



*Το Σχολείο του μέλλοντος,
Σήμερα!*

Μια καλή πρακτική στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο Λύκειο

Μανώλης Γκούφας
Υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής

Γιατί;

Τι μας ώθησε να προχωρήσουμε στην εφαρμογή ενός καινοτόμου προγράμματος Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο;



Στην εποχή μας:

Οι έφηβοι:

- Υπέρβαροι και παχύσαρκοι (30%)
- Υποκινητικότητα εφήβων (70%)
- Μειωμένο ενδιαφέρον συμμετοχής
- Μειωμένος ελεύθερος χρόνος



Το μάθημα Φ.Α. στο Λύκειο:

- Ελάχιστες ώρες την εβδομάδα
- Είναι περιορισμένης εμβέλειας σε θέματα υγείας
- Δεν δίνει τις απαραίτητες γνώσεις & δεξιότητες
- Αδυνατεί να παρακινήσει τους μαθητές προς την άσκηση και τον υγιεινό τρόπο ζωής!



Μετρήσεις τμήματος Φ.Α.

Αρχικές και τελικές μετρήσεις

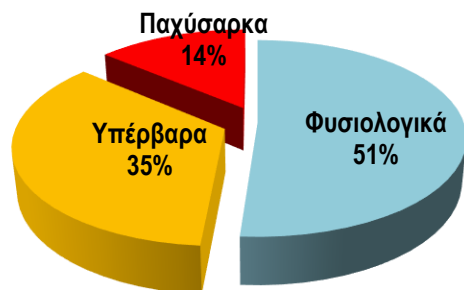
- Σωματομετρήσεις (Υψος, Βάρος)
- Υπολογισμός Δ.Μ.Σ
- Τεστ φυσικής κατάστασης



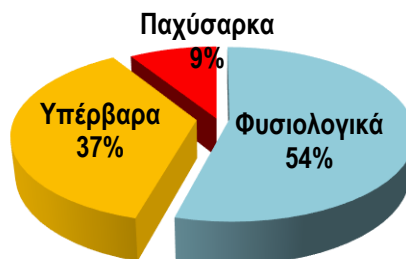
Οι έρευνες του τμήματος Φ.Α.

...στοιχεία από τους δικούς μας μαθητές και μαθήτριες

Αγόρια Δημοτικού



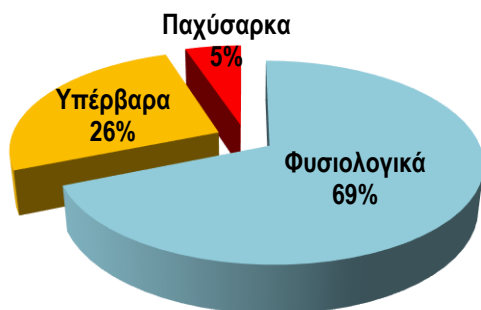
Αγόρια Γυμνασίου



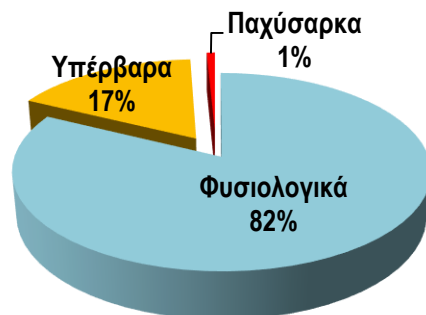
Μαθητές και Μαθήτριες Λυκείου



Κορίτσια Δημοτικού



Κορίτσια Γυμνασίου



Σκοπός μας...

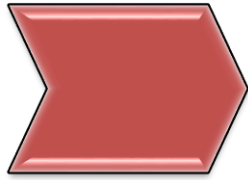
Να εφαρμόσουμε ένα μοντέλο Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο με στόχο:

- Την ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών και των μαθητριών για το μάθημα
- Την απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με την υγεία
- Την αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας

Πως ξεκινήσαμε

- Συνεργαστήκαμε με το ΤΕΦΑΑ της Κομοτηνής (μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία κ. Αθ. Κοτσιάνη)
- Υιοθετήσαμε μια σύγχρονη διεθνή τάση της Φυσικής Αγωγής, την «Ηλεκτρονική Φυσική Αγωγή»
- Εντάξαμε τη χρήση των Τ.Π.Ε. στο μάθημα
- Εφαρμόσαμε πιλοτικά το πρόγραμμα :





