



«Κολυμπάω με ασφάλεια» ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Συντονιστής Εκπαιδευτικός
ΛΑΜΠΑΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑ, ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**



**ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ
1^ο ΓΕΛ ΞΑΝΘΗΣ**

- **ΣΧ. ΕΤΟΣ 2013-4**
 - **ΤΑΞΗ: Β₃**

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

- Ο πνιγμός αποτελεί τη 2^η αιτία θανάτου στη χώρα μας. Η Ελλάδα 1^η σε πνιγμούς στην Ευρώπη
- Κολύμβηση ... απαραίτητη για τη διατήρηση της βιολογικής και ψυχολογικής ισορροπίας
- Σημαντική όταν γίνεται κοντά στη φύση δίνοντας στον άνθρωπο ερεθίσματα που δεν μπορεί να πάρει ζώντας μέσα στην πόλη.
- Αποκατάσταση λόγω διαφόρων μυοσκελετικών ή άλλων παθήσεων.

Σκοπός

Η γνωριμία/εξοικείωση των μαθητών/τριών με κολυμβητικές δεξιότητες ώστε να ασκούνται και στο μέλλον με ασφάλεια

Επιμέρους στόχοι

Να αγαπήσουν το νερό ως στοιχείο της ζωής και του τόπου μας

Η ενίσχυση της οικολογικής συνείδησης όσων συμμετείχαν.



ΜΕΘΟΔΟΣ ΈΡΕΥΝΑΣ - ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΤΗΤΑ

- Έρευνα **θεωρητική** και **εφαρμοσμένη**.
(βιβλία, διαδίκτυο)
- Δειγματοληψία και στατιστική περιγραφή των αποτελεσμάτων.
- **Πρακτική-βιωματική** μέθοδος στην απόκτηση κολυμβητικών δεξιοτήτων/σεναρίων πνιγμού.

Διαδικασία Υλοποίησης

- Χρονοδιάγραμμα και καταμερισμός εργασιών ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Δημιουργία ημερολογίου για καταγραφή ενεργειών .
- Συνεργατικό Ιστολόγιο
- Κριτήρια ατομικής αξιολόγησης - συνόλου της ερευνητικής εργασίας (χρήση διαβαθμισμένων κριτηρίων, rubrics).
- Ημερολόγια (συμβατικό – ψηφιακό)
- Ψηφιακό υλικό (άδεια από γονείς/κηδεμόνες)
- Συμβόλαιο συνεργασίας και αυτοδέσμευσης μαθητών/τριών.

ΑΠΟΘΕΤΗΡΙΟ ΓΝΩΣΗΣ – ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΣΩ ΤΠΕ



ΚΟΛΥΜΠΑΩ 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 ΣΤΥΛ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΘΟΔΟΣ PROJECT ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ

Κολυμπάμε ύπτιο

ΜΑΙΟΥ 28, 2014 | ΟΛΥΛΑΜΠΑΚΙ

<

Search ...

GO

Πρόσφατα άρθρα

Κολυμπάμε ύπτιο

Α ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ
ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ
– ΥΓΙΕΙΝΗ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΟΦΕΛΗ – ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
ΑΝΑΨΥΧΗΣ &
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ - ΑΜΕΑ

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

ΣΠΟΡ
ΘΑΛΑΣΣΑΣ
-ΠΙΣΙΝΑΣ

ΠΟΙΗΣΗ

ΜΟΔΑ -
ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ

ΦΥΣΙΚΗ

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΙΣΤΟΡΙΑ

ΤΠΕ -
ANIMATION

ΤΡΑΓΟΥΔΙ

ΝΑΥΓΟΣΩΣΤΙΚΗ/ΠΡΩΤΕΣ
ΒΟΗΘΕΙΕΣ



Β ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

ΟΜΑΔΑ
ΒΙΝΤΕΟ
& ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΤΕΛΙΚΗ
ΣΥΝΘΕΣΗ &
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ –
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ
ΑΝΑΛΥΣΗ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ



■ «Είναι γεγονός πως στη χώρα μας υπάρχουν πολλές παραλίες που γεμίζουν τα καλοκαίρια τόσο από Έλληνες όσο και από ξένους. Δυστυχώς η πλειονότητα των ανθρώπων δε γνωρίζουν πως να προσφέρουν πρώτες βοήθειες ή αδυνατούν να προφυλαχτούν κατάλληλα ώστε να αποφύγουν ένα πνιγμό. Απογοητευτικό είναι το γεγονός πως ο πνιγμός αποτελεί τη δεύτερη αιτία θανάτου στη χώρα μας, για το λόγο αυτό το θέμα του project μας (κολυμπάω με ασφάλεια) πιστεύω πως δε θα μπορούσε να είναι πιο επίκαιρο. Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων μάθαμε σημαντικές πληροφορίες για την ασφαλή κολύμβηση, τις πρώτες βοήθειες και την αγωνιστική κολύμβηση, ενώ επισκεφθήκαμε και το κολυμβητήριο της πόλης.

