

2^ο Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης

Βιωματική Δράση

Φύση και Άσκηση 2014 - 2015

Στόχοι

1. Γνωριμία με φυσική δραστηριότητα – σπορ στη φύση.
2. Απόκτηση βασικών γνώσεων για ασφαλή συμμετοχή στη φύση.
3. Φυσική προετοιμασία και προετοιμασία εξοπλισμού για την διεξαγωγή δραστηριότητας-σπορ στη φύση.
4. Οργάνωση της δραστηριότητας με ιεραρχική δομή (αρχηγός, μέλη)
5. Επίδραση και οφέλη της δραστηριότητας στην σωματική και ψυχική υγεία και στην αναβάθμισης της ποιότητας ζωής στα πολυπληθυσμικά αστικά κέντρα.

Δραστηριότητες – Σπορ

1. Πεζοπορία



2. Τοξοβολία



3. Σκι



4. Ναυσιπλοΐα



Χρησιμοποιούμενα μέσα για την απόκτηση τεχνικών γνώσεων αλλά και ασφάλειας για την καλύτερη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων – σπορ.

1. Οργανωμένα μαθήματα απόκτησης γνώσεων πυξίδας, GPS, Γουόκι Τόκι (πρακτική εξάσκηση στον χώρο του σχολείου).

α. Πυξίδα. Παιχνίδι χαρτών στον προαύλιο χώρο.



β. GPS – Αναζήτηση κρυμμένου θησαυρού.



γ. Γουόκι Τόκι – Αναζήτηση κρυπτόλεξου με οδηγίες από γουόκι τόκι



δ. Στήσιμο σκηνής. Επίσκεψη στο δημοτικό οργανωμένο κάμπινγκ στην Αλεξανδρούπολη.



Βιντεοπροβολή με στόχο την μύηση αλλά και τον σεβασμό των μαθητών/τριών στον παράγοντα φύση.

α. Προβολή ταινίας "Από τον Όλυμπο στο Έβερεστ" με κύριο θέμα την πρώτη ελληνική αποστολή για την κατάκτηση του Hillary Step (8848, 48) στην βουνοκορφή του Έβερεστ το 2004.



β. Συνομιλία μέσω Skype με τον Μιχάλη Στύλλα (ένας από αυτούς που κατέκτησαν το Έβερεστ, από το καταφύγιο "Κάκαλος" στον Όλυμπο. Ερωτήσεις μαθητών.



Πρακτική εξάσκηση, απόκτηση βιωματικής δράσης μέσω εκπαιδευτικών επισκέψεων στην λίμνη Κερκίνη και στο χιονοδρομικό κέντρο Σελίου.

• **ΚΕΡΚΙΝΗ**

ΣΕΛΙ



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ



ΤΕΛΟΣ