

**«Προσαρμόζοντας ένα
πρόγραμμα άσκησης
στη φύση σύμφωνα με
τις ανάγκες μου»**

**Παπαϊορδάνου Ελένη (ΠΕ11)
Γυμνάσιο Ν. Ολβίου**



Οι μαθητές του Β2



- Η βιωματική δράση υλοποιήθηκε κατά το σχολ. έτος 2014-15, στο Γυμνάσιο Ολβίου Ν. Εάνθης, με 30 μαθητές της Β' γυμνασίου (στο σύνολό τους Ρομά και μουσουλμάνοι).
- Η διάρκειά της ήταν 8 μήνες (από τον Οκτώβριο 2014 έως και τον Μάιο 2015)



ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΔΙΑΛΕΞΑΜΕ ΑΥΤΟ ΘΕΜΑ...

- ❖ Οι μαθητές του γυμνασίου μας ζουν στην ύπαιθρο και έχουν άμεση πρόσβαση στη φύση. Είναι αναγκαίο λοιπόν να μάθουν πώς να γυμνάζονται αποτελεσματικά στον ελεύθερο χρόνο τους.
- ❖ «Διά βίου άσκηση και υγεία»: Από τους βασικότερους στόχους της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση.
- ❖ Η αρνητική πρωτιά της Ελλάδας παγκοσμίως στην παιδική παχυσαρκία (Grigorakis et al., 2015) και τα υψηλά ποσοστά των νέων στον καθιστικό τρόπο ζωής.
- ❖ Σύμφωνα με έρευνα του Υπουργείου Παιδείας υπάρχουν μαθητές που ξεκινούν το κάπνισμα πριν τα 13 τους χρόνια.



I. ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ :

- ❖ Να μάθουν οι μαθητές πώς να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης.

Επιμέρους στόχοι:

- ❖ Να βελτιώσουν βασικά στοιχεία φυσικής κατάστασης
- ❖ Να νιώσουν τα ψυχικά και σωματικά οφέλη της άσκησης
- ❖ Να εφαρμόσουν μορφές άσκησης στη φύση
- ❖ Να μάθουν να θέτουν στόχους, να αυτοαξιολογούνται και να δεσμεύονται να τους πετύχουν
- ❖ Να βάλουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους



II. ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

- ❖ Χωρισμός σε ομάδες, ορισμός υπεύθυνου ομάδας.
- ❖ Συμβόλαιο τάξης.



ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

- ❖ Αξιολόγηση επιπέδου δύναμης, ευλυγισίας και αντοχής, μέσω των τεστ του «Ευζην».
- ❖ Πίνακες στόχων και στρατηγικής για τη βελτίωση των παραπάνω:

ΤΕΣΤ	ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΣΕ 30''	ΓΡΑΦΟΥΜΕ ΠΟΣΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΕΚΑΝΕ Ο ΜΑΘΗΤΗΣ	ΘΕΤΟΥΜΕ ΈΝΑΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΟΧΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ	Ο ΤΡΟΠΟΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ*	ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΟΥ ΤΕΣΤ ΣΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥΖΗΝ



ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Επαναξιολόγηση επιπέδου στο τέλος της χρονιάς
(με τα ίδια τεστ).



ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Σύνδεση της βιωματικής δράσης με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ενότητα: Φυσική κατάσταση).

1^η ΑΣΚΗΣΗ

ΣΤΕΚΕΣΑΙ ΟΡΘΩΣ ΜΕ ΜΕΤΩΠΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΟΛΥΣΤΥΓΑ ΚΑΙ ΑΚΟΥΜΠΑΣ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΓΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ.

ΤΕΝΤΩΝΕΙΣ ΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ ΠΙΣΩ ΚΑΙ ΤΟ ΣΗΚΩΝΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΛΑΤΩ.

ΤΟ ΕΠΑΝΑΦΕΡΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΞΑΝΑΣΗΚΩΝΕΙΣ ΠΡΙΝ ΑΚΟΥΜΠΗΣΕΙ ΚΑΤΩ.

ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ Ο ΚΟΡΜΟΣ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟΣ.

ΚΑΝΕ 3Χ15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ.



2^η ΑΣΚΗΣΗ

ΣΤΕΚΕΣΑΙ ΟΡΘΩΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΜΠΡΟΣΤΑ.

ΛΥΠΣΕΙΣ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΕΧΡΙ ΟΙ ΜΗΡΟΙ (ΜΙΦΟΥΤΙΑ) ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΙ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ.

ΜΕΝΕΙΣ ΓΙΑ 1" - 2" ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΡΧΕΣΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ.

ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΝΑ ΜΗ ΒΓΑΙΝΟΥΝ ΠΙΩ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΛΟΥΤΣΙΩΝ.

ΚΑΝΕ 3Χ15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ.



3^η ΑΣΚΗΣΗ

ΞΑΠΛΩΝΕΙΣ ΑΝΑΣΚΕΛΑ ΜΕ ΛΥΓΙΣΜΕΝΑ ΓΟΝΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΣΤΟ ΠΛΑΤΩ.

ΣΗΚΩΝΕΙΣ ΤΗ ΛΕΚΑΝΗ ΣΟΥ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΛΑΤΩ ΚΑΙ ΜΕΝΕΙΣ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΘΕΣΗ 4"

ΚΑΤΕΒΑΖΕΙΣ ΤΗ ΛΕΚΑΝΗ ΣΟΥ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙΣ.

ΚΑΝΕ 3Χ15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ.



4^η ΑΣΚΗΣΗ

ΚΑΘΕΣΑΙ ΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΖΕΣΑΙ ΣΤΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ, ΜΕ ΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΛΟ ΛΥΓΙΣΜΕΝΟ.

ΤΟ ΛΥΓΙΣΜΕΝΟ ΑΚΟΥΜΠΑΕΙ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΠΕΛΜΑ.

ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΘΕΣΗ ΣΗΚΩΣΕ ΤΟ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΠΟΔΙ ΨΗΛΑ ΩΣ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΛΥΓΙΣΜΕΝΟΥ ΓΟΝΑΤΟΥ.

ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗ ΘΕΣΗ ΣΗΚΩΣΕ ΤΟ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΠΟΔΙ ΨΗΛΑ ΩΣ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΛΥΓΙΣΜΕΝΟΥ ΓΟΝΑΤΟΥ.

ΚΑΤΕΒΑΣΕ ΤΟ ΠΟΔΙ ΚΑΙ ΞΑΝΑΣΗΚΩΣΕ ΤΟ ΠΡΙΝ ΑΚΟΥΜΠΗΣΕΙ ΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ.

ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ.

ΚΑΝΕ 3Χ10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ.



ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ



ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΒΙΝΤΕΟ.



ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Δραστηριότητες στη φύση
«Ο Νέστος μας ενώνει»



ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αθλοπαιδιές μεταξύ των παρανέστιων σχολείων.



ΤΡΟΠΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Επίσκεψη στην ποδοσφαιρική ομάδα της SKODA Ξάνθης με στόχο την απόκτηση γνώσεων για την προπόνηση βελτίωσης ΦΚ σε επαγγελματική ομάδα (αγωνιστικό αθλητισμό).



III. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Καιρικές συνθήκες.
- Το περίπλοκο νομικό πλαίσιο σχεδιασμού και υλοποίησης οποιασδήποτε μετακίνησης εκτός σχολείου.
- Επίσκεψη στο κολυμβητήριο που δεν πραγματοποιήθηκε.
- Πολλοί μαθητές δεν είχαν καν υπολογιστή στο σπίτι τους και κάποιοι δεν είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Προβλήματα στην κατανόηση της ελληνικής γλώσσας.



IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

- **Μάθαμε** πώς να σχεδιάζουμε το δικό μας πρόγραμμα άσκησης, πώς να βάζουμε **προσωπικούς στόχους** για βελτίωση και να **αυτοαξιολογούμαστε**
- **Βελτιώσαμε** τις επιδόσεις μας σε ευλυγισία, δύναμη και αντοχή
- **Βιώσαμε** τη χαρά τα οφέλη της άσκησης
- **Εξασκηθήκαμε** στο φυσικό περιβάλλον του χωριού μας (πεζοπορία, ποδήλατο, αθλητικοί χώροι)
- Σε επόμενο στάδιο θα πρέπει να αξιολογηθεί εάν η παρέμβαση επηρέασε την καθημερινότητα τους



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

Μάθαμε επίσης:

- Ότι μέσα από τη **συνεργασία και την ομαδική δουλειά**, έρχονται τα καλύτερα αποτελέσματα
- Πώς να **διαχειριζόμαστε** τις συγκρούσεις μας
- **Να σεβόμαστε** τη γνώμη του άλλου
- **Να αποδεχόμαστε τις διαφορές** που υπάρχουν μεταξύ μας και να τις παραμερίζουμε, **γιατί τελικά είναι περισσότερα αυτά που μας ενώνουν**



V. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η παρέμβαση είχε πολύ θετικά αποτελέσματα τα οποία ξεπέρασαν τις αρχικές προσδοκίες.
- Ήταν σημαντικός ο συνδυασμός του γνωστικού μέρους της παρέμβασης με το πρακτικό μέρος της.
- Ήταν σημαντική η προηγούμενη εκπαίδευση των παιδιών στο μάθημα της Φ.Α.
- Το βιωματικό μέρος (δράσεις) επέδρασε πολύ θετικά.



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!



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