■ 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


μάθημα 1^ο

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>1.1 Βασική επιδίωξη: Ολοκληρωμένη προώθηση στο νερό με «ελεύθερο» στυλ.</p> 	<p>1.2 Επιμέρους επιδιώξεις:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) γνώση της υδροδυναμικής θέσης σώματος 2) Επίπλευση με αναπνοή 3) ασφαλής πλεύση και υπευθυνότητα 4) συνεργασία και διασκέδαση 	<p>1.3 Εξοπλισμός:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) κολυμβητικές σανίδες 2) σκουφάκια 3) γυαλιά 4) κολυμβητικά σωσίβια 5) αντιολισθητικές σαγιονάρες 	<p>1.4 Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές αναμένεται</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) να γνωρίζουν <ul style="list-style-type: none"> • τη σωστή επίπλευση με αναπνοή • την προώθηση με χέρια και πόδια «ελεύθερου» 2) να εκτελούν ολόκληρο το στυλ. 3) να συνεργάζονται κατά τη διδασκαλία 4) να διασκεδάσουν
--	---	---	---

<p>Περιεχόμενα – Περιγραφή</p>	<p>60 λεπτά Χρόνος</p>	<p>4 Οργάνωση – Παραλλαγές & Ιδέες για ανάπτυξη του αντικειμένου – Στυλ διδασκαλίας</p> <p>3 ΟΜΑΔΕΣ</p> <p>Διαφοροποιημένη διδασκαλία</p> <p>ΣΤΥΛ</p> <p>Πρακτικό και αμοιβαίο</p>	<p>5 Σημεία έμφασης</p>	<p>Φωτογραφίες – Σκίτσα</p>
--------------------------------	------------------------	---	--------------------------------	------------------------------------

<p>Α. Συγκέντρωση τμήματος. Έλεγχος υλικού και εξοπλισμού</p> <p>Β. Προθέρμανση μαθητών έξω από το νερό με περιφορές στους ώμους.</p> <p>Γ. Διαγνωστική αξιολόγηση και χωρισμός σε 3 ομάδες. Βιντεοσκόπηση.</p>	<p>5^ο</p> <p>Ο διαχωρισμός των ομάδων γίνεται βάσει της διαγνωστικής αξιολόγηση.</p> <p>Θέσεις συγκεκριμένες στο χώρο για κάθε ομάδα.</p> <p>1^η διαδρομή αρχάριοι, 2^η ημiproχωρημένοι,</p>	<p>Κριτήριο 1^ο επίπλευση</p> <p>Κριτήριο 2^ο αναπνοή και επίπλευση</p> <p>Κριτήριο 3^ο Στυλ ελεύθερο</p>	
--	---	--	---

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1^η Αναπνοή με τα χέρια τεντωμένα στην υπερχειλίσση (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^η Υδροδυναμική θέση σώματος στην υπερχειλίσση με αναπνοή στο πλάι εναλλάξ

3^η Με σανίδα εξάσκηση ποδιών

4^η Με σανίδα πόδια και μία αναπνοή στο πλάι

5^η Στην υπερχειλίσση μία χεριά ελεύθερου και αναπνοή

6^η Στην υπερχειλίσση δύο χεριές, μία αναπνοή

7^η Η 5^η και η 6^η με σανίδα κατά μήκος της πισίνας.

8^η 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^η Εκκίνηση από καθιστή θέση

10^η Εκκίνηση από οριζία θέση



Γ) 100μ ελεύθερης κολύμβησης με εκκίνηση

2-3'

Ανακεφαλαίωση : τα σπουδαιότερα σημεία του μαθήματος- απορίες & ερωτήσεις

2.3 Αποθεραπεία

3. Συμβουλή για ΚΦΑ:

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

6. Αξιολόγηση:

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

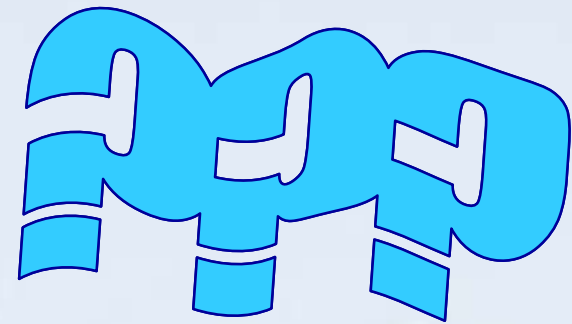
Β) Μετά το πέρας του μαθήματος, στην τάξη, επίδειξη του βίντεο και αυτοαξιολόγηση από τα παιδιά.

