

# Φυσικής Αγωγής

Τα Οφέλη της σωματικής άσκησης  
Νους υγιής εν σώματι υγιεί



Εκπαιδευτικό σενάριο στη  
διδασκαλία του μαθήματος  
της Φυσικής Αγωγής  
για μαθητές Ε΄, ΣΤ΄ τάξης  
Δημοτικού και Γυμνασίου

Καραμιχάλης Στέργιος

Εκπαιδευτικός ΠΕ11

Φυσικής Αγωγής

# Ειδικότητα στο Τ4Ε (ΠΕ11)

## Τίτλος σεναρίου Τα Οφέλη της σωματικής άσκησης «Νους υγιής εν σώματι υγιεί»

για μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης δημοτικού και Γυμνασίου  
στο μάθημα της φυσικής αγωγής

ΤΟΥ

Στέργιου Καραμιχάλη

Τμήμα (Κωδικός 1619)



## Πίνακας Περιεχομένων

Αριθμός  
σελίδας

<u>Ταυτότητα σεναρίου</u> .....	3
<u>Τάξη</u> .....	3
<u>Μάθημα/Γνωστικό Αντικείμενο</u> .....	3
<u>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</u> .....	3
<u>Προαπαιτούμενες γνώσεις των μαθητών για την υλοποίηση του σεναρίου</u> .....	7
<u>Χρόνος υλοποίησης</u> (διδασκτικές ώρες στην ψηφιακή τάξη).....	7
<u>Σύντομη περιγραφή σεναρίου</u> <u>Εισαγωγή και παιδαγωγικό σκεπτικό (Το εκπαιδευτικό πρόβλημα)</u>	8
<u>Δραστηριότητες που οδηγούν στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών</u> .....	9
<u>Χρησιμοποιούμενα εργαλεία (ονομαστικά)</u> .....	9
<u>Σύγχρονης διδασκαλίας:</u> .....	10
<u>Ασύγχρονης διδασκαλίας:</u> .....	10
<b>Πληροφορίες Υλοποίησης Σεναρίου</b> .....	<b>8</b>
<u>Βασική Ροή Σεναρίου</u> .....	12
<u>Πλαίσιο Υλοποίησης</u> .....	16
<u>Χρησιμοποιούμενα εργαλεία/μέσα</u> .....	18
<u>Χρονοπρογραμματισμός</u> .....	20
<u>Οδηγίες για την υλοποίηση του σεναρίου</u> .....	32
<u>Φάση 1: Απόκτηση και εμπέδωση γνώσεων σχετικά με τα οφέλη της υγείας από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα</u> .....	32
<b>Φάση 2:</b> Τι είναι φυσική κατάσταση, ευρωστία, υγεία- Διασαφήνιση εννοιών / Η αξία του υγιούς σώματος .....	41
<b>Φάση 3:</b> Παρουσίαση της πυραμίδας φυσικής δραστηριότητας και επεξήγησή της.....	48
<b>Φάση 4:</b> Παραγωγή εικονικών προγραμμάτων εκγύμνασης και ψηφιακών έργων .....	54
<b>Φάση 5:</b> Ανακεφαλαίωση και αξιολόγηση .....	56
<b>Επεκτασιμότητα του σεναρίου/Περαιτέρω αξιοποίηση:</b>	57

## Ταυτότητα σεναρίου

Τάξη : Ε' και ΣΤ' τάξη δημοτικού και Α' ,Β' Γυμνασίου

Μάθημα/Γνωστικό Αντικείμενο : ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ

ΚΥΡΙΑ: Φυσική Αγωγή [ΦΑ].

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ: Αγωγή Υγείας, Τ.Π.Ε.

Συσχέτιση με το ΑΠΣ : Το θέμα είναι απολύτως συμβατό με τα ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ της Φυσικής Αγωγής στο Γυμνάσιο.

( <https://edu.klimaka.gr/mathimata/gymnasiou/2830-odhgies-fysikh-agwgh-gymnasio>)

Συγκεκριμένα στο ΑΠΣ αναφέρεται πως σε όλες τις τάξεις πρέπει να καλλιεργηθεί " η συνειδητοποίηση της ανάγκης για δια βίου άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή", καθώς και να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης στο σώμα και στο πνεύμα. (ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ ΕΝΙΑΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΔΕΠΠΣ)/ Φ.Ε.Κ. τεύχος Β' αρ. φύλλου 304/13-03-03).

Είναι λοιπόν μια διδακτική προέκταση του **Κεφαλαίου 3**: Η αξία της δια βίου άσκησης και της



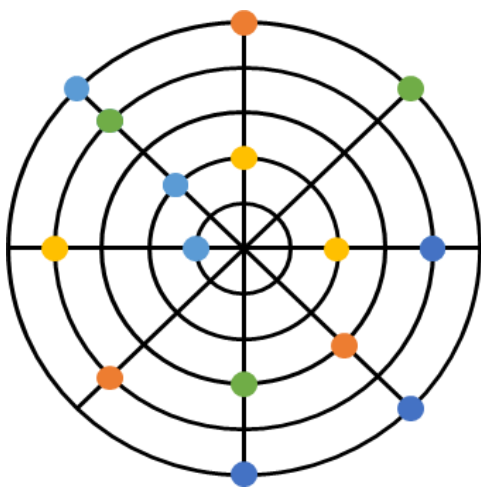
**υποεπάρκειας**: Άσκηση και παχυσαρκία, στρες, κάπνισμα

(Α' , Β' , Γ' Γυμνασίου - Βιβλίο μαθητή : Τα κεφάλαια 3 και 4 απευθύνονται

περισσότερο στους μαθητές της Β' Γυμνασίου. Σ' αυτά αναπτύσσονται θέματα της δια βίου άσκησης, τα οφέλη της άσκησης στην υγεία, τα ψυχολογικά οφέλη

της άσκησης, και η συμβολή της άσκησης στον έλεγχο του καπνίσματος, της παχυσαρκίας και του στρες).

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα



Το εκπαιδευτικό σενάριο εκφράζεται μέσα από:

**τον Σκοπό 3**: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία. που αναφέρεται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ (2011).

Επιχειρείται να κατανοήσουν οι μαθητές τα οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) και πως επιδρά στη βελτίωση της υγείας, στη σωματική ανάπτυξη και την καλλιέργεια βασικών στοιχείων της φυσικής κατάστασης (ΙΕΠ, 2014).

Υποσκοποί (Διγγελίδης, 2015, σ. 14-18 )ο μαθητής να:

- 2.2 Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
- 2.3 Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών.

**Σύμφωνα με τα αναφερόμενα το σενάριο αποσκοπεί στην απόκτηση δεξιοτήτων εκγύμνασης κινήτρων για τη δια βίου άσκηση με διαδικτυακό τρόπο διδασκαλίας.**

Οι μαθητές μέσα από διάφορες διαδικασίες έρευνα, συνεργασία ,συζήτηση και βιωματική προσέγγιση θα αναγνωρίσουν τα οφέλη της άσκησης και θα αποκτήσουν γνώσεις για την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για την υγεία καθώς και απόκτηση κινήτρων για τη δια βίου άσκηση .

Το σενάριο υποστηρίζει τη μαθησιακή διαδικασία με αξιοποίηση διαδραστικών εργαλείων της πλατφόρμας για διερευνητικού και ανακαλυπτικού τύπου δραστηριότητες καθώς και για αξιολόγηση των γνώσεων.

**Σύμφωνα με τους διδακτικούς στόχους που τέθηκαν, μετά την υλοποίησή του οι μαθητές:**

- θα έχουν κατανοήσει τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη λειτουργία οργάνων του σώματος και
- θα γνωρίζουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία καθώς και ασκήσεις για την ανάπτυξής τους

Με τη χρήση των ΤΠΕ και των εργαλείων της πλατφόρμας τους δίνεται η δυνατότητα, με ευχάριστο και παιγνιώδη τρόπο, να κατατάξουν, να συσχετίσουν και να οργανώσουν στη σκέψη τους τις παραπάνω έννοιες και πληροφορίες και σε συνδυασμό με τις βιωματικές τους εμπειρίες να εμπεδώσουν τα οφέλη της άσκησης για την υγεία.

#### **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

Δεδομένου ότι οι σκοποί και οι στόχοι της ΦΑ δεν διαφέρουν στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου, το σενάριο είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί για διδασκαλία τόσο στην Α΄, όσο και στην Β΄ τάξη. Για να γίνει αυτό περισσότερο εφικτό, κατά τη διδασκαλία των μικρότερων σε ηλικία μαθητών/τριων, ο/η εκπαιδευτικός προτείνεται να απλοποιήσει τον τρόπο προσέγγισης του θέματος (π.χ. χρήση ορολογίας, διαχείρισης νέων πληροφοριών, σύνδεση με καθημερινή ζωή κ.λπ.).

## **Οι Μαθησιακοί στόχοι αναλυτικά:**

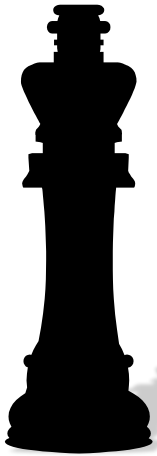
### **Γνωστικοί:**

- ☒ Να καταλάβουν ότι Φυσική Δραστηριότητα, σύμφωνα με τους Caspersen, κ.ά (1985), είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα που παράγει κίνηση, άσκηση ή δαπανά ενέργεια (παιχνίδι, άθλημα, γυμναστική, δραστηριότητα κινητική ή σωματική).



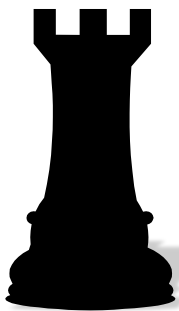
- Να κατανοήσουν τα πολλαπλά οφέλη που αποκομίζει ο άνθρωπος όταν είναι Φυσικά Δραστήριος (βελτίωση υγείας και φυσικής κατάστασης, ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, καλύτερη μνήμη, διατήρηση της ψυχικής υγείας κ.λ.π)
- Να γνωρίσουν στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία (π.χ. αερόβια, αναερόβια ικανότητα κλπ) και -κατάλληλα για εφήβους- αθλήματα/ασκήσεις για την ανάπτυξή τους.
- Να μπορούν να αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές που επιφέρει η συμμετοχή σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας και να περιγράφουν τα γενικά οφέλη της για την υγεία.

### **Κοινωνικο-συναισθηματικοί**



- Να ασκηθούν στην ομαδική εργασία δουλεύοντας σε ανοιχτά περιβάλλοντα μάθησης που ευνοούν την κριτική διερεύνηση.
- Να καταστούν περισσότερο «υπεύθυνοι» για τη μάθησή τους, να καλλιεργηθεί η πρωτοβουλία και η αυτενέργεια των μαθητών και να εξασκηθούν σε δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας για την επίτευξη των στόχων (ατομικών ή ομαδικών) και για να προσεγγίσουν κοινωνικά στερεότυπα
- Να εξασκηθούν σε δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων και της αντιμετώπισης της πίεσης των φίλων για να διαχειριστούν τα κοινωνικά στερεότυπα ως προς την άσκηση και τη διατροφή

### **Ψυχοκινητικές δεξιότητες:**



- Να αναπτύξουν ικανότητες κριτικής και σύνθεσης, παράλληλα με την εκτέλεση κινητικών δραστηριοτήτων.
- Να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες δείχνοντας έμπρακτα και αβίαστα αρετές ομαδικότητας και ανάληψης πρωτοβουλιών, διάθεση επικοινωνίας με τους συμμαθητές για ολοκλήρωση δραστηριοτήτων, παράλληλα με ασφάλεια, αποδοχή, φιλία και επιβεβαίωση.

**Κατανόηση:** Να κατανοήσουν δεξιότητες και δράσεις που προάγουν την υγεία.

**Σύνθεση:** Να είναι σε θέση ασκούνται με ασφάλεια και να μπορούν να δημιουργήσουν ένα μικρό πρόγραμμα προσωπικής εκγύμνασης

### **Στόχοι σχετικοί με τη χρήση της τεχνολογίας:**

Να αποκτήσουν θετική, κριτική στάση στη χρήση των Τ.Π.Ε στη μαθησιακή διαδικασία Να εξοικειωθούν με τη χρήση του Η/Υ και να προσεγγίσουν τις Τ.Π.Ε ως εργαλεία και πηγές μάθησης

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



## Σύνθεση και ανάλυση:

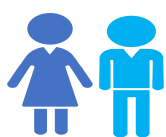
- Να αξιοποιούν τα Τ.Π.Ε. και τις δυνατότητες των λογισμικών ως εργαλεία μάθησης και επικοινωνίας με σκοπό την επεξεργασία και οικοδόμηση της γνώσης.
- ☑ Να χρησιμοποιήσουν πηγές και πληροφορίες μέσω του διαδικτύου και να τις αξιοποιήσουν κατάλληλα καλλιεργώντας γενικότερα την ερευνητική και κριτική τους ικανότητα, εξασκώντας δεξιότητες επιλογής, εμβάθυνσης και διερεύνησης των πληροφοριών
- ☑ Να εξασκηθούν σε δεξιότητες που χρησιμοποιούνται στην επιστημονική έρευνα (παρατήρηση, επιλογή και καταγραφή χρήσιμων πληροφοριών, σύγκριση με την ερμηνεία κ.α.).
- ☑ Να έρθουν σε επαφή με εκπαιδευτικά λογισμικά και να μπορούν να τα χειριστούν και να τα αξιοποιήσουν.
- ☑ Να εξασκηθούν στη σύνθεση των σημαντικών πληροφοριών τις οποίες θα χρησιμοποιούν δημιουργικά για να φτιάξουν παρουσίαση, εννοιολογικό χάρτη, κείμενο, αφίσα, βίντεο και κουίζ μέσω της συνεργασίας τους.

Με τη χρήση των ΤΠΕ η διδασκαλία γίνεται πολυτροπική, παιγνιώδη και "πολύχρωμη". Έτσι αναμένουμε να προσελκύει το ενδιαφέρον των μαθητών και να επιταχυνθεί η μαθησιακή διαδικασία μέσα από ποικίλα οπτικά και κιναισθητικά ερεθίσματα. Ευελπιστούμε οι μαθητές να μπορέσουν να οργανώσουν, να κατατάξουν και να συσχετίσουν στη σκέψη τους τις έννοιες περί φυσικής κατάστασης, υγείας, όργανα και λειτουργίες σώματος, και το είδος των δραστηριοτήτων, που τα αναπτύσσουν, καθώς και να εμπεδώσουν τα οφέλη της άσκησης για την υγεία σε συνδυασμό με τις βιωματικές τους εμπειρίες.

**Αξιολόγηση:** Να μπορούν να αξιολογούν τις δυνατότητες τους και να προσαρμόζουν ανάλογα τις δραστηριότητες τους.



### Προαπαιτούμενες γνώσεις των μαθητών για την υλοποίηση του σεναρίου



- Να γνωρίζουν τους κωδικούς του πανελληνίου σχολικού δικτύου
- Να μπορούν να συνεργαστούν και να επικοινωνήσουν στις ομάδες τους
- Βασικές γνώσεις σχετικά με τη σχέση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και τις λειτουργίες του σώματος που επηρεάζουν, καθώς και το είδος των δραστηριοτήτων που τα αναπτύσσουν. Οι μαθητές έχουν ήδη αναλύσει την αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία και έχουν επεξεργαστεί τη σχέση μεταξύ «άσκησης» και «υγείας» σε σχετικό μάθημα στην Οικιακή Οικονομία.

☒ Η ανίχνευση των πρότερων ιδεών θα γίνει με βίντεο και συζήτηση πάνω σε έγγραφα google σχετικά με την κεντρική έννοια του σεναρίου .

☒ Μέσω του σεναρίου επιδιώκεται η αξιοποίηση και η επέκταση των πρότερων γνώσεων με τη συμβολή των Τ.Π.Ε.

Απαιτείται λοιπόν, οι μαθητές να είναι εξοικειωμένοι στη χρήση των προγραμμάτων και λογισμικών που πρόκειται να χρησιμοποιήσουν.

**Ως προς τις γνώσεις τους στις νέες τεχνολογίες:** Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν ήδη έρθει σε επαφή με εργαλεία χαρτογράφησης εννοιών και χρονογραμμής, Εργαλεία για σύννεφα λέξεων, Εργαλεία παρουσιάσεων και αξιολόγησης, καθώς και συνεργατικής on line παρουσίασης ιδεών ή ψηφιακούς φελλοπίνακες όπως το lino.

- ✓ Επίσης να γνωρίζουν επαρκώς να χειρίζονται τον κειμενογράφο και να είναι εξοικειωμένοι στη χρήση του διαδικτύου κατά την υλοποίηση των διδακτικών εφαρμογών στην τάξη.
- ✓ Να μπορούν άνετα να κάνουν ιστοεξερεύνηση με Browser: (Mozilla Firefox, Google Chrome, Internet Explorer) και έχουν να έχουν συνηθίσει να χρησιμοποιούν φιλικές προς τα παιδιά μηχανές αναζήτησης πληροφοριών όπως (<https://www.kiddle.co/>, <http://nicertube.com/> **KidRex Search Engine**).

**Χρόνος υλοποίησης** Το σενάριο περιλαμβάνει εναλλασσόμενες φάσεις σύγχρονης και ασύγχρονης μάθησης οι οποίες καλύπτουν ενδεικτικό χρόνο **19 διδακτικών ώρων στην ψηφιακή τάξη.**

(9 ώρες Ασύγχρονης διδασκαλίας μέσω της Εκπαιδευτικής πλατφόρμας e - me και 10 ώρες Σύγχρονης διδασκαλίας μέσω Webex)



**Διάρκεια Σεναρίου: 570'**

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Επιμέλεια : Καραμιχάλης Στέργιος, ΠΕ11

Σελίδα 7



## **Σύντομη περιγραφή σεναρίου**

Εισαγωγή και παιδαγωγικό σκεπτικό (Το εκπαιδευτικό πρόβλημα)

Η Φυσική Αγωγή είναι ένα σημαντικό μάθημα που συνδυάζει ένα εύρος εκπαίδευσης κατά το αρχαιοελληνικό «Νους υγιής εν σώματι υγιή». Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 1986) ορίζει την υγεία ως την κατάσταση πλήρους ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας και όχι αποκλειστικά ως την απουσία ασθένειας. Η υγεία των μαθητών έχει ψυχική, κοινωνική και σωματική διάσταση και επηρεάζεται από τις προσωπικές συνήθειες που διαμορφώθηκαν και από το περιβάλλον (κοινωνικό και φυσικό) στο οποίο ζουν.

Πέρα από την φυσική δραστηριότητα, την κίνηση, την άσκηση, τον αθλητισμό στη Φυσική Αγωγή καλλιεργούνται γνωστικές λειτουργίες που έχουν να κάνουν με **την απόκτηση πληροφοριών και το μετασχηματισμό τους σε γνώση για την δια βίου υιοθέτηση στάσεων και αντιλήψεων σχετικών με ένα υγιεινό τρόπο ζωής**. Συνεπώς ο όγκος πληροφοριών που πρέπει να διακινηθεί από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής είτε με τη μορφή κινητικών δεξιοτήτων ή είτε με τη μορφή γνωστικών δεξιοτήτων είναι πολύ μεγάλος.

Η σχέση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και τις λειτουργίες του σώματος που επηρεάζουν, καθώς και το είδος των δραστηριοτήτων που τα αναπτύσσουν, **οργανώνεται συχνά με δυσκολία στη σκέψη των μαθητών/τριων**. Η άσκηση για υγεία είναι μια σύγχρονη κοινωνική ανάγκη και ήδη αποτελεί ένα βασικό συνθετικό των σχολικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής σε πολλές χώρες. Αν δεχτούμε ότι ο πρωταρχικός στόχος της εκπαίδευσης είναι να συνεισφέρει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων, θα πρέπει και στη χώρα μας η σχολική φυσική αγωγή να συμβάλει ουσιαστικά στην ποιότητα ζωής μετά το σχολείο κι όχι να περάσει απλά ως ένα ακόμη από τα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος. **Παιδιά που έχουν θετική αντίληψη και επαρκή γνώση για την ευεργετική επίδραση της άσκησης, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να υιοθετήσουν έναν μη καθιστικό τρόπο ζωής, έναν τρόπο ζωής όπου η άσκηση θα αποτελεί βασικό συστατικό της στοιχείο**. Επομένως, η μεγαλύτερη πρόκληση για τον Εκπαιδευτικό της Φυσικής Αγωγής σήμερα είναι η μετουσίωση και μεταφορά του ορμέμφυτου της κίνησης που χαρακτηρίζει τα παιδιά σε κινητική συμπεριφορά έξω από το σχολείο, στη μετέπειτα ζωή τους.

Δεν υπάρχει πιο παιδαγωγικός στόχος από το να εκπαιδευτούν οι μαθητές στο πώς να διαφυλάσσουν και να προάγουν την υγεία τους μέσω της άσκησης.

Γιατί, σύμφωνα με τη ρήση του Schopenhauer:

«Η υγεία δεν είναι το παν, αλλά χωρίς υγεία τα πάντα είναι ένα τίποτα».

**Περιγραφή:** Το παρόν σενάριο δομείται με την μικτή μέθοδο. Θα εκπονηθεί κατά τη διάρκεια της τηλεεκπαίδευσης στο περιβάλλον της webex με την υποστήριξη της εκπαιδευτικής πλατφόρμας eme. Απευθύνεται σε μαθητές της ΣΤ΄ τάξης του Δημοτικού και Α,Β και Γ τάξης Γυμνασίου. Χωρισμένοι σε ομάδες οι μαθητές, θα πάρουν και θα ερευνήσουν πληροφορίες και θα δουλέψουν συνεργατικά για την διεκπαιρέωση των δραστηριοτήτων.

Για το σχεδιασμό του μαθήματος χρησιμοποιήθηκαν : οι εκπαιδευτικές πλατφόρμες Αίσωπος, φωτόδεντρο και e me, το διαδραστικό σχολικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου.

([http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/746/21-0042-02\\_Fysiki-Agogi\\_A-B-G\\_Gymnasiou\\_Vivlio-Mathiti/](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/746/21-0042-02_Fysiki-Agogi_A-B-G_Gymnasiou_Vivlio-Mathiti/)) και το εμπλουτισμένο βιβλίο [Φυσικής Αγωγής \(Ε και ΣΤ Δημοτικού\) - Βιβλίο Μαθητή](#)

**Διδακτική μέθοδος:** Οι δραστηριότητες γίνονται σε περιβάλλον σύγχρονης και ασύγχρονης εκπαίδευσης. Το σενάριο θα υποστηριχθεί με την μέθοδο της συνεργατικής και ανακαλυπτικής μάθησης που ωθεί τα παιδιά σε κοινωνικογνωστικές συγκρούσεις οι οποίες καταλήγουν σε μια δημιουργική διαδικασία. **Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι καθοδηγητικός και συμβουλευτικός, παίρνοντας τη θέση του εμπυχωτή, και υποστηρικτή της εκπαιδευτικής διαδικασίας.** Ο ρόλος του μαθητή αναβαθμίζεται έχοντας περισσότερες δυνατότητες επιλογής και εμπλοκής σε ενεργητικές μορφές μάθησης. **Ο μαθητής αποκτά την πληροφορία και τη γνώση μέσω του υπολογιστή και των νέων τεχνολογιών, λειτουργώντας ως ερευνητής, καθοδηγούμενος από τον εκπαιδευτικό και καλλιεργώντας έτσι τις δεξιότητες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του** (Ένωση Πληροφορικών Ελλάδας, 2006). Η οικοδόμηση της γνώσης επιτυγχάνεται μέσω της διάδρασης και της ανταλλαγής εμπειριών, απόψεων, επεξηγήσεων και επιχειρημάτων. Δίνεται έμφαση στις δυνατότητες των μαθητών να επεξεργαστούν σε μικρο-ομάδες των 3-4 ατόμων κριτικά πρωτογενείς ή/και δευτερογενείς πηγές, για να κατανοήσουν πλευρές και οπτικές του μαθήματος της ημέρας. Η διδακτική αξιοποίηση της τεχνολογίας δίνει νέες ευκαιρίες για δημιουργία μαθησιακών περιβαλλόντων, τα οποία βελτιώνουν τις παραδοσιακές διδακτικές προσεγγίσεις, αλλά κυρίως εισάγουν νέες μορφές και ευκαιρίες μάθησης.

