



**ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ**

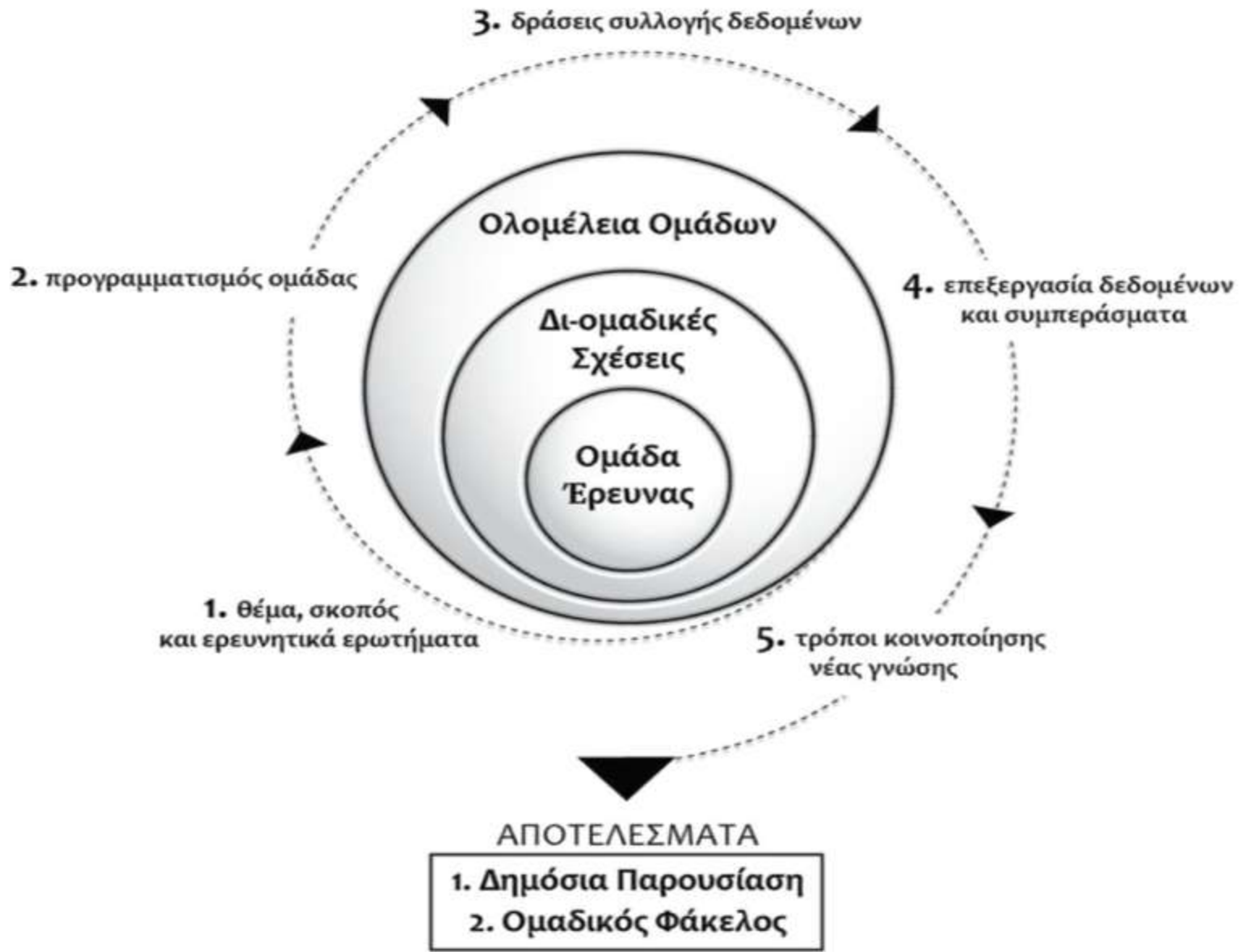
# Βιωματικές δράσεις Β' Γυμνασίου

- Υλοποιούνται εντός του ωρολογίου προγράμματος 1 ώρα την εβδομάδα
- Επιλογή θέματος από τα διδακτικά αντικείμενα «Φύση & Άσκηση» (ανάθεση στους ΠΕ11) και «Πολιτισμός και Δραστηριότητες τέχνης» (ανάθεση σε όλες τις ειδικότητες)
- Οι μαθητές-τριες επιλέγουν θέματα( 1<sup>η</sup> και 2<sup>η</sup> επιλογή) που προτείνουν οι εκπ/κοί και δημιουργούνται τμήματα ενδιαφέροντος
- Οι εκπ/κοί μπορούν να εποπτεύουν **έως 2 Β.Δ.**
- Υπεύθυνος για έγκριση ο Σχ. Σύμβουλος Παιδαγωγικής ευθύνης

# Οδηγίες βιωματικών δράσεων

141288/Γ2/8-9-2014

- Δημιουργούνται τμήματα Βιωματικών Δράσεων 16-20 μαθητών, στα οποία οι μαθητές παραμένουν σταθερά κατά τη διάρκεια της χρονιάς, ενώ τα θέματα των Βιωματικών Δράσεων και οι εποπτεύοντες καθηγητές αλλάζουν.
- Οι εποπτεύοντες καθηγητές θα μετακινούνται διαδοχικά ανά τρίμηνο σε επόμενο τμήμα Βιωματικής Δράσης, ώστε, αν είναι δυνατόν, στο τέλος της χρονιάς όλα τα τμήματα να έχουν ασχοληθεί με θέματα διαφορετικών επιστημονικών πεδίων
- Στις περιπτώσεις κατά τις οποίες δεν είναι εφικτή η υλοποίηση του παραπάνω τρόπου οργάνωσης, με την έγκριση του Σχολικού Συμβούλου Παιδαγωγικής Ευθύνης επιλέγεται ο προσφορότερος τρόπος οργάνωσης των Τμημάτων και θεμάτων Βιωματικών Δράσεων.



