



Το Street Racket στο Λύκειο

Τι είναι το Street Racket;



ΟΠΟΙΟΣΔΗΠΟΤΕ: Απλοί κανόνες, απλός εξοπλισμός, απλό σκηνικό
Όλες οι ηλικίες, όλα τα επίπεδα παιχνιδιού, ατομικές ασκήσεις,
ομαδικά παιχνίδια, συνεργασία, ανταγωνισμός, αυτοπεποίθηση



ΟΠΟΤΕΔΗΠΟΤΕ: Μικρές ή μεγάλες ακολουθίες
Προπονήσεις, αγώνες ή ενεργά διαλείμματα



ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ: Σε οποιαδήποτε σκληρή επιφάνεια
Προσαρμόζεται σε οποιοδήποτε δάπεδο
καμία υποδομή = κανένα κόστος, καμία συντήρηση

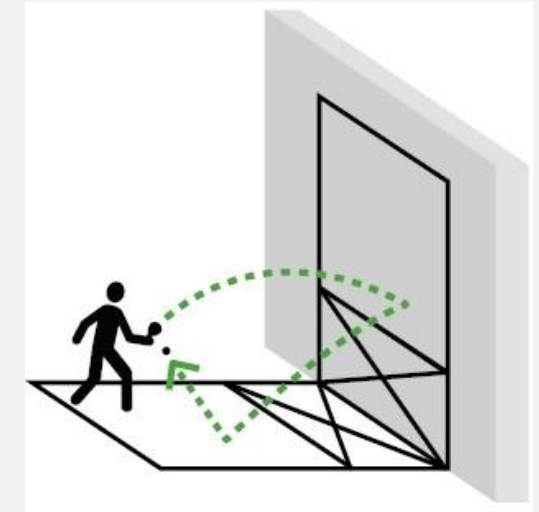
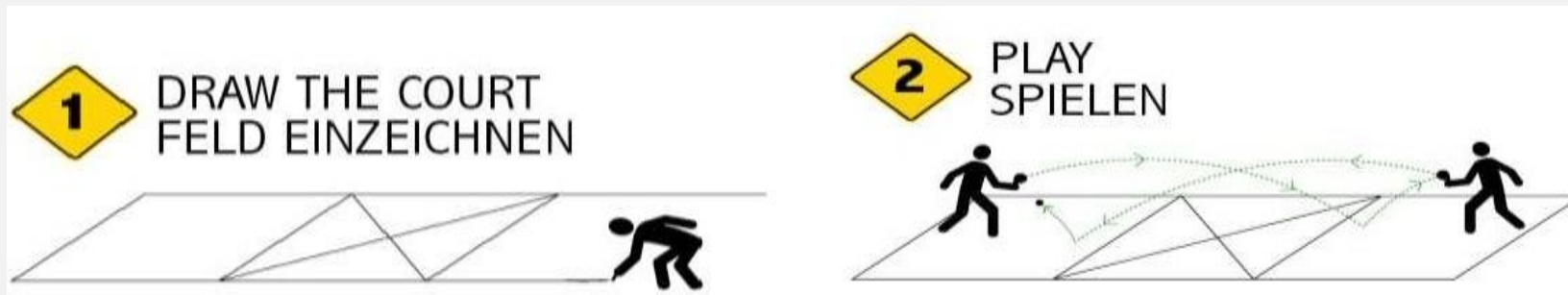
ΜΙΑ ΕΛΒΕΤΙΚΗ ΙΔΕΑ



Εξοπλισμός Street Racket



Πώς να παίξετε Street Racket - draw & play!