### Χρησιμοποιούμενα εργαλεία (ονομαστικά)

#### Απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή:

Η διδασκαλία υλοποιείται με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή με μικτή μορφή διδασκαλίας. Επομένως χρειάζεται :



#### Hardware

- Ηλεκτρονικός Υπολογιστής ή Smartphone ή tablet με λειτουργικό Android με κάμερα και ηχεία



#### Software (ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ)

- Σύνδεση με το διαδίκτυο και στις ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΕΣ: **Webex, e-me**
- Σύνδεση στο διαδίκτυο
- Λογαριασμός email στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο

### Προ απαιτούμενα για την εγκατάσταση & χρήση της εφαρμογής WEBEX



- Εγγραφή εκπαιδευτικού
- Κοινοποίηση του συνδέσμου της Ηλεκτρονικής τάξης στους μαθητές  
Personal Room link: <https://minedu-primary.webex.com/meet/stkaramich>  
Personal room number: 124-411-5564

- Host PIN: 6698
- Σύνδεση μαθητών σε τηλεδιάσκεψη WEBEX.( πρέπει να γράψουν ή να αποθηκεύσουν στα αγαπημένα (bookmarks) στον φυλλομετρητή τους (browser) τη δικτυακή διεύθυνση (url) της ηλεκτρονικής αίθουσας τηλεκπαίδευσης που τους έχει δώσει ο/η δάσκαλος/καθηγητής).
- Εγκατάσταση & χρήση της εφαρμογής e-me

## Δραστηριότητες που οδηγούν στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών

- Η Ανάλυση της φωτογραφιών και δημιουργία εννοιολογικού χάρτη από μεριάς των παιδιών.
- Ο χωρισμός σε ομάδες και η αναζήτηση στο Ίντερνετ πληροφοριών
- Οι Συζητήσεις στον τοίχο της e-me μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού για επίλυση αποριών και ολοκλήρωση της εργασίας
- Η παρουσίαση των εργασιών στη σύγχρονη διδασκαλία από τους αρχηγούς των ομάδων στο Webex.
- Η συμμετοχή σε συνεργατικά έγγραφα

## Σύγχρονης διδασκαλίας εργαλεία:



### Webex

- Share-screen (Διαμοιρασμός οθόνης και αρχείων ή μαθησιακών αντικείμενων σχετικά με τη θεματική)
- breakout rooms
- Chat
- Polling
- • Ενεργοποίηση μικροφώνου (δίνεται ο λόγος ατομικά ή σε ομάδα παιδιών προκειμένου να συμμετέχουν στη συζήτηση)
- • Σήκωμα χεριού (Τα παιδιά σηκώνουν το χέρι, όπως γίνεται και στη φυσική τάξη, για να μιλήσουν.
- • Ενεργοποίηση κάμερας (προαιρετική)

## Ασύγχρονης διδασκαλίας εργαλεία:



### Εργαλεία e-me

- ❖ τοίχος κυψέλης (πληροφορίες, οδηγίες σχετικές με το μάθημα Ανακοινώσεις, Συζητήσεις, Σύνδεσμοι- (αναρτώνται οι εξωτερικοί σύνδεσμοι που θα χρησιμοποιηθούν για το μάθημα, Φύλλα εργασίας κ.ά.)
- ❖ εφαρμογή e-me assignments
- ❖ e-me contents (ασκήσεις εμπέδωσης, κατανόησης για την αξιολόγηση των μαθητών) και εργαλεία παραγωγής διαδικτυακών εργασιών όπως τοH5p, learningups, Wordwall, Quizizz, Kahoot
- ❖ Αρχεία Κυψέλης (ανάρτηση φύλλων εργασίας για τα παιδιά)
- ❖ Διάφορες web2 εφαρμογές (αναφέρονται στη σελίδα 19)
- ❖ Μυνήματα κειμένου (έμμεση επικοινωνία) αλλά και άμεσα με
- ❖ Κλήσεις ήχου (με μέλη στις επαφές που είναι ενεργοί/συνδεδεμένοι) ή Κλήσεις βίντεο (με μέλη στις επαφές που είναι ενεργοί/συνδεδεμένοι)



## Προετοιμασία της διδασκαλίας

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει ελέγξει πλήρως τη λειτουργία των στοιχείων του μαθήματος (π.χ. links, διαθεσιμότητα δικτύου, σύνδεση των παιδιών στη εκπαιδευτική πλατφόρμα της Webex και της e-me -όπου αναρτάται περιεχόμενο προς μελέτη και διαδραστικές ασκήσεις για εμπέδωση των διδακτικών ενοτήτων, κ.ά.)

Τα μαθησιακά αντικείμενα του σεναρίου θα διεξαχθούν κυρίως με την εκπαιδευτική πλατφόρμα Σύγχρονης διδασκαλίας της Webex, με την υποστήριξη της Ασύγχρονης εκπαιδευτικής πλατφόρμας e-me. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο, με εγκατεστημένο φυλλομετρητή. Στους σελιδοδείκτες είναι αποθηκευμένες χρήσιμες ιστοσελίδες (youtube, wikipedia, dschool.edu.gr, Φωτόδεντρο κ.ά.).

Πριν την έναρξη των μαθημάτων δίνονται στους μαθητές :

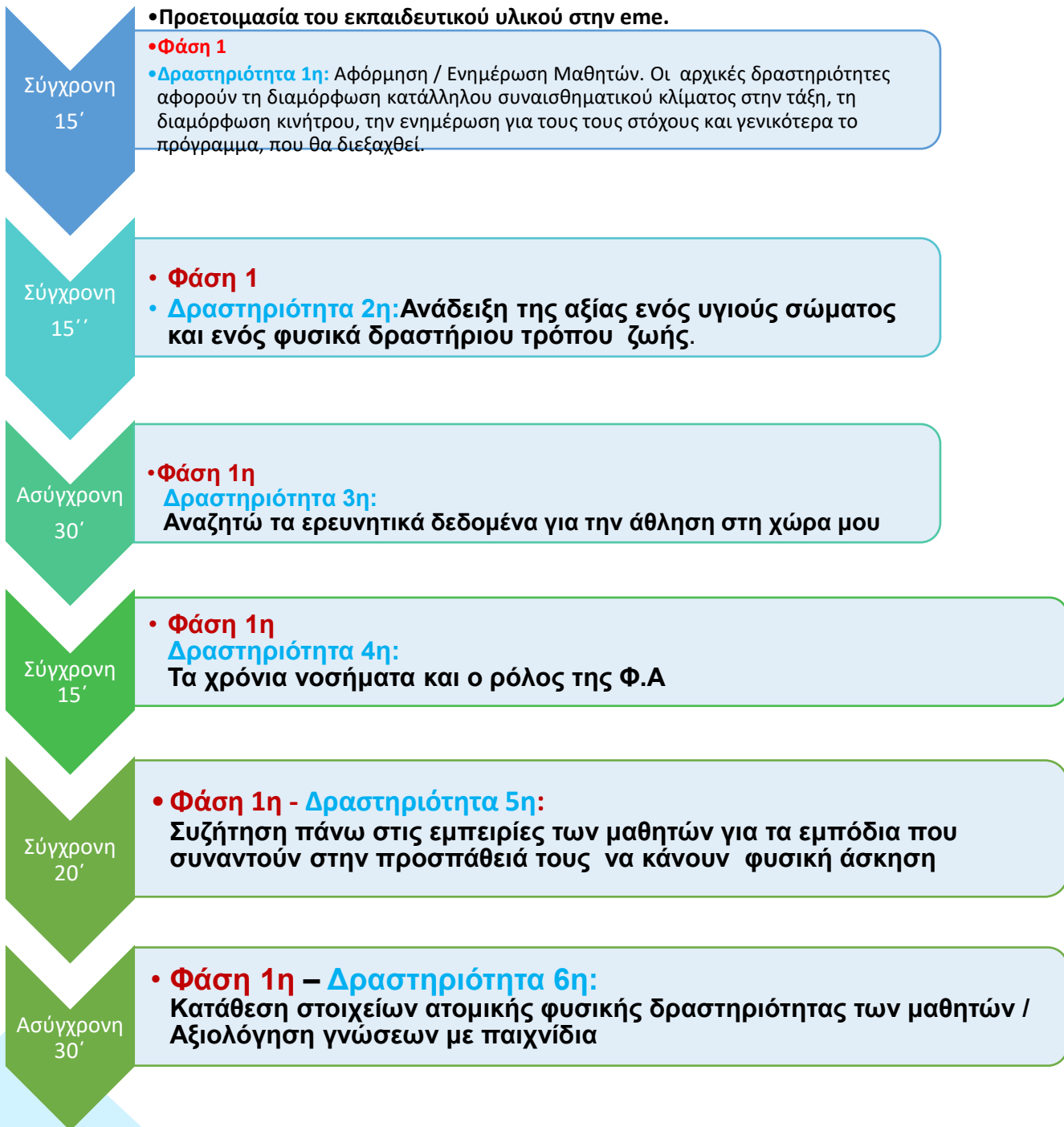
1. Οδηγίες στην κυψέλη της e-me (Εκπαιδευτική Πλατφόρμα e-me) ώστε οι μαθητές να φτιάξουν έναν φάκελο στον υπολογιστή τους και να τον ονομάσουν: **Διατροφή και Υγεία**. Σε αυτόν τον φάκελο θα αποθηκεύσουν όλα τα στοιχεία της εργασίας τους πχ φωτογραφίες, πίνακες, βίντεο, ομαδικές εργασίες κτλ.
- 2.το αρχείο «[ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ assignments](#)» που περιέχει οδηγίες για την καλύτερη επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών στην ανταλλαγή εργασιών με ασύγχρονο τρόπο.
3. το αρχείο «[Λογισμικά για ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΧΑΡΤΕΣ](#)» που περιέχει πληροφορίες για τα λογισμικά και τον τρόπο χρήσης των εννοιολογικών χαρτών.

## Διδακτικές μέθοδοι και τεχνικές

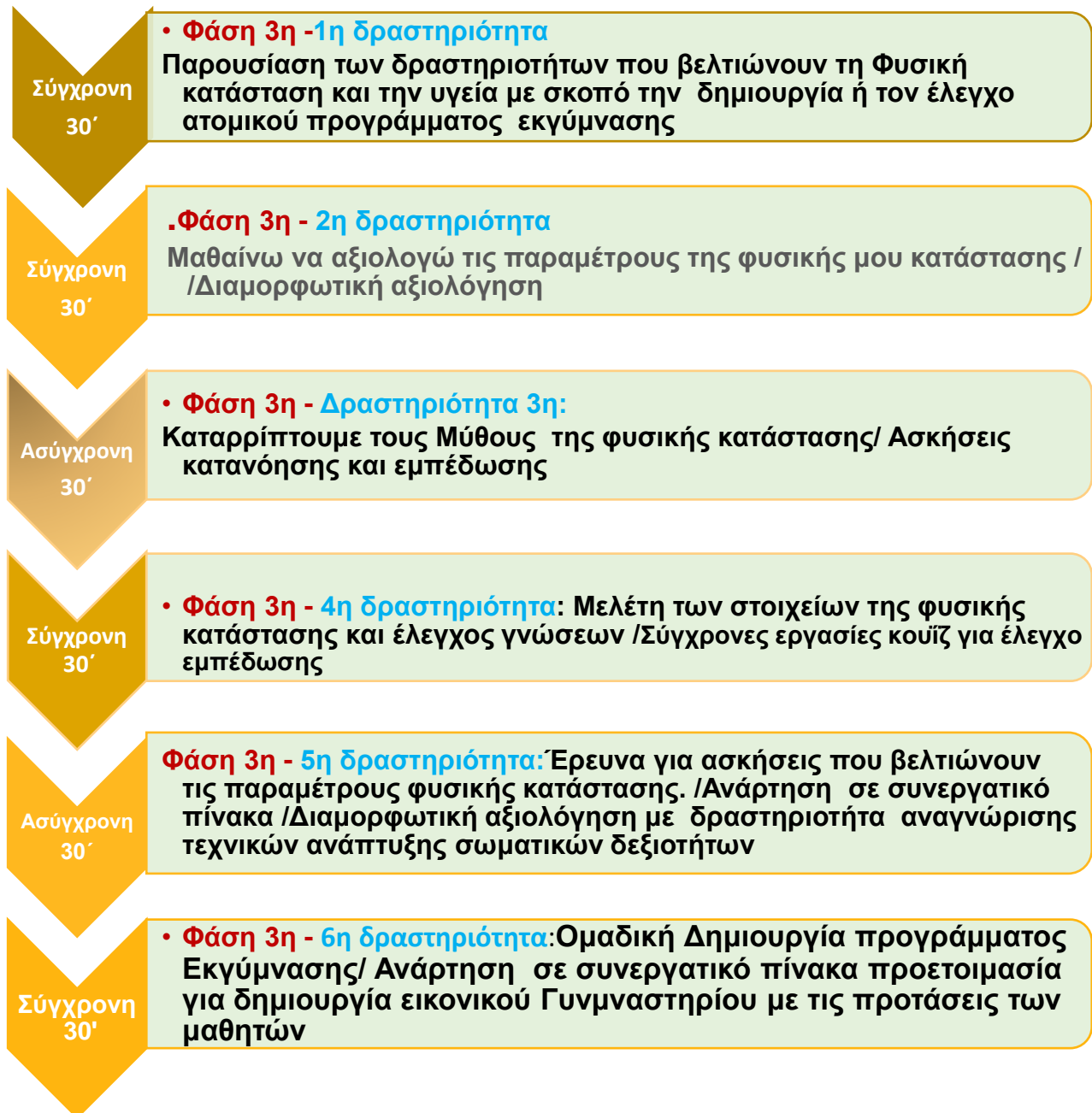
Το σενάριο συνοδεύεται από φύλλα εργασίας σε ηλεκτρονική και σε έντυπη μορφή. Ο μαθητής απαντά με βάση τις προϋπάρχουσες γνώσεις και αντιλήψεις, συζητά με την ομάδα του, προστρέχει στο λογισμικό, παρατηρεί, ελέγχει την ορθότητα της γνώσης του, προβληματίζεται, συνδυάζει, συμπεραίνει και οδηγείται στη σωστή απάντηση. Σε κάθε περίπτωση, οι πληροφορίες που λαμβάνει με την βοήθεια εποπτικών μέσων, τον οδηγεί στην αυτενέργεια.

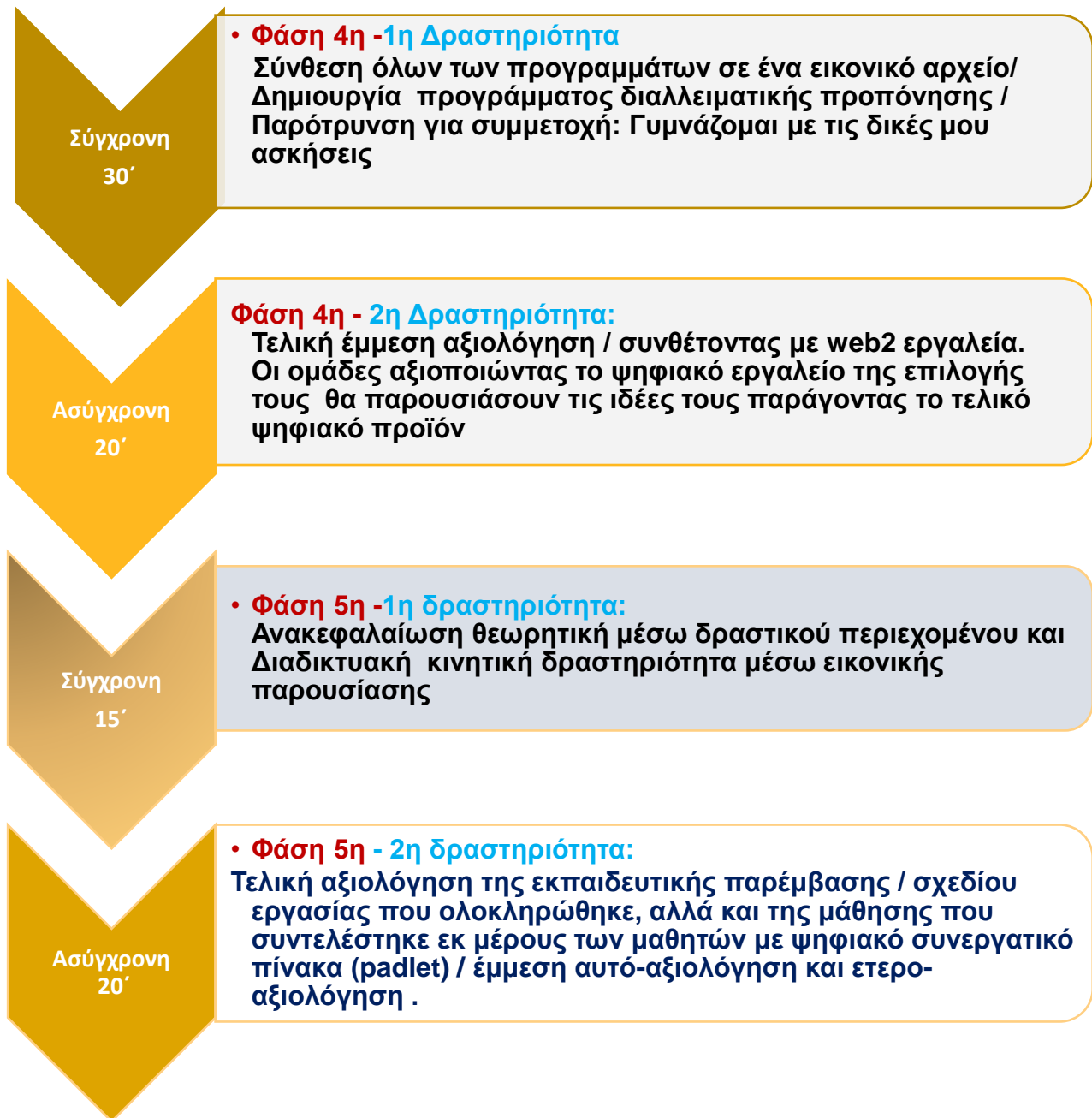
Ο ρόλος του εκπαιδευτικού μέσα σε αυτό το πλαίσιο αποκτά καθοδηγητικό, διαμεσολαβητικό, συμβουλευτικό και υποστηρικτικό χαρακτήρα. Ενεργεί ως συντονιστής ενεργητικών και συμμετοχικών μαθησιακών ενεργειών. Τα φύλλα εργασίας ανταποκρίνονται στους στόχους που έχουν τεθεί.













## Πλαίσιο Υλοποίησης

### Οργάνωση της διδασκαλίας

Τα μαθησιακά αντικείμενα του σεναρίου θα διεξαχθούν μέσω των εκπαιδευτικών πλατφορμών Webex και eme. Με βάση τους στόχους που έχουν τεθεί ως προς το γνωστικό αντικείμενο, ως προς τη χρήση των ΤΠΕ και ως προς τη μαθησιακή διαδικασία, επιλέγεται και οργανώνεται τόσο το υλικό που θα χρησιμοποιηθεί και οι δραστηριότητες που θα πραγματοποιηθούν για να επιτευχθούν οι συγκεκριμένοι στόχοι (Επιμορφωτικό υλικό για την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στα Κέντρα Στήριξης Επιμόρφωσης, 2019). Έχει δημιουργηθεί η αντίστοιχη κυψέλη της τάξης και έχουν ενημερωθεί οι μαθητές για τη χρήση της, όπως και για τη λειτουργία του webex, μέσα από σχετικές οδηγίες .

Οι εργασίες και οι δραστηριότητες αξιολόγησης θα γνωστοποιηθούν και θα υλοποιηθούν κυρίως με την ασύγχρονη μέθοδο όπου οι μαθητές συνήθως αξιοποιούν από το σπίτι τους τη ψηφιακή πλατφόρμα e me στην οποία ο/η εκπαιδευτικός αναθέτει την εργασία, (στον τοίχο της κυψέλης ή με το εργαλείο eme assignments) τα απαραίτητα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουν και το χρόνο παράδοσης. Διευκρινήσεις και απορίες των μαθητών κατατίθενται στον τοίχο της κυψέλης ή αν παραστεί ανάγκη στο προσωπικό e email του/της εκπαιδευτικού. Για τους μαθητές που θα είναι εκτός κοινωνικών δικτύων, μπορεί να πραγματοποιηθεί μια ασύγχρονη επαφή μέσω της πλατφόρμας cisco webex, στην οποία να συζητηθεί ο τρόπος υλοποίησης των δραστηριοτήτων, να δοθούν διευκρινήσεις και να απαντηθούν οι απορίες τους.

Θα γίνει αξιοποίηση διαδραστικών εργαλείων της πλατφόρμας eme, για διερευνητικού και ανακαλυπτικού τύπου δραστηριότητες καθώς και για αξιολόγηση των γνώσεων. Ανατροφοδότηση δίνεται στους μαθητές τόσο στο σύγχρονο, όσο και στο ασύγχρονο στάδιο, καθ' όλη τη διάρκεια υλοποίησης του σεναρίου και αφορά την απόδοση των μαθητών σε ατομικό σε επίπεδο ομάδας. Από την άλλη πλευρά, η αξιολόγηση αφορά την καταγραφή της μαθησιακής πορείας του μαθητή σε ατομικό επίπεδο αλλά υπολογίζεται ως εξίσου σημαντική η συνολική απόδοση της τάξης σε σχέση με τους προσδοκώμενους στόχους.

Η ανάγκη στήριξης των μαθητών με επεξηγήσεις, νύξεις και οδηγίες, μέχρι που να κατακτήσουν τα διδασκόμενα θα γίνεται με σχόλια και αναρτήσεις στον τοίχο της κυψέλης αλλά και μέσω μηνυμάτων. Έγινε μέριμνα ώστε όλοι οι μαθητές να έχουν στις επαφές τους όλα τα μέλη της κυψέλης . Έτσι η επικοινωνία μεταξύ μελών πραγματοποιείται με τρεις τρόπους:

- ❑ Μηνύματα κειμένου (έμμεση επικοινωνία) αλλά και άμεσα με
- ❑ Κλήσεις ήχου (με μέλη στις επαφές που είναι ενεργοί/συνδεδεμένοι)
- ❑ Κλήσεις βίντεο (με μέλη στις επαφές που είναι ενεργοί/συνδεδεμένοι)

Επίσης κάθε ομάδα έχει την δυνατότητα να δημιουργήσει τη δική της συνεργατική κυψέλη, μέσω της οποίας θα μπορεί να γίνεται διαμοίραση αρχείων και υλικού, συνεργατικών εγγράφων κ.ά.

