

Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο: Δράσεις και παρεμβάσεις

Αλεξανδρούπολη 5/2/13

Ξάνθη 6/2/13

Κομοτηνή 7/2/13

Ξανθή Κωνσταντινίδου

Σχολική Σύμβουλος

Φυσικής Αγωγής Θράκης

xkonstant@sch.gr

<http://blogs.sch.gr/xkonstant>

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ



ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ

1. ΣΚΟΠΟΣ

Η Φυσική Αγωγή στο Λύκειο αποσκοπεί, με τις γυμναστικές, αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες να αναπτύξει ισόρροπα κι αρμονικά τις σωματικές και ψυχικές, και πνευματικές δυνάμεις των μαθητών και να τους καταστήσει ικανούς να ενταχθούν αρμονικά στο κοινωνικό σύνολο.

Οι επί μέρους στόχοι της Φυσικής Αγωγής είναι:

Βιωματικός

- α) Η συνειδητοποίηση της ανάγκης για φυσική άσκηση και άθληση σ' ολόκληρη τη ζωή.
- β) Η απόκτηση αθλητικών συνηθειών (χόμπι).
- γ) Η καλλιέργεια της αγάπης για τη φύση και για τη ζωή της υπαίθρου.

Βιολογικός- Υγιεινός

- α) Η διατήρηση και η βελτίωση των φυσικών-σωματικών ικανοτήτων, που μειώνονται εξαιτίας της πολύωρης καθιστικής ζωής των μαθητών.
- β) Η διατήρηση και βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των μαθητών, καθώς και η βασική σκληραγώγηση του οργανισμού τους.

Κινητικός-Εκφραστικός

- α) Η βελτίωση της βασικής τεχνικής ορισμένων αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων και η εμπέδωσή τους με αγώνες ή με άλλες εκδηλώσεις.
- β) Η διατήρηση της λαϊκής και ευρύτερης κινητικής παράδοσης (παραδοσιακοί και άλλοι χοροί).
- γ) Η καλλιέργεια του αισθητικού κριτηρίου των μαθητών.

Κοινωνικός-Ηθικός

- α) Η ανάπτυξη των ψυχικών δυνάμεων (θέληση, υπομονή, επιμονή, θάρρος, αυτοκυριαρχία, αυτοπεποίθηση, αγωνιστικότητα κτλ.).
- β) Η ανάπτυξη ηθικών και κοινωνικών αρετών (τιμιότητα στον αγώνα, συνεργασία, αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα, αξιοκρατία, δικαιοσύνη, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, σεβασμός των αντιπάλων, μετριοφροσύνη, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήπιας κτλ.).
- γ) Ο περιορισμός των αντικοινωνικών εκδηλώσεων (βία, ύβρεις κ.τ.λ.).
- δ) Η ψυχαγωγία των μαθητών με τις αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες.

Πνευματικός Γνωστικός

- α) Η πνευματική ανάπτυξη (βελτίωση του νευρικού ιστού, καλλιέργεια και ανάμιξη της κιναισθητικής ευφυΐας, της ικανότητας προσοχής, αντίληψης, εφευρετικότητας, δημιουργίας, οργάνωσης κ.τ.λ.).
- β) Η απόκτηση γνώσεων σχετικών με τη φυσική αγωγή, όπως π.χ.: των κανονισμών, της ολυμπιακής ιδεολογίας και κίνησης, των λαογραφικών στοιχείων, καθώς και των βασικών αρχών της προπονητικής, υγιεινής κ.τ.λ.

Ποιος είναι ο ρόλος και ο στόχος της ΦΑ στο Λύκειο;



Α. Στόχος και ρόλος της ΦΑ στο Λύκειο

- Υγιεινή στάση ζωής/δια βίου άσκηση
- Κινητική δραστηριοποίηση
- Ψυχική εκτόνωση/ αγχολυτικός ρόλος άσκησης
- Ενίσχυση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης
- Γνώση κανονισμών-τεχνικής-τακτικής αθλημάτων
- Γνώσεις από αθλητικές επιστήμες
- Εμπέδωση κοινωνικών δεξιοτήτων

Β. Κίνητρα για τη ενεργοποίηση του ενδιαφέροντος των μαθητών-τριών του Λυκείου για το μάθημα της Φ.Α

1. Εσωτερικά πρωταθλήματα σε μεγάλο εύρος αθλημάτων με μεγάλη συμμετοχή μαθητών-τριών
2. Γνωριμία με νέα ελκυστικά αθλήματα
3. Συνεργασία με εξωτερικούς αθλητικούς συλλόγους
4. Προβολή των αθλητικών/κινητικών δραστηριοτήτων
5. Πρόσκληση αθλητών προτύπων/ ειδικών επιστημόνων
6. Επισκέψεις σε αθλητικούς χώρους/εργαστήρια ΤΕΦΑΑ
7. Προετοιμασία μαθητών-τριών για εισαγωγή στα ΤΕΦΑΑ/στρατιωτικές σχολές