Στο μάθημα:

- Κολύμβηση, αθλήματα ρακέτας, αερόβια άσκηση και γύμναση με βάρη ή αντιστάσεις (lifetime activities)
- Εσωτερικά πρωταθλήματα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων (πχ ring-rong, 3 on 3 basket, ποδόσφαιρο)





Εκτός σχολείου

- Ατομικές δραστηριότητες τα απογεύματα (π.χ. ποδήλατο, τρέξιμο)
- Ομαδικές οργανωμένες δράσεις τα σαββατοκύριακα (προαιρετικά)





Ηλεκτρονική διάσταση

intranet του σχολείου

- Ενημέρωση για:
 - το αναρτημένο υλικό
 - τα μαθήματα της εβδομάδας
 - τις παράλληλες δράσεις
- Ενημέρωση του προσωπικού e-χαρτοφυλακίου
 - Υποβολή εργασιών και projects
 - Καταγραφή της προσωπικής απόδοσης
- Συμμετοχή σε on-line συζητήσεις
- Βηματομετρήσεις



Είργραυς τοποθεσίας - Αναζήτηση Σελίδα Editor

Stay Fit

Εκπαιδευτική Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Φυσική Αγωγή

Αναζήτηση στην τοποθεσία...

Stay Fit

Εγγράφα
Πρόγραμμα διδασκαλίας
Αντικείμενα διδασκαλίας
Εργασίες
Συζητήσεις
Work-outs
Επιτομιογραφία

Ημερολόγιο

Οκτώβριος 2011

Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
26	27	28	29	30	1	2
		9:35 πμ - Fitness		12:15 πμ - Fitness	11:00 πμ - Ιστοπλοή	11:00 πμ - Race for
4	5	6	7	8	9	
		9:45 πμ - Fitness		12:15 πμ - Fitness	10:00 πμ - Σπορ όμιλ	
					15	16
					10:00 πμ - Ανασπαση	
					22	23

Ανώνυμο

Ανακοινώσεις

Τίτλος Τροποποιήθηκε

1st Energizer Night Run in Athens 28/9/2011 8:15 πμ

Τουρνουά Basket 3 on 3 26/9/2011 10:01 πμ

3η Ολυμπιακή

Φυσική Αγωγή

«Φυσική Αγωγή»

Οι μαθητές που πήραν μέρος στο διαγωνισμό θα ανταλλάξουν με τον εκπαιδευτικό τους υπεύθυνο την κάρτα του τμήματος τους το 2011/2012.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Αναρτήθηκε: 26/9/2011 1:56 πμ Editor

20 Φύλλο Εργασίας για το Βασίλειο Editor

20 Φύλλο Εργασίας για το Βασίλειο Editor

Γρήγορα αποτελέσματα

- Καλή χρήση αυτής της παύλας
- Αλλαγές έστρεψες τοποθεσίας
- Σημάδια ενός αεραίου για την τοποθεσία
- Πυκνωμένοι οι ταχυμετρικοί εκκρίσεις



Αξιολόγηση



Περιεχόμενο μαθήματος

Ενθουσιώδης αποδοχή (>97% από <70%)

Εκδήλωση μεγάλου ενδιαφέροντος για πρόσθετη καθοδήγηση και συμβουλές για βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, μείωσης του βάρους και αύξησης της φυσικής δραστηριότητας



Δράσεις απογεύματος και σαββατοκύριακου

Η συμμετοχή γενικά χαμηλή (≈3-20%)

Δυσκολίες μετακίνησης και έλλειψη χρόνου



Ηλεκτρονική διάσταση

Οι μαθητές και οι μαθήτριες έδειξαν **απροθυμία** γενικότερα να εμπλακούν στη διαδικασία (<40%)

Μετά το πιλοτικό πρόγραμμα...?

