

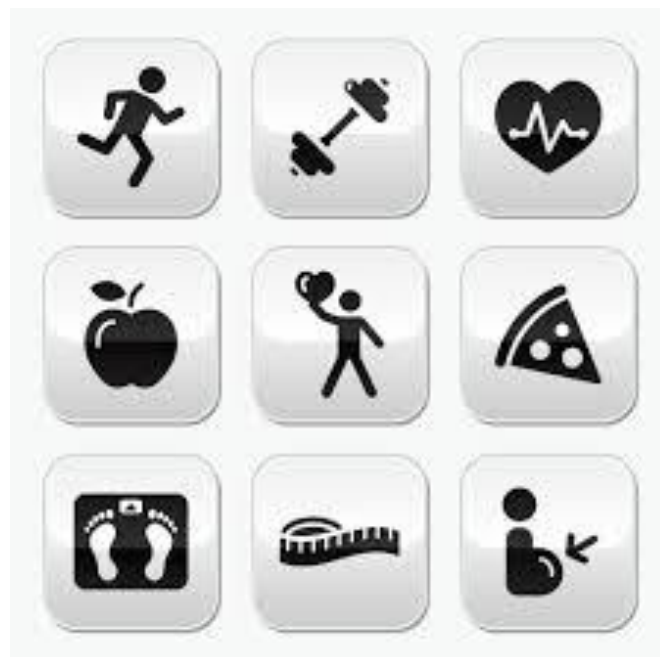
Ειδικότητα στο Τ4Ε (ΠΕ11)

Διδακτικό Σενάριο

«Υγεία: Άσκηση, διατροφή και έλεγχος του σωματικού βάρους»

Σπυριδούλα Κούση

Τμήμα: 1525



Περιεχόμενα

Ταυτότητα σεναρίου	3
Βασική Ροή Σεναρίου	6
Πλαίσιο Υλοποίησης.....	7
Χρησιμοποιούμενα εργαλεία/μέσα	7
Χρονοπρογραμματισμός	8



Ταυτότητα σεναρίου

Τάξη: ΣΤ Δημοτικού

Μάθημα/Γνωστικό Αντικείμενο: Φυσική Αγωγή: Κεφ.8 βιβλίου Φυσικής Αγωγής μαθητή «Άσκηση, Διατροφή και έλεγχος του Σωματικού Βάρους» (Η αξία της διαβίου άσκησης για την υγεία)

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι μαθητές

- α) να συνδέσουν το σωματικό βάρος με την υγεία και να κατανοήσουν πώς την επηρεάζει,*
- β) να κατανοήσουν με ποιον τρόπο η διατροφή και η άσκηση επηρεάζουν το σωματικό βάρος,*
- γ) να συνειδητοποιήσουν τις διατροφικές και κινητικές τους συνήθειες και*
- δ) να ευαισθητοποιηθούν ώστε να υιοθετήσουν συνήθειες που θα συμβάλουν στην καλή τους υγεία και θα προάγουν τη διαβίου άσκηση.*
- ε) να καλλιεργήσουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας και να αναπτύξουν τον διάλογο και άλλες δεξιότητες επικοινωνίας*
- ζ) να αποκτήσουν θετική στάση και πίστη στην γνώση και στις δυνάμεις τους.*

Προαπαιτούμενες γνώσεις των μαθητών για την υλοποίηση του σεναρίου:

Έχουν προηγηθεί μαθήματα για τον άνθρωπο ως ολότητα, και πιο διεξοδικά για το ανθρώπινο σώμα, τη λειτουργία του και πώς μπορούμε να το διατηρήσουμε υγιές. Επίσης, έχουμε δει αναλυτικότερα πώς η άσκηση συμβάλλει στην καλύτερη υγεία (τα οφέλη).

Τέλος, οι μαθητές είναι εξοικειωμένοι με την χρήση των ψηφιακών εργαλείων που θα χρησιμοποιηθούν όπως το chat του Webex και η ομαδοσυνεργασία, το E-me Assignments, ο τοίχος της κυψέλης, κ.λ.π. (Θεωρείται δεδομένο ότι έχουν πρόσβαση σ' αυτά).

Χρόνος υλοποίησης : 2 διδακτικές ώρες σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευση και 1 ώρα (60') ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευση (εκτιμώμενος χρόνος).

Σύντομη περιγραφή σεναρίου:

Το σενάριο υλοποιείται με τη μορφή σύγχρονης και ασύγχρονης εργασίας η οποία ανατίθεται στους μαθητές και εκπονείται μέσω της εκπαιδευτικής πλατφόρμας της E-me.

Οι μαθητές με τη χρήση και τις δυνατότητες που δίνουν τα ψηφιακά εργαλεία του Webex, της E-me και του διαδικτύου και μέσα από την παρατήρηση, τον καταιγισμό ιδεών, τη διαλογική και δημιουργική συζήτηση, τη μελέτη κειμένων και τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων, τη συνεργατική μάθηση αλλά και την αυτενέργεια, θα οδηγηθούν στη γνώση γύρω από το τρίπτυχο διατροφή, άσκηση και σωματικό βάρος και πώς αυτό επηρεάζει την υγεία.