Γ. Παρεμβάσεις και δράσεις για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών-τριών σας μέσα & έξω από το σχολείο και την ευαισθητοποίηση τους σε μια κατεύθυνση υγιεινού τρόπου ζωής

1. Αξιοποίηση των project για προγράμματα Υγείας & Διατροφής
2. Αξιοποίηση μαθητών-τριών για διδασκαλία αθλημάτων και δραστηριοτήτων που γνωρίζουν καλά οι μαθητές-τριες και δεν προβλέπονται από το Α.Π. (πχ latin χορών, Kick boxing, pilates κα)
3. Περπάτημα σε φυσικό περιβάλλον/αξιοποίηση κοντινών αθλητικών χώρων
4. Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης-πρόγραμμα ενδυνάμωσης με βάρη
5. Παρεμβατικό πρόγραμμα υγιεινής διατροφής για έλεγχο – απώλεια σωματικού βάρους (μέτρηση ΔΜΣ –λιπομέτρηση)

Προτεινόμενες δράσεις-παρεμβάσεις

Αύξηση αυτονομίας μαθητών-τριών με εμπλοκή στο μάθημα και τις δραστηριότητες (μαθητοκεντρικό)

- Οργάνωση πολιτικής υγείας στο σχολείο
- Χρήση εφαρμογών κινητής τηλεφωνίας
- Υιοθέτηση μοντέλου Αθλητικής Αγωγής
- Εκπαιδευτικά/κινητικά παιχνίδια (Wii-Xbox)
- Αξιοποίηση νέων τεχνολογιών (διαδραστικοί πίνακες)



Οργάνωση πολιτικής άσκησης & υγείας στο σχολείο!

- Κατασκοπικές δραστηριότητες/Orienteering
- Πεζοπορίες-Ποδηλατοδρομίες με ενεργοποίηση μαθητών-γονέων-εκπ/κών
- Αγώνες εκπ/κών-γονέων-μαθητών
- Εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων Υγείας



Προγράμματα Αγωγής Υγείας Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



<http://www.pe.uth.gr/xsmoke/>

Αρχική

Forum

Φορμα
Εγγραφής

Αξιολόγηση

Ποιοι Είμαστε

Το Πρόγραμμα

Συνοδευτικό Υλικό

Επιστημονική Τεκμηρίωση

Έρευνες

FAQ

Σχετικά Links

Είσοδος Χρήστη



Όνομα Χρήστη



.....



Επισκέπτες

005582



Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας με τη συνεργασία της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας δημιούργησε αυτή την ιστοσελίδα για να διαδώσει ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας που έχει ως σκοπό την ευαισθητοποίηση σε ένα βασικό πρόβλημα της εποχής, το κάπνισμα. Το εκπαιδευτικό υλικό "Δεν καπνίζω - Γυμνάζομαι" είναι βασισμένο στην παραδοχή ότι ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα δεν θα πρέπει να εστιάζεται μόνο σε διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά να βασίζεται σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης θεμάτων υγείας. Το εκπαιδευτικό υλικό απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς που πιστεύουν ότι ένα καλό εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορεί και θα πρέπει να επιδράσει στις επιλογές των συμπεριφορών υγείας των μαθητών.



Αρχική Βιογραφικό Σεμινάρια Α.Π.Σ. Κανονισμοί Νομοθεσία Χρήσιμα Έντυπα Φυσ. Α

Άσκηση και Υγεία στη

[Άσκηση & Υγεία στη ΦΑ](#)



Share

Νέο Σχολείο

Βιβλία Φ.Α.

Ψηφιακό υλικό

Βιβλία Ε.Φ.Α. Δημοτικού

Βιβλία Ε.Φ.Α. Γυμνασίου

ΑΠΣ Λυκείου

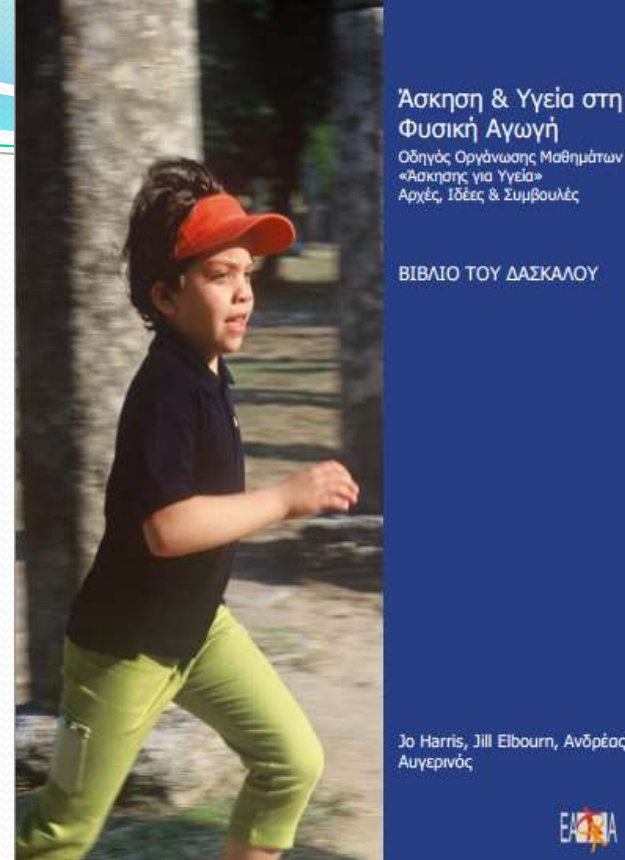
Δημοτικό ΕΑΕΠ

Βιβλία Μαθητή Δημοτικού

Βιβλία Μαθητή Γυμνασίου

Άσκηση και Υγεία στη Φ.Α.

προγράμματα/βιβλία-φ-α/



Αξιοποίηση Αναλυτικών Προγραμμάτων:

- Δημοτικού-Γυμνασίου
- Νέων προγραμμάτων Σπουδών
- Ολυμπιακής Παιδείας/Καλιπάτειρας

Αξιοποίηση της τεχνολογίας κινητών τηλεφώνων

- Προγράμματα καταγραφής βημάτων (**smart pedometer**)
- Υπολογισμός θερμίδων
- Απόστασης (**Endomonto**)
- Ρυθμού βάδισης

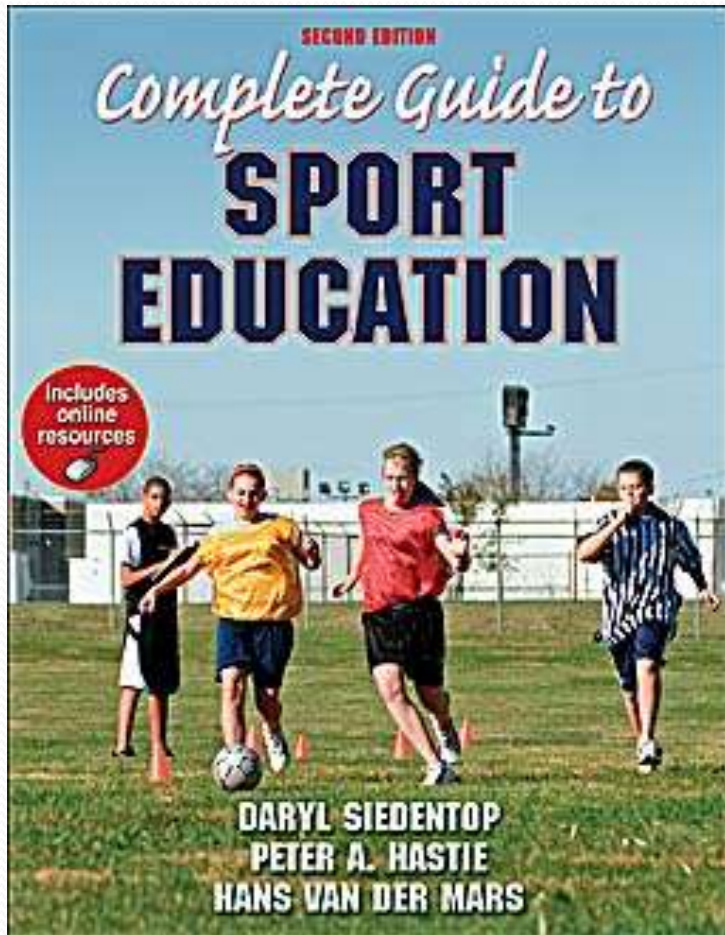
Στόχος: Καταγραφή
βημάτων/απόστασης

1. Κατά το μάθημα της ΦΑ
2. Από και προς το σχολείο
3. Στο διάλειμμα
4. Όλη την ημέρα



JAN
FEB
MAR
APR
MAY
JUN
JUL
AUG
SEP
OCT
NOV
DEC

Υιοθέτηση του μοντέλου αθλητικής αγωγής



Sport Education Model

Βιβλίο εκπαιδευτικού ΦΑ Α' Γ/σιου (σελ. 13)

Μοντέλο αθλητικής αγωγής

- Ανάπτυξη κουλτούρας συμμετοχής σε αθλήματα
- Οι μαθητές-τριες αναλαμβάνουν ρόλους
 - Αθλητή
 - Προπονητή
 - Διαιτητή
 - Σχολιαστή – εκδότη εφημερίδας
 - Καταγραφή στατιστικών
- Υποχρεώσεις σαφείς και καταγεγραμμένες

**Αλλαγή κουλτούρας &
συμπεριφοράς στους
σχολικούς αγώνες**



Σχολικοί αγώνες Λυκείων. Ο ρόλος μας ...

Καθορισμός της συμπεριφοράς των μαθητών-μαθητριών κατά τη διάρκεια των αγώνων

- Μαθητές -αθλητές
 - Επικέντρωση σε αυτά που εμείς καθορίζουμε – απόδοση
 - Έμφαση στη χαρά από τη συμμετοχή
 - Αποφυγή εμπλοκής σε παράγοντες που δεν καθορίζουμε (π.χ. απόδοση αντιπάλων – δαιτησία)
 - Προετοιμασία για αποδοχή νίκης-ήττας
- Μαθητές-φίλαθλοι
 - Ενημέρωση για τους κανονισμούς
 - Καλλιέργεια φίλαθλου πνεύματος (μέσα και έξω από τον αγωνιστικό χώρο)

Τι εφαρμόσαμε στο Α΄ τετράμηνο	Εάν Ναι	Λεπτομέρειες δράσεων
• Εσωτερικά πρωταθλήματα σε μεγάλο εύρος αθλημάτων, με μεγάλη συμμετοχή μαθητών-τριών		
• Γνωριμία με νέα ελκυστικά αθλήματα		
• Συνεργασία με εξωτερικούς αθλητικούς συλλόγους		
• Προβολή των αθλητικών δραστηριοτήτων των μαθητών-τριών		
• Πρόσκληση/προβολή αθλητών & ειδικών επιστημόνων		
• Επισκέψεις σε αθλητικούς χώρους/ εργαστήρια ΤΕΦΑΑ		
• Προετοιμασία μαθητών-τριών για εισαγωγή στα ΤΕΦΑΑ/στρατιωτικές σχολές		
• Αξιοποίηση των project για προγράμματα Υγείας-Διατροφής		
• Γνωριμία με παραδοσιακά παιχνίδια		
• Αξιοποίηση μαθητών-τριών για εκμάθηση μοντέρνων ξένων χορών, νέων αθλημάτων, σύγχρονων κινητικών δραστηριοτήτων (pilates)		
• Περπάτημα σε φυσικό περιβάλλον/αξιοποίηση κοντινών αθλητικών χώρων		
• Πρόγραμμα ενδυνάμωσης με βάρη		
• Παραδειγματικό πρόγραμμα μινισιγής διατροφής		

Τι εφαρμόσαμε στο Α' τετράμηνο;

1. Αυτά που εφαρμόσαμε ενεργοποίησαν το ενδιαφέρον των μαθητών-τριών για το μάθημα;
2. Αυτά που εφαρμόσαμε αύξησαν τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών-τριών εντός και εκτός σχολείου;
3. Το μάθημα της ΦΑ συνέβαλλε στην επίτευξη του ρόλου και του στόχου της ΦΑ στο Λύκειο;

Πως το αξιολογήσαμε?

		Το μπορούμε να προγραμματίσουμε στο Β΄ τετράμηνο
• Εσωτερικά πρωταθλήματα σε μεγάλο εύρος αθλημάτων, με μεγάλη συμμετοχή μαθητών-τριών		
• Γνωριμία με νέα ελκυστικά αθλήματα		
• Συνεργασία με εξωτερικούς αθλητικούς συλλόγους		
• Προβολή των αθλητικών δραστηριοτήτων των μαθητών-τριών		
• Πρόσκληση/προβολή αθλητών & ειδικών επιστημόνων		
• Επισκέψεις σε αθλητικούς χώρους/ εργαστήρια ΤΕΦΑΑ		
• Προετοιμασία μαθητών-τριών για εισαγωγή στα ΤΕΦΑΑ/στρατιωτικές σχολές		
• Αξιοποίηση των project για προγράμματα Υγείας-Διατροφής		
• Γνωριμία με παραδοσιακά παιχνίδια		
• Αξιοποίηση μαθητών-τριών για εκμάθηση μοντέρνων ξένων χορών, νέων αθλημάτων, σύγχρονων κινητικών δραστηριοτήτων (pilates)		
• Περπάτημα σε φυσικό περιβάλλον/αξιοποίηση κοντινών αθλητικών χώρων		
• Πρόγραμμα ενδυνάμωσης με βάρη		
• Παραδειγματικό πρόγραμμα υγιεινής διατροφής		

Με το βλέμμα στο μέλλον.....

Εφαρμογή και αξιολόγηση ενός μικτού μοντέλου Φυσικής
Αγωγής στη διδασκαλία του μαθήματος στο Λύκειο

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