## Χαρακτηριστικά Εκπαιδευομένων

**Γνωστικά:** Οι μαθητές έχουν τις απαραίτητες κοινωνικές γνώσεις, ήδη από την Πέμπτη τάξη του Δημοτικού, που χρειάζονται για την εκπαιδευτική παρέμβαση. Επίσης έχουν πολύ καλή γνώση υπολογιστών (παρακολουθούν μαθήματα Τ.Π.Ε.) και είναι εξοικειωμένοι με τα εργαλεία και τα λογισμικά που χρησιμοποιούνται στο σενάριο. Ωστόσο, σε εξειδικευμένες ασκήσεις είναι δυνατό να καθοδηγηθούν από τον εκπαιδευτικό στην τάξη, με αντίστοιχη παράταση των διδακτικών ωρών.

## Καθορισμός Ρόλων

Το διδακτικό πλαίσιο στήριξης και φθίνουσας καθοδήγησης έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτυχθούν γνωστικά και να περάσουν από την καθοδηγούμενη και υποβοηθούμενη στην αυτόνομη μάθηση.

**Ο ρόλος του Εκπαιδευτικού στην συγκεκριμένη εκπαιδευτική παρέμβαση είναι:**

- ❖ ? Να δομήσει ένα τέτοιο εκπαιδευτικό περιβάλλον, ώστε να ενεργοποιήσει την προηγούμενη σχηματική γνώση των εκπαιδευομένων για να μπορέσουν να την αναδομήσουν και να την εμπλουτίσουν μέσα από το διάλογο και την αμοιβαία εμπλοκή τους.
- ❖ ? Να παρουσιάσει στους εκπαιδευόμενους τους στόχους προς επίτευξη και τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα από την παρούσα εκπαιδευτική παρέμβαση.
- ❖ ? Να αναζητήσει, να επιλέξει και να οργανώσει το υλικό.
- ❖ ? Να παρουσιάσει και να αναθέσει το υλικό στους εκπαιδευομένους.
- ❖ ? Να καταναίμει τους εκπαιδευομένους σε ομάδες.
- ❖ ? Να βοηθάει τους εκπαιδευομένους σ' αυτή τη διαδικασία δίνοντάς τους καθοδήγηση για την πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων
- ❖ ? Να αξιολογήσει το παραγόμενο αποτέλεσμα.
- ❖ ? Να υποστηρίξει τους εκπαιδευόμενους σε τεχνικά, διαδικαστικά ή άλλης φύσεως προβλήματα που μπορεί να προκύψουν.



Ο ρόλος των Μαθητών στην συγκεκριμένη εκπαιδευτική παρέμβαση είναι:

- ❖ ☐ Να είναι συνεπής στα καθήκοντα τους, συμμετέχοντας ενεργά σε όλα τα στάδια της εκπαιδευτικής παρέμβασης.
- ❖ ☐ Να μελετούν τα θέματα που ορίζει ο εκπαιδευτής και να αναλύουν κριτικά τις πληροφορίες που συλλέγουν.
- ❖ ☐ Να επικοινωνούν με τους υπόλοιπους συμμαθητές της ομάδας τους, να συζητούν ό,τι διάβασαν, να ακούν τις γνώμες των άλλων να καταθέτουν τις απόψεις τους και να εργάζονται σε ομάδες στην σύνθεση και παραγωγή ψηφιακών έργων (παρουσίαση, εννοιολογικό χάρτη, κείμενο, αφίσσα, βίντεο και κουίζ μέσω της συνεργασίας τους).
- ❖ ☐ Να κρατούν σημειώσεις, να καταγράφουν απορίες και ερωτήσεις.
- ❖ ☐ Να καταλήγουν σε συμπεράσματα λειτουργώντας συνεργατικά και να αναλαμβάνουν τη συγγραφή των φύλλων εργασίας.
- ❖ ☐ Να λαμβάνουν μέρος στη διαδικασία αξιολόγησης, μέσω της διαδικασίας αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης.

## Χρησιμοποιούμενα εργαλεία/μέσα

- **Τοίχος της κυψέλης** (ανάρτηση οδηγιών, υλικού, φύλλου εργασίας και ενεργή συζήτηση μέσα από τα σχόλια. Οι μαθητές/τριες μπορούν να κάνουν αναρτήσεις και σχόλια στο πλαίσιο της μεταξύ τους συνεργασίας ένας-προς έναν ή/και εργασίας σε ομάδες/ υπο-ομάδες. Στις αναρτήσεις τους μπορούν να διαμοιράζονται πολυμεσικό περιεχόμενο ή μαθησιακά διαδραστικά αντικείμενα που δημιούργησαν με την εφαρμογή *e-me content*. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούν να αναδεικνύουν και να προβάλλουν το ατομικό και συλλογικό τους έργο και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο.
  - **Διάφορες ασκήσεις *e-me content***, *h5p*, *wordwall*, *learningups*, *Kahoot*.
  - **Μηνύματα κειμένου, κλήσεις ήχου και βίντεο μέσω *e-me***, για προσωπική επικοινωνία.
  - **Φωτόδεντρο**(Διδακτικά βιβλία μαθητών και μαθησιακά αντικείμενα)
  - ***E-me assignments*** (ανάθεση φύλλων εργασίας για τα παιδιά)
  - **Εργαλεία *Webex*** (*chat* για επικοινωνία, *breakout rooms* για χωρισμό των μαθητών σε δωμάτια



# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



εργασίας και συζήτησης και roll για τη δημιουργία δημοσκόπησης για στάσεις ή αντιλήψεις και για την απήχηση του μαθήματος).

## Εξωτερικοί σύνδεσμοι

- ☺ **Δια δραστικά Βιβλία:** 1. ([βιβλίο μαθητή, Φυσική Αγωγή, Στ', Δημοτικού](#))  
2. [Φυσική Αγωγή \(Α', Β', Γ' Γυμνασίου\) - Βιβλίο Μαθητή \(εμπλουτισμένο\)](#)
- ☺ δραστηριότητες από Ψηφιακά διδακτικά σενάρια από τον [Αίσωπο](#) και το [Φωτόδεντρο](#)
- ☺ Βίντεο από youtube <https://www.youtube.com/>

## Εργαλεία Web 2.0.

Με τη χρήση των Τ.Π.Ε, τη βοήθεια του διαδικτύου και των εργαλείων –λογισμικών, οι μαθητές μπορούν να προσεγγίσουν το θέμα της Φυσικής κατάστασης με τρόπο ελκυστικό που προκαλεί το ενδιαφέρον τους. Για το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό σενάριο χρησιμοποιούνται:

- ☺ **Σύνδεση στο [Google Drive](#)** για δημιουργία ερωτηματολογίων με το [Google Forms](#) και διαμοιρασμό συνδέσμων από παρουσιάσεις και φύλλα εργασίας
- ☺ **Ψηφιακές πλατφόρμες:** [Padlet](#), [Thinkling](#), [Lino](#)
- ☺ Εργαλείο χαρτογράφησης : [bubbl.us](#)
- ☺ Εργαλεία παρουσίασης: [Sway- Office](#), [Google Slides](#),
- ☺ Εργαλεία αξιολόγησης :[H5p](#),[Learning Apps](#), [wordwall](#), eme contents
- ☺ Εργαλεία δημιουργίας ψηφιακής αφίσσας: [postermywall](#)
- ☺ Εργαλεία Συνεργατικής ψηφιακής καταγραφής : [answergarden](#), [etherpad](#), [Mentimeter meetingwords](#)
- ☺ Εργαλεία για σύννεφα λέξεων [WordArt](#)
- ☺ ΦΥΛΛΟΜΕΤΡΗΤΕΣ : [Programmable Search Engine](#), [juniorsafesearch](#), [kiddle.co](#)
- ☺



## Χρονοπρογραμματισμός

**Διδακτική μέθοδος** Αρχικά χρησιμοποιείται η εμπλουτισμένη εισήγηση (παρουσίαση από τον/την εκπαιδευτικό). Στη συνέχεια χρησιμοποιείται η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία και η καθοδηγούμενη ανακάλυψη και μάθηση με δοκιμή. Στα πλαίσια της διερευνητικής-ανακαλυπτικής μάθησης, οι μαθητές μόνοι τους προσπαθούν να εμβαθύνουν στο διδακτέο αντικείμενο και να ανακαλύψουν θεμελιώδη στοιχεία του. Παράλληλα δίνεται η δυνατότητα έμμεσης συνεργασίας με τους συμμαθητές τους και ανταλλαγή γνώσεων και ιδεών. Η ενεργητική μάθηση επιτυγχάνεται με συγκεκριμένες δραστηριότητες και ενέργειες των μαθητών και οι αποκτηθείσες γνώσεις ελέγχονται με εργαλεία αξιολόγησης (ερωτηματολόγια, κουίζ, συμμετοχή σε συνεργατικά έγγραφα και εννοιολογικούς χάρτες και δραστηριότητες), λαμβάνοντας με αυτό τον τρόπο χρήσιμη ανατροφοδότηση.







### Σημείωση:

Χάριν συντομίας στην συμπλήρωση του Πίνακα Χρονοπρογραμματισμού θεωρείτε δεδομένο το γεγονός ότι :

- όταν τα παιδιά υποβάλλουν τις εργασίες τους από το e-me assignments, γίνεται ανατροφοδότηση από τον/την εκπαιδευτικό διορθώνει τις εργασίες και στέλνει με τον ίδιο τρόπο ατομική αξιολόγηση ) .
- Το φύλλο εργασίας το εκτυπώνουν από τον τοίχο της κυψέλης και το στέλνουν σε φωτογραφία με email ή το πληκτρολογούν και το βάζουν στα αρχεία της κυψέλης.

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<b>Φάση Προετοιμασίας</b> Οργάνωση / δημιουργία του σχετικού περιεχομένου/ ενημέρωση μαθητών. <b>(ασύγχρονα)</b>	Προετοιμασία του υλικού στην e-me. Ενεργοποίηση εργαλείων στον τοίχο.	<b>Δημιουργώ τα υλικά για τη νέα ενότητα στην e-me.</b> Αναρτώ στον Τοίχο της Κυψέλης το θέμα « <b>Άσκηση και Υγεία</b> » συνοδευόμενο από τις εισαγωγικές δραστηριότητες αφόρμισης και προβληματισμού. <b>Ενημερώνω τους μαθητές</b> ότι έχει αναρτηθεί στον Τοίχο της Κυψέλης νέο θέμα συνοδευόμενο από σύνδεσμο στο σχολικό βιβλίο.	<b>Εργαλείο e-me:</b> Τοίχος <b>Εξωτερικά εργαλεία:</b> Σύνδεσμος στα σχολικά βιβλία: 1. Φυσική Αγωγή (Ε και ΣΤ Δημοτικού) - Βιβλίο Μαθητή (εμπλουτισμένο): <a href="#">Η αξία της δια βίου άσκησης για την υγεία</a> 2. Φυσική Αγωγή (Α', Β', Γ' Γυμνασίου) - Βιβλίο Μαθητή (εμπλουτισμένο): <a href="#">Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ</a>








Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 1</b> <b>Δραστηριότητα 1η:</b> Έκθεση Προβληματισμού- Κινητοποίηση Μαθητών Αφόρμηση και εισαγωγή</p> <p><b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία Webex 15'</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ενημέρωση μαθητών</li> <li>Εκπόνηση διερευνητικών δραστηριοτήτων πάνω σε ένα φύλλο εργασίας:</li> </ul>	<p>Οι μαθητές ενημερώνονται για το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν. Παρουσιάζονται «Εικόνες Αφόρμισης». Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ανακαλέσουν στην μνήμη τους τι γνωρίζουν για την «καθιστική νόσο» -Γίνεται συζήτηση Χρησιμοποιώντας το εργαλείο <a href="#">Answergarden</a> απαντούν. Με τις απαντήσεις δημιουργείται <a href="#">συννεφόλεξο</a>. Επισήμανση του κινδύνου για την αύξηση του φαινομένου.</p>	<p><b>Εργαλεία e-me</b> Αρχεία Τοίχος</p> <p><b>Εργαλεία webex</b> 1. Διαμοιρασμός Οθόνης 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b> Google drive-αρχείο: «<a href="#">Εικόνες Αφόρμισης -Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> Νους υγιής εν σώματι υγιεί</a>» ☞ Συνεργατικός πίνακας Answergarden: «<a href="#">Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη: Καθιστική νόσος;</a>» ☞ «<a href="#">Συννεφόλεξο καθιστική νόσος</a>»</p>
<p><b>Φάση 1</b> <b>Δραστηριότητα 2η:</b> <b>Ανάδειξη της αξίας ενός υγιούς σώματος και ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής. ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΗΜΕΡΑ;</b> <b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία Webex 15'</b></p>	<p>Εισάγεται η έννοια της άσκησης σε αντιπαραβολή με την καθιστική νόσο</p>	<p>1. Συμπλήρωση <a href="#">Ψηφιακού εννοιολογικού χάρτη</a> από τον εκπαιδευτικό σε ρόλο συντονιστή 2. πρόκληση συζήτησης με την ερώτηση «<b>ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΗΜΕΡΑ;</b>» 3. <b>Ορισμός της άσκησης και των επιμέρους κατηγοριών της</b></p>	<p><b>Εργαλεία webex</b> 1. Διαμοιρασμός Οθόνης 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b> ☞ Ψηφιακός εννοιολογικός χάρτης <a href="#">bubbl.us 1</a> «<a href="#">Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μου</a>» ☞ Ψηφιακός εννοιολογικός χάρτης <a href="#">bubbl.us 2</a> «<a href="#">Σωματική άσκηση</a>»</p>
<p><b>Φάση 1</b> <b>Δραστηριότητα 3η:</b> <b>Ερευνητικά δεδομένα για την άθληση στην Ελλάδα</b></p> <p><b>Ασύγχρονη e – me 30'</b></p>	<p>Αναζητώ τα καταγράψω τα ερευνητικά δεδομένα για την άθληση στη χώρα μου</p>	<p>1. Αναρτάται το «<a href="#">Φύλο εργασίας αναζητώ τα ερευνητικά δεδομένα για την άθληση</a>» στον τοίχο της eme ή αποστέλλεται σαν εργασία με το εργαλείο e-me assignments 2. Οι μαθητές στο πλαίσιο της ομάδας σας συζητούν, περιγράφουν και καταγράφουν τις ιδέες τους χρησιμοποιώντας τον συνεργατικό κειμενογράφο <a href="#">mentimeter</a> . 3. Κατόπιν βλέπουν τις καταγραφές των υπολοίπων ομάδων</p>	<p><b>Εργαλεία e-me</b> Τοίχος</p> <p><b>Εργαλεία webex</b> 1. Διαμοιρασμός Οθόνης 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b> ☞ Google drive-αρχείο: «<a href="#">Φύλο εργασίας αναζητώ τα ερευνητικά δεδομένα για την άθληση</a>» ☞ ψηφιακό έγγραφο «<a href="#">Ερευνητικά δεδομένα για την άθληση Τι εντόπισα...</a>» ☞ «<a href="#">Αποτελέσματα mentimeter</a>»</p>




Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 1</b> <b>Δραστηριότητα 4η:</b> <b>Τα χρόνια νοσήματα και ο ρόλος της Φ.Α</b></p> <p><i>Πως πρέπει να χρησιμοποιούμε σωστά έναν υπολογιστή, ένα tablet, η ένα κινητό τηλέφωνο, με ασφάλεια ώστε να μην πονάει το σώμα μας.</i></p> <p><b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία</b></p> <p><b>Webex 30'</b></p>	<p><b>Δραστηριότητες που οδηγούν στην διαπίστωση :</b></p> <p>1.«Για να υπάρξουν αλλαγές στους συμπεριφοριστικούς παράγοντες, θα πρέπει να έχουμε την υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους και να έχουμε πρόσβαση σε προϊόντα και υπηρεσίες (πολύ καλές επιλογές τροφίμων, χώρους άθλησης.»</p> <p>2. Μιας και τα μαθήματα είναι μέσω του υπολογιστή, είναι πολύ σημαντικό για να αποφύγουμε προβλήματα, να έχουμε σωστή στάση στο σώμα μας.</p>	<p>1.Με διαμοιρασμό οθόνης, επιδεικνύεται το έγγραφο <a href="#">«Εικόνες Δραστηριότητας 4ης»</a> στο οποίο υπάρχει μια πυραμίδα Χρόνιων Νοσημάτων. Εποικοδομητικός διάλογος με την μορφή ομάδων των 5 ατόμων (δίνεται στο chat το αρχείο <b>«Καθιστική Δραστηριότητα-Ένας θανάσιμος εχθρός»</b>)</p> <p>2.Συζήτηση στην ολομέλεια: <b>Η συζήτηση θα πρέπει να καταλήξει με την μαιευτική μέθοδο σε διαπιστώσεις για τον θετικό ρόλο της Φ.Α.</b></p> <p>3. Κατόπιν λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που διενεργούνται τα μαθήματα κάνουμε κάποιες δραστηριότητες από το αρχείο <a href="#">«Σωστή στάση του σώματος στον υπολογιστή»</a> Το οποίο θα δοθεί με την εφαρμογή e-me Assignments και σαν εργασία για το σπίτι.(Το αρχείο φορτώνεται και στο τοίχο της Κυψέλης)</p>	<p><b>Εργαλεία webex</b></p> <p>1.Διαμοιρασμός Οθόνης 2.Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου 3. Συζήτηση με breakout sessions</p> <p><b>Εργαλεία e-me</b> Τοίχος</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p> Google drive-αρχείο: <a href="#">«Εικόνες Δραστηριότητας 4ης»</a></p> <p> αρχείο <b>«Καθιστική Δραστηριότητα-Ένας θανάσιμος εχθρός»</b></p> <p> <a href="#">«Σωστή στάση του σώματος στον υπολογιστή»</a></p>
<p><b>Φάση 1</b> <b>Δραστηριότητα 5η:</b> <b>Τα εμπόδια (φυσικά και ψυχολογικά) στην προσπάθειά να ασχοληθεί κάποιος με την φυσική άσκηση</b></p> <p><b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία</b></p> <p><b>Webex 20'</b></p>	<p><b>Συζήτηση πάνω στις εμπειρίες των μαθητών για τα εμπόδια που συναντούν στην προσπάθειά τους να κάνουν φυσική άσκηση</b></p> <p><b>Κατανόηση της έλλειψης επαρκούς ελεύθερου χρόνου εντός και εκτός σχολείου. Εύρεση πρακτικών για καθημερινή μέτρια δραστηριότητα</b></p>	<p>1.Με διαμοιρασμό οθόνης επιδεικνύεται από τον τοίχο της eme το έγγραφο <a href="#">«Εικόνα - δραστηριότητα 5η»</a></p> <p>2. Με breakout sessions η κάθε ομάδα βρίσκει ποια είναι τα εμπόδια που συναντά προκειμένου να ασκηθεί και να προτείνει μια λύση για καθένα από αυτά. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα ανακοινώνει τις απαντήσεις, οι οποίες συζητούνται στην ολομέλεια.</p> <p>3. <b>Συμπλήρωση δύο poll ανώνυμα με την on line εφαρμογή <a href="#">fast-poll</a></b></p>	<p><b>Εργαλεία webex</b></p> <p>1.Διαμοιρασμός Οθόνης 2.Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου 3. Συζήτηση με breakout sessions</p> <p><b>Εργαλεία e-me</b> Τοίχος</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p> Google drive-αρχείο: <a href="#">Εικόνα - δραστηριότητα 5η»</a></p> <p> <a href="#">Poll 1: Πόση σωματική δραστηριότητα έχετε ανά ημέρα κατά μέσο όρο</a></p> <p> <a href="#">Poll 2: Πόσο προσοχή δίνεις και ασχολείσαι με πληροφορίες σχετικές με προγράμματα άθλησης;</a></p>

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 1</b> Δραστηριότητα 6η: Έλεγχος στοιχείων ατομικής φυσικής δραστηριότητας των μαθητών Αξιολόγηση <b>Ασύγχρονη e – me</b> <b>30'</b></p>	<p>1.Κατάθεση στοιχείων ατομικής φυσικής δραστηριότητας των μαθητών / 2.Αξιολόγηση γνώσεων και στάσεων 3.Ψηφιακά παιχνίδια</p>	<p>Οι μαθητές παραπέμπονται στον τοίχο της eme όπου υπάρχουν σαν εργασία για το σπίτι:</p> <p>1.ένα φύλλο εργασίας με τίτλο «<a href="#">2η εργασία ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ.</a>»</p> <p>2. Η παρότρυνση να συμμετέχουν σε ένα padlet με τίτλο «<a href="#">Τι με χαρακτηρίζει; Ποιο άθλημα αγαπώ; συμπλήρωσε τις προτιμήσεις σου όπως έκανα κι εγώ</a> » δίνοντας στοιχεία που αφορούν την καθημερινή τους δραστηριότητά.</p> <p>3.Διαδραστικά τεστάκια για να ελέγξουν τις γνώσεις τους</p>	<p><b>Εργαλεία e-me:</b> Τοίχος e-me Assignments <b>Εξωτερικά εργαλεία:</b> 📎 Google drive-αρχεία φύλλο εργασίας «<a href="#">2η εργασία ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ.</a>» 📎 padlet «<a href="#">Τι με χαρακτηρίζει; Ποιο άθλημα αγαπώ; συμπλήρωσε τις προτιμήσεις σου όπως έκανα κι εγώ</a> » 📎 Παιχνίδι: «<a href="#">Τι εμπόδια συναντώ στην προσπάθειά μου να κάνω φυσική άσκηση</a>» (wordwall.net) 📎 Παιχνίδι: «<a href="#">Η άθληση είναι κυρίως ψυχαγωγία</a>» (wordwall.net) 📎 Παιχνίδι: «<a href="#">Βρες τι είναι άσκηση και τι όχι</a>» (learningapps) 📎 Παιχνίδι: «<a href="#">Ξεχώρισε τα ομαδικά από τα ατομικά αθλήματα</a>» (wordwall.net)</p>
<p><b>Φάση 2</b> Δραστηριότητα 1η: Η αξία του υγιούς σώματος  <b>Σύγχρονη Εξ</b> <b>Αποστάσεως</b> <b>Διδασκαλία</b>  <b>Webex</b> <b>30'</b></p>	<p>1.Γνωρίζω τη Δομή και της λειτουργία του σώματος  2.Ανάλυση τη φράσης "Νους υγιής εν σώματι υγιεί" και τι σημαίνει αυτό κατά τη δική τους άποψη. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις απόψεις της.</p>	<p>Δίνεται ένας σύνδεσμος στο chat, ο οποίος επιδεικνύεται με διαμοιρασμό οθόνης. Οι μαθητές κάνουντας τη δραστηριότητα «<a href="#">Γνωρίζω το σώμα μου, μαθαίνω τους μύες</a>». Παροτρύνονται να ψηλαφίσουν τους μύες στο σώμα τους και να γνωρίσουν την ονομασία τους.</p> <p>2.Επιδυκνύεται το βίντεο "Το ανθρώπινο σώμα μια τέλεια μηχανή." Μετά την παρακολούθηση οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες με breakout sessions για να συζητήσουν και να καταγράψουν ότι τους έκανε εντύπωση.</p> <p>3.Ζητείτε αν μπορούν να αναλύσουν τη φράση "Νους υγιής εν σώματι υγιεί"</p>	<p><b>Εργαλεία webex</b> 1.Διαμοιρασμός Οθόνης 2.Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου 3. Συζήτηση με breakout sessions <b>Εργαλεία e-me</b> Τοίχος <b>Εξωτερικά εργαλεία:</b> 📎 δραστηριότητα «<a href="#">Γνωρίζω το σώμα μου, μαθαίνω τους μύες</a>» 📎 βίντεο "<a href="#">Το ανθρώπινο σώμα μια τέλεια μηχανή.</a>"</p>












Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 2</b> <b>Δραστηριότητα 2η:</b></p> <p><b>Γυμνάζομαι στο σπίτι για να παραμείνω σε καλή φυσική κατάσταση</b></p> <p><b>Ασύγχρονη e – me 30’</b></p>	<p>1.Οι μαθητές προ τρέπονται στη Φυσική δραστηριότητα με ασκήσεις ενσωματωμένες σε ένα Sway (Πολυτροπικό κείμενο)</p> <p>2. Δίνονται οδηγίες για ασφαλή άθληση Τονίζουμε ακόμη πως κατά την διάρκεια της δραστηριότητας αυτής καλό θα ήταν να γίνεται Μέτρηση Σφυγμού</p>	<p>Στην e me έχουμε ανεβάσει τα link :</p> <p>1)ενός Sway με τίτλο <u>«Γυμνάζομαι στο σπίτι για να παραμείνω σε καλή φυσική κατάσταση»</u></p> <p>2) <u>«οδηγίες άθλησης για τα παιδιά»</u>,και</p> <p>3)Μία Παρουσίαση με τίτλο <u>«Οι μικροί αθλητές προστατεύουν τον εαυτό τους»</u></p> <p>4) Μία Παρουσίαση με τίτλο <u>«Μικροί Αθλητές -vs- corona»</u></p> <p>Αναθέτουμε - προτρέπουμε τους μαθητές να μπουν, να παρακολουθήσουν και να συμμετέχουν ενεργά στις προτεινόμενες ασκήσεις Αερόβιας Ικανότητας και μυϊκής ενδυνάμωσης . Παροτρύνουμε να ακολουθήσουν τα ενσωματωμένα εικονικά προγράμματα σε εβδομαδιαία βάση .</p>	<p><b>Εργαλεία e-me</b> Τοίχος</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Sway με τίτλο <u>«Γυμνάζομαι στο σπίτι για να παραμείνω σε καλή φυσική κατάσταση»</u></li> <li>🕒 Παρουσίαση <u>«Οι μικροί αθλητές προστατεύουν τον εαυτό τους»</u></li> <li>🕒 Παρουσίαση <u>«Μικροί Αθλητές -vs-corona»</u></li> <li>🕒 <u>«οδηγίες άθλησης για τα παιδιά»</u>,</li> </ul>
<p><b>Φάση 2</b> <b>Δραστηριότητα 3η:</b> <b>Επισήμανση των πλεονεκτημάτων της φυσικής δραστηριότητας</b></p> <p><b>Ασύγχρονη e – me 30’</b></p>	<p>Φύλλο Εργασίας <b>Διάβασε, μάθε, εντόπισε και αξιολόγησε.</b> (Το οποίο θα δοθεί με την εφαρμογή e-me Assignments σαν εργασία για το σπίτι)</p>	<p>Αποστέλεται στους μαθητές μέσω της εφαρμογής e-me assignments το Φύλλο εργασίας με τίτλο <u>«Διάβασε, μάθε, εντόπισε και αξιολόγησε»</u></p> <p>Οι μαθητές μέσω του Φύλλου εργασίας παραπέμπονται να μελετήσουν ατομικά με περιήγηση ενσωματωμένους εξωτερικούς συνδέσμους (αναφέρονται στη διπλανή στήλη στα εξωτερικά εργαλεία)</p> <p>Οι μαθητές καλούνται να μελετήσουν και να επισημάνουν τα πλεονεκτήματα της φυσικής δραστηριότητας με σκοπό την συζήτηση στην τάξη .</p>	<p><b>Εργαλεία e-me:</b> Τοίχος,e-me Assignments</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Φύλλο εργασίας <u>«Διάβασε, μάθε, εντόπισε και αξιολόγησε»</u></li> <li>🕒 Βίντεο: <u>Παίζω γυμνάζομαι μαθαίνω</u></li> <li>🕒 ψηφιακός φελλοπίνακας lino : <u>«Τα πλεονεκτήματα της άσκησης»</u></li> <li>🕒 παρουσίαση <u>«Άσκηση και καλή υγεία.»</u></li> <li>🕒 διαδραστικό βίντεο : <u>«Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ»</u></li> <li>🕒 <u>ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ-κάρτες διαλόγου</u>(h5p)</li> </ul>

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 2</b> <b>Δραστηριότητα 4η:</b></p> <p><b>Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας</b></p> <p><b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία</b> <b>Webex</b> <b>30'</b></p>	<p><b>Διαμορφωτική αξιολόγηση με δραστηριότητες Μελέτης και ελέγχου γνώσεων</b></p>	<p><b>A.</b> Στην ολομέλεια της τάξης επιδεικνύονται:</p> <p>1. το βίντεο «<a href="#">Physical Activity in Schools</a>» που εξηγεί τη χρησιμότητα της άσκησης στο σχολικό περιβάλλον (από το μενού Ρυθμίσεις τσεκάρουμε την αυτόματη μετάφραση στα Ελληνικά)</p> <p>2. το βίντεο «<a href="#">Τα οφέλη της Άσκησης</a>»</p> <p>2. Το Sway «<a href="#">Τα πρέπει και δεν πρέπει της φυσικής κατάστασης</a>» Μέσα στο Sway Υπάρχουν ενσωματωμένα διαδραστικά βίντεο και διαδραστικές παρουσιάσεις</p> <p>Ζητείται κατόπιν από όλες τις ομάδες με την βοήθεια του breakout sessions να μοιραστούν τις ιδέες τους</p> <p><b>β. Δίνεται ένα «ερωτηματολόγιο κατανόησης»</b> όπου οι μαθητές καταθέτουν τις αποκτηθείσες γνώσεις και λαμβάνουν άμεση ανατροφοδότηση. ( το ερωτηματολόγιο δίνεται με διαμοιρασμό οθόνης και στο chat της Webex )</p>	<p><b>Εργαλεία webex</b></p> <p>1. Διαμοιρασμός Οθόνης 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου 3. Συζήτηση με breakout sessions</p> <p><b>Εργαλεία e-me</b> Τοίχος</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p> βίντεο «<a href="#">Physical Activity in Schools</a>»</p> <p> Βίντεο «<a href="#">Τα οφέλη της Άσκησης</a>»</p> <p> Sway «<a href="#">Τα πρέπει και δεν πρέπει της φυσικής κατάστασης</a>»</p> <p> «<a href="#">ερωτηματολόγιο κατανόησης</a>»</p>
<p><b>Φάση 2</b> <b>Δραστηριότητα 5η:</b></p> <p>Εντοπίζουμε τα ψυχικά και σωματικά οφέλη της άσκησης.</p> <p><b>Ασύγχρονη e – me</b> <b>30'</b></p>	<p><b>Ομαδική δημιουργία Ψηφιακών εννοιολογικών χαρτών με διάφορες Web2 εφαρμογές σχετικά με τα ψυχικά και σωματικά οφέλη της άσκησης.</b></p>	<p>Στον τοίχο της eme αναρτώ</p> <p>1. την <b>διαδραστική «Συνοπτική παρουσίαση :Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας»</b> για οδηγό στις επόμενες δραστηριότητες.</p> <p>2. τον σύνδεσμο διαδραστικού εννοιολογικού χάρτη «<a href="#">ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ παιχνίδι</a>». Ζητείται από τους μαθητές να τον επισκεφθούν και να τον συμπληρώσουν .</p> <p>3. Κατόπιν ζητούμε να δημιουργηθούν από κάθε ομάδα :</p>	<p><b>Εργαλεία e-me:</b></p> <p>Τοίχος, e-me Assignments e-me Contents Προσωπικά μηνύματα</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p> διαδραστική «<a href="#">Συνοπτική παρουσίαση :Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας</a>»</p> <p> «<a href="#">ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ παιχνίδι</a>»</p> <p> «<a href="#">Λύση του εννοιολογικού χάρτη ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ</a>»</p>




		α)ένα Word art με τίτλο «Τα οφέλη της άσκησης» με την εφαρμογή <a href="https://wordart.com/">wordart</a> Δίνεται ένα παράδειγμα από τον/την εκπαιδευτικό: « <a href="#">Τα οφέλη της άσκησης</a> »	 εφαρμογή <a href="https://wordart.com/">https://wordart.com/</a>  παράδειγμα word art « <a href="#">Τα οφέλη της άσκησης</a> »
Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 3</b>  <b>Δραστηριότητα 1η:</b>            Παρουσίαση των στοιχείων που βελτιώνουν τη Φυσική κατάσταση και την υγεία</p> <p><b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία Webex 30'</b></p>	<p>Μαθαίνω με την Πυραμίδα Φυσικής δραστηριότητας. Τα παιδιά γνωρίζουν την ταξινόμηση των Φυσικών δραστηριοτήτων με γνώμονα την συχνότητα ενασχόλησής μας σε αυτές, με σκοπό την δημιουργία ή τον έλεγχο ατομικού προγράμματος εκγύμνασης</p>	<p><b>A.</b>Με τη χρήση διαμοιρασμού οθόνης οι μαθητές βλέπουν υλικό το οποίο έχει φορτωθεί στον τοίχο της eme (για διευκόλυνση εκπαιδευτικού και παιδιών)που αποτελείται :</p> <p>1)από μία παρουσίαση με τίτλο: « <a href="#">Οι παράμετροι και οι Αρχές της Φυσικής κατάστασης</a>» και</p> <p>2) ενός βίντεο : «<a href="#">Φυσική Δραστηριότητα</a>»</p> <p><b>B.</b>Γίνεται συζήτηση και εξάγονται συμπεράσματα. Κατόπιν με την άσκηση «<a href="#">Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ</a>» κάνουμε επανασύνθεση της πυραμίδας από τυχαία επιλεγμένους/ες μαθητές/τριες</p> <p><b>Γ.</b>Προβάλλεται εικόνα από σενάριο του aesop «<a href="#">Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας-2ο μέρος Στοιχεία φυσικής κατάστασης για την υγεία</a>» με breakout sessions συζητούν μεταξύ τους και απαντούν την δραστηριότητα. Κατόπιν προβάλλονται στην οθόνη, οι απαντήσεις και η ορθότητά τους επιβεβαιώνεται μέσα από συζήτηση.</p>	<p><b>Εργαλεία webex</b>            1.Διαμοιρασμός Οθόνης            2.Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου            3. Συζήτηση με breakout sessions</p> <p><b>Εργαλεία e-me</b>            Τοίχος</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b>   παρουσίαση: « <a href="#">Οι παράμετροι και οι Αρχές της Φυσικής κατάστασης</a>»</p> <p> Βίντεο : <a href="#">Φυσική Δραστηριότητα</a></p> <p> άσκηση «<a href="#">Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ</a>»</p> <p> εικόνα - ημιδομημένος εννοιολογικός χάρτης « <a href="#">Στοιχεία φυσικής κατάστασης για την υγεία</a>» από το διδακτικό σενάριο aesop «<a href="#">Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας-2ο μέρος Στοιχεία φυσικής κατάστασης για την υγεία</a>»</p>

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 3</b> <b>Δραστηριότητα 2η:</b> <b>Διαμορφωτική</b> <b>αξιολόγηση</b></p> <p><b>Σύγχρονη Εξ</b> <b>Αποστάσεως</b> <b>Διδασκαλία</b> <b>Webex</b> <b>30'</b></p>	<p><b>Μαθαίνω να</b> <b>αξιολογώ τις</b> <b>παραμέτρους της</b> <b>φυσικής μου</b> <b>κατάστασης</b></p>	<p>Οδηγούμε τους μαθητές με σύνδεσμο στον τοίχο της eme, όπου υπάρχουν αναρτημένα τα μέρη των διδακτικών σεναρίων της Εκπαιδευτικής Πλατφόρμας Αίσωπος</p> <p>1. <a href="#">«Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση-3ο μέρος»</a> και</p> <p>2. Ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης του εκπαιδευτικού σεναρίου <a href="#">«Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης – 3ο μέρος»</a></p> <p>Πραγματοποιούν τις ασκήσεις, ελέγχουν και αξιολογούν την κατανόηση των γνώσεων τους. Οι μαθητές απαντούν και αιτιολογούν τις απαντήσεις τους. Ο εκπαιδευτικός εστιάζει στα στοιχεία που θεωρεί σημαντικά ή σε εκείνα στα οποία παρουσιάζονται μαθησιακές δυσκολίες.</p>	<p><b>Εργαλεία webex</b></p> <p>1. Διαμοιρασμός Οθόνης</p> <p>2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου</p> <p>3. Συζήτηση με <b>breakout sessions</b></p> <p><b>Εργαλεία e-me</b></p> <p>Τοίχος</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία</b></p> <p>🌀 Διδακτικό σενάριο Aesop: <a href="#">«Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση-3ο μέρος»</a></p> <p>🌀 Διδακτικό σενάριο Aesop: <a href="#">«Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης – 3ο μέρος»</a></p>
<p><b>Φάση 3</b> <b>Δραστηριότητα 3η:</b> <b>Οι Μύθοι της φυσικής</b> <b>κατάστασης</b></p> <p><b>Ασύγχρονη e – me</b> <b>30'</b></p>	<p><b>Καταρρίπτουμε τους</b> <b>Μύθους της</b> <b>φυσικής</b> <b>κατάστασης</b></p> <p><b>Ασκήσεις</b> <b>κατανόησης και</b> <b>εμπέδωσης</b></p>	<p>Ο/η εκπαιδευτικός έχει αναρτήσει στον τοίχο της eme για ασύγχρονη μελέτη, ένα Sway με τίτλο <a href="#">«Μύθοι της φυσικής κατάστασης»</a> μέσω του οποίου γίνεται προσπάθεια να καταρριφθούν οι μύθοι οι οποίοι είναι ευρέως διαδεδομένοι και η λανθασμένη υιοθέτησή τους υπονομεύει / επηρεάζει την προσπάθειά των μαθητών. Για εμπέδωση των νέων γνώσεων οι μαθητές οδηγούνται σε ένα φύλλο εργασίας με διάφορες ασκήσεις εμπέδωσης που δημιουργήθηκαν με on line εφαρμογές.</p> <p><a href="#">«Μύθοι της Φυσικής Κατάστασης - Ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης»</a></p>	<p><b>Εργαλεία e-me:</b></p> <p>Τοίχος, e-me Assignments e-me Contents Προσωπικά μηνύματα</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p>🌀 Sway με τίτλο: <a href="#">«Μύθοι της φυσικής κατάστασης»</a></p> <p>🌀 φύλλο εργασίας <a href="#">«Μύθοι της Φυσικής Κατάστασης - Ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης»</a></p>

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 3</b> <b>Δραστηριότητα 4η:</b> Σύγχρονες εργασίες κουίζ για έλεγχο εμπέδωσης</p> <p><b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία Webex 30'</b></p>	<p>Μελέτη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης και έλεγχος γνώσεων <b>ασκήσεις εμπέδωσης</b></p> <p> <a href="#">Οι γνώσεις μου για τη φυσική κατάσταση (εφαρμογή h5p)</a></p> <p> <a href="#">ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (εφαρμογή h5p)</a></p> <p> <a href="#">Ξέρω να γυμνάζομαι σωστά(εφαρμογ ή h5p)</a></p> <p> <a href="#">ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ(εφαρμογή h5p)</a></p> <p> <a href="#">ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ(εφαρμογή h5p)</a></p>	<p>Οι μαθητές/τριες με την καθοδήγηση του διδάσκοντα συμμετέχουν και απαντούν: Α) Στις ερωτήσεις της Ανοιχτής δραστηριότητας από το Φωτόδεντρο με θέμα τη «<b>Ζώνη αερόβιας εξάσκησης</b>» που παρουσιάζονται με διαμοιρασμό οθόνης από τον διδάσκοντα. Β) Σε ασκήσεις κατανόησης και εμπέδωσης που δημιούργησε ο ίδιος: (Οι ασκήσεις είναι αναρτημένες στον τοίχο της eme και δίνονται οι σύνδεσμοί τους βηματικά στο chat της Webex</p>	<p><b>Εργαλεία webex</b> 1. Διαμοιρασμός Οθόνης 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου 3. Χρήση του chat για κοινοποίηση συνδέσμων</p> <p><b>Εργαλεία e-me:</b> Τοίχος, e-me Contents</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p> Φωτόδεντρο δραστηριότητα: «<b>Ζώνη αερόβιας εξάσκησης</b>»</p> <p>Χάριν εξοικονόμησης χώρου οι ασκήσεις παρατίθενται στη στήλη Δραστηριότητα</p>
<p><b>Φάση 3</b> <b>Δραστηριότητα 5η:</b> Διαμορφωτική αξιολόγηση με δραστηριότητα αναγνώρισης τεχνικών ανάπτυξης σωματικών δεξιοτήτων.</p> <p><b>Ασύγχρονη e – me 30'</b></p>	<p>Έρευνα για ασκήσεις που βελτιώνουν τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης /</p> <p>Ανάρτηση των ασκήσεων σε συνεργατικό πίνακα/ <b>Μέσω του padlet αποφασίζουν όλοι ποιες ιδέες μπορούν να υλοποιηθούν</b> για να φτιάξουν ένα πρόγραμμα εξάσκησης για το σπίτι.</p>	<p>Δίνονται στο τοίχο της eme οι παρακάτω σύνδεσμοι: 1) ένα βίντεο «<b>Padlet - Οδηγίες χρήσης</b>» 2) ένα padlet με τίτλο «<b>Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ</b>». Οι μαθητές καλούνται να καταγράψουν στο Padlet_Φυσικές Δραστηριότητες σε τρεις διαφορετικές εντάσεις (χαμηλή, μέτρια και έντονη). Στο padlet γίνονται σχόλια από όλες τις ομάδες. 3) με την εφαρμογή <b>e-me Assignments</b> τους δίνουμε μια άσκηση / δραστηριότητα με τίτλο: «<b>Εργασία αναγνώρισης σωματικών δεξιοτήτων</b>»</p>	<p><b>Εργαλεία e-me:</b> Τοίχος, e-me Assignments e-me Contents Προσωπικά μηνύματα</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p> padlet : <a href="#">Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ</a></p> <p> <a href="#">Μηχανή Αναζήτησης Junior Safe Search</a></p> <p> σύνδεσμος «<b>Θέματα άσκησης</b>» (Τ Ε Φ Α Α Πανεπιστημίου Θεσσαλίας)</p> <p> «<b>Εργασία αναγνώρισης σωματικών δεξιοτήτων</b>»</p> <p> «<b>Δείγμα απάντησης εργασίας αναγνώρισης σωματικών δεξιοτήτων</b>»</p>

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 3</b> <b>Δραστηριότητα 6η:</b> Προετοιμασία για δημιουργία εικονικού Γυμναστηρίου με τις προτάσεις των μαθητών</p> <p><b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία Webex 30'</b></p>	<p><b>Ομαδική Δημιουργία προγράμματος Εκγύμνασης/ Ανάρτηση σε συνεργατικό πίνακα / Προετοιμασία υλικού από τις ομάδες</b> <b>Σημείωση:</b> Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ενσωματώσει το padlet στον ΤΟΙΧΟ της κυψέλης.</p>	<p>Χρησιμοποιώντας τα breakout sessions χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και αναθέτουμε σε κάθε ομάδα να δημιουργήσει ένα μικρό πρόγραμμα εκγύμνασης ( διάρκειας 2 έως 3 λεπτών που να περιλαμβάνει 4 σταθμούς .Σε 8 λεπτά επιστρέφουν και η κάθε ομάδα παρουσιάζει το δικό της πρόγραμμα και εξηγεί ποια μυϊκή ομάδα δουλεύει. Χρησιμοποιώντας το padlet «<b>MENOYME ΣΠΙΤΙ...ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΣΠΙΤΙ</b>» Το αναρτούν στον τοίχο της e-me για να μπορούν όλοι οι μαθητές να το δουν και να το δοκιμάσουν. Υπάρχει πάντα μία θετική ανατροφοδότηση από τον κάθε συμμαθητή ώστε να βελτιωθεί το κάθε πρόγραμμα.</p>	<p><b>Εργαλεία webex</b> 1. Διαμοιρασμός Οθόνης 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου 3. Χρήση του chat για κοινοποίηση συνδέσμων <b>Εργαλεία e-me:</b> Τοίχος,</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p> padlet : «<b>MENOYME ΣΠΙΤΙ...ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΣΠΙΤΙ</b>»</p>
<p><b>Φάση 4</b> <b>Δραστηριότητα 1η:</b> Γυμνάζομαι με τις δικές μου ασκήσεις</p> <p><b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία Webex 30'</b></p>	<p><b>Ολοκλήρωση και ανατροφοδότηση Σύνθεση όλων των προγραμμάτων / Δημιουργία προγράμματος διαλλειματικής προπόνησης /</b></p>	<p>Πριν το σύγχρονο μάθημα γίνεται σύνθεση όλων των προγραμμάτων από τον/την εκπαιδευτικό. Χρησιμοποιούνται ασκήσεις από τα προγράμματα εκγύμνασης που οι μαθητές δημιούργησαν. Κατά τη διάρκεια του σύγχρονου μαθήματος μέσω Webex οι μαθητές εκτελούν μπροστά στην οθόνη τους (ώστε να τους βλέπει ο Κ.Φ.Α.) τα προγράμματα που διαμοιράζονται. Εκτελούν όλοι μαζί . Μετά το 1ο σετ των ασκήσεων ξεκινάει το 2ο σετ με 2' ξεκούραση. Επαναλαμβάνουν άλλη μια φορά το πρόγραμμα. Στο τέλος κάθε σετ μετράνε το σφυγμό και πίνουν νερό.</p>	<p><b>Εργαλεία webex</b> 1. Διαμοιρασμός Οθόνης 2. Συζήτηση με χρήση του chat ή του μικροφώνου 3. Χρήση του chat για κοινοποίηση συνδέσμων</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p> Συνεργατική παρουσίαση: «<b>Το Σπίτι της Αθλησης</b>»</p> <p> Συνεργατική παρουσίαση «<b>Εικονική τάξη2- Ας ξεμουδιάσουμε λίγο...</b>»</p> <p> «<b>ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ</b>»</p> <p> «<b>ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ</b>» για μικρούς μαθητές</p>

