

# ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

## ΜΙΚΡΕΣ ΠΕΡΙΗΓΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΚΑΣΤΡΩΝ

1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

ΤΖΙΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΤΜΗΜΑΤΑ: Β2&Β3



# ΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Δημιουργία σταθερής σχέσης των μαθητών με το φυσικό περιβάλλον
2. Προτάσεις εναλλακτικής άσκησης στο φυσικό περιβάλλον εφόρου ζωής
3. Δημιουργία νέων πρότυπων, στάσεων και συμπεριφορών, αντίδοτο στην «κουλτούρα της καφετέριας και της ατσαλάκωτης εμφάνισης»



# ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τα παιδιά **να βιώσουν** εμπειρίες που απευθύνονται στο σύνολο των αισθήσεών τους και όχι διανοητικές εμπειρίες
- Να **τρέξουν** στην άμμο, να **σκαρφαλώσουν** σε βράχια, να βαδίσουν σε έδαφος με μεγάλη κλίση
- Να **επικοινωνήσουν** αντί να συνομιλήσουν. Να **δράσουν** και να βιώσουν αντί να καταναλώσουν εικόνες μπροστά στην οθόνη
- Να εργάζονται ομαδικά και να **συνεργάζονται**
- Να **προγραμματίζουν** και να υλοποιούν δραστηριότητες
- Να **συνδέσουν το παρόν με το παρελθόν της πόλης**



# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Επιλογή των διαδρομών ανάλογα με τις υπάρχουσες συνθήκες
- Εφαρμογή των αρχών της αερόβιας άσκησης, κοντινοί προορισμοί και με μικρές υψομετρικές διαφορές
- Διαχωρισμός σε δύο γκρουπ με παράλληλη πορεία αλλά διαφορετικό βαθμό δυσκολίας
- Αύξηση της απόστασης και του ενεργού χρόνου άσκησης
- Αύξηση της έντασης και του βαθμού δυσκολίας, παράλληλα μείωση της απόστασης-Ολοκλήρωση με μέγιστη προσπάθεια
- Πρόσθεση ασκήσεων θάρρους και ανάθεση ρόλων σε βοηθούς
- Διάρκεια εξορμήσεων σε μία διδακτική ώρα, ελάχιστες φορές σε δίωρα
- Αξιοποίηση των σχολικών περιπάτων με ανοιχτή συμμετοχή για όλους τους μαθητές -τριες



# ΔΡΑΣΕΙΣ-ΠΕΡΙΗΓΗΣΕΙΣ

1. Ανάβαση στον λόφο του Καλέ και την Πλωτινούπολη
2. Περιπλάνηση στις όχθες των ποταμών Έβρου και Ερυθροποτάμου
3. Επίσκεψη στο εγκαταλελειμμένο φυλάκιο της Παγάλας και ανάβαση στην υπερυψωμένη σκοπιά

**Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 25 επισκέψεις**





Ο  
Κ  
Α  
Λ  
Ε  
Σ



# Η ΠΛΩΤΙΝΟΥΠΟΛΗ



# ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

1. Ανομοιογένεια στη φυσική κατάσταση των μαθητών
2. Δυσκολίες στον προσδιορισμό των στόχων των εξορμήσεων από την ομάδα (περιπέτεια- αναψυχή)
3. Έλλειψη επικοινωνίας και συνεργασίας
4. Άγνοια των κινδύνων και υπερεκτίμηση των δυνατοτήτων τους
5. Δυσκολία στην προσαρμογή στην επόμενη διδακτική ώρα



