

# ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΣΤΗ ΛΥΚΕΙΑΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



**ΛΑΜΠΑΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑ - ΚΦΑ**

# Κύριος σκοπός της ΦΑ στο Λύκειο ορίζεται η «δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής»

- \* **Επιμέρους σκοπός 1:** Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων
- \* **Επιμέρους σκοπός 2:** Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών
- \* **Επιμέρους σκοπός 3:** Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.
- \* **Επιμέρους σκοπός 4:** Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες.
- \* (ΦΕΚ, 2<sup>ο</sup> τεύχος, φ.197, Αρ. 8561/Δ2 )

# Η ελληνική πραγματικότητα...

- \* Η συμμετοχή και η παρακίνησή των μαθητών/τριών στο μάθημα της ΦΑ στο Λύκειο παρουσιάζεται μειωμένη και υποτονική.
- \* Η σύνθεση έχει αλλάξει του μαθητικού πληθυσμού στα ελληνικά σχολεία. Ετερογένεια. Διαφορετικό υπόβαθρο και ενδιαφέροντα.



# ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ 2013-5

- \* Πρόγραμμα ΦΑ με πολυπολιτισμικά στοιχεία σε σχολείο με αρκετούς παλινοστούντες, μουσουλμάνους
- \* Κολύμβηση - Ναυαγοσωστική – Πρώτες Βοήθειες στο δημοτικό κολυμβητήριο και διαθεματικά



# Στόχοι παρεμβάσεων

- \* Συμμετοχή και συνεργασία
- \* Αποδοχή του διαφορετικού
- \* Ανάπτυξη πρωτοβουλίας & υπευθυνότητας
- \* Ικανοποίηση
- \* Γνώσεις
- \* Φυσική κινητοποίηση
- \* Βιωματική διάσταση
- \* Ένταξη ΤΠΕ



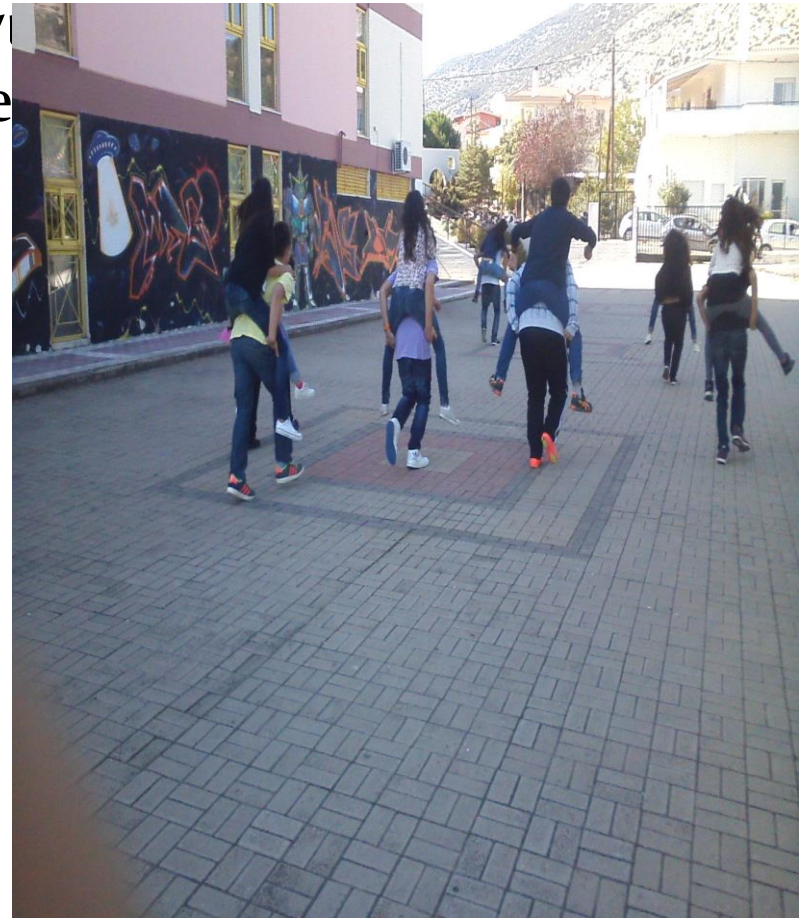
# Διαδικασία

- Αξιοποίηση ωρών πέρα από τη σχολική ΦΑ. **Διαθεματική** προσέγγιση – σύνδεση με άλλα μαθήματα (project, προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων, ευρωπαϊκά)