Θα εξετάσουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν το σωματικό βάρος, τους κινδύνους που εγκυμονούν σε καταστάσεις παχυσαρκίας ή λιποσαρκίας, θα συνειδητοποιήσουμε ποια πράγματα μπορούμε να αλλάξουμε και ποιος είναι ο ρόλος της διατροφής και της άσκησης στην υγεία μας. Τέλος, αφού κατανοήσουμε τι είναι και πώς μπορούμε να πετύχουμε ενεργειακή ισορροπία, θα προσπαθήσουμε να θέσουμε στόχους που θα μας οδηγήσουν σε καλύτερες συνήθειες και τρόπο ζωής ώστε να προλάβουμε δυσάρεστες καταστάσεις.

Διδακτικές μέθοδοι που ακολουθούνται είναι: η καθοδηγούμενη διερευνητική μάθηση, το ανακαλυπτικό μοντέλο που βασίζεται στην γνωστική θεωρία του εποικοδομισμού και η ομαδοσυνεργατική μέθοδος.

Δραστηριότητες που οδηγούν στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών:

Δραστηριότητες σύγχρονης διδασκαλίας, chat, breakout sessions.

Δραστηριότητες ασύγχρονης διδασκαλίας, τοίχος κυψέλης, e-me content, e-me assignments, δημοσκόπηση.

Χρησιμοποιούμενα εργαλεία (ονομαστικά):

- Εκπαιδευτική πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Cisco Webex
- Εκπαιδευτική πλατφόρμα E-me
- Διαδίκτυο (You tube, Ιστολόγιο, Διαδραστικό Βιβλίο Φυσικής Αγωγής, Φωτόδεντρο)

Σύγχρονης διδασκαλίας:

- **Εκπαιδευτική πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης Cisco Webex:**
 - διαμοιρασμός
 - chat
 - breakout sessions
 - **e-me content** : εννοιολογικός χάρτης και διάγραμμα ροής

collage

accordion

course presentation (Fill in the blanks, choose the correct statement)

interactive video (drag the words)

dialong cards

- **You tube:** τραγούδι

βίντεο

Ασύγχρονης διδασκαλίας:

- **Εκπαιδευτική πλατφόρμα E-me:**
 - τοίχος κυψέλης
 - δημοσκόπηση
 - E-me Assignments
 - E-me content: διάγραμμα ροής

collage

accordion

course presentation

interactive video (drag the words)

Flashcards

dialong cards

- **Εξωτερικοί σύνδεσμοι:**
 - Διαδραστικό Βιβλίο Μαθητή (Φυσική Αγωγή Ε-Στ τάξης)
 - Φωτόδεντρο
 - βίντεο από το You tube
 - Ιστολόγιο

Βασική Ροή Σεναρίου



Πλαίσιο Υλοποίησης

Το σενάριο πραγματοποιείται με τη μορφή σύγχρονης και ασύγχρονης εργασίας μέσω της πλατφόρμας τηλεδιάσκεψης του Webex και της πλατφόρμας E-me αντίστοιχα με αξιοποίηση των ψηφιακών εργαλείων και δυνατοτήτων που προσφέρουν (έχουν εγγραφεί όλοι οι μαθητές/τριες μέσω του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου και διαθέτουν τα απαραίτητα ψηφιακά μέσα που απαιτούνται για την υλοποίηση των εργασιών). Προβλέπεται να υλοποιηθεί σε δύο διδακτικές ώρες (30' + 30') σύγχρονης εργασίας και εκτιμάται ότι θα χρειαστεί και μία ώρα ασύγχρονης εργασίας μεταξύ των μαθημάτων σύγχρονης.

➤ Χρησιμοποιούμενα εργαλεία/μέσα

- **Εργαλεία Webex**

- **διαμοιρασμός** για τη γνωστική και ψυχολογική προετοιμασία των μαθητών και για καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα ενεργοποιώντας αποτελεσματικότερα το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή τους
- **chat** για ενεργή συμμετοχή των μαθητών, έκφραση των απόψεών τους, αξιολόγηση
- **breakout sessions** ώστε να προαχθεί η ομαδικότητα και η συνεργασία μεταξύ των μαθητών, η κριτική τους άποψη, η αυτενέργεια και η δημιουργικότητά τους, η ενίσχυση δεξιοτήτων επικοινωνίας και η τόνωση της αυτοπεποίθησης.

- **Εργαλεία E-me**

- e-me content :**

- **ενοιολογικός χάρτης** και **διάγραμμα ροής** ώστε να γίνει σύνδεση των προγενέστερων γνώσεων και εισαγωγή στο θέμα και τις επιδιώξεις του μαθήματος και πιο μακροπρόθεσμα μαθησιακά αποτελέσματα
- **collage** εικόνων σχετικών με το θέμα για αύξηση της προσοχής και της ενεργοποίησης των μαθητών, καθοδηγούμενη μάθηση μέσω της παρατήρησης και της συζήτησης
- **accordion** για συνοπτική μετάδοση γνώσης με δυνατότητα εμβάθυνσης

- **course presentation(Fill in the blanks, multiple choice) και**
- **interactive video (drag the words)** για παρουσίαση του νέου υλικού με ενσωματωμένες ασκήσεις κατανόησης και ανατροφοδοτισμού
- **dialong cards και Flashcards** που συμβάλουν στην αυτοαξιολόγηση και ανατροφοδότηση των μαθητών με παιχνιδιώδη τρόπο

τοίχος κυψέλης : ενισχύεται περαιτέρω η μάθηση και εμπέδωση της νέας γνώσης, λειτουργεί ανατροφοδοτικά και μεταγνωστικά προς την επίτευξη των μαθησιακών στόχων, προάγει την ενεργητική εμπλοκή των μαθητών και καλλιεργεί την επικοινωνία

δημοσκόπηση και

E-me Assignments: για την υποβολή των εργασιών που ανατίθενται. Συμβάλουν στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών, στην υπευθυνότητα και στην ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας και όπως κι ο τοίχος, βοηθούν στον αναστοχασμό.