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 4</b> <b>Δραστηριότητα 2η:</b></p> <p>Τελική έμμεση αξιολόγηση</p> <p><b>Ασύγχρονη e – me 30΄</b></p>	<p>Οι μαθητές λαμβάνουν με ανάθεση στο eme assignments (αλλά ταυτόχρονα αναρτάται και στον Τοίχο της κυψέλης) εντολή να δημιουργήσουν με web2 εργαλεία. Οι ομάδες αξιοποιώντας το ψηφιακό εργαλείο της επιλογής τους θα παρουσιάσουν τις ιδέες τους παράγοντας ένα ψηφιακό προϊόν προώθησης των νέων γνώσεων</p> <p><b>Σημειώσεις:</b> <b>1.</b> Μετά την ολοκλήρωση των έργων από τις ομάδες, ο εκπαιδευτικός ζητά από τον εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να παρουσιάσει στην τάξη το έργο της ομάδας του.</p>	<p>Οι μαθητές/τριες αξιοποιώντας τις πηγές και τις πληροφορίες των προηγούμενων δραστηριοτήτων, καλούνται να ζωντανέψουν με τον τρόπο που οι ομάδες θα επιλέξουν τις γνώσεις και οι αξίες τους που αποκόμισαν από τις μέχρι τώρα γνώσεις τους. Δίνονται οι εξής επιλογές: 1. Δημιουργία ψηφιακής αφίσας με το διαδικτυακό εργαλείο <a href="https://www.postermywall.com">PosterMyWall</a>. Αξιοποιώντας το βίντεο «<a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">How to make a poster with PosterMyWall</a>» (βάζουμε ελληνικούς υπότιτλους) και οδηγίες από τον ιστότοπο <a href="https://edtech.gr/postermywall/">https://edtech.gr/postermywall/</a> θα κατασκευάσουν την δική τους ηλεκτρονική αφίσα, αφού προηγουμένως δείξουν το σχέδιό τους στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής 2. Δημιουργία ψηφιακού βιβλίου (e-book) στο <a href="https://www.storyjumper.com">Story Jumper</a> αξιοποιώντας τις πληροφορίες από τον ιστότοπο <a href="https://www.storyjumper.com/book/create">https://www.storyjumper.com/book/create</a> ή βίντεο . 3. Δημιουργία ψηφιακής παρουσίασης στο Google Slides, ή ακόμη και βίντεο</p>	<p><b>Εργαλεία e-me:</b> Τοίχος, e-me Assignments Προσωπικά μηνύματα και μυνήματα μεταξύ των επαφών τους στην ομάδα</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b> 🌐 διαδικτυακό εργαλείο <a href="https://www.postermywall.com">PosterMyWall</a>.  🌐 βίντεο «<a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">How to make a poster with PosterMyWall</a>»  🌐 Εφαρμογή <a href="https://www.storyjumper.com">Story Jumper</a>  🌐 πληροφορίες για το Story Jumper: <a href="https://www.storyjumper.com/book/create">https://www.storyjumper.com/book/create</a></p> <p>Τις αφίσες αφού τις εκτυπώσουν θα τις κρεμάσουν στον πίνακα γυμναστικής του σχολείου και στην αίθουσα εκδηλώσεων για να τις εκδηλώσουν για να τις αξιοποιήσουν στο μάθημα της Φυσικής αγωγής. Για να αυξηθεί η κινητοποίηση των μαθητών/τριών, προτείνεται τα τελικά προϊόντα των ομάδων να αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του σχολείου.</p>
<p><b>Φάση 5</b> <b>Δραστηριότητα 1η:</b></p> <p>Έμμεση αυτό-αξιολόγηση και ετερο-αξιολόγηση</p> <p><b>Ασύγχρονη e – me 30΄</b></p>	<p>Τελική αξιολόγηση της εκπαιδευτικής παρέμβασης / σχεδίου εργασίας που ολοκληρώθηκε, αλλά και της μάθησης που συντελέστηκε εκ μέρους των μαθητών με ψηφιακό συνεργατικό πίνακα (padlet)</p>	<p>Οι μαθητές στον τοίχο της eme ως τελική αξιολόγηση του σχεδίου εργασίας που ολοκληρώθηκε, αλλά και της μάθησης που συντελέστηκε, γράφουν ένα σύντομο σημείωμα απαντώντας στα ερωτήματα ενός padlet με τίτλο «<b>Αξιολόγηση του project " Νους υγιής εν σώματι υγιεί" Οι εμπειρίες και οι σκέψεις μας</b>» που δημιουργήθηκε από τον/την εκπαιδευτικό για αυτό τον σκοπό.</p>	<p><b>Εργαλεία e-me</b> Τοίχος e-me Assignments <b>Εξωτερικά εργαλεία:</b> 🌐 padlet: «<b>Αξιολόγηση του project " Νους υγιής εν σώματι υγιεί" Οι εμπειρίες και οι σκέψεις μας</b>» Τα παιδιά ενθαρρύνονται να γράψουν τις απόψεις τους αλλά να διαβάσουν και τις καταχωρήσεις των συμμαθητών/τριών τους και, αν θέλουν, να τις σχολιάσουν.</p>

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
<p><b>Φάση 5</b> <b>Δραστηριότητα 2η:</b></p> <p>Κλείσιμο της εκπαιδευτικής παρέμβασης / σχεδίου δράσης</p> <p><b>Σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Διδασκαλία Webex 30'</b></p>	<p><b>Ανακεφαλαίωση θεωρητική μέσω δραστικού περιεχομένου (αφίσας thinkling)</b></p> <p><b>Διαδικτυακή κινητική δραστηριότητα μέσω εικονικής παρουσίασης.</b></p> <p>Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων έχει φτάσει στο τέλος του . Ευχαριστεί τα παιδιά για την συμμετοχή τους .</p> <p>Κατόπιν προβάλλοντας την εικόνα του «<b>Μίτου της Αριάδνης</b>» τους ζητά να αξιολογήσουν την Οργάνωση και Διεξαγωγή της Διδακτικής Πράξης συζητώντας τις εντυπώσεις τους και τι νομίζουν ότι αποκόμισαν από το αυτό.</p>	<p>Ο/η εκπαιδευτικός αξιολογεί τις γνώσεις και τις στάσεις των μαθητών, με ερωτήσεις εμπέδωσης του περιεχομένου των ΥΠΟ ενοτήτων του μαθήματος και επίλυση πιθανών αποριών. Τα εκπαιδευτικά εργαλεία τα οποία χρησιμοποιεί αντλούνται από τον τοίχο της κυψέλης στην eme.</p> <p>1). Η <b>διαδραστική εικόνα thinkling «οφέλη της φυσικής αγωγής»</b>. Αξιοποιώντας τον διαμοιρασμό οθόνης προκαλεί συζήτηση με σκοπό την ανάλυση και την διεξαγωγή συμπερασμάτων για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία , την αξία της διαβίου άσκησης και την απόκτηση δεξιοτήτων ζωής μέσα από το μάθημα της Φυσικής αγωγής. Οι μαθητές μπορούν να παίξουν τα ενσωματωμένα επαναληπτικά παιχνίδια στη εικόνα thinkling «<b>οφέλη της φυσικής αγωγής</b>»</p> <p>2. Η εικόνα του «<b>Μίτου της Αριάδνης</b>» μέσω της οποίας αξιολογούμε όλη την πορεία της διδακτικής ενότητας</p> <p><b>Β. Στη συνέχεια παροτρύνει τους μαθητές να γυμναστούν διαδικτυακά.</b></p> <p>Χρησιμοποιώντας την παρουσίαση: «<b>Θα τα καταφέρει να σκοράρει ή όχι?????</b>» οι μαθητές παίζουν και γυμνάζονται ταυτόχρονα με την βοήθεια του εκπαιδευτικού ο οποίος χειρίζεται τις διαφάνειες με διαμοιρασμό Οθόνης στη Webex.</p>	<p><b>Εργαλεία Webex --</b></p> <p>1. διαμοιρασμός οθόνης 2. Χρήση του chat για κοινοποίηση συνδέσμων</p> <p><b>Εργαλεία e-me</b></p> <p>Τοίχος e-me Assignments</p> <p><b>Εξωτερικά εργαλεία:</b></p> <p> εικόνα thinkling «<b>Οφέλη φυσικής αγωγής</b>»</p> <p> Εικόνα « <b>Ο Μίτος της Αριάδνης</b>»</p> <p> παρουσίαση: «<b>Θα τα καταφέρει να σκοράρει ή όχι?????</b>» (σύνδεσμος για χρήση στο μάθημα)</p>



# Οδηγίες για την υλοποίηση του σεναρίου

## Εφαρμογή σεναρίου σε περιβάλλον τηλεδιάσκεψης



### Φάση 1: Έκθεση Προβληματισμού-Κινητοποίηση Μαθητών

( Απόκτηση και εμπέδωση γνώσεων σχετικά με τα οφέλη της υγείας από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα)

### Διδακτικές-μαθησιακές δραστηριότητες

#### Φάση 1η - Δραστηριότητα 1η: Έκθεση Προβληματισμού-Αφόρμηση και εισαγωγή

Ενημερώνομαι, Συζητώ	15 λεπτά	20 Μαθητές	Διδάσκων παρών	Διαδικτυακά Webex
----------------------	----------	------------	----------------	-------------------

Στην έναρξη της σύγχρονης διδασκαλίας οι μαθητές ενημερώνονται για το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν. Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει, διαδοχικά, με διαμοιρασμό οθόνης τις παρακάτω δύο χαρακτηριστικές εικόνες που είναι ενσωματωμένες σε ένα έγγραφο με τίτλο : «[Εικόνες Αφόρμησης -Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>](#) Νους υγιής εν σώματι υγιεί»

The first screenshot shows a slide titled "Let's Beat the Sitting Disease" with the following statistics:

- 300,000 deaths each year are linked to sitting.
- \$24 Billion: estimated medical cost linked to sitting.
- 20% of all deaths of people 35+ are linked to prolonged sitting.
- Sitting 3+ hours or more a day = 64% more likely to die from heart disease.
- Sitting 6+ hours a day makes you 40% more likely to die within 15 years.
- 30% more calories when you're standing than sitting.

The second screenshot shows an infographic titled "Infographic: Στατιστικά αποτελέσματα του Καθιστικού τρόπου ζωής των Αμερικανών". The infographic features a central figure of a man sitting at a desk with a laptop, surrounded by various statistics:

- 300,000: 300,000 deaths occur annually due to sedentary and prolonged sitting habits in the United States alone.
- 11 hours: On average, Americans sit 11 hours per day.
- 20%: 20% of all deaths of people 35 and older can be linked to prolonged sitting.
- 65%: 65% of Americans spend 2 or more hours sitting each day.
- 6.5%: 6.5% of Americans spend 6 or more hours sitting each day.
- \$24 billion: Sedentary lifestyles are responsible for an estimated \$24 billion in direct medical spending.
- LifeSpan: Sitting increases mortality risk, especially for those with pre-existing health conditions. Regular physical activity can help improve physical activity in life expectancy.
- Gender: Women are more likely to lead sedentary lives than men.

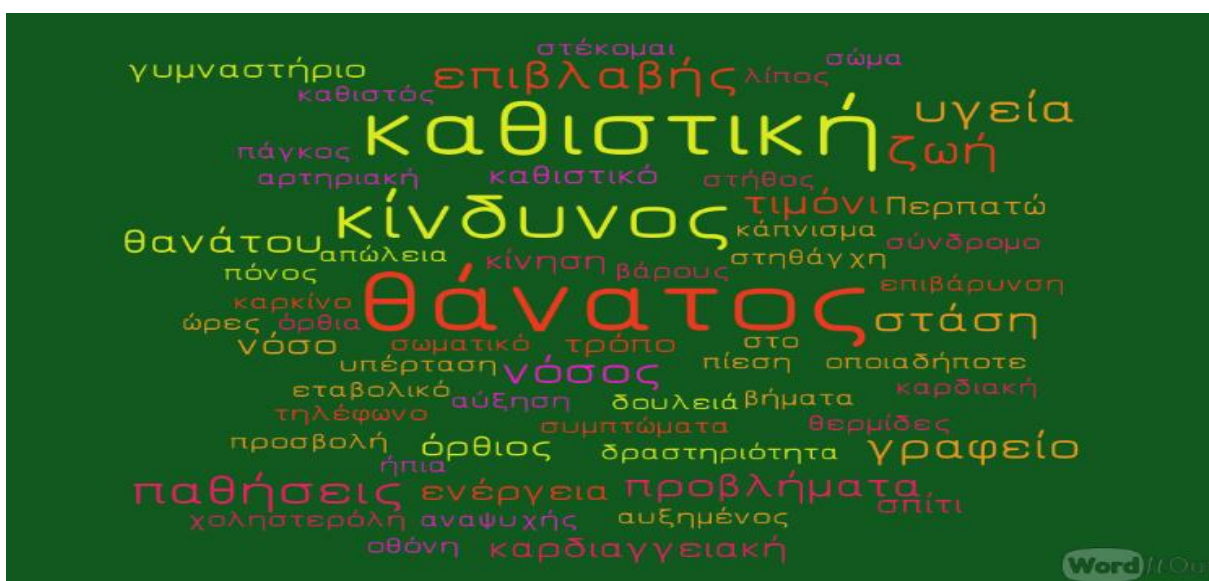
# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και καθεμία αποτελείται από 5 άτομα. Για τον χωρισμό λαμβάνεται υπόψη το κοινωνιογράμμα και τα ενδιαφέροντα των μαθητών). Χρησιμοποιώντας τις τεχνικές καταιγισμός ιδεών, εισηγήση, και παρατήρηση παρουσιάζει τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την Καθιστική νόσο και εκτείνονται σε ένα ευρύ φάσμα παθήσεων που περιλαμβάνουν από πόνο στις αρθρώσεις, αυξημένο κίνδυνο για παθήσεις όπως ο διαβήτης τύπου2 και καρδιαγγειακές παθήσεις μέχρι ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα.

Είμαστε σε τηλεδιάσκεψη και στέλνουμε στους μαθητές το [1ο link](#) στο chat. Χρησιμοποιώντας το εργαλείο [Answergarden](#) , έναν συνεργατικό πίνακα, απαντούν στην **1η ερώτηση: «Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη: «Καθιστική νόσος;»** Μπορούν να απαντήσουν όσες φορές θέλουν, αλλά οι λέξεις θα είναι μικρές μέχρι 20 χαρακτήρες. Οι μαθητές αποθηκεύουν το [link](#) για επόμενη χρήση.

Με τις απαντήσεις των παιδιών δημιουργούμε ένα συννεφόλεξο με τίτλο «[Συννεφόλεξο καθιστική νόσος](#)» με την εφαρμογή [worditout](#) .



Κατόπιν επισημαίνουμε πως παγκόσμια αλλά και στην Ελλάδα, οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την αύξηση του φαινομένου της καθιστικής νόσου, με τα ποσοστά να είναι ιδιαίτερα αυξημένα στο μαθητικό πληθυσμό ιδιαίτερα μετά την παγκόσμια κρίση υγείας και την διεκπεραίωση των μαθημάτων μέσω υπολογιστών.

## Συνημμένοι πόροι

🔗 [«Εικόνες Αφόρμισης -Δραστηριότητα 1<sup>η</sup> Νους υγιής εν σώματι υγιεί»](#)

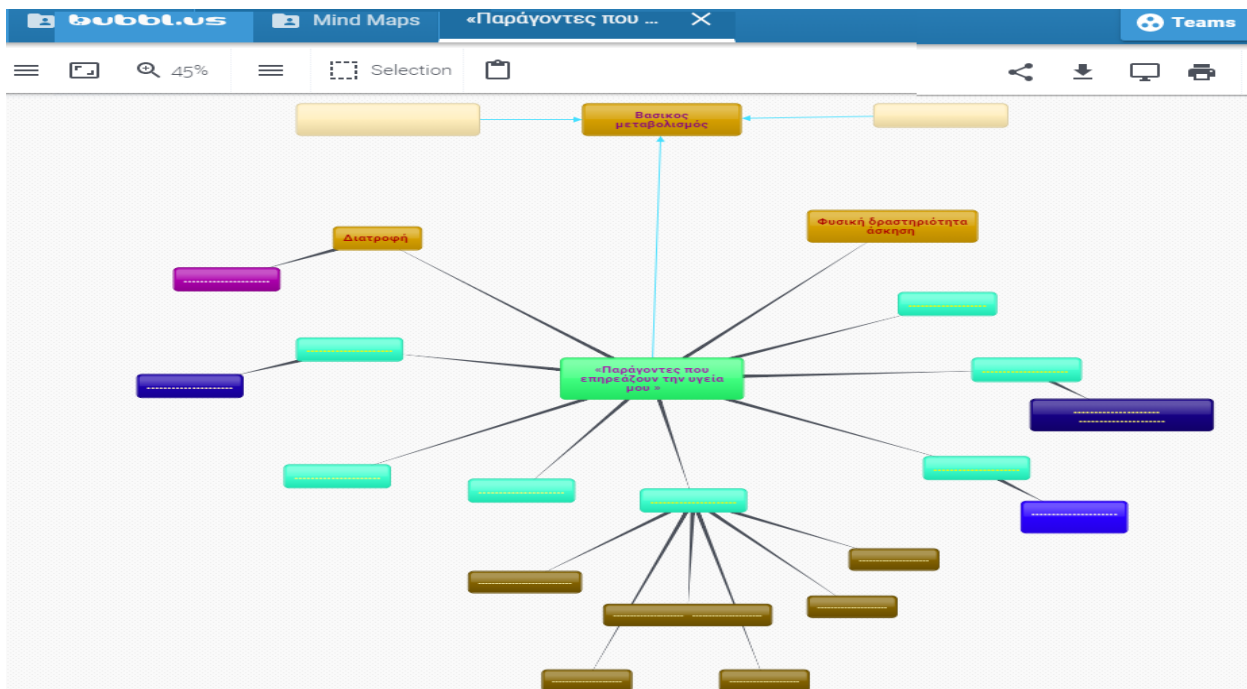
🔗 [Συνεργατικός πίνακας Answergarden: «Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη: Καθιστική νόσος;»](#)

🔗 [«Συννεφόλεξο καθιστική νόσος»](#)

**Φάση 1η – Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Ανάδειξη της αξίας ενός υγιούς σώματος και ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής. ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΗΜΕΡΑ;**

Συζητώ, Παράγω	15 λεπτά	20 Μαθητές	Διδάσκων παρών	Διαδικτυακά Webex
----------------	----------	------------	----------------	-------------------

Στη συνέχεια εισάγεται η έννοια της άσκησης σε αντιπαραβολή με την καθιστική νόσο. (Τι εννοούμε με τον όρο Σωματική άσκηση, και ποιες δραστηριότητες γνωρίζετε ότι την εκφράζουν;) Δημιουργία στην ολομέλεια εννοιολογικού χάρτη με κεντρικό άξονα την έννοια σωματική άσκηση. Ο/η εκπαιδευτικός σε ρόλο συντονιστή, μπαίνει στην εφαρμογή [bubbl.us](http://bubbl.us) με τον google λογαριασμό του και διαμοιράζοντας την οθόνη του συμπληρώνει τον Ψηφιακός εννοιολογικός χάρτης bubbl.us 1 «[Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μου](#)» με τις υποδείξεις των παιδιών.



### Σημείωση:

Ο εννοιολογικός χάρτης «[Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μου](#)» που θα δημιουργήσει κάθε ομάδα θα επανεξεταστεί και θα συμπληρωθεί κατά τη διάρκεια του σχεδίου εργασίας.

Κατόπιν προκαλεί συζήτηση με την ερώτηση «**ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΗΜΕΡΑ;**»

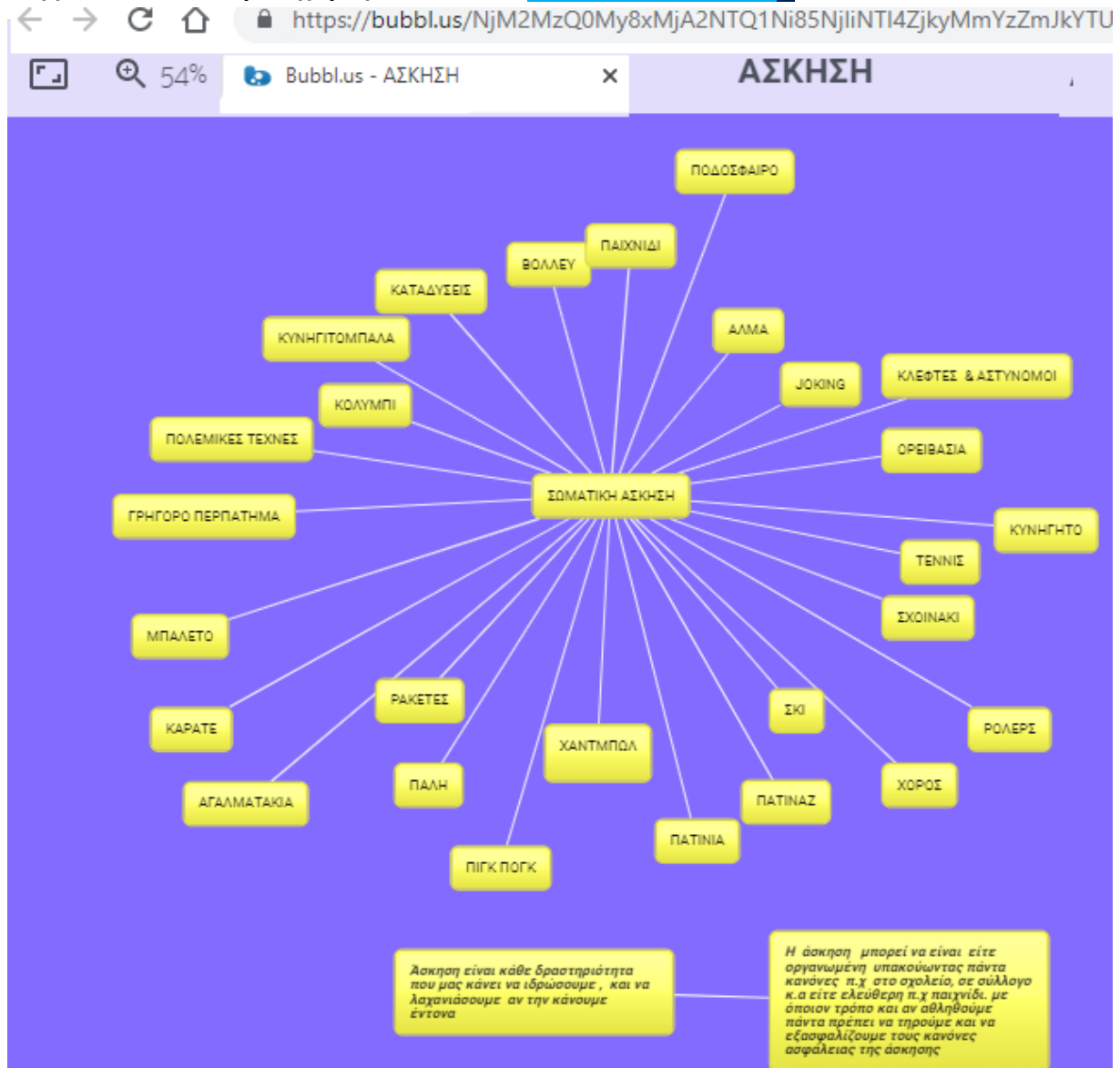
(Αναμένονται απόψεις όπως: Η καθημερινότητα ενός νέου στις μέρες μας είναι πραγματικός εφιάλτης, τον οποίο επιβάλλει το σύγχρονο μοντέλο ζωής(Σχολείο, σπίτι, φροντιστήριο, σπίτι, ύπνος). Οι μαθητές από πολύ νωρίς μπαίνουν στο στείρο σύστημα εκπαίδευσης του άκρατου τεχνοκρατισμού και της εμπορευματοποίησης κάθε μορφής γνώσης, περνώντας σε δεύτερη μοίρα η παιδεία και η αγωγή κάθε τύπου. Από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ο νέος υιοθετεί το πρότυπο της καθιστικής ζωής πράγμα που δεν συνάδει με τη φύση κάθε νέου ανθρώπου με φρέσκο πνεύμα έτοιμο

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



να δεχτεί παντός είδους επιρροές και επιδράσεις από το περιβάλλον του. Σαν επακόλουθο έρχεται η υποβάθμιση της φυσικής κατάστασης και της υγείας του, καθώς η παχυσαρκία και τα προβλήματα της εξωτερικής εμφάνισης γίνονται όλο και πιο έντονα στην προ εφηβεία και την εφηβεία.)