- Ένταξη ΤΠΕ στο μάθημα

- Αξιοποίηση διεθνών ημερών (υγείας, κατά του ρατσισμού, βίας παχυσαρκίας, κα)

- Αξιοποίηση σχολικών περιπάτων



# ΚΟΛΥΜΠΙΑΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ερευνητική Εργασία Λυκείου

ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ  
ΔΟΜΗ & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΜΕΙΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ  
ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΑ ΣΤΥΛΑ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ  
ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ  
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΘΟΔΟΣ PROJECT ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ

Η τελική μας εργασία  
ΑΠΡΙΛΙΟΥ 20, 2015 | 20:02:54

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

# Παγκόσμια συνεργασία και εμπειροκτησία



# ΜΕΤΑΛΟΦΙΛΙ

# Ρόλος ΤΠΕ

- \* Τα δια ζώσης μαθήματα υποστηρίζονταν ασύγχρονα από συνεργατικά [ιστολόγια](#) και το περιβάλλον [wikispaces](#)
- \* [Μέσο](#) επικοινωνίας, ανταλλαγής απόψεων και αποθετήριο γνώσης.



# Περιεχόμενα

- \* Εθνικοί χοροί από όλο τον κόσμο
- \* Παιχνίδια συνεργασίας & εμπιστοσύνης
- \* Θεατρικά μουσικοκινητικά δράματα
- \* Τα 4 στυλ κολύμβησης – βασικές λαβές ναυαγοσωστικής και Πρώτες Βοήθειες








# μάθημα 1<sup>ο</sup>

Υπεύθυνος Καθηγητής ΦΑ: Λαμπάκη Ολυμπία  
Τμήμα: Β3 - Αριθ. παιδιών 25

## ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Β Λυκείου

Σκοπός: Κινητικός

Πριν τη διδασκαλία προηγείται αρχική – διαγνωστική αξιολόγηση

<p><b>1.1 Βασική επίδειξη:</b></p> <p>Ολοκληρωμένη προώθηση στο νερό με «ελεύθερο» στυλ</p> 	<p><b>1.2</b>Επιμέρους επιδιώξεις:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) γνώση της υδροδυναμικής θέσης σώματος</li><li>2) Επίπλευση με αναπνοή</li><li>3) ασφαλής πλεύση και υπευθυνότητα</li><li>4) συνεργασία και διασκέδαση</li></ol>	<p><b>1.3</b> Εξοπλισμός:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) κολυμβητικές σανίδες</li><li>2) σκουφάκια</li><li>3) γυαλιά</li><li>4) κολυμβητικά σωσίβια</li><li>5) αντιολισθητικές σαγιονάρες</li></ol>	<p><b>1.4</b> Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές αναμένεται</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) να γνωρίζουν<ul style="list-style-type: none"><li>• τη σωστή επίπλευση με αναπνοή</li><li>• την προώθηση με χέρια και πόδια «ελεύθερου»</li></ul></li><li>2) να εκτελούν ολόκληρο το στυλ.</li><li>3) να συνεργάζονται κατά τη διδασκαλία</li><li>4) να διασκεδάζουν</li></ol>	
<p>Περιεχόμενα – Περιγραφή</p>	<p>60 λεπτά Χρόνος</p>	<p><b>4</b> Οργάνωση – Παραλλαγές &amp; Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου – Στυλ διδασκαλίας</p> <p><b>3</b> ΟΜΑΔΕΣ</p> <p>Διαφοροποιημένη διδασκαλία</p> <p><b>ΣΤΥΛ</b></p> <p>Πρακτικό και αμοιβαίο</p>	<p><b>5</b> Σημεία έμφασης</p>	<p>Φωτογραφίες – Σκίτσα</p>

**A.** Συγκέντρωση τμήματος. Έλεγχος υλικού και εξοπλισμού  
**B.** Προθέρμανση μαθητών έξω από το νερό με περιφορές στους ώμους.  
**Γ.** Διαγνωστική αξιολόγηση και χωρισμός σε 3 ομάδες. Βιντεοσκόπηση.

**5'**

Ο διαχωρισμός των ομάδων γίνεται βάσει της διαγνωστικής αξιολόγησης.

Θέσεις συγκεκριμένες στο χώρο για κάθε ομάδα.