2^{ος} χρόνος

- Ο πιο ένθερμος υποστηρικτής – καθηγητής του προγράμματος «stay fit» συνέχισε να δίνει ευκαιρίες στα παιδιά:
 - ✓ Να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης ακριβώς μετά το σχολείο
 - ✓ Να σχεδιάζουν με τη βοήθειά του το πρόγραμμα γύμνασής τους στο σχολείο και στο σπίτι
 - ✓ Να συμβουλεύονται προσωπικά ή ηλεκτρονικά
- Η ορατή βελτίωση των εμπλεκόμενων μαθητών οδήγησε σε αύξηση της συμμετοχής τους από 2-3 στην αρχή σε 10-15 στο τέλος του σχολικού έτους




Κ. Τσαβδαρίδης

Η σημερινή πρακτική στο μάθημα

3^{ος} χρόνος

Μετά από συζήτηση και ερωτηματολόγια συναποφασίστηκε με όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες του Λυκείου:

Κύκλοι μαθημάτων:

1. Φυσική κατάσταση
 - ✓ στόχευση στο σχεδιασμό ατομικών προγραμμάτων που να μπορούν να πραγματοποιηθούν στο σπίτι ή αλλού από ένα ή δύο παιδιά
 - ✓ γνώσεις για την επιστήμη της φυσικής αγωγής
 - ✓ γνωριμία με σύγχρονα εποπτικά όργανα fitness
 - ✓ ενημέρωση για συμφέρουσες αγορές
 2. Σπορ επιλογής
 3. Εσωτερικό πρωτάθλημα
-  Συγχώνευση

Η σημερινή πρακτική στο μάθημα




Προσέγγιση






- Εισαγωγή σύγχρονων, ελκυστικών και κινητικών περιεχομένων (personal training – στόχος βελτίωση της εικόνας και της ατομικής φυσικής κατάστασης)
- Μαθητοκεντρικός προσανατολισμός της διδασκαλίας
- Αυτο-καθοδηγούμενη μάθηση
- Αναγκαία και αποδεκτή η χρήση των ΤΠΕ (εφαρμογές πχ muscle & motion, polar team, all in fitness, visible body κλπ)
- Role Model για τους συναδέλφους καθηγητές

Σχέδια μαθημάτων

Στόχος η βελτίωση της εικόνας και της ατομικής φυσικής κατάστασης

FITNESS			
ΤΣΑΒΑΡΙΑΣ ΚΩΣΤΑΣ			
Swiss ball and dumbbells (μπάλες σταθεροποίησης και αλτήρες)			
ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ - Α-Β Δυσκίου			
Στόχος: Οι μαθητές μας να επιτύχουν ένα επίπεδο ΦΚ για να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι παράλληλα να είναι ευαλωστοί και σωματικά για την ανάπτυξη του.			
1.1 Βασική επίδοση: • Άσκηση με μπάλες σταθεροποίησης σε συνδυασμό με αλτήρες	1.2 Εμπειρία επιδόσεις: 1.Γνώση και χρήση Swiss ball 2	1.3 Εξοπλισμός: 1.5 ΜΠΑΛΕΣ 2. ΦΩΤΟΤΥΠΗΣ ΑΔΚΗΣΕΩΝ 3. ΑΛΤΗΡΕΣ	1.4 Στο τέλος του μαθήματος μαθητές: • Θα γνωρίζουν τη χρησιμότητα του σφαιρίτη Swiss ball • Θα έχουν εξοικονομήσει χρησιμοποίησιμες Swiss ball και αλτήρες • Θα γνωρίζουν βασικές ασκήσεις για τον κορμό
Προγράμμο – Παρουσία			5 Φυσικομαθητές – Γαίτα
Αίθριο			10