Εργαλεία Διαδικτύου:

You tube: τραγούδι και βίντεο που ενισχύουν τη μαθησιακή διαδικασία

Διαδραστικό Βιβλίο Μαθητή (Φυσική Αγωγή Ε-Στ τάξης): για μελέτη κειμένου

Φωτόδεντρο: για εξοικείωση με το θέμα με ευχάριστο και παιχνιδιώδη τρόπο

Ιστολόγιο: για περισσότερες γνώσεις και μεγαλύτερη ανάπτυξη του θέματος.

Χρονοπρογραμματισμός

Χρονοπρογραμματισμός	Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκπαιδευτικά μέσα
Φάση 1. Σύγχρονα: Εισαγωγή-πρόκληση της προσοχής των μαθητών. Ενεργοποίηση προγενέστερης γνώσης. Χρόνος : 3'	- Διαμοιρασμός βίντεο (τραγούδι). - Παρουσίαση εννοιολογικού χάρτη – ανατροφοδότηση προγενέστερης γνώσης.	Οι μαθητές μπαίνοντας στο μάθημα, θα ακούσουν ένα τραγούδι που συνοδεύεται με στίχους που μιλούν για τη συμβολή της διατροφής και της άσκησης στην υγεία καθώς και με αντίστοιχες εικόνες, ενώ ταυτόχρονα παίρνονται οι παρουσίες. Στη συνέχεια,	Εκπαιδευτική πλατφόρμα Webex: ➤ διαμοιρασμός Διαδίκτυο: ➤ τραγούδι-βίντεο από το You tube

		παρουσιάζεται ένας εννοιολογικός χάρτης με τις βασικές έννοιες-γνώσεις των προηγούμενων μαθημάτων ώστε να τις συνδέσουμε με τις νέες.	• E-me content: ➤ εννοιολογικός χάρτης
Φάση 2. Σύγχρονα: Παρουσίαση του θέματος και των βασικών εκπαιδευτικών στόχων στους μαθητές. Ενημέρωση για τη διαδικασία που θα ακολουθηθεί. Επεξεργασία - ανάλυση θέματος, εφαρμογές και δραστηριότητες εμπέδωσης. Χρόνος :27'	• Παρουσίαση του θέματος και των βασικών εκπαιδευτικών στόχων του μαθήματος μέσω διαγράμματος ροής. • Παρατήρηση εικόνας και στη συνέχεια καθοδηγούμενη γνώση με μαιευτική μέθοδο, καταγισμό ιδεών και δημιουργική συζήτηση για το θέμα. • Παρουσίαση και προβολή νέου υλικού. • Ενημέρωση για τη διαδικασία που θα ακολουθήσουν ως το επόμενο μάθημα.	Με διάγραμμα ροής, οι μαθητές θα ενημερωθούν για το θέμα και τις βασικές επιδιώξεις του μαθήματος. Ύστερα, θα παρατηρήσουν ένα collage με αριθμημένες εικόνες ανθρώπων με φυσιολογικό βάρος σώματος και ανθρώπων με προβλήματα παχυσαρκίας ή λιποσαρκίας και θα κληθούν να σχολιάσουν τι βλέπουν (σκέψεις-συναίσθημα, πιθανά προβλήματα που προκύπτουν από τις προβληματικές καταστάσεις αυξημένου ή μειωμένου σωματικού βάρους, κ.λ.π.) Αφού ενημερωθούν που οφείλεται το σωματικό σχήμα και βάρος του ανθρώπου, χρησιμοποιώντας ως εργαλείο το accordion θα ενημερωθούν για τους παράγοντες που το επηρεάζουν. Στη συνέχεια, θα διαμοιραστεί στην οθόνη και θα κληθούν να απαντήσουν μέσω chat στην άσκηση 2 του βιβλίου Φυσικής Αγωγής, τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε να αλλάξουμε στη ζωή μας. Συνοψίζουμε συσχετίζοντας το σωματικό βάρος με την υγεία, τη διατροφή και την άσκηση και γίνεται μικρή παρουσίαση (course presentation) και ακολούθως, προβολή σύντομου interactive video τα οποία περιλαμβάνουν ασκήσεις κατανόησης και αναστοχασμού-ανατροφοδότησης (Fill in the blanks, multiple choice, drag the words) για τον τρόπο που η διατροφή και η άσκηση επηρεάζουν το σωματικό μας βάρος. Πριν κλείσει το μάθημα, οι μαθητές ενημερώνονται για τη	• Εκπαιδευτική πλατφόρμα Webex ➤ Διαμοιρασμός chat • Εκπαιδευτική πλατφόρμα E-me /e-me content: ➤ διάγραμμα ροής, ➤ collage, ➤ accordion, ➤ course presentation, ➤ interactive video, ➤ (Fill in the blanks, multiple choice, drag the words) • Βιβλίο Φυσικής Αγωγής Ε-Στ τάξης (μαθητή)