1<sup>η</sup> διαδρομή αρχάριοι,  
2<sup>η</sup> ημιπροχωρημένοι,

**Κριτήριο 1<sup>ο</sup>**  
επίπλευση  
**Κριτήριο 2<sup>ο</sup>**  
αναπνοή και  
επίπλευση  
**Κριτήριο 3<sup>ο</sup>** Στυλ  
ελεύθερο



**ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

1<sup>η</sup> Αναπνοή με τα χέρια τεντωμένα στην υπερχειλιση (τα πόδια πατούν στον πυθμένα)

28'

Στην αρχή το κεφάλι πάνω κάτω. Έπειτα στροφή αυχένα στο πλάι, το αυτί ακουμπάει στον ώμο και το κάτω χέλιος είναι βυθισμένο.



2<sup>η</sup> Υδροδυναμική θέση σώματος στην υπερχειλιση με αναπνοή στο πλάι εναλλάξ

3<sup>η</sup> Με σανίδα εξάσκηση ποδιών

4<sup>η</sup> Με σανίδα πόδια και μία αναπνοή στο πλάι

5<sup>η</sup> Στην υπερχειλιση μία χεριά ελεύθερου και αναπνοή

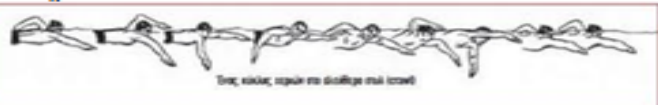
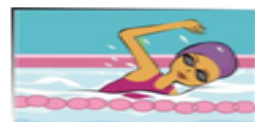
6<sup>η</sup> Στην υπερχειλιση δύο χεριές, μία αναπνοή

7<sup>η</sup> Η 5<sup>η</sup> και η 6<sup>η</sup> με σανίδα κατά μήκος της πισίνας.

8<sup>η</sup> Ελεύθερη κολύμβηση με μία αναπνοή έξι χτυπήματα ποδιών

5'

Το χέρι κατά την έξοδο με τον αγκώνα ψηλά. Στην είσοδο μπαίνει τεντωμένο με τον αντίχειρα πρώτα.



9<sup>η</sup> εκκίνηση από καθιστή θέση

10<sup>η</sup> εκκίνηση από οριζία θέση



Γ) 100μ ελεύθερης κολύμβησης με εκκίνηση

2-3'

Ανακεφαλαίωση : τα σπουδαιότερα σημεία του μαθήματος- απορίες & ερωτήσεις

3. Συμβουλή για ΚΦΑ:

Διαρκής ανατροφοδότηση στους αρχάριους και στους προχωρημένους –«βοηθούς» για παροχή σωστών οδηγιών στους συμμαθητές τους.

6. Αξιολόγηση:

A) Πρώτη αξιολόγηση : αυθεντική. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος μέσω παρατήρησης από τον ΚΦΑ. Κολύμβηση με αναπνοή, σωστή θέση σώματος, συντονισμό χεριών – ποδιών.

B) Μετά το πέρας του μαθήματος, στην τάξη, επίδειξη του βίντεο και αυτοαξιολόγηση από τα παιδιά.

# Ρόλος ΚΦΑ

- \* Ο ρόλος της ΚΦΑ ήταν κατά κύριο λόγο υποστηρικτικός και συντονιστικός.
- \* Στυλ «μη αποκλεισμού»





# Στήριξη – Αναγνώριση από γονείς

- \* Χρηματοδότηση
- \* Πλαισίωσαν τις δράσεις
- \* Ηθική επιβράβευση



# Αξιολόγηση

## \* Ερωτηματολόγια

1. «Ικανοποίησης» των Ραφαηλοπούλου, Milosis, Kosmidou & Tsigilis (2002)
2. «Στάσεων – προθέσεων» του Aizen, όπως διαμορφώθηκε και σταθμίστηκε από Έλληνες ερευνητές (Bebetsos & Antoniou, 2011)

\* Επιτόπια αυθεντική αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων κολύμβησης