# Οργάνωση-αξιολόγηση

- Δημιουργούνται τετραμελείς ομάδες που μπορούν να αλλάξουν στο επόμενο τρίμηνο
- Τα μέλη κάθε ομάδας διερευνούν, παρατηρούν, καταγράφουν τα στοιχεία στον ατομικό τους φάκελο
- Κάθε ομάδα ετοιμάζει τον ομαδικό της φάκελο
- Οι μαθητές αξιολογούνται με βάση τον ατομικό και τον ομαδικό φάκελο. Ο βαθμός προκύπτει από τον ΜΟ της ατομικής και ομαδικής βαθμολογίας

# Φύση & Άσκηση



## Φυσικές δραστηριότητες σε ποια μαθήματα εντάσσονται

**Δημοτικό σχολείο:** Φυσικές Δραστηριότητες &  
σπορ Υγείας και Αναψυχής

**Γυμνάσιο:** Προγράμματα περιβαλλοντικά

**Λύκειο:** Ερευνητικές εργασίες

Σε όλες τις τάξεις Φυσικής Αγωγής  
σαν σχέδια εργασίας



# Φύση και Άσκηση

- **Ανάθεση μόνο στους ΠΕ11**
- Δεν είναι μάθημα Φυσικής Αγωγής αλλά **συνδέεται με τα ΑΠΣ Φυσικής Αγωγής**, αξιοποιείται ο διευρυμένος χρόνος για διεπιστημονικές προσεγγίσεις
- Υλοποιείται με την **μέθοδο project** όπως σε όλες τις βιωματικές δράσεις και τις ερευνητικές εργασίες
- Η έγκριση των θεμάτων δίνεται από τον Σχ. Σύμβουλο Παιδαγωγικής ευθύνης



# Στόχος του αντικειμένου Φύση & Άσκηση

- Να φέρουμε τους μαθητές σε επαφή με το περιβάλλον και να **διερευνήσουν** τρόπους για να ασκηθούν μέσα σε αυτό
- Να γνωρίσουν και να **βιώσουν** μορφές άσκησης & άθλησης μέσα στην φύση
- Να γνωρίσουν, να αισθανθούν, να κινηθούν και να συνεργαστούν μέσα στην Φύση