Πρώτες Βοήθειες σε Πνιγμό

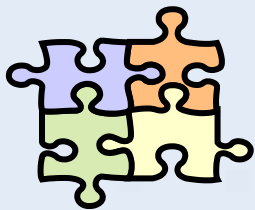
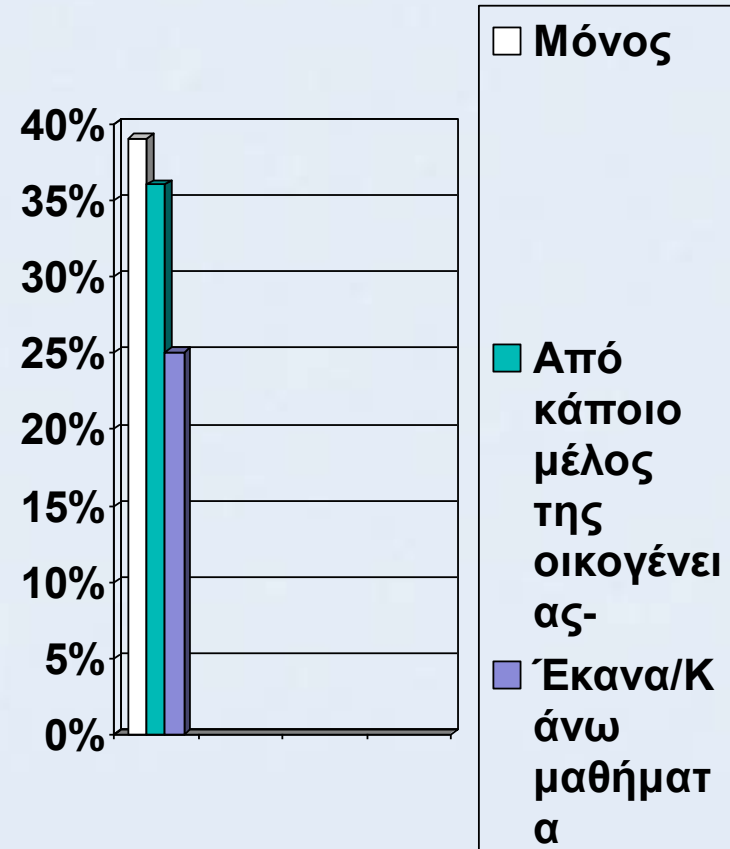
ANIMATION



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΝΩΣΕΩΝ



- 2. Πώς μάθατε να κολυπάτε;
- Μόνος/η 39%
- Από κάποιο μέλος της οικογένειας-φιλικό πρόσωπο 36%
- Κάνω/έκανα μαθήματα 25%