\* Αριθμός αναρτήσεων

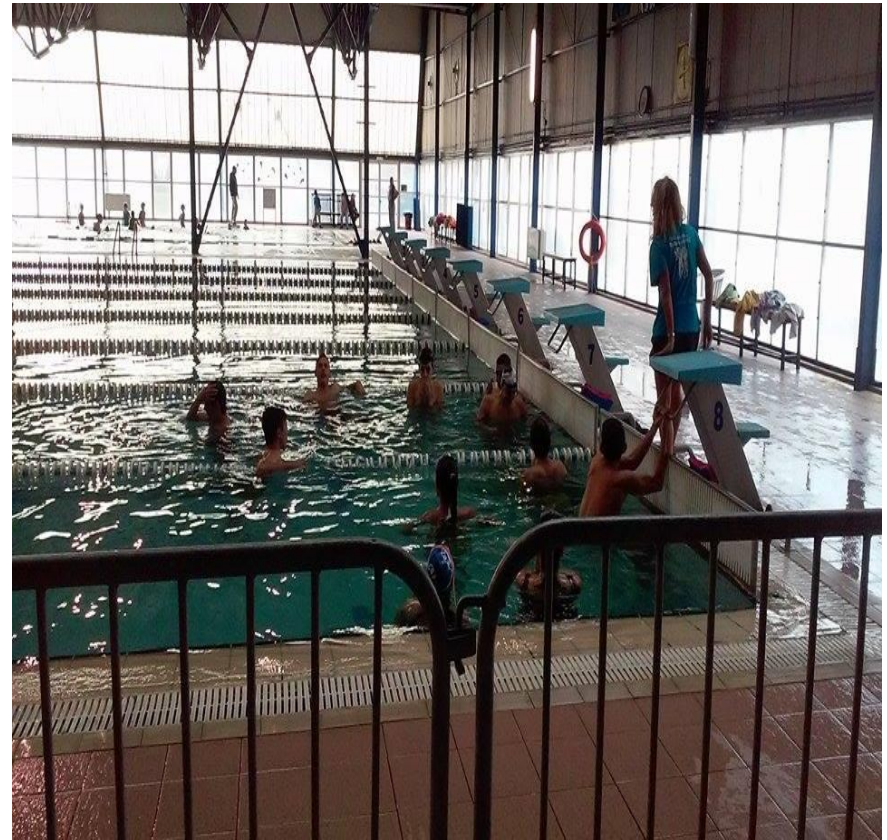
\* Ημερολόγια

\* Συνεντεύξεις

# Αποτελέσματα

## 1. Κολύμβηση

- \* Από τα αποτελέσματα της παρέμβασης συνάγεται ότι υπήρξε μεγάλη ικανοποίηση για το μάθημα της κολύμβησης.
- \* Η συμμετοχή ήταν σχεδόν καθολική και μάλιστα με ιδιαίτερα θετική διάθεση από τα κορίτσια που σε τυπικό μάθημα ΦΑ χρειάζονται μεγαλύτερη παρακίνηση.
- \* Σχετικά με την ικανοποίηση ανάμεσα στα δύο φύλα δεν υπήρχαν διαφορές.