Προσπαθούμε να εκμαιεύσουμε έναν ορισμό για την Άσκηση τον οποίο προσθέτουμε στον Ψηφιακό εννοιολογικό χάρτη [bubbl.us](https://bubbl.us) 2«[Σωματική άσκηση](#)»



Άσκηση είναι κάθε δραστηριότητα που μας κάνει να ιδρώσουμε και να λαχανιάσουμε όταν την κάνουμε έντονα. Η άσκηση μπορεί να είναι οργανωμένη π.χ σχολείο ή σύλλογος κ.α. είτε ελεύθερη π.χ. παιχνίδια στο πάρκο..

## Συνημμένοι πόροι

- Ψηφιακός εννοιολογικός χάρτης [bubbl.us](https://bubbl.us) 1 «[Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μου](#)»
- Ψηφιακός εννοιολογικός χάρτης [bubbl.us](https://bubbl.us) 2«[Σωματική άσκηση](#)»

**Φάση 1η - Δραστηριότητα 3η:** Αναζητώ τα ερευνητικά δεδομένα για την άθληση στη χώρα μου

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Διαβάζω παρακολουθώ 30 λεπτά 5 Μαθητές Διδάσκων απών Διαδικτυακά, τοίχος της e-me  
ερευνώ, απαντώ

Οι μαθητές παραπέμπονται για περιήγηση σε ενσωματωμένους συνδέσμους προκειμένου να διερευνήσουν και να αναζητήσουν τα ερευνητικά δεδομένα για την άθληση των Νέων στην Ελλάδα, να ευαισθητοποιηθούν και να επισημάνουν τα κύρια σημεία, στατιστικά στοιχεία κλπ.

Αναρτάται το «[Φύλο εργασίας αναζητώ τα ερευνητικά δεδομένα για την άθληση](#)» στον τοίχο της e-me ή αποστέλλεται σαν εργασία με το εργαλείο **e-me assignments**(Ανάλογα με τον τρόπο που κρίνει κατάλληλο ο εκπαιδευτικός)

Οι μαθητές στο πλαίσιο της ομάδας σας **συζητούν, περιγράφουν και καταγράφουν τις ιδέες τους χρησιμοποιώντας τον συνεργατικό κειμενογράφο [mentimeter](#)**.

Το ψηφιακό έγγραφο «**Ερευνητικά δεδομένα για την άθληση \_Τι εντόπισα...**» έχει προετοιμαστεί από τον εκπαιδευτικό και δίνεται ο σύνδεσμός του για χρήση των μαθητών (**επισημαίνουμε πως υπάρχουν 2 ερωτήσεις και για να απαντήσουν στην δεύτερη πρέπει να συμπληρώσουν την πρώτη ερώτηση** .(Στο δεύτερο φύλλο του Ψηφιακού εγγράφου περιέχετε η εργασία «Εντοπίστε και γράψτε τους παράγοντες κινδύνου (χρόνιες παθήσεις) για όσους απέχουν από την σωματική δραστηριότητα»)

**Mentimeter**

Αφού διαβάσατε τα παραπάνω άρθρα, προσπαθήστε να επισημάνετε τα ερευνητικά δεδομένα για την άθληση που αφορούν τον λαό της χώρας μας σαν Ευρωπαίους

Short answers are recommended. You have 250 characters left.

250

Ενημερώνουμε τους μαθητές πως μπορούν να δουν τις απαντήσεις των συμμαθητών τους στο σύνδεσμο : «[Αποτελέσματα mentimeter](#)» (επιδεικνύονται στην ολομέλεια στο επόμενο μάθημα με την πλατφόρμα Webex)

## Συνημμένοι πόροι

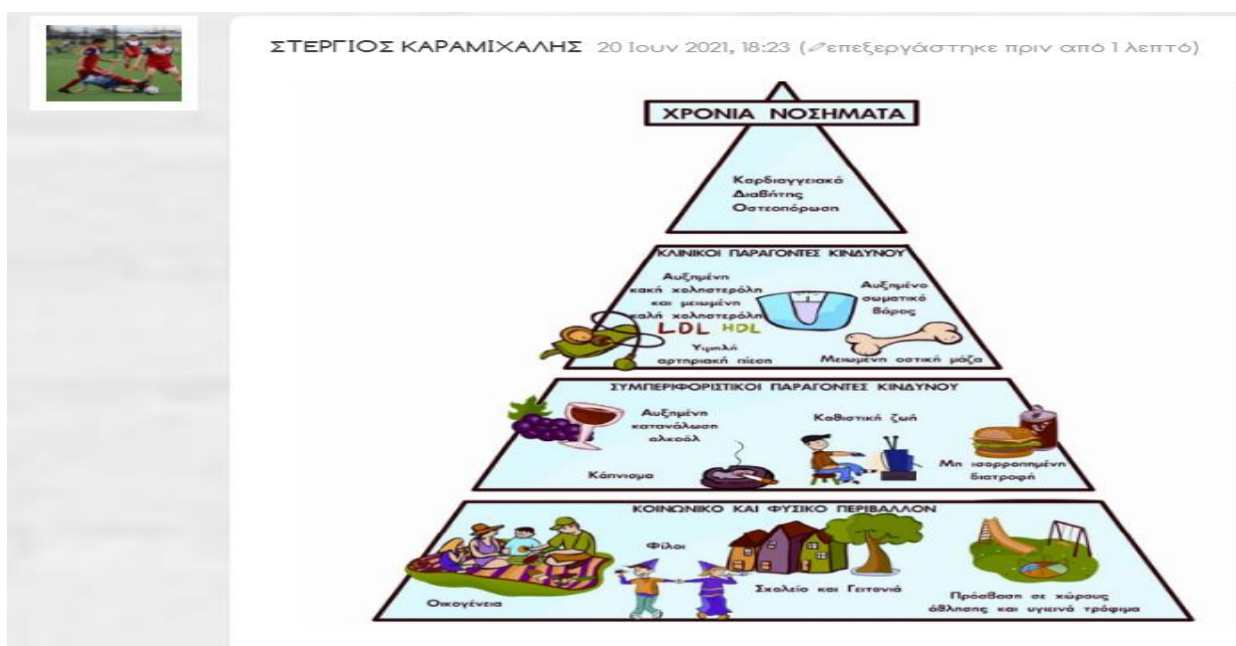
- 🔗 «[Φύλο εργασίας αναζητώ τα ερευνητικά δεδομένα για την άθληση](#)»
- 🔗 ψηφιακό έγγραφο «[Ερευνητικά δεδομένα για την άθληση \\_Τι εντόπισα...](#)»
- 🔗 «[Αποτελέσματα mentimeter](#)»

## Φάση 1η - Δραστηριότητα 4η: Τα χρόνια νοσήματα και ο ρόλος της Φ.Α

Επεξεργάζομαι, συζητώ 30 λεπτά 20 μαθητές Διδάσκων παρών Διαδικτυακά Webex

Οι μαθητές καλούνται να δουν στην ολομέλεια το περιεχόμενο των απαντήσεών τους, «[Αποτελέσματα mentimeter](#)», στην εργασία που τους είχε ανατεθεί ασύγχρονα στον τοίχο της εμε. Έτσι η ολομέλεια αποκτά μια γενική εικόνα της ποικιλίας των υποθεμάτων της ενότητας που θα προσεγγιστούν με πολυτροπικό και σύγχρονο τρόπο στις παρουσιάσεις στις επόμενες δραστηριότητες (10').

Στην συνέχεια ο/η Ε.Φ.Α. ενημερώνει τους μαθητές/τριες για το θέμα της συνάντησης και τους ενθαρρύνει να απαντούν χρησιμοποιώντας το μικρόφωνο ή γράφοντας στο chat. Ανοίγει, με διαμοιρασμό οθόνης, έναν σύνδεσμο που οδηγεί σε ένα έγγραφο google με τίτλο «[Εικόνες Δραστηριότητας 4ης](#)» και στο οποίο υπάρχει μια πυραμίδα Χρόνιων Νοσημάτων.



Στην εικόνα μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι η εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων (όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης, η οστεοπόρωση κ.ά.)

Ακολουθεί εποικοδομητικός διάλογος με την βοήθεια του αρχείου «**Καθιστική Δραστηριότητα-Ένας θανάσιμος εχθρός**»(ανακαλείτε από τον τοίχο στην e-me) .Ο/η Ε.Φ.Α. ρωτά τα παιδιά, αν γνωρίζουν κάποιους κλινικούς παράγοντες κινδύνου (όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, το αυξημένο σωματικό βάρος) που εμφανίζονται ήδη από την παιδική ηλικία. Κατόπιν ρωτά αν οι κλινικοί αυτοί παράγοντες εξαρτώνται και μπορούν σε κάποιο βαθμό να τροποποιηθούν από τους συμπεριφοριστικούς παράγοντες κινδύνου (διατροφή, φυσική άσκηση, κάπνισμα)

Συνεχίζοντας τις ερωτήσεις προσπαθεί να οδηγήσει τα παιδιά στο συμπέρασμα : «Για να υπάρξουν αλλαγές στους συμπεριφοριστικούς παράγοντες, θα πρέπει να έχουμε την υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους και να έχουμε πρόσβαση σε προϊόντα και υπηρεσίες (πολύ καλές επιλογές τροφίμων, χώρους άθλησης).

**Η συζήτηση θα πρέπει να καταλήξει σε διαπιστώσεις που ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ανακεφαλαιωτικά μέσω του ίδιου εγγράφου στα παιδιά.**

Κατόπιν λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που διενεργούνται τα μαθήματα κάνουμε κάποιες δραστηριότητες από το αρχείο «**Σωστή στάση του σώματος στον υπολογιστή**»

Το αρχείο θα δοθεί με την εφαρμογή e-me Assignments και σαν εργασία για το σπίτι.(Το αρχείο φορτώνεται και στο τοίχο της Κυψέλης)

ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΚΑΡΑΜΙΧΑΛΗΣ 20 Ιουν 2021, 17:59 (≡επεξεργάστηκε πριν από 1 λεπτό)

**Σωστή στάση σώματος μπροστά από τον υπολογιστή  
ΩΡΑ ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΣΟΥΜΕ ΤΗ ΣΤΑΣΗ  
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΑΣ!**

Καθιστική Δραστηριότητα-Ένας θανάσιμος εχθρός.pdf

**Κάνω τις ασκήσεις**

**Σωστή στάση του σώματος στον υπολογιστή**

Μπορείτε να κάνετε την άσκηση από το **φωτόδεντρο** (πάτα δίπλα) και να βοηθήσετε τον Γιαννάκη να κάτσει σωστά στον Υπολογιστή του;

📺 Βίντεο Εργονομίας Σωστή στάση σώματος με ερωτήσεις

### Συνημμένοι πόροι

- 🔗 «[Αποτελέσματα mentimeter](#)»
- 🔗 «[Εικόνες Δραστηριότητας 4ης](#)»
- 🔗 αρχείο «[Σωστή στάση του σώματος στον υπολογιστή](#)» (e-me Assignments)

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



**Φάση 1η - Δραστηριότητα 5<sup>η</sup>: Συζήτηση** πάνω στις εμπειρίες των μαθητών για τα εμπόδια (φυσικά και ψυχολογικά) στην προσπάθειά να ασχοληθεί κάποιος με την φυσική άσκηση

συζητώ      20 λεπτά      5 μαθητές      Διδάσκων παρών      Διαδικτυακά Webex

1. Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 4 ομάδες. Με διαμοιρασμό οθόνης δείχνει έναν πίνακα ταξινόμησης από μια έρευνα της O'Dea (2003), όπου αναφέρονται τα πλεονεκτήματα και τα εμπόδια σε σχέση με την φυσική δραστηριότητα που εντόπισαν τα παιδιά που συμμετείχαν σε αυτήν. (Η εικόνα είναι αναρτημένη στον τοίχο της eme: [«Εικόνα - δραστηριότητα 5η»](#))

**Πλεονεκτήματα και εμπόδια που αναφέρθηκαν από παιδιά και εφήβους σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα.**

Κύρια Πλεονεκτήματα	Κύρια Εμπόδια
<b>Κοινωνικά Πλεονεκτήματα</b> (διασκέδαση / απόλαυση, κοινωνικοποίηση με φίλους, απόλαυση ομαδικής συνεργασίας)	<b>Προτίμηση σε Εσωτερικές Δραστηριότητες</b> (προτίμηση ενασχόλησης με τηλεόραση, βίντεο, υπολογιστή, βιβλία, μουσική, κ.ά.)
<b>Βελτίωση Ψυχολογικών Χαρακτηριστικών</b> (αυτοπεποίθηση, περηφάνια, ανάπτυξη πειθαρχίας, μείωση ενοχών (σε σχέση με την έλλειψη άσκησης))	<b>Χαμηλά Επίπεδα Ενέργειας</b> (αίσθηση κόπωσης και αδράνειας, έλλειψη ενέργειας, κατανάλωση γρήγορων γευμάτων)
<b>Βελτίωση Αίσθησης Σώματος</b> (αίσθηση ανανέωσης, ενεργητικότητα, μείωση κόπωσης, αίσθηση αυξημένης σωματικής δύναμης, αντοχής, καλύτερη φυσική κατάσταση, βελτιωμένος ύπνος)	<b>Περιορισμένος χρόνος</b> (διάβασμα, εξωσχολικά μαθήματα)
<b>Βελτίωση Αθλητικής Απόδοσης</b> (ανάπτυξη ικανοτήτων, βελτίωση αντανάκλαστικών, ευλυγισίας, συντονισμού, ευκινησίας, αντοχής, δύναμης, φυσικής κατάστασης)	<b>Κοινωνικοί Παράγοντες</b> (επιρροή από ομάδα κοινωνικής πίεσης π.χ. φίλοι ασχολούνται με καθιστικές δραστηριότητες, έλλειψη γονικής υποστήριξης, κριτική από τους άλλους, πείραγμα)
<b>Γνωσιακά Οφέλη</b> (βελτίωση της συγκέντρωσης και της εγκεφαλικής λειτουργίας, καλή μνήμη)	<b>Κινητοποίηση</b> (μη αντιλαμβανόμενα οφέλη από την άσκηση)
<b>Στρατηγικές Αντιμετώπισης</b> (ανακούφιση από το στρες, χαλάρωση, διέξοδος για επιθετικότητα, απογοήτευση, θυμό)	

Πηγή: O'Dea

Κατόπιν με την βοήθεια των break sessions ζητά από κάθε ομάδα να γράψει ποια είναι τα εμπόδια που συναντά προκειμένου να ασκηθεί και να προτείνει μια λύση για καθένα από αυτά. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα ανακοινώνει τις απαντήσεις, οι οποίες συζητούνται μέσα στην τάξη.

## Ενδεικτικές Απαντήσεις

- Εμπόδιο: Βαριέμαι να ασκηθώ μόνος μου  
Λύση: Κανονίζω με την παρέα μου να πάμε για ποδήλατο.
- Εμπόδιο: Δε με παίζουν οι συμμαθητές μου  
Λύση: Προσπαθώ να γίνω πιο κοινωνικός.
- Εμπόδιο: Ντρέπομαι για το σώμα μου  
Λύση : Ασκούμαι και τρώω πιο υγιεινά

**Μπορούμε να συγκρίνουμε τις απαντήσεις των μαθητών με αυτές της παραπάνω ταξινόμησης**

2. Αμέσως μετά τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν δύο poll (ψηφοφορίες ανώνυμα ) από τα αποτελέσματα των οποίων θα δούμε όλοι μαζί ποιος είναι ο βαθμός ενεργής άσκησης του τμήματος. Χρησιμοποιείται το εργαλείο poll της Webex ή το αντίστοιχο από την on line εφαρμογή [fast-poll](#).



# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Οι ερωτήσεις της ψηφοφορίας είναι :

1. [«Πόση σωματική δραστηριότητα έχετε ανά ημέρα κατά μέσο όρο;»](#)

[«αποτελέσματα – poll 1»](#)

2. [«Πόσο προσοχή δίνεις και ασχολείσαι με πληροφορίες σχετικές με προγράμματα άθλησης;»](#)

[«αποτελέσματα poll 2»](#)

**Σημειώσεις αξιολόγησης:** α) με την συζήτηση πάνω στην έρευνα της O'Dea (2003), και τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων /poll **οι μαθητές κατανοούν** την έλλειψη επαρκούς ελεύθερου χρόνου εντός και εκτός σχολείου και πώς μπορούν να τον εκμεταλλεύονται σωστά τόσο στο σχολικό περιβάλλον (διαλείμματα, Φυσική Αγωγή) αλλά και εκτός αυτού (ομάδες, περίπατους 40 κ.λ.π) ώστε να ανταποκριθούν στις συστάσεις Διεθνών Φορέων, που προτείνουν σε άτομα 5-17 ετών καθημερινή μέτρια και έντονη δραστηριότητα 60 λεπτών (European Commission, 2008)

**Συνημμένοι πόροι**

[«Εικόνα - δραστηριότητα 5η»](#)

[Poll 1: Πόση σωματική δραστηριότητα έχετε ανά ημέρα κατά μέσο όρο](#)

[Poll 2: Πόσο προσοχή δίνεις και ασχολείσαι με πληροφορίες σχετικές με προγράμματα άθλησης;](#)

[«αποτελέσματα – poll 1»](#)

[«αποτελέσματα poll 2»](#)

**Φάση 1η – Δραστηριότητα 6<sup>η</sup>: Κατάθεση στοιχείων ατομικής φυσικής δραστηριότητας των μαθητών / Αξιολόγηση γνώσεων με παιχνίδια**

**πρακτική 30 λεπτά 1 μαθητής Διδάσκων απών Διαδικτυακά, τοίχος της eme**

Οι μαθητές παραπέμπονται στον τοίχο της eme όπου υπάρχουν σαν εργασία για το σπίτι:

1. ένα φύλλο εργασίας με τίτλο [«2η εργασία ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ.»](#)



2. Η παρότρυνση να συμμετέχουν σε ένα padlet με τίτλο [«Τι με χαρακτηρίζει; Ποιο άθλημα αγαπώ; συμπλήρωσε τις προτιμήσεις σου όπως έκανα κι εγώ »](#) δίνοντας στοιχεία που αφορούν την καθημερινή τους δραστηριότητα (με ερωτήσεις όπως Ποια παιχνίδια σας αρέσουν, Ποιο άθλημα αγαπάτε; Τι σας αρέσει να κάνετε στον ελεύθερο χρόνο σας;) Τους παροτρύνουμε να απαντήσουν στις ερωτήσεις: « Απάντησε στις ερωτήσεις .Αν θέλεις βάλε και μια εικόνα που σου αρέσει.»

3. Στη συνέχεια λύνουν ασκήσεις για αξιολόγηση των γνώσεων που αποκτήθηκαν. Οι ασκήσεις δημιουργήθηκαν με τις εφαρμογές Kahoot.it , **learningapps** **wordwall.net** και ενσωματώνονται με την μορφή υπερσυνδέσμων στο περιβάλλον της e me.( στον τοίχο της Eme )



## Παιχνίδια Κατανόησης

Δοκιμάζουμε τις γνώσεις μας κάνοντας τα διαδραστικά τεστάκια:

«[Τι εμπόδια συναντώ στην προσπάθειά μου να κάνω φυσική άσκηση](#)» (wordwall.net)


«[Η άθληση είναι κυρίως ψυχαγωγία](#)» (wordwall.net)

«[Βρες τι είναι άσκηση και τι όχι](#)» (learningapps)

«[Ξεχώρισε τα ομαδικά από τα ατομικά αθλήματα](#)» (wordwall.net)

### Συνημμένοι πόροι

 φύλλο εργασίας «[2η εργασία ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ.](#)»

 padlet «[Τι με χαρακτηρίζει; Ποιο άθλημα αγαπώ; συμπλήρωσε τις προτιμήσεις σου όπως έκανα κι εγώ](#)»



## Φάση 2η

Τι είναι φυσική κατάσταση, ευρωστία, υγεία- Διασαφήνιση εννοιών / Η αξία του υγιούς σώματος

**Φάση 2η / Δραστηριότητα 1η** :Γνωρίζω τη Δομή και της λειτουργία του σώματος /Ανάλυση τη φράσης "Νους υγιής εν σώματι υγεί"

**Ερευνώ, συζητώ. 20 λεπτά 5 Μαθητές Διδάσκων παρών Διαδικτυακά Webex παρακολουθώ**

Συνδέομαι στο Webex και περιγράφω συνοπτικά την δεύτερη φάση της διδασκαλίας μου. Δίνω ένα σύνδεσμο στο chat, τον οποίο ανοίγω και εγώ με διαμοιρασμό οθόνης την δραστηριότητα «[Γνωρίζω το σώμα μου, μαθαίνω τους μύες](#)». Παροτρύνω τους μαθητές να προσπαθήσουν λύνοντας το κουίζ να ψηλαφίσουν τους μύες στο σώμα τους και να γνωρίσουν την ονομασία τους.

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Ανοίγουμε με διαμοιρασμό οθόνης το βίντεο "Το ανθρώπινο σώμα μια τέλεια μηχανή." Μετά την παρακολούθηση οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες με breakout sessions. Ζητάμε από κάθε ομάδα να συζητήσουν και να καταγράψουν ότι τους έκανε εντύπωση. Ταυτόχρονα για να κατανοήσουν την αξία του υγιούς σώματος ζητούμε αν μπορούν να αναλύσουν τη φράση "Νους υγιής εν σώματι υγιεί" και τι σημαίνει αυτό κατά τη δική τους άποψη. Στη συνέχεια η κάθε ομάδα παρουσιάζει τις απόψεις της.

## Συνημμένοι πόροι

- 📎 δραστηριότητα «[Γνωρίζω το σώμα μου, μαθαίνω τους μύες](#)»
- 📎 βίντεο "[Το ανθρώπινο σώμα μια τέλεια μηχανή.](#)"

**Φάση 2η / Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Γυμνάζομαι στο σπίτι για να παραμείνω σε καλή φυσική κατάσταση**

**Πρακτική 30 λεπτά 1 μαθητής Διδάσκων απών Διαδικτυακά, τοίχος της epe**

Στην e pe έχουμε ανεβάσει τα link :

- 1)ενός Sway με τίτλο «[Γυμνάζομαι στο σπίτι για να παραμείνω σε καλή φυσική κατάσταση](#)»
- 2) [«οδηγίες άθλησης για τα παιδιά»](#), και
- 3)Μία Παρουσίαση με τίτλο [«Οι μικροί αθλητές προστατεύουν τον εαυτό τους»](#)
- 4) Μία Παρουσίαση με τίτλο [«Μικροί Αθλητές -vs- corona»](#)

Αναθέτουμε - προτρέπουμε τους μαθητές να μπουν, να παρακολουθήσουν και να συμμετέχουν ενεργά στις προτεινόμενες ασκήσεις Αερόβιας Ικανότητας και μυικής ενδυνάμωσης .Παροτρύνουμε να ακολουθήσουν τα ενσωματωμένα εικονικά προγράμματα σε εβδομαδιαία βάση

ΣΤΕΡΓΙΟΣ ΚΑΡΑΜΙΧΑΛΗΣ 20 Ιουν 2021, 19:09 (επεξεργάστηκε πριν από 1 λεπτό)

**Γυμναστείτε με βιντεοπαιχνίδια**

Πατήστε στην παρακάτω εικόνα και γυμναστείτε  
(Μόλις ανοίξει πατάμε επάνω δεξιά στην καρτέλα παρουσίαση)

**Γυμναστείτε με βιντεοπαιχνίδια**

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Τονίζουμε ακόμη πως κατά την διάρκεια της δραστηριότητας αυτής καλό θα ήταν αν μπορούμε μόλις ολοκληρώνουμε ένα πρόγραμμα από τα παραπάνω να γίνεται Μέτρηση Σφυγμού. Έχουμε ήδη μιλήσει αρκετά γι' αυτό, έχουμε κάνει πολλές φορές μέτρηση σφυγμού τόσο σε ηρεμία όσο και μετά από ήπια ή έντονη άσκηση, για να μπορέσουν να κατανοήσουν την αξία της καρδιάς και κατά συνέπεια του κυκλοφορικού συστήματος.