# ΤΟ ΦΥΛΑΚΙΟ ΤΗΣ ΠΑΓΑΛΑΣ



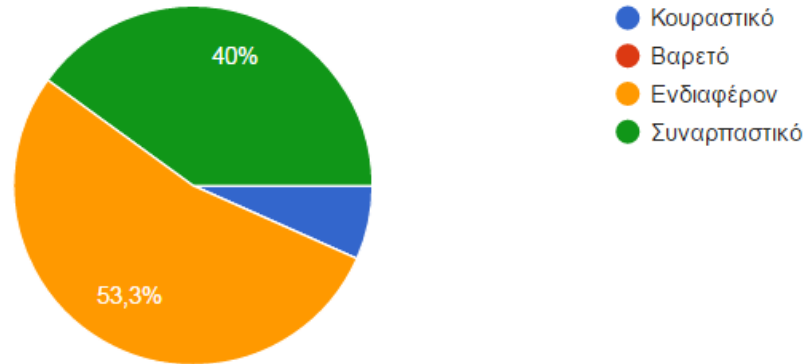


# ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

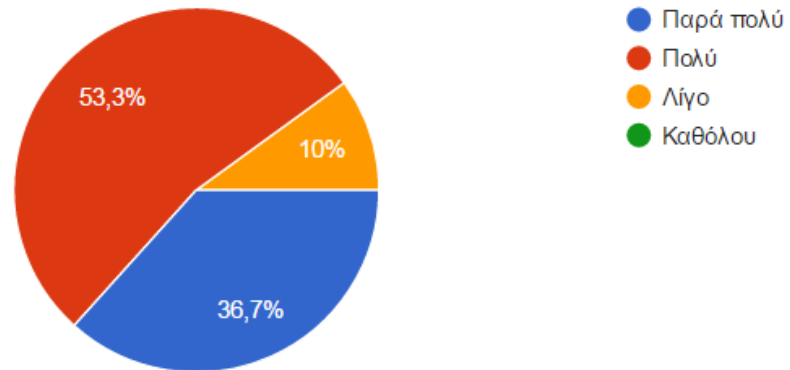


# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

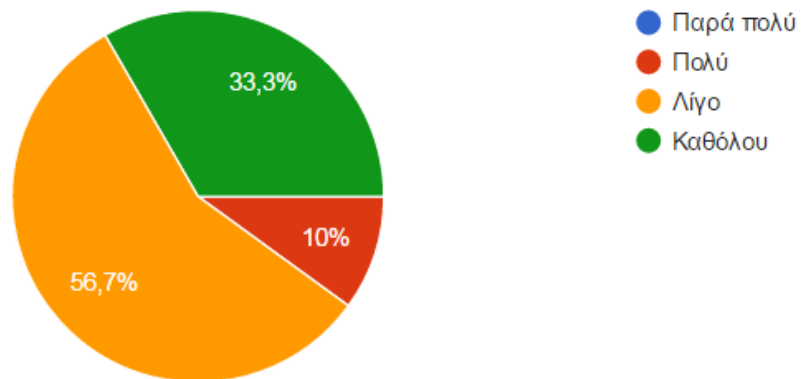
1. Πώς βρήκατε το μάθημα ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ;



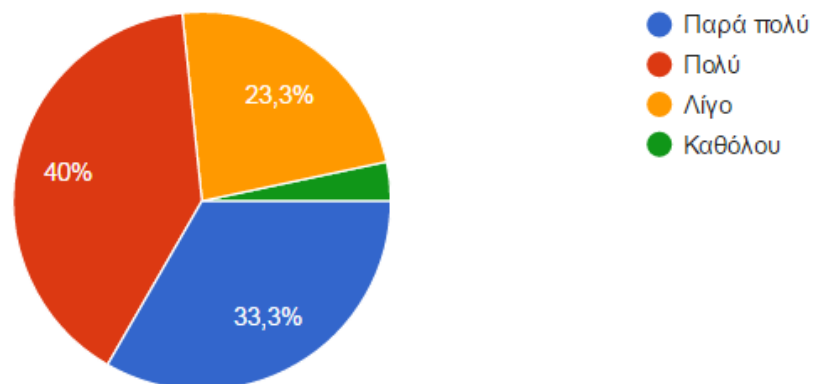
2. Πιστεύετε ότι τώρα γνωρίζετε καλύτερα τον τόπο μας;



### 3. Πόσο δύσκολες ήταν οι απαιτήσεις του προγράμματος;

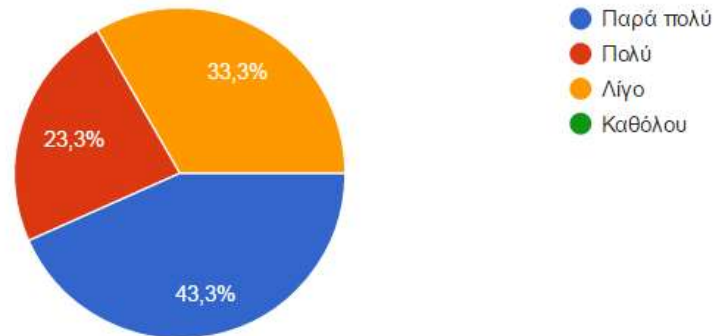


### 4. Βελτιωθήκατε σε αντοχή, θάρρος, αυτοπεποίθηση;

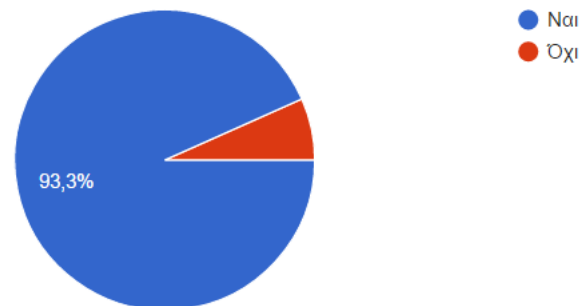




5. Γνωρίσατε τους συμμαθητές σας, βελτιώθηκαν οι σχέσεις σας;



6. Θα επισκεφτείτε, θα μοιραστείτε με τους φίλους σας όσα γνωρίζετε;



**“ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ  
ΚΑΙΡΟΣ,  
ΑΛΛΑ ΛΑΘΟΣ ΝΤΥΣΙΜΟ”**



**Ευχαριστώ!**