2.1 Άσκηση	<p>Να κατανοήσει ο μαθητής:</p> <p>Οι μπάλες γυμναστικής είναι ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια των ειδικών του fitness. Το τελευταίο χρονιά, οι επιστημονικές έρευνες έχουν ταξινομήσει επαρκώς τα σφαιρίτσια, και πλέον χρησιμοποιούνται στους τόσο από αθλητές όσο και απλούς ανθρώπους. Τα σφαιρίτσια είναι βασίλειο στο γεγονός ότι εκπαιδεύουν σωστά το σώμα, για να σταθεροποιηθεί σε μια ασταθή επιφάνεια, απαιτεί μεγαλύτερη ενεργοποίηση των μυών, παύσει γρηγορά μες για να σταθεροποιηθούν, αλλά και μεγάλη συνεργασία μεταξύ των μυών που συμμετέχουν.</p> <p>Η άσκηση σε μπάλες γυμναστικής, επιτρέπει αποτελεσματικούς τρόπους για τη βελτίωση της λειτουργίας του Κεντρικού Γραμμάτιου Σώματος (πρωτόν), δηλαδή την αποτελεσματικότερη σταθεροποίηση της μέσης. Οι ασκήσεις κοιλιακών και οσφυϊκών που εκτελούνται σε μπάλες, είναι πιο απαιτητικές από αυτές που εκτελούνται στο έδαφος. Επιπλέον, οι ασκήσεις σε ασταθή επιφάνεια βελτιώνουν το νευρομυϊκό συντονισμό, και έτσι αποτιμολογούνται για άτομα με ιστορία αρθρώσεων. Τα τελευταία χρόνια έχουν δημογραφηθεί πολλά προπονητικά προγράμματα για την ενίσχυση των μυών που σταθεροποιούν το σώμα, δηλαδή μές του κορμού και της λεκάνης, αλλά και επηρεάζει μες της αμοιβαίας των άνω και κάτω άκρων. Τα άτομα που βρίσκονται στα 20 μίας της κοιλιάς, των ισχίων και της πλάτης.</p>	<p>3. Οι μαθητές σε τμήμα 100.</p> <p>Άσκηση 1</p>  <p>Άσκηση 2</p>  <p>Άσκηση 3</p> 
------------	---	---

<p>Οι βασικές ασκήσεις που αφορούν προετοιμασία και στη συνέχεια σχηματίζουν Γυναικεία η τρέξιμο.</p> <p>Η κάθε τρέξιμο παίρνει μια φασματική και δοκιμάζει να εκπαιδεύσει την άσκηση.</p> <p>Πλάτος μαθητών</p> <p>Ένας αθλητής</p> <p>Ένας βολέι και προέρχεται από μια ασταθή</p> <p>Ένας αθλητής την άσκηση με τη μπάλα - γυμναστική</p> <p>Ένας κεντρικός σφαιρίτης</p> <p>Δοκιμάζει τον τρέξιμο</p> <p>Κάθε που να μην γράφει την εκπαιδευτική άσκηση</p> <p>Σταθεροποίηση του σώματος πριν την εκπαιδευτική</p> <p>ΕΚΤΕΛΕΣΗ</p> <p>Σε κάθε άσκηση εκπαιδευτική 2 set και 12-16 επαναλήψεις</p> <p>Διάρκεια 60 sec ανά set</p> <p>Επιλέγουμε τους κώδικες που να μην γράφει η παρούσα εκπαιδευτική άσκηση</p> <p>Διά το σύνθετο του κώδικα αλλαγής κώδικα</p> <p>ΤΕΛΟΣ</p> <p>Η άσκηση με μπάλες εκτελείται την εβδομαδιαία - εβδομαδιαία άσκηση για το πώς το σώμα σας κινείται σε χώρο. Η μπάλα βοηθά να εκπαιδεύσει την προσαρμογή και χρησιμοποιείται για την αποκατάσταση των κινητικών δεξιοτήτων, αλλαγή της αφοσίωσης αντίληψη. Η μπάλα σας εκπαιδεύει να εξοικονομήσει σε πλάτος με την αλλαγή και τη γρήγορη. Αλλάζει ο δείκτης αλληλεπιδράσεις κώδικα γρήγορα. Ο φυσικός κώδικας στην άσκηση με μπάλες πρωτόκολλο Δοκιμάζει Δοκιμάζει ελέγχει ότι το σώμα με γρήγορη κίνηση να μην αποκαταστήσει άσκηση, όπου η κίνηση είναι παραπάνω σε σύνθετο. Αυτό δημιουργεί ένα κώδικα στην οποία ο κώδικας οδηγεί σε παραπάνω αφοσίωση. Αλλάζει κώδικα και οι αθλητές, σε επαρκή χρόνο τα μύνητα από την άσκηση κίνησης και των δεξιοτήτων αλλαγή. Η άσκηση του σώματος και οι γρήγορα στην οποία είναι στην οποιαδήποτε στιγμή. Διαφορές για όλη αποκατάσταση στην Εκτελέσει με την μπάλα είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την υγεία της πλάτης, απασχολεί είναι αλλαγή (functional) για τους σε όλη προσαρμογή στην άσκηση για να διατηρήσει την κίνηση. Διά την διάρκεια του τρέξιμο, και όσο εξοικονομεί με μπάλες μαθητές στην οποία του σώματος και το πρόγραμμα σε κίνηση.</p>	<p>Άσκηση 4</p>  <p>Άσκηση 5</p>  <p>Άσκηση 6</p>  <p>Άσκηση 7</p>  <p>Άσκηση 8</p> 	
<p>1. Σκοπός της άσκησης:</p> <p>7. Σκοπός: Δοκιμάζει: Δοκιμάζει:</p>	<p>2. Σκοπός της άσκησης:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς είναι το κεντρικό γραμμάτιο αλλαγή με τη μπάλα • Βοηθά σε κώδικα αλλαγή να αλλάξει η χρήση της • Με Πώς κώδικα να εξοικονομεί στην αρχή και γρήγορα 	<p>3. Σκοπός της άσκησης:</p> <p>4. Διάρκεια: Αλλάζει αλλαγή και τη διάρκεια της άσκησης</p> <p>5. Κίνηση:</p>