		διαδικασία – εργασία που θα ακολουθήσει ασύγχρονα.	
Φάση 3. Επικοινωνία και συνεργασία, εμπέδωση της γνώσης Ασύγχρονα Εκτιμώμενος χρόνος: 60’ Σύγχρονα Χρόνος : 15’	- Μελέτη των αναρτημένων στον τοίχο της κυψέλης στην E-me παρουσιάσεων και βίντεο που διαμοιράστηκαν κατά τη σύγχρονη εργασία που προηγήθηκε και συμπλήρωση flashcards . - Μελέτη του διαδραστικού Βιβλίου Φυσικής Αγωγής Ε-ΣΤ τάξης (κεφ. 8, σελ. 79) και ενός βίντεο με θέμα το Δείκτη Μάζας Σώματος και εν συνεχεία, αφού βρουν οι μαθητές τον δικό τους Δείκτη Μάζας απαντούν σε σχετική δημοσκόπηση. - Στο ίδιο βιβλίο διαβάζουν τη σελίδα 76 «Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή διατροφή μας» και πηγαίνουν στις παραπομπές στο Φωτόδεντρο. - Συμπλήρωση ερωτηματολογίων -ασκήσεων και στη συνέχεια υποβολή εργασίας στο E-me Assignments της E-me. - Δραστηριότητα με	Ασύγχρονα: Στην εκπαιδευτική πλατφόρμα της E-me αναρτώνται στον τοίχο της κυψέλης όλες οι παρουσιάσεις και τα βίντεο που προβλήθηκαν κατά τη σύγχρονη εργασία και οι μαθητές προτρέπονται να τα ξαναδούν. Γίνεται ανατροφοδότηση – αυτοαξιολόγηση με flashcards (e-me content). Επίσης, στον τοίχο της κυψέλης γίνεται ανάρτηση συνδέσμων: για το διαδραστικό Βιβλίο Φυσικής Αγωγής Ε-ΣΤ τάξης (κεφ. 8, σελ 79) και για βίντεο με θέμα το Δείκτη Μάζας Σώματος και οι μαθητές καλούνται, αφού τα μελετήσουν, να βρουν τον δικό τους Δείκτη Μάζας Σώματος και μετά να απαντήσουν σε ποια κατηγορία σωματικού βάρους βρίσκονται σε δημοσκόπηση που βρίσκεται στην κυψέλη. Στο ίδιο βιβλίο διαβάζουν τη σελίδα 76 «Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή μας διατροφή» και πηγαίνουν στις παραπομπές στο Φωτόδεντρο όπου εξοικειώνονται με τη διατροφική πυραμίδα και τις ποσότητες των τροφίμων που χρειάζεται να τρώμε. Στο E-me Assignments της E-me γίνεται ενσωμάτωση των ερωτηματολογίων-ασκήσεων 1, 3 και 7 του διαδραστικού Βιβλίου Φυσικής Αγωγής Ε-ΣΤ τάξης (κεφ. 8, σελ.61- 64-69 για τις διατροφικές και γενικότερες συνήθειες της ζωής τους και για το δείκτη δραστηριοποίησής τους) τα οποία οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν. Στη συνέχεια, θα πρέπει να υποβάλουν μία εργασία στο E-me Assignments της E-me	Εκπαιδευτική πλατφόρμα E-me : ➤ Τοίχος κυψέλης (ανάρτηση των εργαλείων e-me content που χρησιμοποιήθηκαν στη Φάση 2 (διάγραμμα ροής, collage, accordion, course resenatation, interactive video) flashcards ➤ dialong cards ➤ δημοσκόπηση ➤ E-me Assignments Εξωτερικοί σύνδεσμοι: ➤ Διαδραστικό Βιβλίο Μαθητή (Φυσική Αγωγή Ε-Στ τάξης) ➤ Φωτόδεντρο ➤ βίντεο από το You tube Εκπαιδευτική πλατφόρμα Webex: ➤ διαμοιρασμός, ➤ breakout sessions, ➤ chat

	dialong cards (οι μαθητές απαντούν στο chat) Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες (breakout sessions), συζητούν και δημιουργούν μία διαφήμιση υπέρ της ισορροπημένης διατροφής και της άσκησης συνδέοντάς τα με το σωματικό βάρος και την υγεία.	απαντώντας στο θέμα: «Μία αλλαγή που θα κάνω στην καθημερινότητά μου για να πετύχω καλύτερη ενεργειακή ισορροπία». Οι μαθητές μπορούν να επικοινωνούν μέσα από το περιβάλλον της E-me (μηνύματα, σχόλια στον τοίχο της κυψέλης, κ.λ.π.) Σύγχρονα: Οι μαθητές συμμετέχουν σε δραστηριότητα αναστοχασμού με dialong cards (σημειώνουν τις απαντήσεις στο chat) και στη συνέχεια χωρίζονται σε 4 ομάδες (breakout sessions). Αφού δοθούν οδηγίες, συζητούν και δημιουργούν μία διαφήμιση υπέρ της ισορροπημένης διατροφής και της άσκησης συνδέοντάς τα με το σωματικό βάρος και την υγεία. Με το τέλος του χρόνου, θα παρουσιάσουν τη δημιουργία τους στην ολομέλεια του τμήματος (αν χρειαστεί, μπορεί να γίνει αλλαγή ρόλων και να γίνουν παρουσιαστές – presenter Webex).	
Φάση 4. Αξιολόγηση	- Συμμετοχή σε διάλογο, ερωτήσεις και απαντήσεις, ανταπόκριση σε εργασίες και σε δραστηριότητες αναστοχασμού. - Συμμετοχή σε ομάδα και συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της, ανταπόκριση σε εργασία (breakout sessions)	Μέσα από τη συμμετοχή των μαθητών στον διάλογο είτε προφορικά, είτε γραπτά (chat), τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις που υποβάλλουν και την ανταπόκρισή τους στις εργασίες (δημοσκόπηση, E-me Assignments) γίνεται αξιολόγηση των μαθητών σε ατομικό επίπεδο και σε ομαδικό επίπεδο αξιολογείται η ανταπόκριση της ομάδας στην εργασία που τέθηκε (breakout sessions) και η συνεργασιμότητα των μελών. Με όλα τα παραπάνω αξιολογείται και κατά πόσο επιτεύχθηκαν οι στόχοι του μαθήματος. Ταυτόχρονα γίνεται και αυτοαξιολόγηση των μαθητών και ανατροφοδότησή τους με την ανταπόκρισή τους στις δραστηριότητες	E-me /e-me content: ➤ fill in the blanks ➤ multiple choice ➤ drag the words ➤ flashcards ➤ dialong cards Εκπαιδευτική πλατφόρμα Webex: ➤ breakout sessions, ➤ chat Εκπαιδευτική πλατφόρμα E-me : ➤ Τοίχος κυψέλης ➤ δημοσκόπηση ➤ E-me Assignments