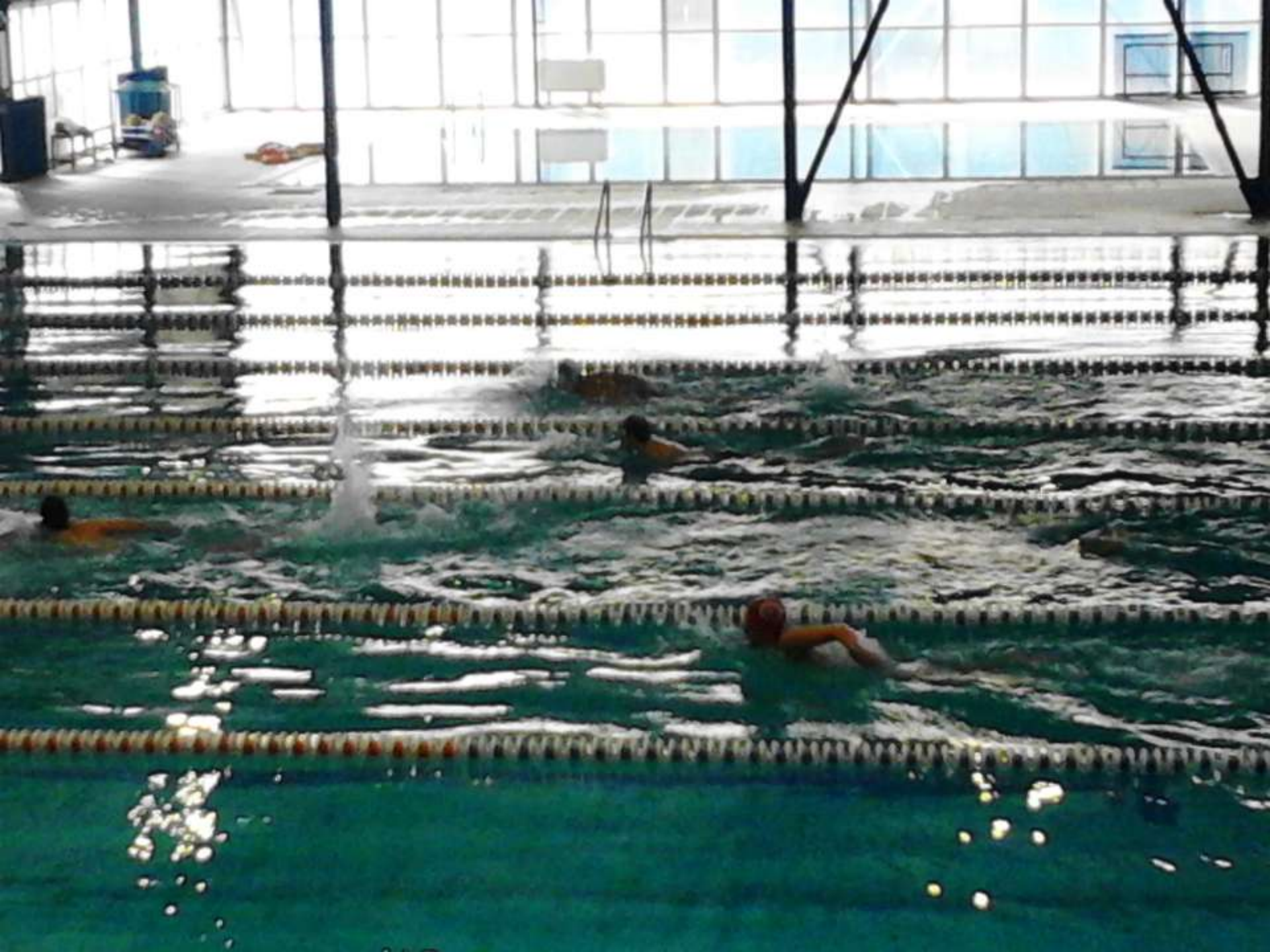


ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- **Κινητικός Τομέας ...** να κολυμπούν
- **Γνωστικός...** τα σημεία κλειδιά των κολυμβητικών στυλ μαθητές
- **Συναισθηματικός**
να αγαπήσουν την κολύμβηση ως άθληση, εκτόνωση και ψυχαγωγία,
- **Κοινωνικός...** να **συνεργάζονται** για την επίτευξη κοινών στόχων σεβόμενοι τους συμμαθητές/ συναθλητές τους.
- **Φυσική** κατάσταση για υγεία... να εντάξουν την κολύμβηση στην καθημερινότητά τους

ΔΙΑΧΥΣΗ ΣΤΟΝ ΤΥΠΟ - ΤΠΕ





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Για τον έλεγχο της ευχαρίστησης των μαθητών/τριών από την κινητική κατά βάση δομή του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας διανεμήθηκε με τη λήξη του Α Τετραμήνου το ερωτηματολόγιο «ικανοποίησης» των Παραϊοάννου, Milosis, Kosmidou & Tsigilis (2002).
- («βρίσκω το μάθημα/δραστηριότητα ενδιαφέρον/ουσα», «διασκέδασα», «δεν κατάλαβα πως πέρασε η ώρα», «μου άρεσε η δραστηριότητα» και «ήμουν πλήρως αφοσιωμένος στη δραστηριότητα»). Οι συμμετέχοντες/ουσες απάντησαν με βάση την πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= διαφωνώ απόλυτα, 5= συμφωνώ απόλυτα).