Σχεδιασμός προγραμμάτων

ALL-IN FITNESS

A ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΤΑΘΜΟΣ bosu - Day 1

BOSU balance

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Push ups and triceps on bosu

Set	Reps	Duration	Notes
1		0.0	

BOSU core balance

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Bosu Functional push ups

Set	Reps	Duration	Notes
1		0.0	

Movie left right on bosu

Set	Reps	Notes
1		

Bosu lower abd kick

Set	Reps	Duration	Notes
1		0.0	

Bosu teeter lotter plank

Set	Reps	Duration	Notes
1		0.0	

BOSU knee pull-in

Set	Weight	Reps	Notes
1			

BOSU knee push-up

Set	Weight	Reps	Notes
1			



ALL-IN FITNESS

A ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΤΑΘΜΟΣ swiss ball - Day 1

Swiss Ball Ab Crunch

Set	Reps	Notes
1		

Swiss-Ball "Slir the Pot"

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Complex Swiss ball plank

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Crunch to Swiss ball

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Flexure on a Swiss ball

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Push ups on Swiss ball

Set	Weight	Reps	Duration	Notes
1			0.0	

Stretch on a Swiss ball

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Swimming with Swiss Exercise Ball

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Side bend with Swiss ball

Set	Weight	Reps	Notes
1			



ALL-IN FITNESS

A ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ core - Day 1

Half plank

Set	Duration	Notes
1	0.0	

Full body bridge

Set	Weight	Reps	Duration	Notes
1			0.0	

Plank with Diagonal Arm Lift

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Bird dog 1

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Kneeling side plank

Set	Reps	Notes
1		

Floor Y raise

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Side plank

Set	Weight	Reps	Duration	Notes
1				

Functional dumbbell back exercises

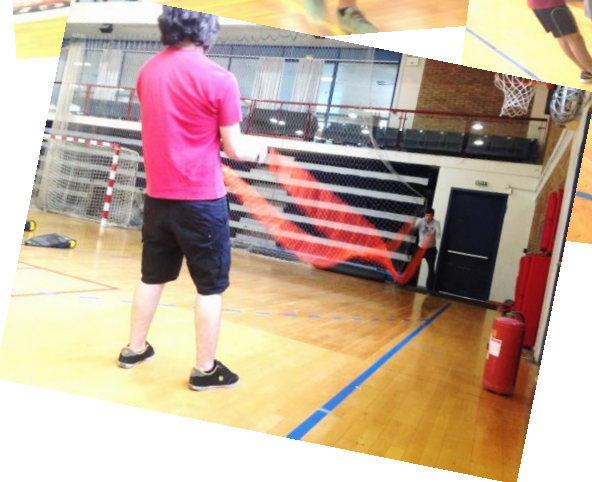
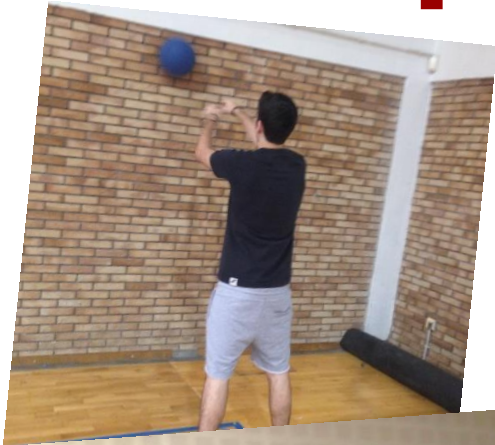
Set	Weight	Reps	Notes
1			