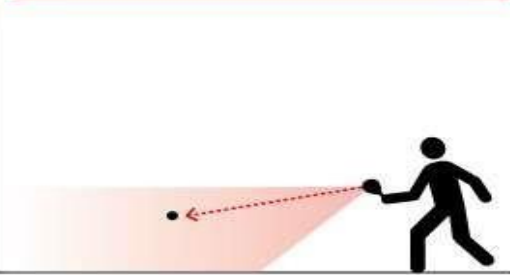
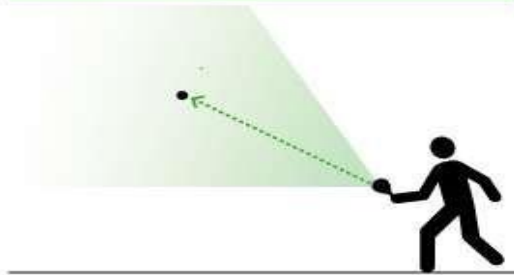


- ◆ Το τετράγωνο στη μέση αντικαθιστά το δίχτυ!
- ◆ Οι αναλογίες και οι ειδικοί κανόνες εξασφαλίζουν ένα άνετο παιχνίδι!
- ◆ Το μέγεθος του γηπέδου είναι ευέλικτο και προσαρμόζεται σε οποιαδήποτε επιφάνεια!
- ◆ Πάρτε λίγη κιμωλία / μπογιά / μονωτική ταινία - σχεδιάστε το δικό σας γήπεδο - και αρχίστε να παίζετε!

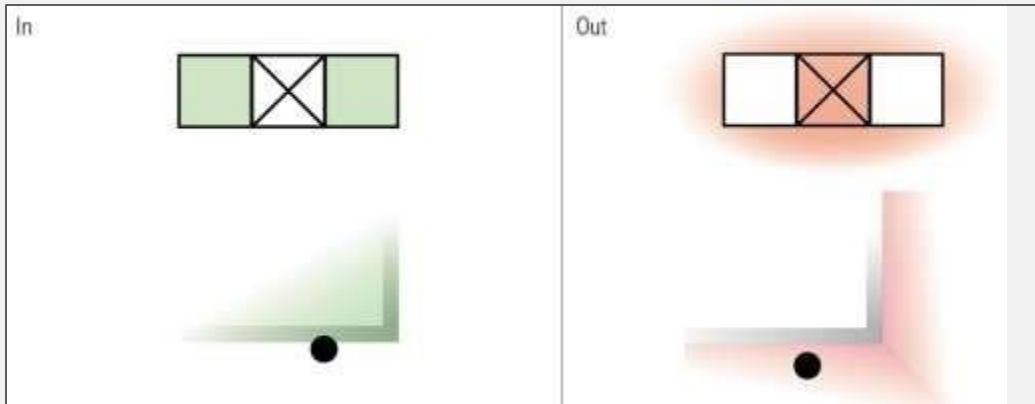
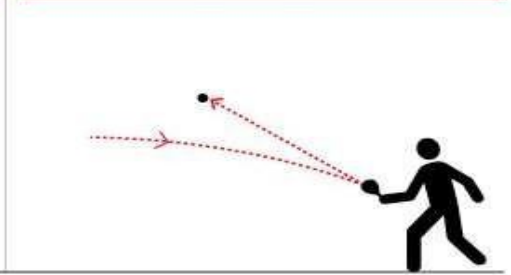
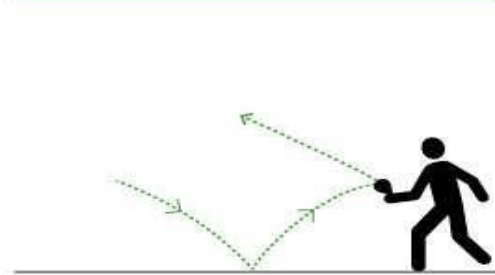
Βασικοί κανόνες Street Racket



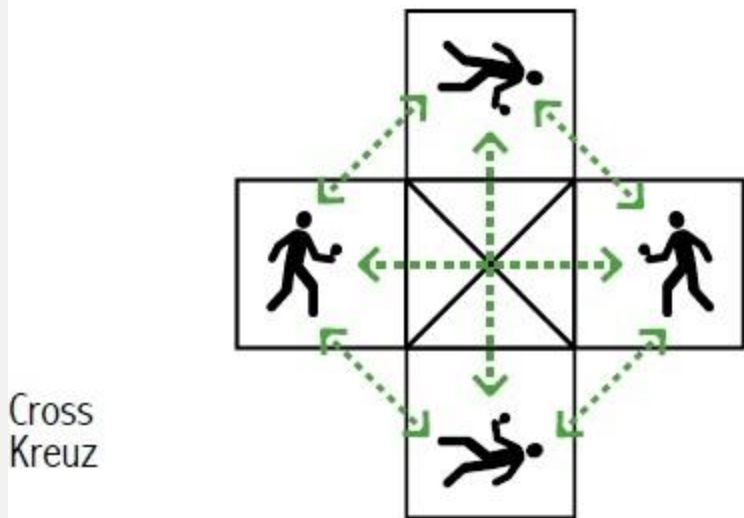
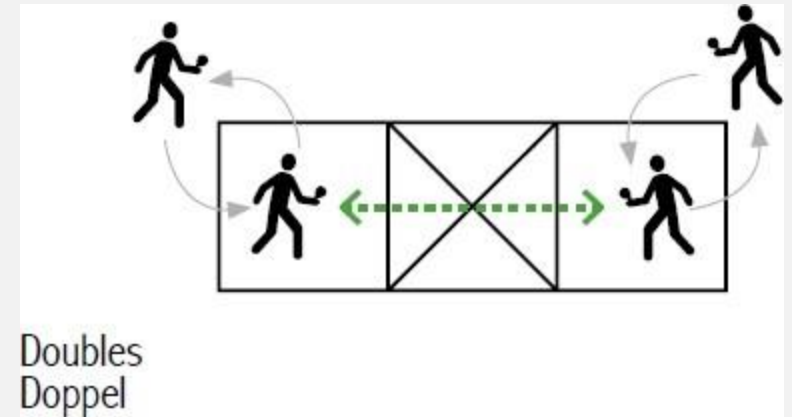
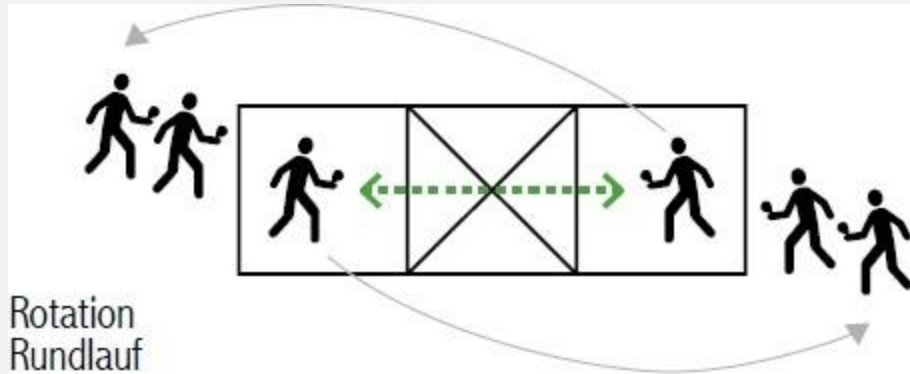
RULE 1: NO DOWNPLAY
REGEL 1: KEIN DOWNPLAY



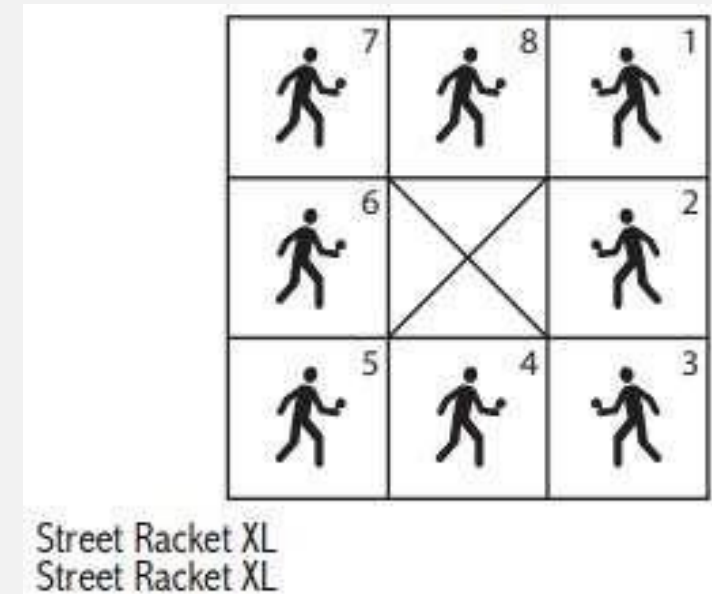
RULE 2: NO VOLLEY
REGEL 2: KEIN VOLLEY



Παραλλαγές: Αμέτρητες επιλογές και τρόποι αλληλεπίδρασης!