# Αποτελέσματα

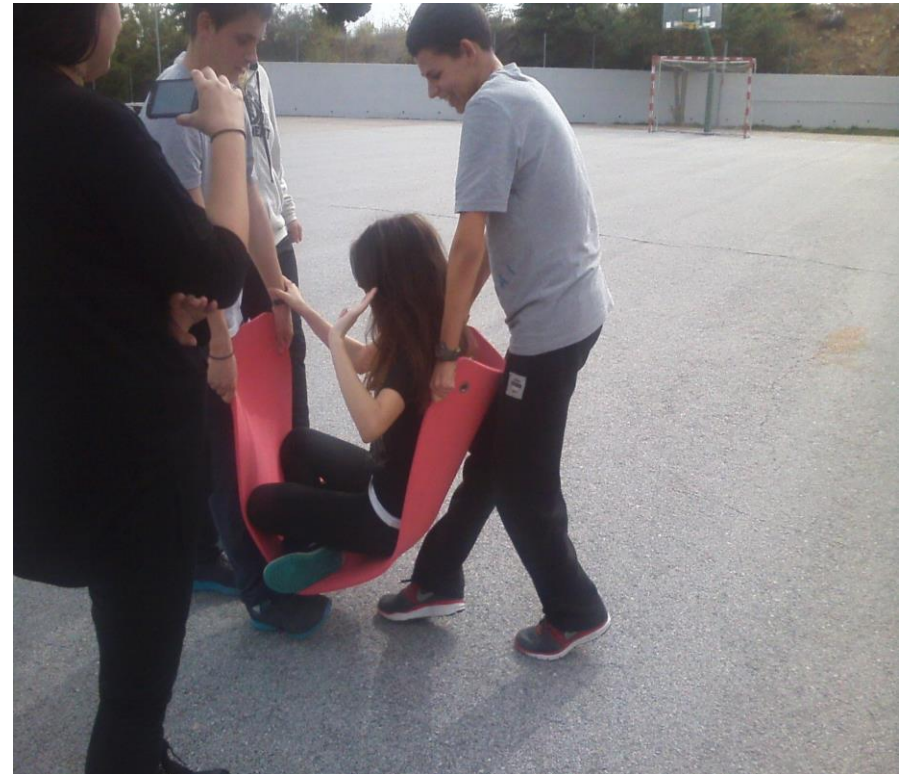
## 2. Πολυπολιτισμικό πρόγραμμα

- \* Οι συμμετέχοντες σύμφωνα με τα δεδομένα συνάντησαν τους στόχους της παρέμβασης καθώς βίωσαν την ικανοποίηση από το νέο πρόγραμμα.
- \* Αυξήθηκε η πρωτοβουλία τους καθώς έβλεπαν ότι οι «εισηγήσεις» τους στους συμμαθητές τους τύχαιναν καθολικής αποδοχής.
- \* Μαθητές/ήτριες ανέλαβαν ενεργούς ρόλους καθώς τους ευχαρίστησε το γεγονός ότι διδάχθηκαν τα δικά τους αντικείμενα, από την πατρίδα, την εμπειρία τους ή τη βιβλιογραφική αναζήτηση τους.



# Αποτελέσματα

- \* Λόγω των συνεργατικών δραστηριοτήτων μαθητές, που πριν δεν γνωρίζονταν ή είχαν τυπική σχέση, ήρθαν πιο κοντά, όπως καταγράφεται στα ημερολόγιά τους.
- \* Ανάμεσα στα δύο φύλα δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποιήσεις.



# Αποτελέσματα

## 3. ΤΠΕ

- \* Ενίσχυσαν την επικοινωνία, παρά τις αρχικές δυσκολίες και αποτέλεσαν αποθετήριο υλικού.
- \* Οι συχνές αναρτήσεις αποτελούν δείγμα αύξησης της παρακίνησης ώστε οι μαθητές/ήτριες να εμπλακούν με τη νέα διάσταση του μαθήματος.



# ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ



\* «...Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων μάθαμε σημαντικές πληροφορίες για την ασφαλή κολύμβηση, τις πρώτες βοήθειες, την αγωνιστική κολύμβηση, τη Ναυαγοσωστική... Μέχρι τώρα είμαστε πολύ ικανοποιημένοι από το μάθημα και ελπίζουμε να έχουμε την ευκαιρία να ξαναπάμε πολλές φορές στο κολυμβητήριο!»

**28-03-2014 george kouma**

«Παρασκευή 10 Οκτωβρίου 2014. Μία ημερομηνία που θα θυμάμαι σίγουρα για πολύ καιρό. Η πρώτη φορά που είδα την καινούρια μου τάξη να ενώνεται πραγματικά, σαν μια ομάδα, μια παρέα. Βγήκαμε για πρώτη φορά έξω για να παίξουμε ομαδικά παιχνίδια.

Στο πρώτο παιχνίδι -στο οποίο οι παίκτες έπρεπε να καθίσουν κάτω και να πετάνε μια μπάλα ο ένας στον άλλο ...έπαιξα και το διασκέδασα περισσότερο από όσο περίμενα.

Τα παιχνίδια ήταν πολλά, αλλά οι κανόνες τους δεν έχουν σημασία... Ένα έχω να πω: μπάσκετ με κλειστά μάτια. Έκλεβαν όλοι βέβαια, αλλά η ιδέα και μόνο ήταν κάτι παραπάνω από διασκεδαστική. ..Ένας παίκτης έχει κλειστά μάτια, ο άλλος καθοδηγεί ...»