		κατανόησης, αναστοχασμού και ανατροφοδότησης μέσα από τα εργαλεία του e-me content .	
Φάση 5. Συζήτηση Χρόνος : 15'	- Δημιουργείται το κατάλληλο περιβάλλον για συζήτηση στην ολομέλεια. - Γίνεται συνοπτική ανακεφαλαίωση του θέματος, προτάσεις, συμπεράσματα και στόχοι προς επίτευξη. - Απαντάμε και σχολιάζουμε την φράση του Ιπποκράτη «Κάλλιον προλαμβάνειν παρά το θεραπεύειν».	Κλείνοντας το θέμα, θα ξαναδούμε το διάγραμμα ροής με το θέμα και τις βασικές επιδιώξεις του μαθήματος και θα γίνει μία συνοπτική ανακεφαλαίωση. Ακούγονται προτάσεις και συμπεράσματα των μαθητών σχετικά με το θέμα και αναφέρονται οι στόχοι τους (χωρίς τα ονόματά τους) όπως τους θέσανε οι ίδιοι στις εργασίες που υπέβαλαν μέσω E-me Assignments. Κλείνουμε αισιόδοξα με μία ερώτηση true/false με το ρητό του Ιπποκράτη «Κάλλιον προλαμβάνειν παρά το θεραπεύειν» το οποίο και σχολιάζουμε και τελειώνουμε με το τραγούδι που ακούσαμε και στην έναρξη του θέματος την 1^η διδακτική ώρα. Αναρτάται σύνδεσμος ιστολογίου στον οποίο οι μαθητές (προαιρετικά) μπορούν να ενημερωθούν ευρύτερα για το θέμα.	Εκπαιδευτική πλατφόρμα Webex: ➤ διαμοιρασμός E-me content: ➤ διάγραμμα ροής, ➤ true/false Διαδίκτυο: ➤ βίντεο από το You tube Εκπαιδευτική πλατφόρμα E-me: ➤ Ιστολόγιο

Οδηγίες για την υλοποίηση του σεναρίου

Η επιλογή του θέματος **«Υγεία: Άσκηση, διατροφή και έλεγχος του σωματικού βάρους»** κρίθηκε αναγκαία δεδομένου του αυξημένου ποσοστού πληθυσμού με προβλήματα βάρους, παγκόσμια αλλά και ειδικότερα στην Ελλάδα, και της αυξητικής τάσης που παρουσιάζει με αποτέλεσμα την επιβάρυνση της υγείας του (σωματικά, πνευματικά, ψυχικά και κοινωνικά).

Λήφθηκε υπόψη η ηλικία των μαθητών (στο κατώφλι του ευαίσθητου σταδίου της εφηβείας όπου παρουσιάζονται πιο έντονα τα προβλήματα αυτά) οι γενικοί και επιμέρους στόχοι της Φυσικής Αγωγής για ολόπλευρη ανάπτυξη του μαθητή, η ύλη του βιβλίου Φυσικής Αγωγής της Στ τάξης (κεφ. 8) και οι προηγούμενες γνώσεις για το σώμα, την υγεία, την άσκηση και τη διατροφή τόσο

στο μάθημα Φυσικής Αγωγής, όσο και στο μάθημα Φυσικά Ε και ΣΤ τάξης, η δυνατότητα πρόσβασης και η εξοικείωση με την τεχνολογία και τα ψηφιακά εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν.

Το διδακτικό σενάριο βασίζεται στον εποικοδομισμό και επιδιώκει οι μαθητές να «ανακαλύψουν» και να γνωρίσουν το θέμα, να αυτοαξιολογήσουν-συνειδητοποιήσουν τωρινές συνήθειες και μέσα από αυτή τη διαδικασία να πιστέψουν και να θελήσουν να γνωρίσουν περισσότερα, με απώτερο στόχο να υιοθετήσουν συνήθειες και τρόπο ζωής που θα προάγει τη βελτίωση της υγείας τους.

Θα χρησιμοποιηθούν τα εργαλεία των εκπαιδευτικών πλατφορμών του Webex και της E-me για σύγχρονη και ασύγχρονη εργασία αντίστοιχα (θεωρείται δεδομένο ότι έχουν γίνει όλες οι απαραίτητες διαδικασίες που προϋποθέτει η χρήση τους), τα πολυμέσα του διαδικτύου (You tube, ιστολόγιο), το βιβλίο Φυσικής Αγωγής Ε-ΣΤ τάξης και ο ανοιχτός ψηφιακός πόρος του Φωτόδεντρου.