Two legs raise

Set	Weight	Reps	Duration	Notes
1			0.0	



Χρήση σύγχρονων μέσων



Χρήση σύγχρονων μέσων

ALL-IN FITNESS

Α ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΤΑΘΜΟΣ bosu - Day 1

BOSU balance

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Push ups and triceps on bosu



Set	Reps	Duration	Notes
1		0.0	

BOSU core balance

Set	Weight	Reps	Notes
1			

Bosu Functional push ups




Set	Reps	Duration	Notes
1		0.0	

Bosu lower abd kick




Set	Reps	Duration	Notes
1		0.0	

BOSU knee pull-in



Set	Weight	Reps	Notes
1			

Movie left right on bosu



Set	Reps	Notes
1		

Bosu teeter totter plank



Set	Reps	Duration	Notes
1		0.0	

BOSU knee push-up

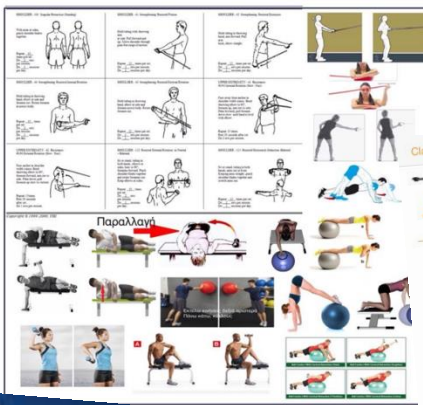
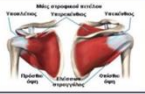
Set	Weight	Reps	Notes
1			



Χρήση Τ.Π.Ε.



ΣΤΡΟΦΙΚΟ ΠΕΤΑΛΟ ΩΜΟΥ .
Ασκήσεις προστασίας από τραυματισμούς.



Α ΛΥΚΕΙΟΥ

0% 97,5% 16
Average Attendance Average Grades Students

Attendance

Απόν Παρών Αδελτος Τρου (Σταδια Αποβόλι)

Behavior

3 2

Grade Counts

ΑΡΙΣΤ... 15 ΔΕΝ... 0
ΚΑΛΟΣ 1 F 0
ΜΕΤΡ... 0
ΜΕΤΡ... 0
ΚΑΚΟΣ 0

Grade Distribution

100% 80% 60% 40% 20%

Class Summary

Attendance Behavior Grades

Seating Chart

Students	ΤΙΤΕ ΒΟΥΡΤΣΑ ΚΑ... ΟΥΡΑΝΟΠΟΥΛΟ ΝΑ...
ΠΑΡΤΣΙΝΕΒΑΣ...	1 1
ΣΑΡΠΑΚΑΚ...	1 1
ΚΑΤΣΟΥΛΑ...	1 1
ΑΡΥΦΩΝΕ...	1 1
ΣΙΔΚΟΣ ΠΕ...	1 1

Gradebook



Τι πετύχαμε

Βελτίωση

- της στάσης απέναντι στο μάθημα
- της συμμετοχής (Α/Λ, Β/Λ 100% ενώ IB1 90%)
- της ηλεκτρονικής διάστασης του μαθήματος (σε σχέση με το stay fit)

Συμπεράσματα

Για τον καθηγητή

- Μεγάλος χρόνος προετοιμασίας του μαθήματος, των ατομικών προγραμμάτων
- Αναγκαία η συνεχής ενημέρωση πάνω στις νέες τάσεις της φυσικής αγωγής και του fitness
- Ο πρωτόπóρος καθηγητής φ.α. λειτούργησε σαν κίνητρο για τους υπόλοιπους καθηγητές

Συμπεράσματα

Για τον μαθητή

- Τα «μοντέρνα» μέσα-εργαλεία αποτελούν κίνητρο
- Υψηλό επίπεδο ενημέρωσης λόγω της «μόδας» του fitness
- Ανάγκη για εξατομικευμένα προγράμματα και προσωπική επαφή με τον κφα
- Η ηλεκτρονική επικοινωνία δίνει τη δυνατότητα έκφρασης των αναγκών με μεγαλύτερη άνεση στους μαθητές με περιορισμένες κινητικές εμπειρίες (mail, Facebook, chat, sms κλπ)



*Το Σχολείο του μέλλοντος,
Σήμερα!*

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

Μανώλης Γκούφας
Υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής