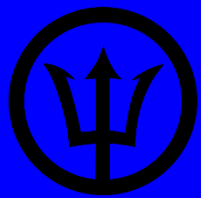


«Τρίαίνα»:
ένα πλαίσιο εφαρμογής
του προγράμματος σπουδών
της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Νίκος Τζωρμπατζάκης, MSc, PhD
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Πρότυπο Πειραματικό ΓΕΛ Ηρακλείου





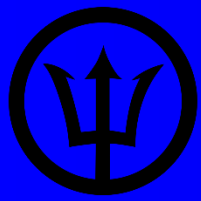
Δημιουργία - Υλοποίηση

- **Σχολικό έτος 2013-14:**

Σχεδιασμός και υλοποίηση
Πρότυπο Πειραματικό ΓΕΛ Ηρακλείου
(9 τμήματα / 200 μαθητές).

- **Σχολικό έτος 2014-15:**

παρουσίασή του με σειρά σεμιναρίων με δειγματικές διδασκαλίες σε μία ομάδα 20 συναδέλφων Δ' / θμιας Εκπ/σης του Νομού Ηρακλείου.



Σκοπός

Προώθηση δραστήριου τρόπου ζωής

Στόχοι

- Να αποκτήσουν εσωτερικά κίνητρα για άσκηση και φυσική δραστηριότητα
- Να μάθουν να ασκούνται μόνοι/ες τους
- Να αυξήσουν την φυσική τους δραστηριότητα



Στρατηγικές

- Καλλιέργεια κλίματος συνεργασίας
- Προσφορά ποικιλίας δραστηριοτήτων
(αθλήματα με μπάλες, χορούς, ομαδικά προγράμματα, προγράμματα φυσικής κατάστασης)
- Προσφορά εναλλακτικών επιλογών
(zumba, aerobics, μοντέρνους χορούς, ιμάντες εκγύμνασης (TRX), πινγκ πονγκ, μίνι γκολφ, τεχνικές χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης)



Συμβόλαιο συνεργασίας

Οδηγίες για καλή συνεργασία
στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής



3 ομάδες δραστηριοτήτων

Αθλήματα με μπάλες:

ποδόσφαιρο,
μπάσκετ,
βόλει,
πινγκ-πονγκ,
μίνι-γκολφ,
μπάντμιντον,
χόκεϊ κ.α.



Χοροί-Αερόμπικς:

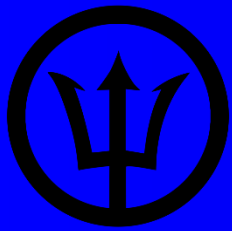
χοροί επιλογής
ομαδικά
προγράμματα
aerobics,
step,
zumba κ.α.



Φυσική κατάσταση:

προγράμματα
άσκησης με
TRX,
μπάλες pilates,
αλτήρες,
στρώματα
γυμναστικής κ.α.





Αθλήματα με μπάλες

- Έμφαση στα παιδιά με μέτριες ή χαμηλές επιδόσεις καθώς έχουν μεγαλύτερα περιθώρια βελτίωσης και επιτυγχάνουν ευκολότερα πρόοδο.
- Με τα μη διαδομένα αθλήματα στόχευση ιδιαίτερων κατηγοριών παιδιών όχι πολύ ικανών στις «παραδοσιακές» αθλοπαιδιές.
- Χρήση αποκλειστικά παιγνιωδών μορφών των αθλημάτων και όχι ασκήσεων εκμάθησης. Πολλές φορές με τροποποίηση κανονισμών π.χ. περιορισμοί υπέρ των κοριτσιών, 3 on 3 μπάσκετ, 5x5 ποδόσφαιρο.



Ποδόσφαιρο

- Έμφαση στο παιχνίδι σε μικρές διαστάσεις π.χ. 5x5 λόγω περιορισμένου χώρου στην αυλή.
- Προσπάθεια ένταξης και των κοριτσιών με υποχωρήσεις από τα αγόρια που ασφαλώς παίζουν καλύτερα.
- Μικρές τεχνικές υποδείξεις π.χ. τεχνική συρτού σουτ & συρτής πάσας.
- Πέρασμα της έννοιας του fair play που δεν είναι πολύ διαδεδομένη σε τοπικό επίπεδο στο ποδόσφαιρο (δύσκολος στόχος).



Μπάσκετ



- Έμφαση στο **στημένο παιχνίδι 5x5** και λιγότερο στους αιφνιδιασμούς π.χ. αποτροπή αιφνιδιασμών.
- Έμφαση στην **επίθεση**: ξεμαρκάρισμα, προσποιήσεις, pick & roll.
- Προσπάθεια **ένταξης** και των κοριτσιών **με περιορισμούς** στα αγόρια π.χ. να μην μπορούν να κόψουν τα κορίτσια στο σουτ ή στην πάσα.





Βόλεϊ



- Έμφαση στην επίθεση με 3 πάσες π.χ. ξεκίνημα πόντου με 3 πάσες από την πίσω ζώνη 1η πάσα στον πασαδόρο, 2η πάσα σε έναν ακραίο και καρφί ή πέρασμα με τα δάχτυλα.
- Τεχνική βελτίωση:
 - α) στο σερβίς, ιδιαίτερα στα «αδύναμα» κορίτσια,
 - β) στην υποδοχή με μανσέτα (απορρόφηση ορμής μπάλας με τους πήχεις),
 - γ) στην πάσα με τα δάχτυλα να είναι «ψηλοκρεμαστή».





Πινγκ Πονγκ

- Εύκολα παίζουν όλα τα παιδιά και βελτιώνονται γρήγορα.
- Έμφαση στα διπλά και μεικτά διπλά, χωρίς όμως εναλλαγή σειράς όπως στο κανονικό παιχνίδι.
- Τεχνική βελτίωση α) ουδέτερη λαβή (σφυράκι), β) πρόσωπο ρακέτας κλειστό για σερβίς και καρφιά από ψηλά, γ) πρόσωπο ρακέτας ανοικτό για χτυπήματα.





Μίνι Γκολφ



- Στοχοποίηση των παιδιών που δεν είναι ιδιαίτερα ικανά σε αθλοπαιδιές π.χ. δυσκίνητα, ή αυτών που δεν έχουν καλή φυσική κατάσταση π.χ. Γ' Λυκείου.





Μπάντμιντον

- Εύκολη και σχετικά φτηνή η απόκτηση σετ μπάντμιντον (ρακέτες - μπαλάκια).
- Παίζεται για διασκέδαση χωρίς ιδιαίτερους περιορισμούς έκτασης χώρου.
- Σχετικά εύκολο για να το μάθει κανείς αλλά απαιτητικό για να το παίξει ανταγωνιστικά.
- Ιδιαίτερα αγαπητό στα κορίτσια, πολύ λιγότερο στα αγόρια.
- Επηρεάζεται πολύ από τον αέρα, συνιστάται να παίζεται σε κλειστούς χώρους.



Goalball



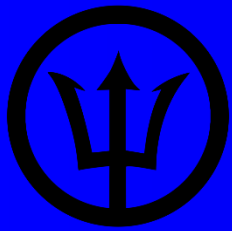
- Βιωματική προσέγγιση του κόσμου των ατόμων με αναπηρία.
- Προσέλκυση ενδιαφέροντος για περιορισμένο χρονικό διάστημα.



Χόκεϊ

- Απαιτητικό και ιδιαίτερο λόγω χρήσης μπαστουνιού. Αρέσει σε παιδιά που είναι ικανά και σε άλλα αθλήματα.
- Όχι τόσο ασφαλές λόγω αιώρησης μπαστουνιού σε κοντινή απόσταση.





Αθλήματα με μπάλες





Χοροί - Αερόμπικς

- Έμφαση στην επιλογή από τους/τις μαθητές/τριες του είδους του χορού ή του ομαδικού προγράμματος που θέλουν να ασχοληθούν. Μεγάλη ποικιλία από είδη και ηγέτες ομάδας για να υπάρχει διαρκές ενδιαφέρον και αλληλεπίδραση.
- Επίδειξη από τον καθηγητή ΦΑ ομαδικών προγραμμάτων.
- Προγραμματισμός από τους/ις μαθητές/τριες μαθημάτων που θα παρουσιάσουν.
- Προετοιμασία χορογραφίας ή επίδειξης για ειδικές περιπτώσεις.



Αερόμπικς - Step

- Έμφαση στο low impact και σχετικά μέτριο ρυθμό.
- Προσπάθεια ένταξης και των αγοριών με εκτέλεση μικρού προγράμματος αντί προθέρμανσης.
- Χρήση βασικών βημάτων όπως march, step-touch, step-curl, knee lifts, grapevine.
- Ένταξη διατάσεων στο πρόγραμμα.



Παραδοσιακοί Χοροί

- Έμφαση στους τοπικούς χορούς.
- Χρήση ηγετών/τριών με χορευτική εμπειρία.
- Δημιουργία χορευτικής ομάδας.

Μοντέρνοι Χοροί

- Τάνγκο, μάμπο, σάλσα.
- Χρήση ηγετών/τριων με χορευτική εμπειρία



Φυσική Κατάσταση

Ατομικά προγράμματα προπόνησης

διαφόρων μερών του σώματος

κοιλιακών, ραχιαίων, ποδιών, ώμων, θώρακα, πλάτης

με το βάρος του σώματος, με στρώματα γυμναστικής,

με TRX, με μπάλες pilates.

Τεχνικές χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.

Ενδυνάμωση κοιλιακών

Προθέρμανση: Δυναμικό ζεσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').
Κύριος μέρος: Σε ζευγάρια αμοιβαία διδάσκονται ο ένας εκτελεί και ο άλλος γαγκλιένη του ΚΦΑ και μουσική (35').

A/A	Επίδειξη	Περιγραφή	Χρόνος
1.		Απλούς κοιλιακούς από ύπτια θέση με μαζεμένα τα γόνατα.	30 δευτ.
2.		Απλούς κοιλιακούς από ύπτια θέση με τα γόνατα σε 90°.	30 δευτ.
3.		Πλάτους κοιλιακούς από ύπτια θέση με μαζεμένα τα γόνατα και κλίση τους προς τα δεξιά ή τα αριστερά.	30 δευτ σε κάθε πλευρά
4.		Πλάτους κοιλιακούς από ύπτια θέση με μαζεμένα τα γόνατα και κλίση τους προς τα δεξιά ή τα αριστερά.	30 δευτ σε κάθε πλευρά
5.		Σε πρήνη θέση στήριξη στις γροθιές-πλάγια κοιλιακούς και γροθιές-πλάγια κοιλιακούς.	30 δευτ.
6.		Σε πρήνη θέση στήριξη στις γροθιές-πλάγια κοιλιακούς στα πλάγια των δαχτύλων των ποδιών.	30 δευτ.
7.		Υπτια θέση με πάση των αστραγάλων του βοηθού και έχοντας λυγρισμένα γόνατα (90°) ανέβασμα της λεκάνης και των ποδιών προς τα πάνω.	30 δευτ.
8.		Υπτια θέση με ανεστραφή χέρια στο πλάι στήριξη στις παλάμες και πλάγια κίνηση από τη μία μεριά στην άλλη (90°) λυγρισμένα γόνατα.	30 δευτ.

Αποθεραπεία: Τεχνική χαλάρωση με βοήθεια αναπνευστικής και χαλαρή μουσική.

Ατομική εκτέλεση βασικών ασκήσεων κοιλιακών

Προθέρμανση: Δυναμικό ζεσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').
Κύριος μέρος: Σε ζευγάρια αμοιβαία διδάσκονται ο ένας εκτελεί και ο άλλος γαγκλιένη του ΚΦΑ και μουσική (35').

A/A	Επίδειξη	Περιγραφή	Χρόνος
1.		α) εκκλιόμενο της λεκάνης με πρόθεση στήριξη της λεκάνης (συμβολισμικών κοιλιακών σε ορθία θέση μόνο με την περιπάνιο κίνηση στο πόδι με ανεστραφή σκευόνες (μεγαλύτερη ένταση) β) αποφυγή τριβών μεταξύ του στήθους με τα χέρια κούβες και κλίση του σώματος προς τα δεξιά ή τα αριστερά (μεγαλύτερη ένταση) γ) Ανεβάζουμε τη ράχη μένοντας στο ανώτατο σημείο και κατα μεγαλύτερη στήριξη (στη) Έκταση κατά την καμψη (ανέβασμα) - είσοδο κατά την έκταση	30 δευτ.
2.		Εκτέλεση από τους βοηθούς σε ζευγάρια τους δίδονται ένας διαθρόνη (διόσκυλας) με γαγκλιένη του ΚΦΑ και μουσική (30').	30 δευτ.
3.		Επίδειξη και εκτέλεση της διάταξης κοιλιακών (στήριξη κοιλιακών & και στήριξη)	30 δευτ.
4.		Ανεβασμα στις γροθιές.	30 δευτ.
5.		Ανεστραφή της μπάλας προς το πάνω με κίνηση της μπάλας με το πίσω μέρος των ποδιών (σπίθια μουσική).	30 δευτ.
6.		Πρόθεση της μπάλας προς το πάνω με λήψη του ποδιού και ανεστραφή της λεκάνης (σπίθια μουσική).	30 δευτ.

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης χεριών-ώμων-στάθους με τρένα TRX

Προθέρμανση: Δυναμικό ζεσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').
Κύριος μέρος: Σε ζευγάρια 1 σετ των 8-12 επαναλήψεων. Ο ένας μαθητής εκτελεί ενώ ο άλλος βοηθάει με επίβλεψη του ΚΦΑ και μουσική (35').

A/A	Επίδειξη	Περιγραφή	Επανάληψη	Χρόνος
1.		Κατέβασμα έως τα γόνατα με στήριξη σε 90°.	30 δευτ.	8-12 επαν.
2.		Κατέβασμα με τους αγκώνες κοντά στα πλευρά.	30 δευτ.	8-12 επαν.
3.		Διεύθυνση με πλάγια έκταση.	30 δευτ.	8-12 επαν.
4.		Διεύθυνση με υψώσιμο και παράλληλος τους αγκώνες.	30 δευτ.	8-12 επαν.
5.		Διεύθυνση με πλάγια έκταση.	30 δευτ.	8-12 επαν.
6.		Με σφικτούς κοιλιακούς τέτασμα των χεριών προς τα εμπρός και επαναφορά.	30 δευτ.	8-12 επαν.
7.		Το σκελετό με παράλληλος και υψώσιμο τους αγκώνες.	30 δευτ.	8-12 επαν.

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης χεριών-ώμων-στάθους με τρένα TRX

Προθέρμανση: Δυναμικό ζεσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').
Κύριος μέρος: Σε ζευγάρια 1 σετ των 8-12 επαναλήψεων. Ο ένας μαθητής εκτελεί ενώ ο άλλος βοηθάει με επίβλεψη του ΚΦΑ και μουσική (35').

A/A	Επίδειξη	Περιγραφή	Επανάληψη	Χρόνος
1.		Κατέβασμα έως τα γόνατα με στήριξη σε 90°.	30 δευτ.	8-12 επαν.
2.		Κατέβασμα με τους αγκώνες κοντά στα πλευρά.	30 δευτ.	8-12 επαν.
3.		Διεύθυνση με πλάγια έκταση.	30 δευτ.	8-12 επαν.
4.		Διεύθυνση με υψώσιμο και παράλληλος τους αγκώνες.	30 δευτ.	8-12 επαν.
5.		Διεύθυνση με πλάγια έκταση.	30 δευτ.	8-12 επαν.
6.		Με σφικτούς κοιλιακούς τέτασμα των χεριών προς τα εμπρός και επαναφορά.	30 δευτ.	8-12 επαν.
7.		Το σκελετό με παράλληλος και υψώσιμο τους αγκώνες.	30 δευτ.	8-12 επαν.



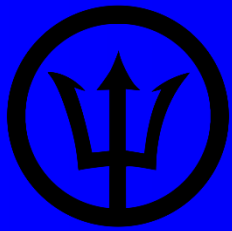
Προβλήματα - Λύσεις

Τα **προβλήματα** πηγάζουν κυρίως από την ταυτόχρονη διεξαγωγή 3 ομάδων δραστηριοτήτων και είναι:

- δυσκολία στην επίβλεψη από τον καθηγητή ΦΑ
- θέματα ασφάλειας όταν ο ΚΦΑ δεν είναι παρών.

Οι εφαρμοσμένες **λύσεις** τους είναι:

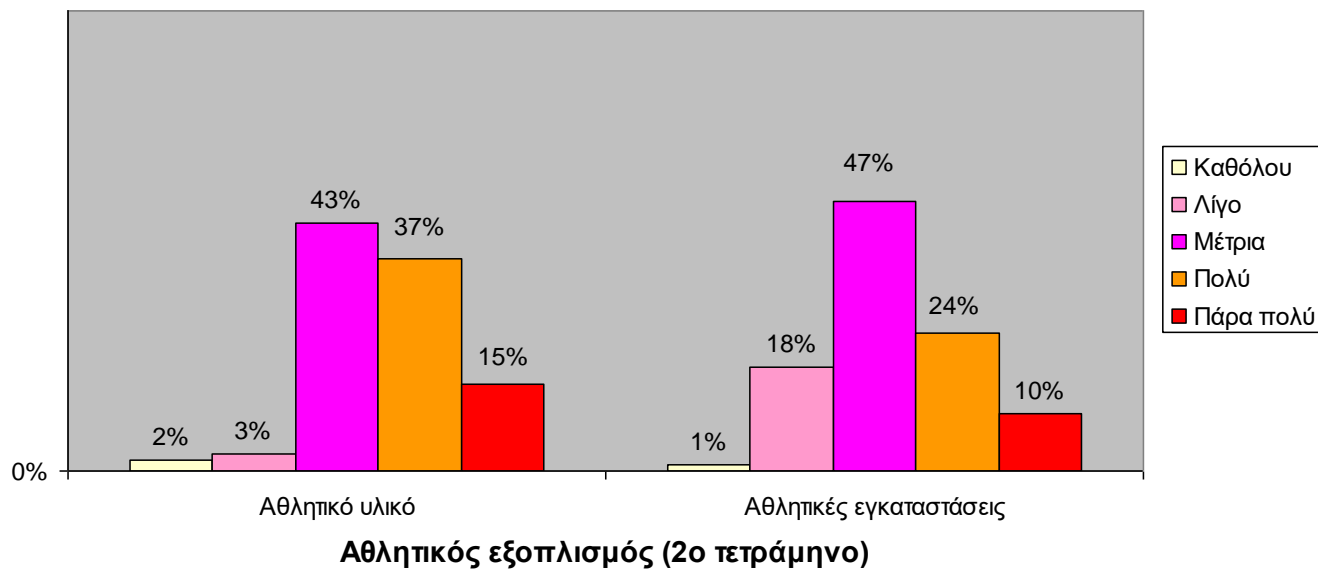
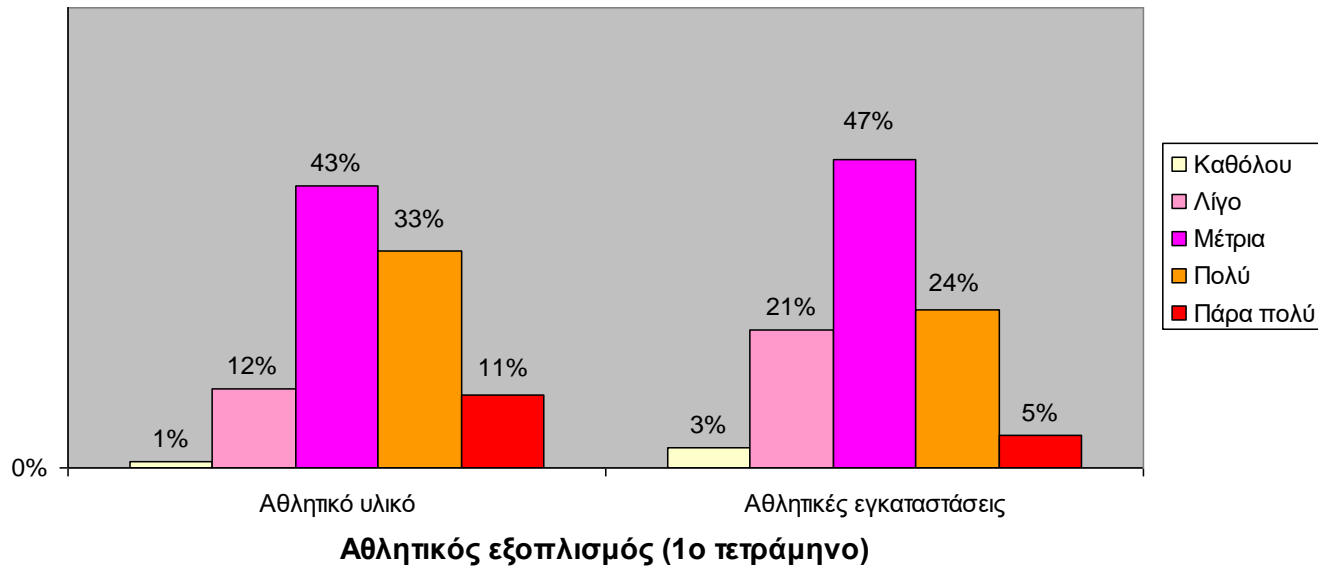
- οι 2 ομάδες (ΦΚ & Χοροί) μοιράζονται τον ίδιο χώρο
- μοίρασμα του χρόνου μεταξύ των ομάδων δραστηριοτήτων
- έμφαση σε κάποιες ομάδες εκ περιτροπής
- πρόβλεψη κα χρήση ασφαλών εγκαταστάσεων, δραστηριοτήτων και αθλητικού υλικού. Όλες οι δραστηριότητες πρέπει να έχουν ένα υψηλό επίπεδο ασφάλειας, οι εγκαταστάσεις να μην δημιουργούν κινδύνους και το αθλητικό υλικό να είναι καλά συντηρημένο.



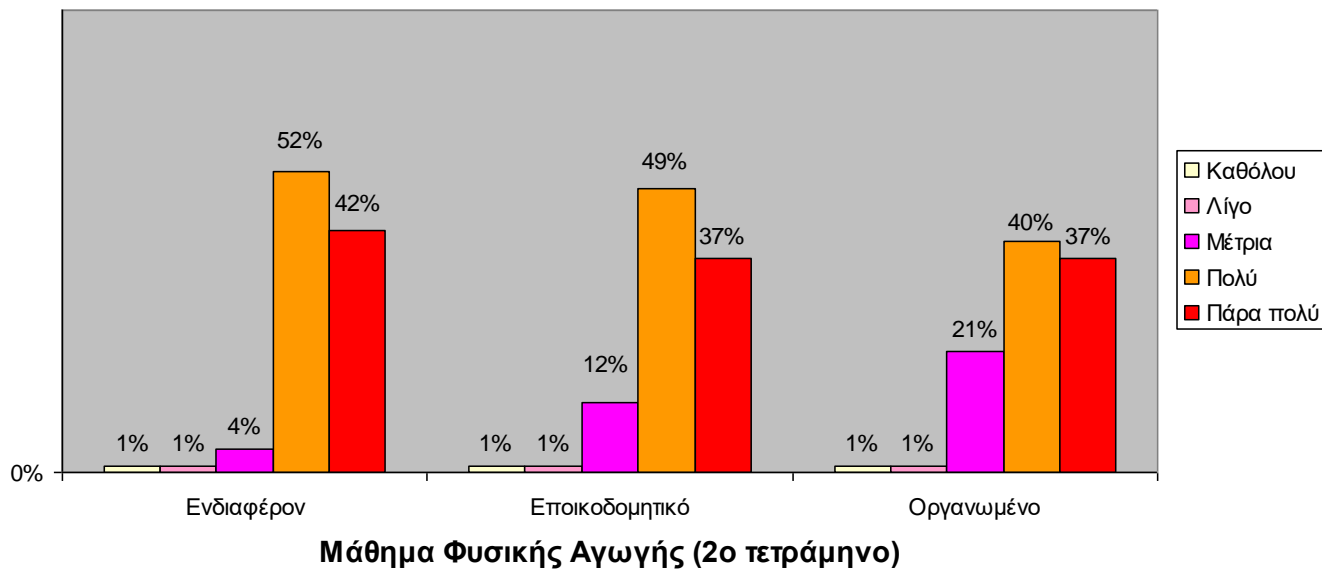
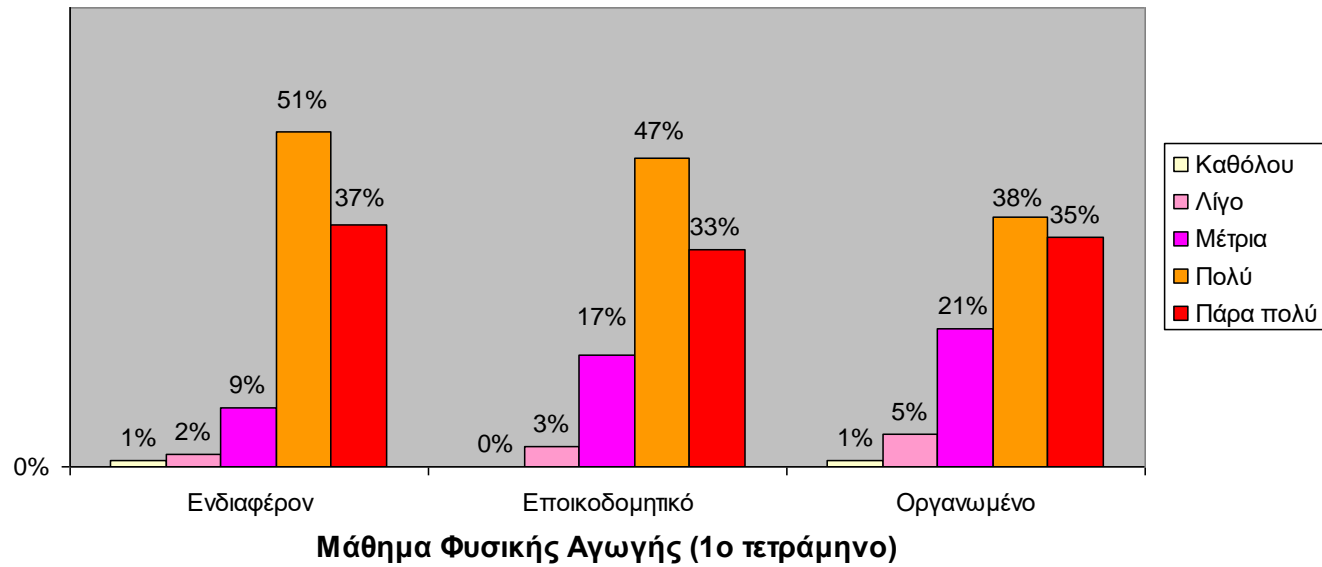
Αξιολόγηση από μαθητές

Η αξιολόγηση της ικανοποίησης των μαθητών από το μάθημα της ΦΑ που έγινε με τη χρήση ερωτηματολογίων ανά 4μηνο ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντικές καθώς έμειναν απολύτως ικανοποιημένοι από το μάθημα, τον καθηγητή και μέτρια ικανοποιημένοι από τις εγκαταστάσεις και τον αθλητικό εξοπλισμό του σχολείου.

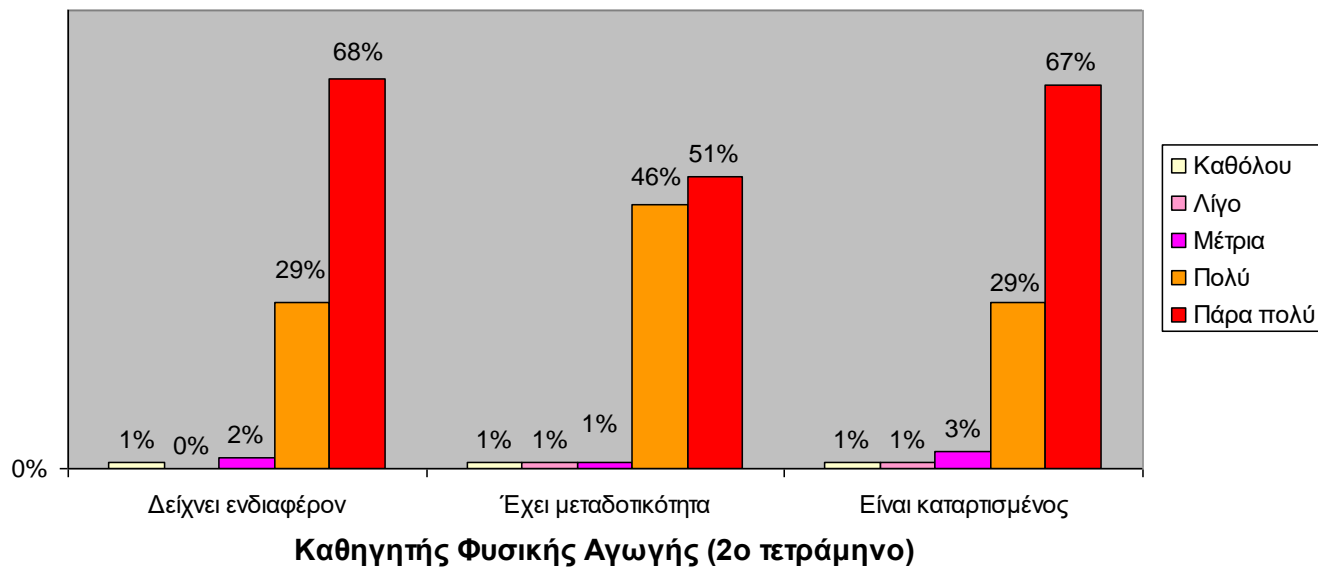
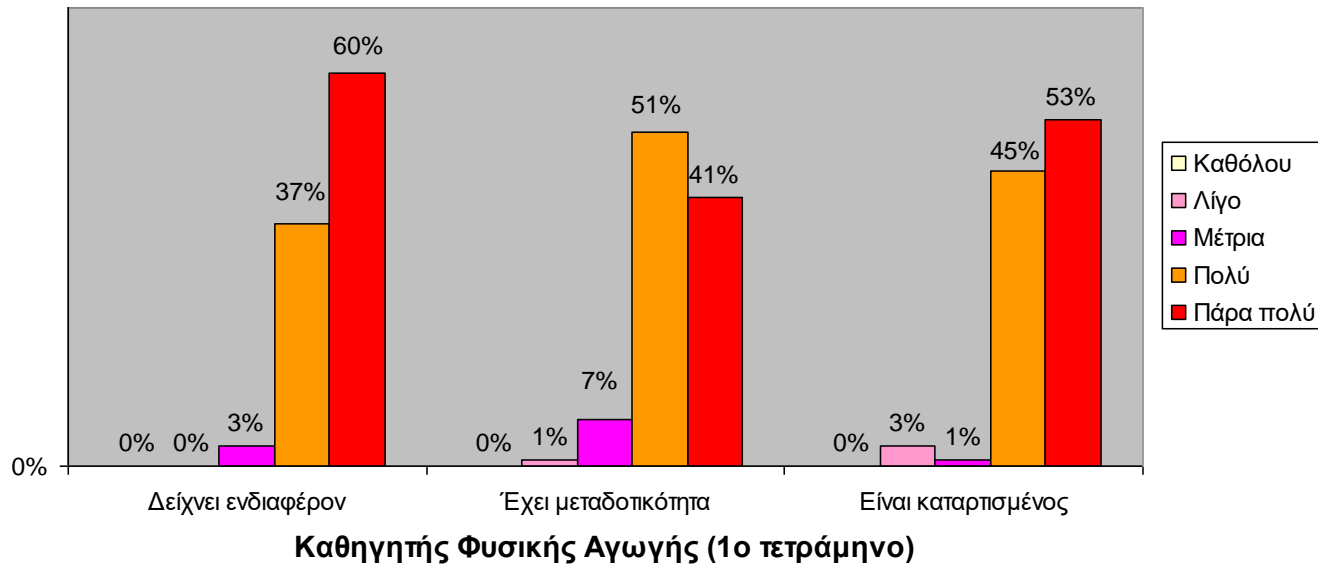
Αποτελέσματα Αθλητικός εξοπλισμός

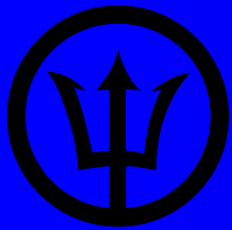


Αποτελέσματα μάθημα ΦΑ



Αποτελέσματα Καθηγητής ΦΑ





Αξιολόγηση από συναδέλφους

Κατά την αξιολόγηση από τους **συναδέλφους** των σεμιναρίων με δειγματικές διδασκαλίες απάντησαν ότι αυτός ο τρόπος δουλειάς θα μπορούσε να εφαρμοστεί στα περισσότερα σχολεία, από τους περισσότερους καθηγητές ΦΑ και τους περισσότερους μαθητές. Μάλιστα υπήρξε και άμεση εφαρμογή κάποιων από αυτά στα σχολεία τους. Τα μεγαλύτερα εμπόδια που αναγνώρισαν αφορούσαν τις εγκαταστάσεις των σχολείων τους και την έλλειψη αθλητικού υλικού.

Σύμφωνα με το προσφάτως ψηφισμένο (23/01/2015) πρόγραμμα σπουδών της ΦΑ στο Γενικό Λύκειο ο **κύριος σκοπός** της είναι η:

«δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής»

Ο οποίος προάγεται μέσα από:

- την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στους μαθητές/τριες

δίνοντας έμφαση:

- στην προαγωγή της υγείας
- στο «ευ ζην»
- στην προαγωγή εύρους αθλητικών, κινητικών και σωματικών δραστηριοτήτων
- στη συστηματική συμμετοχή καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής.



Σχολικοί αγώνες





Φιλοξενία αθλημάτων



Εξωσχολικές αθλητικές εκδηλώσεις





ΗΜΕΡΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