Πριν το μάθημα έχει γίνει η προετοιμασία και είναι σε ετοιμότητα όλα τα αρχεία και τα ψηφιακά εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν ώστε να εξοικονομηθεί χρόνος και να γίνεται αβίαστα το πέρασμα από τη μια δραστηριότητα στην άλλη.

1^η ΦΑΣΗ

1^η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΩΡΑ (ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ)

1) Η πρώτη διδακτική ώρα θα γίνει σύγχρονα με τηλεδιάσκεψη στην πλατφόρμα της Cisco Webex και διαμοιρασμό της οθόνης. Γίνεται καλωσόρισμα των μαθητών και έναρξη του μαθήματος με τραγούδι (από το You tube) για να κεντρίσουμε την προσοχή τους και να δημιουργηθεί ευχάριστο κλίμα, πρόσφορο για τη μαθησιακή διαδικασία. Το τραγούδι έχει θέμα την υγεία και τη συμβολή της διατροφής και της άσκησης, ευχάριστο και έντονο ρυθμό, ενώ ταυτόχρονα οι μαθητές βλέπουν τους στίχους και εικόνες αντίστοιχες με το θέμα, και έτσι, προετοιμάζονται ψυχολογικά για αυτό. Κατά τη διάρκεια του τραγουδιού παίρνουμε τις παρουσίες.

2) Στη συνέχεια, τους δείχνουμε έναν εννοιολογικό χάρτη που δημιουργήσαμε στο E-me content της εκπαιδευτικής πλατφόρμας της E-me ο οποίος αποτελεί επανάληψη βασικών προγενέστερων γνώσεων και εννοιών ώστε να γίνει ανατροφοδότηση και σύνδεση με τη νέα γνώση.

Η διάρκεια των παραπάνω δε θα ξεπεράσει τα 3'.

2^η ΦΑΣΗ

1) Με ένα διάγραμμα ροής που ετοιμάσαμε και πάλι στο E-me content, παρουσιάζουμε στους μαθητές το θέμα που θα μας απασχολήσει και τους στόχους του θα επιδιώξουμε να πετύχουμε.

2) Θέλοντας οι μαθητές να μείνουν δραστήριοι και συγκεντρωμένοι στο μάθημα, να αναπτύξουν την παρατηρητικότητα, την κριτική σκέψη και την έκφραση των απόψεών τους, παρουσιάζουμε ένα collage (E-me content) με εικόνες ανθρώπων με φυσιολογικό βάρος σώματος και ανθρώπων με προβλήματα παχυσαρκίας ή λιποσαρκίας και τους ζητάμε αφού τις παρατηρήσουν, να σχολιάσουν τι βλέπουν (σκέψεις-συναισθήματα, πιθανά προβλήματα που προκύπτουν από τις προβληματικές καταστάσεις αυξημένου ή μειωμένου σωματικού βάρους, κ.λ.π.). Έχουμε αριθμήσει τις εικόνες για τη διευκόλυνση της συνεννόησης.

Μέσα από την καθοδηγούμενη μάθηση, τις αρχές του εποικοδομισμού που βασίζεται στην προϋπάρχουσα γνώση για να οικοδομηθεί η νέα, την παρατήρηση και τη δημιουργική συζήτηση, βγάζουμε συμπεράσματα πού οφείλεται το σωματικό σχήμα, πώς το σωματικό βάρος επηρεάζει την υγεία, ποιο είναι το φυσιολογικό και ποιο το μη φυσιολογικό με βάση τις ιατρικές έρευνες και νόρμες, ποιοι παράγοντες το επηρεάζουν και σε ποιους μπορούμε να επεμβούμε, ποιοι κίνδυνοι ελλοχεύουν σε προβληματικές καταστάσεις αυξημένου ή μειωμένου σωματικού βάρους και πώς η διατροφή και η άσκηση μπορούν να το επηρεάσουν.

3) Με το εργαλείο accordion E-me content παρουσιάζουμε συνοπτικά τους παράγοντες που επηρεάζουν το σωματικό βάρος και δίνουμε έμφαση στη δυνατότητα να αλλάξουμε κάποια πράγματα επισημαίνοντας ωστόσο ότι για κάποια πράγματα δεν είναι δυνατό.

Στη συνέχεια, διαμοιράζουμε στην οθόνη την άσκηση 2 του βιβλίου Φυσικής Αγωγής Ε-ΣΤ τάξης «...Τι είναι αυτό που μπορούμε να αλλάξουμε στη ζωή μας...» και ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν την απάντηση στο chat (με ένα υ ή ένα ο).

Θα προσπαθήσουμε να τονώσουμε την πεποίθηση στους μαθητές και την αυτοεκτίμηση περνώντας τους το μήνυμα πως αν θέλουμε, μπορούμε, και πως πρέπει να προσπαθούμε για αυτό.

Η διάρκεια των παραπάνω δραστηριοτήτων της 2^{ης} φάσης προβλέπεται στα 12'.

4) Θα ακολουθήσουν μια μικρή παρουσίαση course presentation και ένα σύντομο βίντεο interactive video τα οποία έχουμε ετοιμάσει στο E-me content για τον τρόπο που η διατροφή και η άσκηση επηρεάζουν το σωματικό μας βάρος. Οι μαθητές θα γνωρίσουν βασικές έννοιες όπως ενέργεια, θερμίδα, μεταβολισμός, τι είναι η ενεργειακή ισορροπία και πώς μπορούμε να την πετύχουμε, ποιος είναι ο ρόλος της διατροφής και της άσκησης και πώς αυτά επηρεάζουν το σωματικό βάρος

και την υγεία . Τόσο η παρουσίαση, όσο και το βίντεο περιλαμβάνουν ασκήσεις κατανόησης και αναστοχασμού-ανατροφοδότησης (Fill in the blanks, multiple choice , drag the words) για την καλύτερη εμπέδωση της γνώσης και την εγρήγορση των μαθητών.

Η διάρκεια των παραπάνω δραστηριοτήτων προβλέπεται στα 13'.

Ολοκληρώνουμε το μάθημα ενημερώνοντας τους μαθητές για τη διαδικασία και τις εργασίες που θα έχουν με ασύγχρονη εργασία ως το επόμενο μάθημα στην εκπαιδευτική πλατφόρμα της E-me και επίσης, τους ενημερώνουμε πως θα αναρτηθεί όλο το παρουσιαζόμενο στη Webex υλικό και στον τοίχο της κυψέλης και εκεί να αναμένουν και τις οδηγίες για τις εργασίες (γραπτά).

Συζητάμε τυχόν απορίες που μπορεί να προέκυψαν και δίνουμε το λόγο σε όποιον θέλει να μιλήσει.

3^η ΦΑΣΗ

ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θεωρείται πως τα μαθήματα με σύγχρονη εργασία πραγματοποιούνται σε διαφορετικές ημέρες. Ως εκ τούτου, στο μεταξύ τους διάστημα, δίνεται η δυνατότητα οι μαθητές να εργαστούν με ασύγχρονη εργασία στην εκπαιδευτική πλατφόρμα της E-me και εκτιμάται πως θα χρειαστούν μία ώρα (60').

1) Όπως τους είπαμε στο τελευταίο μάθημα, αναρτούμε όλες τις παρουσιάσεις, τα βίντεο και τα εργαλεία του E-me content που διαμοιράστηκαν στη Webex και στον τοίχο της κυψέλης ώστε να μπορούν να ανατρέξουν σε αυτά ανά πάσα στιγμή. Τους προτρέπουμε να τα ξαναδούν και στη συνέχεια να απαντήσουν σε flashcards (e-me content) που έχουμε ετοιμάσει. Με αυτόν τον τρόπο θα εδραιωθεί στην μνήμη η προσφερθείσα γνώση και θα κατανοήσουν και τα επόμενα πιο εύκολα.

2) Αναρτούμε στον τοίχο της κυψέλης τον σύνδεσμο για το διαδραστικό βιβλίο Φυσικής Αγωγής Ε-ΣΤ τάξης (κεφ. 8, σελ 79) και ένα βίντεο με θέμα το Δείκτη Μάζας Σώματος και παραπέμπουμε τους μαθητές να διαβάσουν τη σελίδα 79 του βιβλίου και να δουν το βίντεο. Αφού τα μελετήσουν, να βρουν τον δικό τους Δείκτη Μάζας Σώματος και μετά να απαντήσουν σε δημοσκόπηση που βρίσκεται στην κυψέλη σε ποια κατηγορία σωματικού βάρους βρίσκονται οι ίδιοι.

Με αυτόν τον τρόπο θα αυτοαξιολογήσουν το σωματικό τους βάρος ώστε αν χρειαστεί, να αποτελέσει έναυσμα για αλλαγή κάποιων συνήθειών τους (έχουμε ήδη εξηγήσει όμως, ότι ο παιδίατρος, με τις κατάλληλες μετρήσεις, είναι ο αρμόδιος που θα κρίνει σε ποιο επίπεδο βρίσκονται).

3) Στο ίδιο βιβλίο προτρέπονται να διαβάσουν τη σελίδα 76 «Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή μας διατροφή» και να πάνε στο Φωτόδεντρο όπου

μας παραπέμπει το βιβλίο για να γνωρίσουν και να εξοικειωθούν με παιγνιώδη τρόπο με τη διατροφική πυραμίδα και τις ποσότητες των τροφίμων που χρειάζεσταινα τρώμε. (Θα ασχοληθούμε πιο αναλυτικά με αυτό το θέμα σε μελλοντικό μάθημα).

4) Οι μαθητές ενημερώνονται εκ νέου (έχει προηγηθεί ενημέρωση και στο τελευταίο μάθημα) από τον τοίχο της κυψέλης για την εργασία που τους ανατίθεται στο E-me Assignments της E-me καθώς και για τον χρόνο που λήγει η προθεσμία υποβολής αυτής.

Αναθέτουμε την εργασία στο E-me Assignments όπου έχουμε ενσωματώσει τα ερωτηματολόγια-ασκήσεις 1, 3 και 7 του διαδραστικού Βιβλίου Φυσικής Αγωγής Ε-ΣΤ τάξης (κεφ. 8, σελ.61- 64-69 για τις διατροφικές και γενικότερες συνήθειες της ζωής τους και για το δείκτη δραστηριοποίησής τους) και ζητάμε από τους μαθητές να τα συμπληρώσουν (χωρίς να στείλουν τις απαντήσεις).