900+
Παραλλαγές



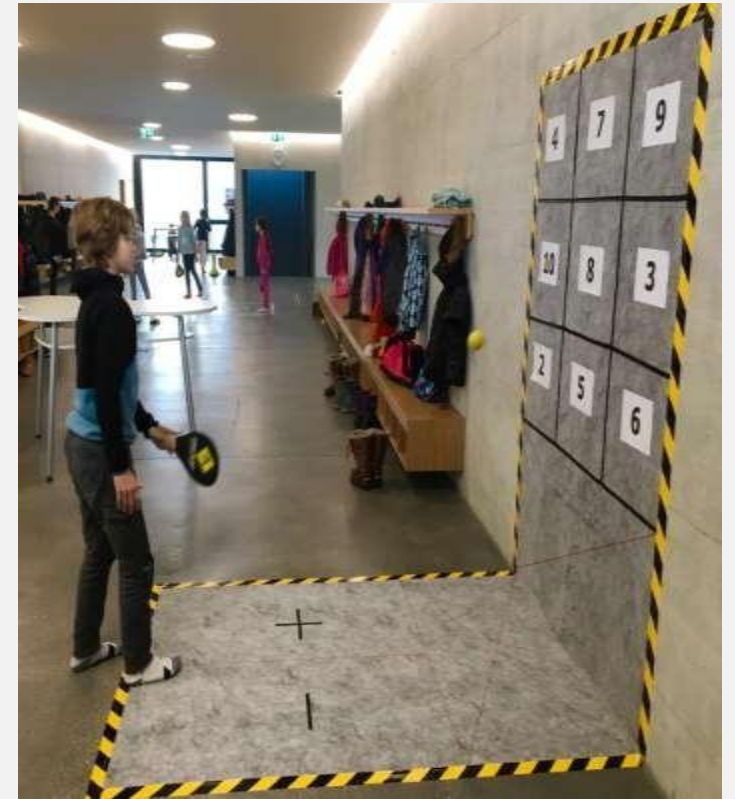
Χαρακτηριστικά στιγμιότυπα



ΠΡΟΣΧΕΔΙΩΣΗ



Ενεργές τάξεις & σωματικός γραμματισμός



Βασικά οφέλη

Γρήγορη
εκμάθηση

Ενεργή
τάξη

Άμεσο
κίνητρο

Συναισθήματα
επιτυχίας

Οπτικοκινητικός
συντονισμός

Βελτίωση της
υγείας

Καταπολέμηση
της παχυσαρκίας

Διασκέδαση
δημιουργικότητα

Χαμηλό
ποσοστό
εγκατάλειψης

Σωματικός
γραμματισμός

Αύξηση
ποιότητας
ζωής

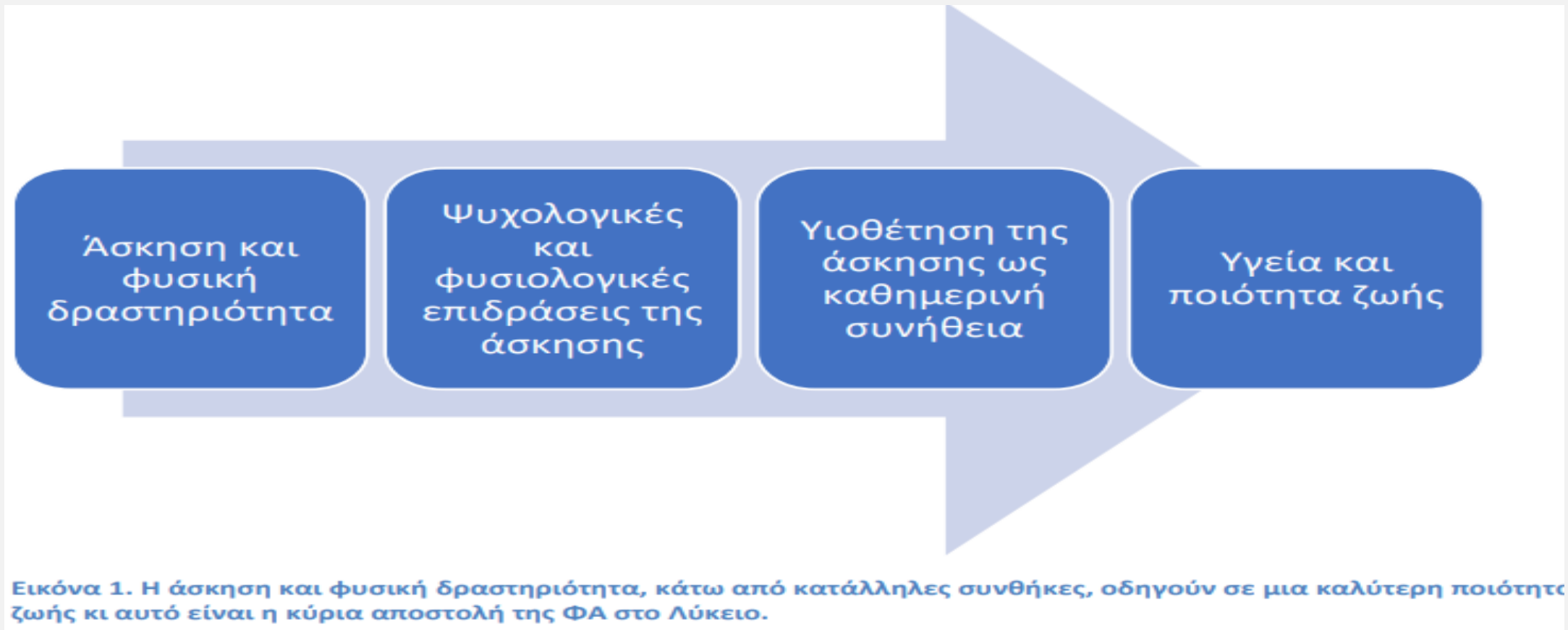
Σωματικός γραμματισμός

- Αποτυπώνει και συμπυκνώνει με δυο λέξεις τους σκοπούς και το αποτέλεσμα της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο.
- Ο σωματικός γραμματισμός αφορά στη δυνατότητα του ατόμου να κινείται αποτελεσματικά, με ενθουσιασμό, αυτοπεποίθηση, γνώση και κατανόηση της αξίας και ανάληψης ευθύνης για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες δια βίου.

(The International Physical Literacy Association, May 2014)

Το Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στο Πρόγραμμα Σπουδών του Λυκείου, που τίθεται ως ιεραρχικά ανώτερος, είναι η «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής».



Γενικοί σκοποί - Θεματικά πεδία - Θεματικές ενότητες Προγράμματος Σπουδών Φ.Α.