# Προβλήματα



- \* Έλλειψη κλειστού γυμναστηρίου στη σχολική μονάδα
- \* Χρονοβόρα διαδικασία η διαχείριση των συνεργατικών περιβαλλόντων



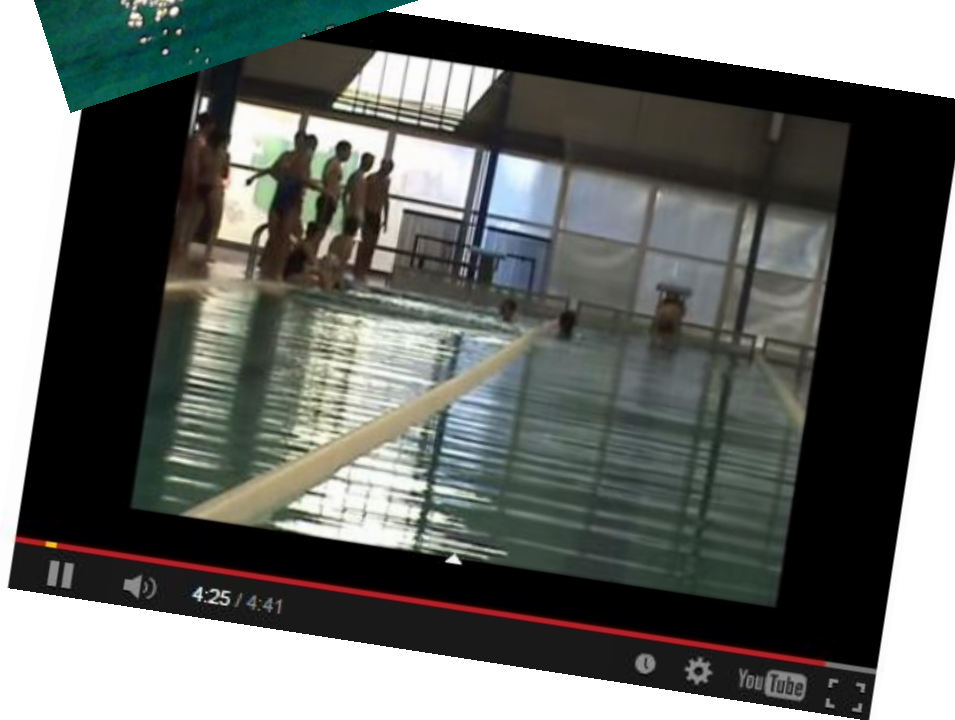
# Συμπεράσματα

- \* Συμμετοχή
- \* Συνεργασία
- \* Νέο Υλικό
- \* Ενεργή εμπλοκή με τις ΤΠΕ
- \* Ικανοποίηση
- \* Αρκετοί συνάδελφοι είδαν θετικά στοιχεία της διαθεματικής προσέγγισης.
- \* Η τοπική κοινωνία και οι γονείς ευχαριστήθηκαν το άνοιγμα του μαθήματος μέσα από διάφορες εκδηλώσεις.



# Διάχυση

- \* Τοπικός τύπος
- \* Αθλητικές Εκδηλώσεις
- \* Εκπαιδευτικές μετακινήσεις σε όμορους νομούς



# Προτάσεις

- \* Ένταξη αρκετών νέων δραστηριοτήτων στα ΑΠΣ & εφαρμογή παράλληλα με την τυπική διδασκαλία της ΦΑ (κινητικά αντικείμενα, αθλοπαιδιές)
- \* Ενίσχυση της πρωτοβουλίας των μαθητών με τη διακριτική καθοδήγηση του διδάσκοντα
- \* Αναβάθμιση του μαθήματος – γραπτές εξετάσεις, παραδοτέα αντικείμενα, κινητική εξέταση σε θέματα της αρεσκείας του μαθητή - στο τέλος της χρονιάς
- \* Αύξηση ωρών & σύνδεση με τοπικούς αθλητικούς φορείς

# ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- \* Αξιοποίηση του μαθήματος των ερευνητικών εργασιών ως μία πιθανή λύση στο πρόβλημα των λίγων ωρών ΦΑ στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.
- \* Γόνιμες συναντήσεις με συμβούλους ΦΑ και παιδαγωγικής ευθύνης των σχολικών μονάδων.
- \* Αξιοποίηση όλων των διαθέσιμων δημοτικών αθλητικών εγκαταστάσεων και η οργάνωση των μετακινήσεων.
- \* Διαρκής επικοινωνία με γονείς και κηδεμόνες των μαθητών για την υλοποίηση βιωματικών δράσεων που εξασφαλίζουν στους μαθητές γνώσεις και κινητικές, κοινωνικές, συναισθηματικές δεξιότητες.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ  
ΠΟΛΥ!