## Συνημμένοι πόροι

- 🔗 [Swag με τίτλο «Γυμνάζομαι στο σπίτι για να παραμείνω σε καλή φυσική κατάσταση»](#)
- 🔗 Παρουσίαση [«Οι μικροί αθλητές προστατεύουν τον εαυτό τους»](#)
- 🔗 Παρουσίαση [«Μικροί Αθλητές -vs-corona»](#)
- 🔗 [«οδηγίες άθλησης για τα παιδιά»](#),

## Φάση 2η /Δραστηριότητα 3η: Επισήμανση των πλεονεκτημάτων της φυσικής δραστηριότητας / Φύλλο Εργασίας Διάβασε, μάθε, εντόπισε και αξιολογήσου

**Παρακολουθώ 30 λεπτά 1 Μαθητές Διδάσκων απών Διαδικτυακά, τοίχος της eme Συνεργάζομαι**

Αποστέλεται στους μαθητές μέσω της εφαρμογής e-me assignments το Φύλλο εργασίας με τίτλο «**Διάβασε, μάθε, εντόπισε και αξιολογήσου**» Οι μαθητές μέσω του Φύλλου εργασίας παραπέμπονται να μελετήσουν ατομικά με περιήγηση στους παρακάτω ενσωματωμένους συνδέσμους :

1). ένα μονόλεπτο βίντεο σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας «**Παίζω γυμνάζομαι μαθαίνω**»(σύμφωνα με το πρόγραμμα Ε.Υ.ΖΗ.Ν. από τον αθλητικό σύλλογο "Κόλινδρο")



2). έναν ψηφιακό φελλοπίνακα που δημιουργήθηκε με την εφαρμογή Iino (Ο σύνδεσμος του φελλοπίνακα αναρτάται στον τοίχο της eme. Υπάρχει ακόμη η δυνατότητα να ενσωματωθεί το αντικείμενο μέσα στον τοίχο με τη βοήθεια του embed code) . Ο τίτλος του φελλοπίνακα είναι: «**Τα πλεονεκτήματα της άσκησης**» Οι μαθητές καλούνται να μελετήσουν τους συνδέσμους και να επισημάνουν τα πλεονεκτήματα της φυσικής δραστηριότητας με σκοπό την συζήτηση στην τάξη για παραδείγματα πρακτικών εφαρμογών στην καθημερινή ζωή .

3). Σε μία παρουσίαση με τίτλο «**Άσκηση και καλή υγεία.**» που βρίσκεται και στα αρχεία της κυψέλης

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



4). ένα διαδραστικό βίντεο με ενσωματωμένες ερωτήσεις κατανόησης :

## «Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ»


(επισυνάπτεται εικόνα παρακάτω)



## 5) «ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ-κάρτες διαλόγου» (h5p αναφορά στα οφέλη της άσκησης στην υγεία )

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Απάντησε στην ερώτηση και μετά κάνε κλικ στο κουμπί "Γύρνα την κάρτα" για να ελέγξεις την απάντησή σου



Με την τακτική φυσική δραστηριότητα γίνονται δυνατότεροι οι μύες της αναπνοής. Τι σημαίνει αυτό για την υγεία μας;

[Γύρνα](#)

Κάρτα 8 από 12

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Κατόπιν καλούνται να πραγματοποιήσουν εργασίες contents που δίνονται με ενσωματωμένους συνδέσμους αποσκοπώντας στον έλεγχο της κατανόησης και εμπέδωσης των νέων ιδεών .

- 1.ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (learningapps.org)
2. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (learningapps.org)
- 3.άσκηση και υγεία \_Συμπληρώστε τα κενά (learningapps.org)
- 4.Καρδιά και άσκηση (learningapps.org)
- 5.ΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ (wordwall.net)
- 6.ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (h5p)
7. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (Learningapps)

## Συνημμένοι πόροι

- 🔗 Φύλλο εργασίας «Διάβασε, μάθε, εντόπισε και αξιολογήσου»
- 🔗 Βίντεο: Παίζω γυμνάζομαι μαθαίνω
- 🔗 ψηφιακός φελλοπίνακας lino : «Τα πλεονεκτήματα της άσκησης»
- 🔗 παρουσίαση «Άσκηση και καλή υγεία.»
- 🔗 διαδραστικό βίντεο : «Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ»
- 🔗 ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ-κάρτες διαλόγου(h5p)
- 🔗 1.ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (learningapps.org)
- 🔗 2. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (learningapps.org)



- 🔗 3. άσκηση και υγεία Συμπληρώστε τα κενά (learningapps.org)
- 🔗 4. Καρδιά και άσκηση (learningapps.org)

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



🔗 [5.ΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ\(wordwall.net\)](#)

🔗 [6.ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ \(h5p\)](#)

🔗 [7. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ \(Learningapps\)](#)

**Φάση 2η - Δραστηριότητα 4η:** Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας (Δραστηριότητες Μελέτης και έλεγχος γνώσεων)

παρακολουθώ 30 λεπτά 5 Μαθητές Διδάσκων παρών Διαδικτυακά **Webex**  
Συζητώ

Στην ολομέλεια της τάξης επιδεικνύονται:

**1. το βίντεο «[Physical Activity in Schools](#)»** που εξηγεί τη χρησιμότητα της άσκησης στο σχολικό περιβάλλον και πως αυτή μπορεί να τους επηρεάσει σε κινητικό, πνευματικό και κοινωνικό επίπεδο. (Επειδή είναι στην αγγλική γλώσσα, από το μενού Ρυθμίσεις τσεκάρουμε την αυτόματη μετάφραση στα Ελληνικά) και

**2.το βίντεο «[Τα οφέλη της Άσκησης](#)»**

**2. Το Sway «[Τα πρέπει και δεν πρέπει της φυσικής κατάστασης](#)» Μέσα στο SwayΥπάρχουν ενσωματωμένα διαδραστικά βίντεο και διαδραστικές παρουσιάσεις**

**Ζητείται κατόπιν από** όλες τις ομάδες με την βοήθεια του breakout sessions να μοιραστούν τις ιδέες τους που έχουν ήδη εδραιωθεί με τις προηγούμενες δραστηριότητες και να συζητήσουν το περιεχόμενο του ερωτηματολογίου που ο εκπαιδευτικός δίνει στην ολομέλεια με διαμοιρασμό οθόνης. Στη συνέχεια χρησιμοποιώντας το chat της Webex . **Δίνεται το «[ερωτηματολόγιο κατανόησης](#)»** όπου οι μαθητές αξιολογούν τις αποκτηθείσες γνώσεις και λαμβάνουν άμεση ανατροφοδότηση.

Μετά από ολιγόλεπτη συζήτηση ενημερώνω τους μαθητές ότι η επόμενη δραστηριότητα θα είναι ασύγχρονη .Θα εργαστούν σε ομάδες προκειμένου να δημιουργήσουν τα δικά τους ψηφιακά έργα με την χρήση συγκεκριμένων εφαρμογών.

**Συνημμένοι πόροι**

🔗 βίντεο «[Physical Activity in Schools](#)»

🔗 Βίντεο «[Τα οφέλη της Άσκησης](#)»

🔗 Sway «[Τα πρέπει και δεν πρέπει της φυσικής κατάστασης](#)»

🔗 «[ερωτηματολόγιο κατανόησης](#)»

**Φάση 2<sup>η</sup> - Δραστηριότητα 5η:** Εντοπίζουμε τα ψυχικά και σωματικά οφέλη της άσκησης. Ομαδική δημιουργία Ψηφιακών εννοιολογικών χαρτών με διάφορες Web2 εφαρμογές

**Πρακτική 30 λεπτά 1 Student Διδάσκων απών Διαδικτυακά, τοίχος της ete**

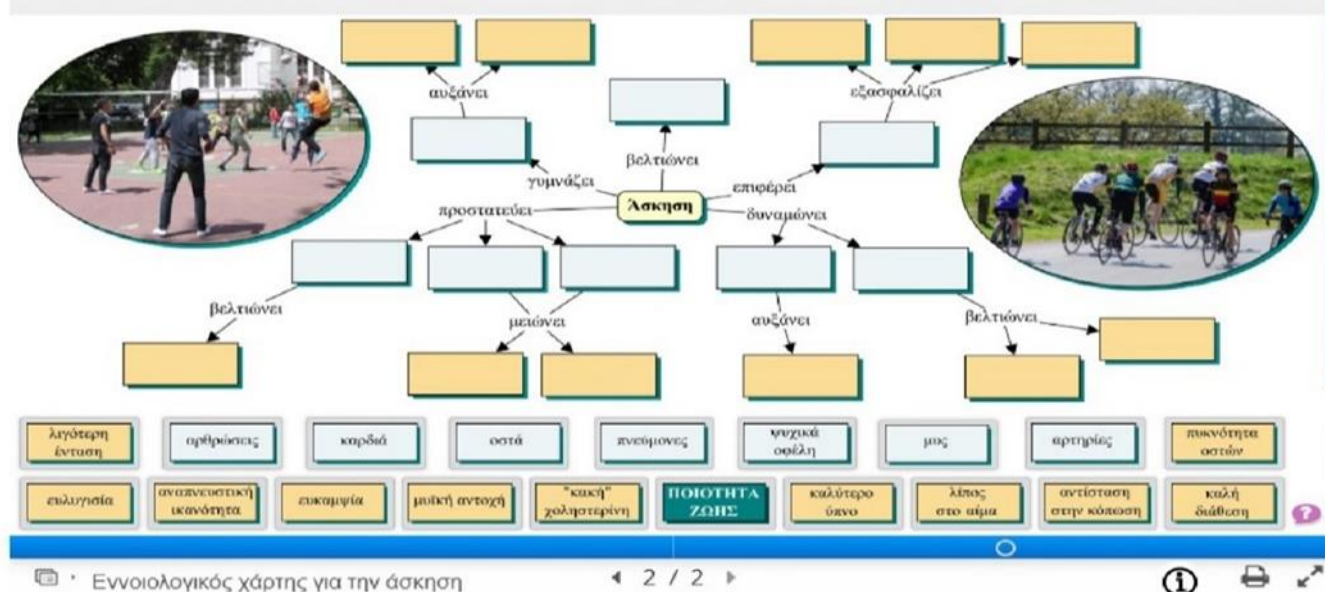
# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Στον τοίχο της eme αναρτώ τα link των συγκεκριμένων εφαρμογών που αναφέρθηκαν στο προηγούμενο μάθημα καθώς και όλα τα βίντεο και τα Sway για να είναι στη διάθεση των μαθητών. Βάζω ακόμη και

- 1.την διαδραστική «[Συνοπτική παρουσίαση :Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας](#)» για οδηγό στις επόμενες δραστηριότητες.
- 2.τον σύνδεσμο διαδραστικού εννοιολογικού χάρτη «[ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ παιχνίδι](#)» Ζητείται από τους μαθητές να τον επισκεφθούν και να συμπληρώσουν τα ψυχικά και σωματικά οφέλη της άσκησης.

Αφού σύρεις τις λέξεις στα κενά, μετακινήσου προς τα κάτω (scroll down) και πάτησε το κουμπί Έλεγχος.



- Τονίζουμε πως πριν υποβάλουν τον χάρτη μπορούν με printscreen να αποθηκεύσουν τις απαντήσεις τους. Μετά μπορούν να κάνουν αυτοέλεγχο για την ορθότητα των απαντήσεων τους με το αρχείο [«Λύση του εννοιολογικού χάρτη ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ»](#) (έχει ετοιμαστεί από τον εκπαιδευτικό)
- 3.Κατόπιν ζητούμε να δημιουργηθούν από κάθε ομάδα :

## Τα οφέλη της άσκησης





# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



α ένα Word art με τίτλο «Τα οφέλη της άσκησης» με την εφαρμογή [wordart](#)  
Δίνεται ένα παράδειγμα word art που δημιούργησε ο/η εκπαιδευτικός με τίτλο «[Τα οφέλη της άσκησης](#)» για επέκταση της δραστηριότητας.

## Συνημμένοι πόροι

- 📎 [διαδραστική «Συνοπτική παρουσίαση :Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας»](#)
- 📎 «[ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ](#) παιχνίδι»
- 📎 «[Λύση του εννοιολογικού χάρτη ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ](#)»
- 📎 εφαρμογή <https://wordart.com/>
- 📎 παράδειγμα word art «[Τα οφέλη της άσκησης](#)»



## Φάση 3<sup>η</sup>

Παρουσίαση της πυραμίδας της φυσικής δραστηριότητας και επεξήγησή της.

**Φάση 3<sup>η</sup> /Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>:** Παρουσίαση των στοιχείων που βελτιώνουν τη Φυσική κατάσταση και την υγεία με σκοπό την δημιουργία ή τον έλεγχο ατομικού προγράμματος εκγύμνασης

**παρακολουθώ και συζητώ 30 λεπτά 1 Μαθητές Διδάσκων παρών Διαδικτυακά Webex**

Ο/η εκπαιδευτικός ανακοινώνει στα παιδιά πως θα ασχοληθούν με την ταξινόμηση των Φυσικών δραστηριοτήτων με γνώμονα την συχνότητα ενασχόλησής μας σε αυτές γνωρίζοντας την Πυραμίδα Φυσικής δραστηριότητας.

Με τη χρήση του διαμοιρασμού οθόνης στη Webex παρακολουθούν υλικό το οποίο έχει φορτωθεί και στον τοίχο της eme (για διευκόλυνση εκπαιδευτικού και παιδιών)που αποτελείται :

- 1) από μία παρουσίαση με τίτλο: « [Οι παράμετροι και οι Αρχές της Φυσικής κατάστασης](#)» και
- 2) ενός βίντεο : «[Φυσική Δραστηριότητα](#)»

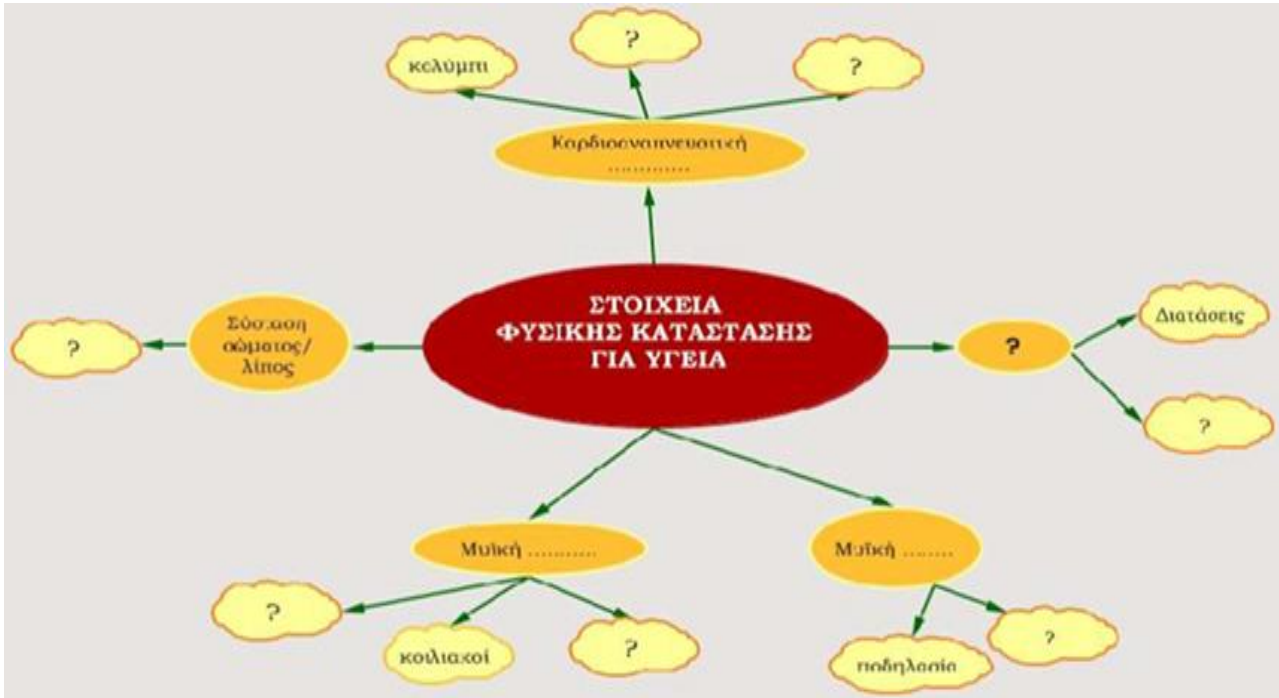
Γίνεται συζήτηση και εξάγονται συμπεράσματα.

Κατόπιν με την άσκηση «[Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ](#)» κάνουμε επανασύνθεση της πυραμίδας Φυσικής δραστηριότητας από τυχαία επιλεγμένους/ες μαθητές/τριες (συνεργάζονται σε μικρές ομάδες των 2-3), διόρθωση των πιθανών λανθασμένων προσπαθειών, επανάληψη και αιτιολόγηση.

Στη webex 2-2 με breakout sessions προβάλεται η εικόνα « [Στοιχεία φυσικής κατάστασης για την υγεία](#)» που αντλήθηκε από το σενάριο του λογισμικού aesop «Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας-2<sup>ο</sup> μέρος Στοιχεία φυσικής κατάστασης για την υγεία»

Οι μαθητές συζητούν μεταξύ τους απαντούν την δραστηριότητα « [Μελετήστε το διάγραμμα και βρείτε τις λέξεις που λείπουν](#)». Οι μαθητές παρατηρούν τον ημιδομημένο εννοιολογικό χάρτη (Σχήμα παρακάτω) και αποφασίζουν ποια είναι τα στοιχεία που

λείπουν. Όταν ολοκληρώσουν τη μελέτη, ο χάρτης προβάλλεται στην οθόνη, οι απαντήσεις παρουσιάζονται στην ολομέλεια και η ορθότητά τους επιβεβαιώνεται μέσα από συζήτηση.



### Συνημμένοι πόροι

- 📎 παρουσίαση: « [Οι παράμετροι και οι Αρχές της Φυσικής κατάστασης](#)»
- 📎 Βίντεο : [Φυσική Δραστηριότητα](#)
- 📎 άσκηση «[Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ](#)»
- 📎 εικόνα - ημιδομημένος εννοιολογικός χάρτης « [Στοιχεία φυσικής κατάστασης για την υγεία](#)» από το διδακτικό σενάριο αεσορ «[Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας-2ο μέρος Στοιχεία φυσικής κατάστασης για την υγεία](#)»

**Φάση 3η /Δραστηριότητα 2η:**Μαθαίνω να αξιολογώ τις παραμέτρους της φυσικής μου κατάστασης / Διαμορφωτική αξιολόγηση

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 30 λεπτά 1 Student Διδάσκων παρών Διαδικτυακά Webex

Οδηγούμε τους μαθητές με σύνδεσμο στον τοίχο της εμε, στα μέρη των διδακτικών σεναρίων 1. «[Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση-3ο μέρος](#)» και

2. στις Ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης του εκπαιδευτικού σεναρίου «[Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης – 3ο μέρος](#)» της Εκπαιδευτικής Πλατφόρμας Αίσωπος .

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση

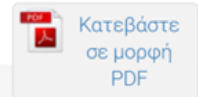


Πραγματοποιούν τις ασκήσεις, ελέγχουν και αξιολογούν την κατανόηση των γνώσεων τους. Οι μαθητές απαντούν και αιτιολογούν τις απαντήσεις τους. Ο εκπαιδευτικός εστιάζει στα στοιχεία που θεωρεί σημαντικά ή σε εκείνα στα οποία παρουσιάζονται μαθησιακές δυσκολίες.

Φυσική αγωγή (Γενικό Λύκειο)

Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση

3 ώρες



1 2 3

Επίλεξε μία από τις απαντήσεις στην παρακάτω ερώτηση πολλαπλής επιλογής:

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

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

Έλεγχος απαντήσεων

Ερωτήσεις αντιστοιχίας (Αερόβια αντοχή)

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 ασή

μέτριας

παρατεταμένη

οξυγόνου

## Συνημμένοι πόροι

- Διδακτικό σενάριο Aesop: «Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση-3<sup>ο</sup> μέρος»
- Διδακτικό σενάριο Aesop: «Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης – 3<sup>ο</sup> μέρος»

**Φάση 3η / Δραστηριότητα 3η:** Καταρρίπτουμε τους Μύθους της φυσικής κατάστασης/ Ασκήσεις κατανόησης και εμπέδωσης

**Πρακτική 30 λεπτά 1 μαθητής Διδάσκων απών Διαδικτυακά, τοίχος της eme**

Ο/η εκπαιδευτικός έχει ήδη αναρτήσει στον τοίχο της eme , για ασύγχρονη μελέτη, ένα Sway με τίτλο «Μύθοι της φυσικής κατάστασης» μέσω του οποίου γίνεται προσπάθεια να καταρριφθούν οι μύθοι οι οποίοι είναι ευρέως διαδεδομένοι και η λανθασμένη υιοθέτησή τους υπονομεύει / επηρεάζει την προσπάθειά των μαθητών. Για εμπέδωση των νέων γνώσεων οι μαθητές οδηγούνται από τον τοίχο της κυψέλης σε ένα φύλλο εργασίας με διάφορες ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης που δημιουργήθηκαν με on line εφαρμογές.

## Συνημμένοι πόροι

 Sway με τίτλο: «Μύθοι της φυσικής κατάστασης»

 φύλλο εργασίας

«Μύθοι της Φυσικής Κατάστασης - Ασκήσεις εμπέδωσης και κατανόησης»

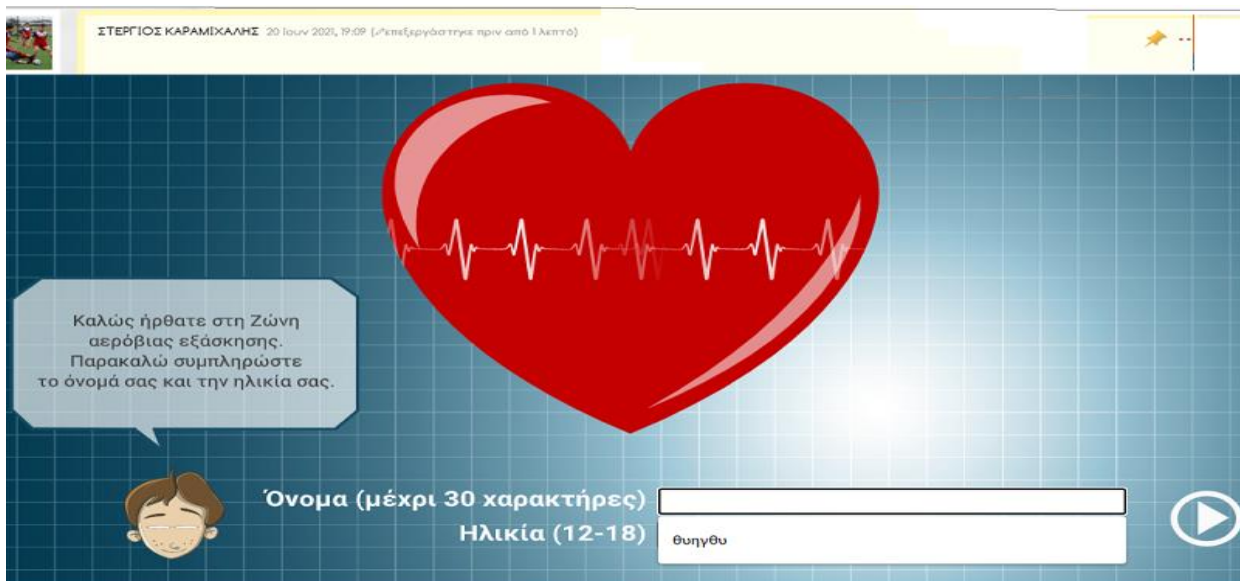
**Φάση 3η / Δραστηριότητα 4η:** Μελέτη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης και έλεγχος γνώσεων - Σύγχρονες εργασίες κουίζ για έλεγχο εμπέδωσης

Συνεργάζομαι 30 λεπτά 5 Μαθητές Διδάσκων παρών **Διαδικτυακά Webex**

Οι μαθητές/τριες με την καθοδήγηση του διδάσκοντα συμμετέχουν και απαντούν:

A) Στις ερωτήσεις της Ανοιχτής δραστηριότητας από το Φωτόδεντρο με θέμα τη «[Ζώνη αερόβιας εξάσκησης](#)» που παρουσιάζονται με διαμοιρασμό οθόνης από τον διδάσκοντα.

Στόχος του μαθησιακού αντικειμένου είναι να αναπτύξουν οι μαθητές την ικανότητα σχεδιασμού ενός προγράμματος εξάσκησης, για την προαγωγή της διά βίου άσκησης και της υγείας αξιοποιώντας γραφικές αναπαραστάσεις με βάση τους καρδιακούς του παλμούς, την ηλικία και το επίπεδο γύμνασής τους.



B) Σε ασκήσεις κατανόησης και εμπέδωσης που δημιούργησε ο ίδιος: (Οι ασκήσεις είναι αναρτημένες στον τοίχο της eme και δίνονται οι σύνδεσμοί τους βηματικά στο chat της Webex

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Στο τέλος ανακοινώνεται στους μαθητές ότι οι επόμενες δραστηριότητες θα πραγματοποιηθούν ασύγχρονα.

## Συνημμένοι πόροι

- 🔗 Φωτόδεντρο δραστηριότητα: «Ζώνη αερόβιας εξάσκησης»
- 🔗 Οι γνώσεις μου για τη φυσική κατάσταση (εφαρμογή h5p)
- 🔗 ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (εφαρμογή h5p)
- 🔗 Ξέρω να γυμνάζομαι σωστά (εφαρμογή h5p)
- 🔗 ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (εφαρμογή h5p)
- 🔗 ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ (εφαρμογή h5p)

**Φάση 3η / Δραστηριότητα 5η:** Έρευνα για ασκήσεις που βελτιώνουν τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης / Ανάρτηση σε συνεργατικό πίνακα / Διαμορφωτική αξιολόγηση με δραστηριότητα αναγνώρισης τεχνικών ανάπτυξης σωματικών δεξιοτήτων.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ 30 λεπτά 1 μαθητής Διδάσκων απών Διαδικτυακά, τοίχος της eme

Δίνονται στο τοίχο της eme οι παρακάτω σύνδεσμοι:

- 1) ένα βίντεο «**Padlet - Οδηγίες χρήσης**» (για όσα παιδιά δεν γνωρίζουν τον χειρισμό του ψηφιακού εργαλείου)
- 2) ένα padlet με τίτλο «**Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ**». Οι μαθητές καλούνται (αφού βρουν με τη μηχανή αναζήτησης Junior Safe Search), να καταγράψουν στο Padlet, Φυσικές Δραστηριότητες της καθημερινότητάς τους σε τρεις διαφορετικές εντάσεις (χαμηλή, μέτρια και έντονη).



«**Μεταβείτε στον συνεργατικό πίνακα padlet «Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ» και αναρτήστε φωτογραφίες, διαφάνειες ή διάφορα κείμενα σχετικά με την αερόβια άσκηση και υγεία.»**

Ο/η εκπαιδευτικός τονίζει πως η δραστηριότητα πρέπει να διεξαχθεί συνεργατικά. Χωρισμένοι σε 4 ομάδες των 4 ατόμων (όπως χωρίστηκαν με το Breakout Sessions της Cisco Webex) ψάχνουν να βρουν ασκήσεις για μία από τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης. Κατόπιν αναρτούν στο padlet τα ευρήματά τους. Ποιες ασκήσεις βελτιώνουν τη συγκεκριμένη παράμετρο φυσικής κατάστασης; Ποιες από αυτές μπορούν να εκτελεστούν σε περιορισμένο χώρο; Χρειάζεται εξοπλισμός για να εκτελεστούν οι ασκήσεις; Ποιο μέρος του σώματος γυμνάζουν; Είναι ασφαλείς; Η εφαρμογή επειδή είναι διαδραστική αποκτά συνεργατικό χαρακτήρα αφού τους δίνει τη δυνατότητα να δουν και τις επιλογές των συμμαθητών τους. Στο padlet γίνονται σχόλια από όλες τις ομάδες. **Αποφασίζουν όλοι ποιες ιδέες μπορούν να υλοποιηθούν** για να φτιάξουν ένα πρόγραμμα εξάσκησης για το σπίτι.

2) με την εφαρμογή e-me Assignments τους δίνουμε μια άσκηση / δραστηριότητα με τίτλο:  
«[Εργασία αναγνώρισης σωματικών δεξιοτήτων](#)»

Ζητούμε από τους μαθητές να επισκεφθούν για μελέτη, τον σύνδεσμο «[Θέματα άσκησης](#)» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, που περιέχει σύντομες εκπαιδευτικές πληροφορίες για θέματα που χρησιμοποιούνται καθημερινά από τους επιστήμονες της Φυσικής Αγωγής, για να παρέχουν σχετικές κατευθύνσεις και να λύσουν αντίστοιχες απορίες. .

Κατόπιν στο αρχείο που τους δίνετε ηλεκτρονικά με τίτλο «[Εργασία αναγνώρισης σωματικών δεξιοτήτων](#)» ζητείται να σημειώσουν :

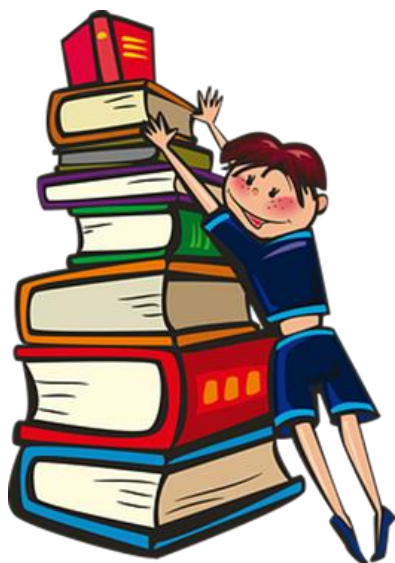
με έναν **κόκκινο κύκλο** όσες δραστηριότητες ασκούν την καρδιά και τους πνεύμονες, μ' ένα **πράσινο τρίγωνο** όσες δυναμώνουν κάποιο μέλος του σώματός τους και με ένα **πορτοκαλί τετράγωνο** όσες δε ασκούν κάποιο μέλος του σώματός τους. Τους υπενθυμίζει ότι κάποιες ασκήσεις μπορεί να βοηθούν παραπάνω από μία λειτουργίες και τους ζητά να τις σημειώσουν όλες.

«[Δείγμα απάντησης εργασίας αναγνώρισης σωματικών δεξιοτήτων](#)»

#### Συνημμένοι πόροι

- 📎 padlet : [Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ](#)
- 📎 [Μηχανή Αναζήτησης Junior Safe Search](#)
- 📎 σύνδεσμος «[Θέματα άσκησης](#)» (Τ Ε Φ Α Α Πανεπιστημίου Θεσσαλίας)
- 📎 «[Εργασία αναγνώρισης σωματικών δεξιοτήτων](#)»
- 📎 «[Δείγμα απάντησης εργασίας αναγνώρισης σωματικών δεξιοτήτων](#)»

#### Σημείωση:



**Αν ο εκπαιδευτικός επιλέξει η παραπάνω δραστηριότητα να πραγματοποιηθεί on line μέσω Webex, τότε η δραστηριότητα υλοποιείται χρησιμοποιώντας τη δυνατότητα διαμοιρασμού της οθόνης και καλεί τους μαθητές με την χρήση των εργαλείων annotate να σχεδιάσουν το ανάλογο σχήμα.( ή δίνεται η εικόνα που θα επεξεργαστούν μέσω google και συζητούν όλοι μαζί τις σωστές απαντήσεις) .Στο τέλος της δραστηριότητας κάποιοι τυχαία επιλεγμένοι μαθητές ανακοινώνουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους(αν πρόκειται για δια ζώσης μάθημα ή υποβάλλεται ηλεκτρονικά στον τοίχο της e-me φωτογραφία του επεξεργασμένου και**

φωτογραφισμένου εντύπου που κατέβασαν τα παιδιά) Στην αρχή του επόμενου μαθήματος ο

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



εκπαιδευτικός αν το επιθυμεί καλεί τα παιδιά να κάνουν μαζί (για να ελέγξουν τις σωστές απαντήσεις) την τελευταία άσκηση του ασύγχρονου μαθήματος.

**Φάση 3η / Δραστηριότητα 6η:** Ομαδική Δημιουργία προγράμματος Εκγύμνασης/ Ανάρτηση σε συνεργατικό πίνακα προετοιμασία για δημιουργία εικονικού Γυμναστηρίου με τις προτάσεις των μαθητών

*Συνεργάζομαι Παράγω 30 λεπτά 5 Μαθητές Διδάσκων παρών Διαδικτυακά Webex*

Χρησιμοποιώντας τα breakout sessions χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και αναθέτουμε σε κάθε ομάδα να δημιουργήσει ένα μικρό πρόγραμμα εκγύμνασης ( διάρκειας 2 έως 3 λεπτών που να περιλαμβάνει 4 σταθμούς . Σε 8 λεπτά επιστρέφουν και η κάθε ομάδα παρουσιάζει το δικό της πρόγραμμα και εξηγεί ποια μυϊκή ομάδα δουλεύει. Κατά τη φάση της παρουσίασης των ομαδικών εργασιών, οι μαθητές διατυπώνουν σύντομη κριτική για τη δική τους δουλειά, αλλά και των συμμαθητών τους, δραστηριότητα που εξασφαλίζει την ενεργητική ακρόαση.

(Αν ο εκπαιδευτικός κρίνει ότι ο χρόνος στην webex δεν αρκεί μπορεί να παραπέμψει τους μαθητές στην πλατφόρμα e-me. Εκεί μπορούν επικοινωνώντας ανά 2 με βιντεοκλήση να δημιουργήσουν το

δικό τους ασκησιολόγιο για την εξάσκηση στο σπίτι Χρησιμοποιώντας το padlet «**MENOYME ΣΠΙΤΙ...ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΣΠΙΤΙ**» Το αναρτούν στον τοίχο της e-me για να μπορούν όλοι οι μαθητές να το δουν και να το δοκιμάσουν. Ο εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να το ενσωματώσει στον ΤΟΙΧΟ της κυψέλης. Υπάρχει πάντα μία θετική ανατροφοδότηση από τον κάθε συμμαθητή ώστε να βελτιωθεί το κάθε πρόγραμμα.



## Συνημμένοι πόροι

padlet : [«MENOYME ΣΠΙΤΙ...ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΣΠΙΤΙ»](#)



## Φάση 4η

### Παραγωγή εικονικών προγραμμάτων εκγύμνασης και ψηφιακών έργων

**Φάση 4η / Δραστηριότητα 1η:** Σύνθεση όλων των προγραμμάτων / Δημιουργία προγράμματος διαλλειματικής προπόνησης / Γυμνάζομαι με τις δικές μου ασκήσεις

*Παράγω 30 λεπτά 20 Μαθητές Διδάσκων παρών Διαδικτυακά Webex*

Πριν  
το

σύγχρονο μάθημα γίνεται σύνθεση όλων των προγραμμάτων από τον/την εκπαιδευτικό. Για τη δημιουργία των προγράμματος διαλλειματικής προπόνησης χρησιμοποιούνται οι ασκήσεις από τα μικρά προγράμματα εκγύμνασης που δημιούργησαν οι μαθητές. Οι παρουσιάσεις γίνονται με Google slides και κινούμενες εικόνες.

Κατά τη διάρκεια του σύγχρονου μαθήματος μέσω Webex οι μαθητές εκτελούν μπροστά στην οθόνη

# Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



τους (ώστε να τους βλέπει ο Κ.Φ.Α.).

Αναρτώνται με διαμοιρασμό οθόνης οποιαδήποτε από τις παραγόμενες **Συνεργατικές**

παρουσιάσεις: **1. «[Το Σπίτι της Άθλησης](#)», 2. «[Εικονική τάξη2- Ας ξεμουδιάσουμε λίγο...](#)»**

**3. «[ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ](#)», και**

**4. «[ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ](#)»**

Εκτελούν όλοι μαζί μετράνε το σφυγμό τους στο τέλος του 1ου σετ των ασκήσεων. Μετά από 2' ξεκινάνε το 2ο σετ. Επαναλαμβάνουν άλλη μια φορά το πρόγραμμα από την αρχή. Στο τέλος κάθε σετ μετράνε το σφυγμό και πίνουν νερό.

## Συνημμένοι πόροι

🔗 Συνεργατική παρουσίαση: «[Το Σπίτι της Άθλησης](#)»

🔗 Συνεργατική παρουσίαση «[Εικονική τάξη2- Ας ξεμουδιάσουμε λίγο...](#)»»

🔗 «[ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ](#)»

🔗 «[ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ](#)»για μικρούς μαθητές

**Φάση 4η /Δραστηριότητα 2η:** Τελική έμμεση αξιολόγηση / συνθέτοντας με web2 εργαλεία. Οι ομάδες αξιοποιώντας το ψηφιακό εργαλείο της επιλογής τους θα παρουσιάσουν τις ιδέες τους παράγοντας το τελικό ψηφιακό προϊόν

**Παράγω 20 λεπτά 1 μαθητής Διδάσκων απών Διαδικτυακά, τοίχος της eme**

Στη διάρκεια της ασύγχρονης, οι μαθητές/τριες αξιοποιώντας τις πηγές και τις πληροφορίες των προηγούμενων δραστηριοτήτων, καλούνται να ζωντανέψουν με τον τρόπο που οι ομάδες θα επιλέξουν τις γνώσεις και οι αξίες τους που αποκόμισαν από τις μέχρι τώρα γνώσεις τους. Δίνονται οι εξής επιλογές:

1. Δημιουργία ψηφιακής αφίσας με το διαδικτυακό εργαλείο [PosterMyWall](#). Αξιοποιώντας το βίντεο «[How to make a poster with PosterMyWall](#)»(βάζουμε ελληνικούς υπότιτλους) και οδηγίες από τον ιστότοπο <https://edtech.gr/postermywall/> θα κατασκευάσουν την δική τους ηλεκτρονική αφίσα, αφού προηγουμένως δείξουν το σχέδιό τους στον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής

2. Δημιουργία ψηφιακού βιβλίου (e-book) στο [Story Jumper](#) αξιοποιώντας τις πληροφορίες από τον ιστότοπο <https://www.storyjumper.com/book/create> ή βίντεο .

3. Δημιουργία ψηφιακής παρουσίασης στο Google Slides, ή ακόμη και βίντεο .

## Συνημμένοι πόροι

🔗 διαδικτυακό εργαλείο [PosterMyWall](#).

🔗 βίντεο «[How to make a poster with PosterMyWall](#)»

🔗 Εφαρμογή [Story Jumper](#)

🔗 πληροφορίες για το Story Jumper: <https://www.storyjumper.com/book/create>

## Σημειώσεις:

Επιμέλεια : Καραμιχάλης Στέργιος, ΠΕ11

Σελίδα 55



- ❖ Ο/η εκπαιδευτικός υπενθυμίζει ότι η αναφορά των πηγών είναι απαραίτητη.
- ❖ Μετά την ολοκλήρωση των έργων από τις ομάδες, ο εκπαιδευτικός ζητά από τον εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να παρουσιάσει στην τάξη το έργο της ομάδας του.
  - ❖ Κατά την παρουσίαση των εργασιών όλοι οι μαθητές γράφουν στο Chat σύντομη κριτική – οι μεν μαθητές της ομάδας που παρουσιάζει κρίνοντας το αποτέλεσμα της δουλειάς τους (αυτό-αξιολόγηση), οι δε μαθητές των υπολοίπων ομάδων κρίνοντας τη δουλειά των συμμαθητών τους (ετερο – αξιολόγηση)
  - ❖ Τέλος, γίνεται ανατροφοδότηση και αξιολόγηση των μαθητών μέσα από τις ατομικές εργασίες που θα αναρτήσουν στον ΤΟΙΧΟ της e-me. Υπάρχει η δυνατότητα ο διδάσκων να γράψει τις παρατηρήσεις του σε κάθε εργασία που αναρτάται.
  - ❖ Τις αφίσες αφού τις εκτυπώσουν θα τις κρεμάσουν στον πίνακα γυμναστικής του σχολείου και στην αίθουσα εκδηλώσεων για να τις αξιοποιήσουν στο μάθημα της Φυσικής αγωγής.
- ❖ Είναι σημαντικό για τους μαθητές και τις μαθήτριες να έχουν επιλογές σχετικά με το τελικό προϊόν, ώστε να αναλαμβάνουν μεγαλύτερη ευθύνη για τη μάθησή τους. Επιπλέον, ακόμη και η ίδια η επιλογή που καλούνται να κάνουν συμβάλλει στην ανάπτυξη των 4C.
- ❖ Βοηθάει πολύ τα παιδιά να έχουν ήδη μια πρώτη εξοικείωση με προτεινόμενα ψηφιακά εργαλεία, διαφορετικά ίσως χρειαστεί περισσότερος χρόνος και μεγαλύτερη βοήθεια από την/τον εκπαιδευτικό.
- ❖ Για να αυξηθεί η κινητοποίηση των μαθητών/τριών, προτείνεται τα τελικά προϊόντα των ομάδων να αναρτηθούν στην ιστοσελίδα του σχολείου.



## Φάση 5η Ανακεφαλαίωση και αξιολόγηση

**Φάση 5η /Δραστηριότητα 1η:** Τελική αξιολόγηση της εκπαιδευτικής παρέμβασης / σχεδίου εργασίας που ολοκληρώθηκε, αλλά και της μάθησης που συντελέστηκε εκ μέρους των μαθητών με ψηφιακό συνεργατικό πίνακα (padlet) / έμμεση αυτό-αξιολόγηση και ετερο- αξιολόγηση

*Παράγω 30 λεπτά 1 Μαθητές Διδάσκων απών Διαδικτυακά, τοίχος της eme*



Οι μαθητές στον τοίχο της eme ως τελική αξιολόγηση του σχεδίου εργασίας που ολοκληρώθηκε, αλλά και της μάθησης που συντελέστηκε, γράφουν ένα σύντομο σημείωμα απαντώντας στα ερωτήματα ενός padlet με τίτλο «Αξιολόγηση του project " Νους υγιής εν σώματι υγιεί" Οι εμπειρίες και οι σκέψεις μας» που δημιουργήθηκε από τον/την εκπαιδευτικό για αυτό τον σκοπό.

*Συνημμένοι πόροι*

📎 padlet: «Αξιολόγηση του project " Νους υγιής εν σώματι υγιεί" Οι εμπειρίες και οι σκέψεις μας»

**Φάση 5η /Δραστηριότητα 2η:** Ανακεφαλαίωση θεωρητική μέσω δραστικού περιεχομένου και Διαδικτυακή κινητική δραστηριότητα μέσω εικονικής παρουσίασης

*Συζητώ, 30 λεπτά 20 Μαθητές Διδάσκων παρών Διαδικτυακά Webex  
Γυμνάζομαι*

Α. Ο/η εκπαιδευτικός αξιολογεί τις γνώσεις και τις στάσεις των μαθητών, με ερωτήσεις εμπέδωσης του περιεχομένου των ΥΠΟ ενοτήτων του μαθήματος και επίλυση πιθανών αποριών. Χρησιμοποιούνται τα παρακάτω εκπαιδευτικά εργαλεία τα οποία αντλούνται από τον τοίχο της κυψέλης στην eme προς διευκόλυνση της μαθησιακής σύγχρονης διδασκαλίας από τον/την εκπαιδευτικό:

1). Η **διαδραστική εικόνα thinkling «οφέλη της φυσικής αγωγής»**. Ο Κ.Φ.Α. αξιοποιώντας τον διαμοιρασμό οθόνης προκαλεί συζήτηση με σκοπό την ανάλυση και την διεξαγωγή συμπερασμάτων για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία, την αξία της δια βίου άσκησης και την απόκτηση δεξιοτήτων ζωής μέσα από το μάθημα της Φυσικής αγωγής. Οι μαθητές μπορούν να παίξουν τα ενσωματωμένα επαναληπτικά παιχνίδια στη εικόνα thinkling «οφέλη της φυσικής αγωγής»

2. Η **εικόνα του «Μίτου της Αριάδνης»** μέσω της οποίας αξιολογούμε όλη την πορεία της διδακτικής ενότητας

**Β. Στη συνέχεια παροτρύνει τους μαθητές να γυμναστούν διαδικτυακά. Χρησιμοποιώντας την παρουσίαση: «Θα τα καταφέρει να σκοράρει ή όχι?????»** οι μαθητές παίζουν και γυμνάζονται ταυτόχρονα με την βοήθεια του εκπαιδευτικού ο οποίος χειρίζεται τις διαφάνειες με διαμοιρασμό Οθόνης στη Webex (Η παρουσίαση αρχίζει επιλέγοντας το πλαίσιο «παρουσίαση «στο πάνω μέρος της οθόνης και πλοήγηση στις διαφάνειες γίνεται από ένα άσπρο πλαίσιο στο κάτω αριστερό μέρος της οθόνης). **Χαιρετούμε τους μαθητές και δίνουμε ραντεβού για την επόμενη διαδικτυακή μας συνάντηση!!!**

#### Συνημμένοι πόροι

 εικόνα thinkling «Οφέλη φυσικής αγωγής»

 Εικόνα « Ο Μίτος της Αριάδνης»

 παρουσίαση: «Θα τα καταφέρει να σκοράρει ή όχι?????»» (σύνδεσμος για χρήση στο μάθημα)

#### Επεκτασιμότητα του σεναρίου/Περαιτέρω αξιοποίηση:

Α) Επίσης η παραγωγή επιπλέον εκπαιδευτικού υλικού από μαθητές και εκπαιδευτικούς όπως για παράδειγμα επιτραπέζιων παιχνιδιών, φυλλαδίων εργασιών, παζλ, ακόμα και δημιουργία ταινίας μικρού μήκους θα ήταν μια προσπάθεια που θα στήριζε την ομαδικότητα και τη συνεργασία τόσο μεταξύ των μαθητών αλλά και των εκπαιδευτικών του σχολείου.

## Ταχύρρυθμη επιμόρφωση εκπαιδευτικών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση



Β) Ακόμη σε συνεργασία με το δάσκαλο της τάξης μπορούν να οργανώσουν μία εκδήλωση με τίτλο “άσκηση και υγεία” για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας (7 Απριλίου), η οποία να περιλαμβάνει μία παρουσίαση μέσω του διαδραστικού πίνακα και του βιντεοπροβολέα, διαδραστικά και μουσικά παιχνίδια στην αυλή του σχολείου, και ζωγραφική με τον εκπαιδευτικό των εικαστικών.