Γενικοί Σκοποί της Φυσικής Αγωγής <i>Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση να...</i>	Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες
Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	1.Κινητικό θεματικό πεδίο	1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης 1.2. Χοροί και ρυθμός
Σκοπός 2: Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	2.Γνωστικό θεματικό πεδίο	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας 2.2. Δεξιότητες αυτο-ρύθμισης
Σκοπός 3: Συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία	3.Συμπεριφορικό θεματικό πεδίο	3.1. Σχεδιασμός, παρακολούθηση και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων
Σκοπός 4: Επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής	4.Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο	4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

Ταυτότητα Διδακτικού Σεναρίου

Τίτλος διδακτικού σεναρίου: Ρακέτες δρόμου

(τροποποίηση σεναρίου Β.1.1. από Οδηγό Εκπαιδευτικού)

Τάξη: Α', Β', Γ' Λυκείου

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

- Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή
- Θεματικό πεδίο: 1. Κινητικό 3. Συμπεριφορικό 4. Ηθικό, Συναισθηματικό, Κοινωνικό
- Θεματική ενότητα: 1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων 4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα

Χρονική διάρκεια: 2 διδακτικές ώρες

Σκεπτικό Σεναρίου

- Τα αθλήματα ρακέτας αποτελούν άριστη επιλογή δραστηριότητας για δια βίου άσκηση για υγεία.
- Μπορούν να παιχτούν για αναψυχή, ως μέτριας αλλά και ως υψηλής έντασης άσκηση, από άτομα κάθε ηλικίας και δεξιότητας.
- Το street racket δεν χρειάζεται ειδικό εξοπλισμο - ιδανικό σπορ ρακέτας για κάθε σχολική αυλή.
- Επειδή δεν απαιτεί ιδιαίτερες σωματικές ικανότητες (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα) μπορεί να παιχτεί μεταξύ αγοριών-κοριτσιών, ατομικά ή/και ομαδικά, συνεργατικά ή/και ανταγωνιστικά.
- Οι κανόνες του παιχνιδιού εξασφαλίζουν μια πολύ θετική κοινωνική, φιλική και ενθαρρυντική ατμόσφαιρα και δεν αποκλείουν κανέναν!

Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα

<i>Θεματικό Πεδίο</i>	<i>Θεματική Ενότητα</i>	<i>Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα</i>
1. Κινητικό πεδίο	1.1. Δραστηριότητες δια βίου άσκησης	<p>Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν:</p> <ul style="list-style-type: none">• πώς να εκτιμούν το επίπεδο των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων τους, σε 2 ή περισσότερα αθλήματα/δραστηριότητες (1 ατομικό - 1 ομαδικό)• θα εξηγούν και θα περιγράφουν τους κανονισμούς και τις τεχνικές-τακτικές σε 2 ή περισσότερα αθλήματα/δραστηριότητες (1 ατομικό - 1 ομαδικό) με τη βοήθεια/καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ <p>Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:</p> <ul style="list-style-type: none">• να διατηρούν και να βελτιώνουν σε ικανοποιητικό επίπεδο την ατομική τους τεχνική σε 2 ή περισσότερες αθλήματα/δραστηριότητες.• να εφαρμόζουν σε παιχνίδια τους κανονισμούς και τις τεχνικές-τακτικές σε 2 ή περισσότερες αθλήματα/δραστηριότητες με την βοήθεια/καθοδήγηση του εκπαιδευτικού ΦΑ

Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα

Θεματικό Πεδίο	Θεματική Ενότητα	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα
3. Συμπεριφορικό πεδίο	3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων	Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν: <ul style="list-style-type: none">• νέες ή πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες εντός κι εκτός σχολείου. Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση: <ul style="list-style-type: none">• να συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε μία νέα ή πρωτότυπη ΦΔ.
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό πεδίο	4.1. Αυτο-έκφραση και διασκέδαση	Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν: <ul style="list-style-type: none">• τη σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας, αυτοέκφρασης, ευχαρίστησης και διασκέδασης Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση: <ul style="list-style-type: none">• να επιλέγουν φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα ή χορούς ως μέσο αυτο-έκφρασης• να αντλούν ευχαρίστηση από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες, αθλήματα ή χορούς που επιλέγουν οι ίδιοι
	4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα	Οι μαθητές/τριες θα γνωρίζουν: <ul style="list-style-type: none">• τους βασικούς κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι και θα κατανοούν τη σημασία της ύπαρξης κανόνων και κριτών στα αθλήματα και στη ζωή γενικότερα• διαδικασίες επίλυσης διαφωνιών και συγκρούσεων με ειρηνικό τρόπο Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση: <ul style="list-style-type: none">• να εφαρμόζουν τους κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι• να επιλύουν διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες αλλά και στη ζωή γενικότερα με ειρηνικό τρόπο• να τροποποιούν δραστηριότητες και αθλήματα ώστε να συμμετέχουν ισότιμα όλοι οι μαθητές/τριες ανεξάρτητα από φύλο, εθνικότητα ή ικανότητα

Οργάνωση διδασκαλίας

- Σχεδιασμένες κινητικές δραστηριότητες με στόχο την καθολική συμμετοχή των μαθητών.
- Μέθοδος της ανεστραμμένης τάξης με χρήση ψηφιακής τάξης στην πλατφόρμα eclass.sch.gr
- Η πρακτική ενασχόληση μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιοδήποτε επίπεδο δάπεδο με τις κατάλληλες διαστάσεις χώρου.
- Οι μαθητές εξασκούνται σε ζευγάρια και μικρές ομάδες.
- Απαραίτητος εξοπλισμός: μπαλάκια, ρακέτες, κιμωλίες/κώννοι οριοθέτησης.

Διδακτική προσέγγιση - Αξιολόγηση

- Ομαδοσυνεργατική, βιωματική προσέγγιση
- Στυλ μη αποκλεισμού, πρακτικό στιλ διδασκαλίας και στυλ αυτοελέγχου
- Διαφοροποίηση βαθμού δυσκολίας
- Πλαίσιο αξιολόγησης:
 - Συστηματική παροχή ανατροφοδότησης από τον ΕΦΑ και τους συμμαθητές (διαμορφωτική).
 - Κουίζ αυτοαξιολόγησης γνώσεων (συγκεντρωτική).

Περιγραφή διδακτικής πορείας

Α' φάση διδασκαλίας (Παρουσίαση του νέου αθλήματος, πρακτική εξάσκηση βασικών δεξιοτήτων ρακέτας δρόμου).

Εισαγωγική Ασύγχρονη Δραστηριότητα (15')

1η διδακτική ώρα: Κινητικές δραστηριότητες βελτίωσης ατομικής τεχνικής. Παιχνίδια 1-1. Αναστοχασμός διαδικασίας, ενημέρωση για περιεχόμενο επόμενης διδακτικής ώρας.

Β' φάση διδασκαλίας (Ομαδικά παιχνίδια, αυτοαξιολόγηση).

2η διδακτική ώρα: Παιχνίδια 1-1, 2-2.

Στη διάρκεια των αγώνων, τα παιδιά επιλύουν συνεργατικά τυχόν διαφορές που προκύπτουν. Ο Κ.Φ.Α. επιβλέπει και παρεμβαίνει στον ελάχιστο βαθμό.

Η διδακτική ώρα ολοκληρώνεται με αναστοχασμό της διαδικασίας και οδηγίες σχετικά με το κουίζ αυτοαξιολόγησης που θα συμπληρώσουν οι μαθητές ασύγχρονα στη ψηφιακή τάξη.

Συμπεράσματα

- Προώθηση κινητικών δεξιοτήτων
- Κλίμα συμπερίληψης
- Ενίσχυση δια βίου άσκησης
- Επίτευξη στόχων από 3 θεματικά πεδία του Π.Σ.
- Προσαρμογή περιεχομένου διδασκαλίας σε σχέση με το βαθμό ενδιαφέροντος των μαθητών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων/παιχνιδιών, χωρίς αλλαγή στοχοθεσίας του διδακτικού σεναρίου.