Στη συνέχεια, τους ζητάμε να υποβάλουν μία εργασία στο E-me Assignments της E-me απαντώντας στο θέμα: «Μία αλλαγή που θα κάνω στην καθημερινότητά μου για να πετύχω καλύτερη ενεργειακή ισορροπία». Με αυτόν τον τρόπο θα ωθήσουμε τους μαθητές να αναλογιστούν τις συνήθειες που έχουν στην καθημερινότητά τους, να εντοπίσουν αυτές που θα μπορούσαν να αλλάξουν ώστε να τη βελτιώσουν, ανατροφοδοτούμε αυτά που έχουμε πει και τους δίνουμε και ένα έναυσμα να λάβουν σημαντικές αποφάσεις για την ποιότητα της ζωής και της υγείας τους.

Οι μαθητές μπορούν να επικοινωνούν μέσα από το περιβάλλον της E-me (μηνύματα, σχόλια στον τοίχο της κυψέλης, κ.λ.π.) για τυχόν απορίες ή βοήθεια. Άλλωστε, το περιβάλλον αυτό μπορεί να αποτελέσει δίαυλο επικοινωνίας για όλα τα μέλη της κυψέλης.

2^η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΩΡΑ (ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΡΓΑΣΙΑ)

1) Αφού τους καλωσορίσουμε, οι μαθητές συμμετέχουν σε δραστηριότητα αναστοχασμού με **dialong cards** (σημειώνουν τις απαντήσεις στο chat). Με αυτόν τον τρόπο τους κρατάμε σε εγρήγορση, γίνεται ανατροφοδότηση της προγενέστερης γνώσης και ταυτόχρονα προετοιμάζονται για την επόμενη δραστηριότητα.

2) Στη συνέχεια χωρίζονται σε 4 ομάδες με το Breakout sessions του Webex (οι μαθητές είναι εξοικειωμένοι με αυτή τη διαδικασία).

Αφού δοθούν οδηγίες, συζητούν και δημιουργούν μία διαφήμιση υπέρ της ισορροπημένης διατροφής και της άσκησης συνδέοντάς τα με το σωματικό βάρος

και την υγεία. Με το τέλος του χρόνου, θα παρουσιάσουν τη δημιουργία τους στην ολομέλεια του τμήματος (αν χρειαστεί, μπορεί να γίνει αλλαγή ρόλων και να γίνουν παρουσιαστές – presenter Webex).

Αναπτύσσονται δεξιότητες συνεργασίας και επικοινωνίας στους μαθητές και καλλιεργείται η δημιουργική φαντασία και το αυτοσυναίσθημα. Επεμβαίνουμε και καθοδηγούμε αν χρειαστεί, ενθαρρύνουμε και υποστηρίζουμε τους μαθητές.

Η διάρκεια των παραπάνω δραστηριοτήτων προβλέπεται στα 15'.

4^η ΦΑΣΗ

Η αξιολόγηση των μαθητών, σε ατομικό επίπεδο, γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων μέσα από τη συμμετοχή τους στον διάλογο είτε προφορικά, είτε γραπτά (chat), τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις που υποβάλλουν και την ανταπόκρισή τους στις εργασίες (δημοσκόπηση, E-me Assignments).

Σε ομαδικό επίπεδο αξιολογείται η ανταπόκριση της ομάδας στην εργασία που τέθηκε (breakout sessions) και η συνεργασιμότητα των μελών .

Με όλα τα παραπάνω αξιολογείται και κατά πόσο επιτεύχθηκαν οι στόχοι του μαθήματος.

Ταυτόχρονα γίνεται και αυτοαξιολόγηση των μαθητών και ανατροφοδότησή τους με την ανταπόκρισή τους στις δραστηριότητες κατανόησης, αναστοχασμού και ανατροφοδότησης μέσα από τα εργαλεία του e-me content (fill in the blanks, multiple choice, drag the words, flashcards, dialong cards).

5^η ΦΑΣΗ

1) Αφού οι μαθητές παρουσιάσουν το αποτέλεσμα της ομάδας τους (breakout sessions) στην ολομέλεια του τμήματος και έχει δημιουργηθεί ένα ευχάριστο και κατάλληλο περιβάλλον για συζήτηση, με τη βοήθεια του διαγράμματος ροής που είδαμε στο προηγούμενο μάθημα, θα ξαναδούμε τους στόχους του μαθήματος και θα ξανακάνουμε μια συνοπτική ανακεφαλαίωση.

2) Οι μαθητές παροτρύνονται να πουν τις απόψεις τους, να κάνουν προτάσεις και συγκεντρώνουμε τα συμπεράσματα που βγάλαμε.

3) Ανακοινώνονται στην ολομέλεια του τμήματος οι στόχοι που έχουν θέσει οι ίδιοι στην εργασία που υπέβαλαν στο E-me Assignments, χωρίς βέβαια να λέμε

τα ονόματά τους, και τους ενθαρρύνουμε να τους πιστέψουν και να προσπαθήσουν να τους πετύχουν.

4) Κλείνουμε αισιόδοξα το μάθημα με μία ρητορική ερώτηση **true/false** με το ρητό του Ιπποκράτη «Κάλλιον προλαμβάνειν παρά το θεραπεύειν» το οποίο και σχολιάζουμε και τελειώνουμε με το τραγούδι που ακούσαμε και στην έναρξη του θέματος την 1^η διδακτική ώρα.

Η διάρκεια των παραπάνω δραστηριοτήτων προβλέπεται στα 15'.

Τους ενημερώνουμε ότι θα αναρτήσουμε στον τοίχο της κυψέλης σύνδεσμο που θα παραπέμπει, όσους το επιθυμούν, σε ιστοσελίδα ιστολογίου ανάλογης θεματολογίας για ακόμη μεγαλύτερη ενημέρωση.