**Να προτείνουμε θέματα κινητικής δραστηριοποίησης μέσα στο φυσικό περιβάλλον που οδηγούν στη Δια βίου άσκηση**

# Προγραμματισμός

- Θέματα ανά τρίμηνο (10-12 ώρες). Για συνέχιση του θέματος ζητείται η έγκριση του Σχ. Συμβούλου ΠΕ
- **Να υπάρχει επαρκής φυσική δραστηριότητα και βιωματική εμπειρία**
- Εναλλαγή διερεύνησης από πλευράς μαθητών και κινητικής δραστηριοποίησης
- Σχεδιασμός/προγραμματισμός δραστηριοτήτων με συνυπολογισμό των καιρικών συνθηκών
- Διαμορφωτική ενδιάμεση αξιολόγηση (στο τέλος κάθε τριμήνου)

# Πεδία διερεύνησης μαθητών-τριών

- **Δομή της φυσικής δραστηριότητας στη Φύση**
  - Τεχνική της δραστηριότητας/αθλήματος
  - Απαιτήσεις φυσικών ικανοτήτων (βελτίωσης ΦΚ)
  - Τρόπος διεξαγωγής/κανονισμοί
  - Οργάνωση φυσικής δραστηριότητας
- **Οφέλη από τη δραστηριότητα στη Φύση**
  - Σωματικά, ψυχικά
  - Τουριστικά, επαγγελματικά

# Ερωτήματα επιλογής θέματος/σχεδιασμού

## Σε ποιο χώρο?

- Εντός σχολείου
- Σε παρακείμενους χώρους (εντός της ώρας της Φ & Α)
- Κατά την διάρκεια περιπάτων
- Με εκπαιδευτικές επισκέψεις σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους, σε χώρους αναψυχής, ΚΠΕ

## Σε ποιο φυσικό περιβάλλον?

- Βουνό
- Δάσος
- Πάρκο
- Θάλασσα
- Ποτάμι
- Λίμνη
- Αέρας

# Εντός του σχολείου

- Βελτίωση ΦΚ (τρέξιμο, περπάτημα, ενδυνάμωση)
- Προσομοιώσεις τεχνικής/φυσικών δραστηριοτήτων (χρήση πανιού σε μικρό σκάφος, αναρρίχηση)
- Προετοιμασία /συντήρηση εξοπλισμού (στήσιμο σκηνής, συντήρηση ποδηλάτων)
- Προκαταρτικές δραστηριότητες (ταχύ οδοιπορικό με χρήση πυξίδας, κυνήγι θησαυρού)
- Παιχνίδια εμπιστοσύνης και συνεργασίας



# Φυσικές δραστηριότητες σε υγρό περιβάλλον

## ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Θάλασσα
- Ποτάμι
- Λίμνη
- Κολυμβητήριο



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Κολύμπι
- Κανόε
- Ραφτιγκ
- Ιστιοπλοΐα
- Ιστιοσανίδα
- Καταδύσεις
- Θαλάσσιο σκι



- Απαιτείται εξοπλισμός
- Βοήθεια από ειδικούς
- Συνεργασία με συλλόγους
- Υψηλός βαθμός ασφάλειας

# Θεματολογία Φυσικών δραστηριοτήτων

- Τρέξιμο στη φύση
- Παιχνίδια σε φυσικό περιβάλλον
- Παιχνίδια στην άμμο
- Πεζοπορία
- Ορειβασία
- Διαβίωση στη φύση
- Προσανατολισμός στη Φύση
- Ποδηλασία
- Αναρρίχηση
- Τοξοβολία
- Σκοποβολή
- Χιονοδρομία
- Ιππασία
- Ανεμοπτερισμός/Παρά 5



# Πηγές

- Ολυμπιακή Παιδεία , Καλλιπάτειρα
- Βιβλίο Άσκηση & Υγεία
- Οδηγός ΝΠΣ Φυσικής Αγωγής
- Πρόγραμμα ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας Δεν καπνίζω γυμνάζομαι
- Βιβλίο «Υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Μέθοδοι & στρατηγικές» Εκδόσεις ΤΕΛΕΘΡΙΟ
- Στα site των ομοσπονδιών
- Σε site εταιρειών αθλητικής αναψυχής

