Έχει δημιουργηθεί με την εφαρμογή Kubbu.*

Αξιολόγηση της διδασκαλίας

Συμπληρώνεται, συνεργατικά, από τους μαθητές (ένα ανά μαθητική ομάδα): Ερωτηματολόγιο «Αξιολόγηση του μαθήματος»*. Αξιολογείται η επίτευξη των μαθησιακών στόχων και η διδακτική μεθοδολογία. Διαθέσιμο στο https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAO_YJcCmhUNFRJRFICRUITU1UzOVVZMUxZNU45SVFYWi4u

**Έχει δημιουργηθεί με την εφαρμογή Microsoft Forms.*

12. Φύλλο εργασίας

Δεν απαιτείται.

13. Πηγές

Για τον εκπαιδευτικό

1. Πληροφοριακό βίντεο για το εκπαιδευτικό μοντέλο «Αντίστροφη Τάξη»: Flipped Classroom Model-Why, How, and Overview. Διαθέσιμο στο <https://www.youtube.com/watch?v=4PaNp94tV94>
2. Βίντεο: "10 things that happen to your body if you walk every day". Διαθέσιμο στο https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=3Ka7B3hCg08
3. Βίντεο: "7 Amazing Health Benefits of Walking in the Woods You Probably Don't Know". Διαθέσιμο στο <https://www.lifhack.org/articles/lifestyle/7-amazing-health-benefits-walking-the-woods-you-probably-dont-know.html>
4. Kubbu: Εφαρμογή για τη δημιουργία ερωτηματολογίων. Διαθέσιμη στο <http://www.kubbu.com/>
5. Microsoft Forms: Εφαρμογή για τη δημιουργία ερωτηματολογίων. Διαθέσιμη στο <https://forms.office.com/>
6. Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου (βιβλίο μαθητή). Ανακτήθηκε από http://ebooks.edu.gr/modules/document/file.php/DSGYM-A106/%CE%94%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%20%CE%A0%CE%B1%CE%BA%CE%AD%CF%84%CE%BF/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF%20%CE%9C%CE%B1%CE%B8%CE%B7%CF%84%CE%AE/21-0042-02_Fysiki-Agogi_A-B-G_Gymnasiou_Vivlio-Mathiti.pdf
7. Giannakos M.N., Krogstie J., & Aalberg T. (2016). Toward a learning ecosystem to support flipped classroom: a conceptual framework and early results. In: Li Y. et al. (eds) *State-of-the-art and future directions of smart learning. Lecture notes in educational technology*. Springer, Singapore. Ανακτήθηκε από https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-287-868-7_12#citeas

8. Hotle, S.L., & Garrow, L.A. (2015). Effects of the traditional and flipped classrooms on undergraduate student opinions and success. *Journal of Professional Issues in Engineering Education and Practice*, 142(1), 1-11.
9. Killian, C.M., Graber, K.C., & Woods, A.M. (2016). Flipped instructional model in physical education. *Physical Education and New Technologies*, 102-11.
10. Lage, M. J., Platt, G. J., & Treglia, M. (2000). Inverting the classroom: A gateway to creating an inclusive learning environment. *The Journal of Economic Education*, 31(1), 30-43.
Ανακτήθηκε από https://www.researchgate.net/publication/227450483_Inverting_the_Classroom_A_Gateway_to_Creating_an_Inclusive_Learning_Environment
11. Ozdamli, F., & Asiksoy, G. (2016). Flipped classroom approach. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*. 8(2), 98-105.
12. Υπ.Π.Δ.Μ.Θ. (2011). Οδηγός για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής [Γυμνάσιο]. https://blogs.sch.gr/mmachair/files/2018/11/%CE%91%CE%A0%CE%A3_%CE%A6%CE%91_%CE%A3%CE%A4%CE%9F%CE%A7%CE%9F%CE%99_%CE%93%CE%A5%CE%9C%CE%9D%CE%91%CE%A3%CE%99%CE%9F.pdf

Για το μαθητή

1. Bubbl.us: Εφαρμογή για τη δημιουργία εννοιολογικών ψηφιακών χαρτών. Διαθέσιμη στο <https://bubbl.us/>

Προτεινόμενα εργαλεία επικοινωνίας και συνεργασίας

2. Skype: Διαθέσιμο στο <https://www.skype.com/el/>
3. Viber: Διαθέσιμο στο <https://www.viber.com/>
4. Messenger Kids: Διαθέσιμο στο <https://messengerkids.com/>
5. BigBlueButton: Διαθέσιμο στο <https://bigbluebutton.org/>

14. Προαιρετικά επιπρόσθετα στοιχεία

Ο εκπαιδευτικός, εφόσον το κρίνει απαραίτητο, μπορεί να μεταφράσει το περιεχόμενο (αφήγηση) των δύο βίντεο και, στη συνέχεια, να το εισάγει με τη μορφή ελληνικών υπότιτλων σε αυτά.

Πληροφορίες για εργαλεία του YouTube για μετάφραση περιεχομένου και εισαγωγή υπότιτλων βίντεο, βρίσκονται διαθέσιμες στο <https://support.google.com/youtube/answer/4792576?hl=el>

15. Επεκτάσεις

- Η παρούσα διδακτική πρόταση είναι δυνατόν να επεκταθεί (ή όχι), ως διαθεματική και με το γνωστικό αντικείμενο της Αγγλικής Γλώσσας, ανάλογα με το αν ο εκπαιδευτικός θα επιλέξει να παρουσιάσει τα βίντεο με ελληνικούς υπότιτλους ή ως ξενόγλωσσα.
- Η διδασκαλία είναι δυνατόν να εφαρμοσθεί και στην Α' και Β' τάξη του Γυμνασίου, έπειτα από κατάλληλη τροποποίηση (απλοποίηση) του περιεχομένου της.
- Η δια ζώσης ώρες διδασκαλίας που αφορούν τη διδασκαλία με ΤΠΕ είναι δυνατόν να μειωθούν και να υλοποιηθούν από απόσταση, μέσω κάποιας ηλεκτρονικής πλατφόρμας τηλεκπαίδευσης (π.χ. e-Τάξη του Πανελληνίου Σχολικού δικτύου, BigBlueButton κ.ά.).