Ερωτήσεις	Μέση Τιμή & Τυπική Απόκλιση		P
	Φύλο		
	Κορίτσι (n=14)	Αγόρι (n=13)	
Βρίσκω το μάθημα ενδιαφέρον (25)	4,4 ± 0,5	4,5 ± 0,7	,632
Μου αρέσει το μάθημα(25)	4,4 ± 0,5	4,5 ± 0,5	,585
Είμαι πλήρως αφοσιωμένος στο μάθημα(25)	3,6 ± 0,6	3,5 ± 0,5	,886
Διασκεδάζω(25)	4,4 ± 0,7	4,3 ± 0,8	,865
Δεν καταλαβαίνω πώς περνάει η ώρα(25)	3,6 ± 0,9	3,8 ± 1,1	,748
Score (25)	4,1 ± 0,5	4,1 ± 0,4	,770

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Αξιοποίηση των κάθε λογής project, είτε με τη μορφή της «Άσκησης και Φύση» (Γυμνάσιο), είτε ως «Ερευνητική Εργασία» (Α και Β Λυκείου) στο πεδίο των ανθρωπιστικών και κοινωνικών σπουδών/περιβάλλον και αειφόρος ανάπτυξη.
- Ως αυτόνομα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων (περιβαλλοντικά, αγωγής υγείας).
- Με αδελφοποιημένες συνεργασίες σχολείων σε επίπεδο ευρωπαϊκής ένωσης (e-twinning) με σχετικές θεματικές ενότητες που αφορούν στη ΦΔ και στον αθλητισμό

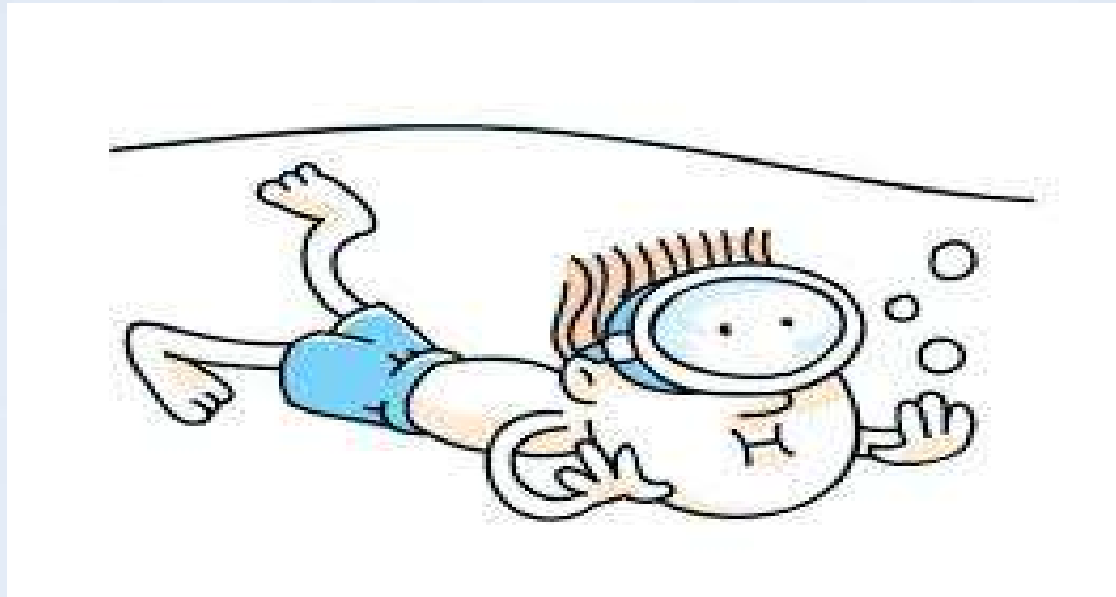
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Η αξιοποίηση του μαθήματος των ερευνητικών εργασιών θα μπορούσε να αποτελέσει μία πιθανή λύση στο πρόβλημα των λίγων ωρών ΦΑ στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.
- Συνακόλουθα, το γεγονός αυτό πιθανόν να συμβάλει στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων και στη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής κατάστασης για υγεία.
- Προϋπόθεση για να επιτευχθούν τα παραπάνω, αποτελούν οι γόνιμες συναντήσεις με συμβούλους ΦΑ και παιδαγωγικής καθοδήγησης των σχολικών μονάδων.
- Επίσης, η αξιοποίηση όλων των διαθέσιμων δημοτικών αθλητικών εγκαταστάσεων και η οργάνωση των μετακινήσεων.
- Τέλος, η επικοινωνία με γονείς και κηδεμόνες των μαθητών είναι ένα ακόμη θετικό βήμα για την υλοποίηση βιωματικών δράσεων που εξασφαλίζουν στους μαθητές γνώσεις και κινητικές, κοινωνικές, συναισθηματικές δεξιότητες.



“When life gets you down, you know what you gotta do?
Just keep swimming, just keep swimming” - Dory

www.LeanneSheaLangdown.com



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ!!! :)