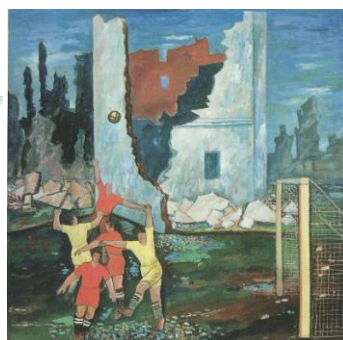


ΕΚΗΒΟΛΟΣ

ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



*Καινοτόμες δράσεις εκπαιδευτικών Φυσικής
Αγωγής στην Π/θμια & Δ/θμια εκπαίδευση*

ΤΕΥΧΟΣ 11ο – ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2016

Εκηβόλος

Ετήσια έκδοση της
Ελληνικής Ακαδημίας
Φυσικής Αγωγής

Τεύχος 11, Οκτώβριος 2016

Το περιοδικό διευθύνεται
από Συντακτική επιτροπή

Υπεύθυνος σύνταξης:
Ευάγγελος Αλμπανίδης

Επιμέλεια ύλης:
Ξανθή Κωνσταντινίδου

Συντακτική Επιτροπή:
Ε. Κιουμουρτζόγλου
Γ. Τζέτζης
Ι. Θεοδωράκης
Ε. Αλμπανίδης
Θ. Κουρτέσης
Β. Δέρρη
Ν. Διγγελίδης
Β. Παπαχαρίσης

Διεύθυνση επικοινωνίας:
Ευάγγελος Αλμπανίδης
email: valbanid@phyed.duth.gr
www.eafa.gr

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση
με υποχρέωση αναφοράς του
περιοδικού ως πηγής.

Κείμενα για δημοσίευση
γίνονται δεκτά, εφόσον είναι
ενυπόγραφα και εγκρίνονται
από τη συντακτική επιτροπή.
Τα κείμενα δεν επιστρέφονται.

Περιεχόμενα

Προοίμιο

- Ευάγγελος Αλμπανίδης..... 2
- Ξανθή Κωνσταντινίδου..... 5

ΑΡΘΡΑ

- Παίζουμε και μαθαίνουμε παρέα στη Θράκη- Νικόλαος
Καμέας 6
- Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής στην πρόληψη και αντιμετώπιση
της πρόωρης σχολικής εγκατάλειψης- Μαρία Μαχαιρίδου 12
- Διδασκαλία στοιχείων ανατομίας και φυσιολογίας του
ανθρώπινου σώματος, μέσα από τη Φυσική Αγωγή στο
Δημοτικό Σχολείο – Σπύρος Τσιλιγγίρης 16
- Πώς να προσαρμόσω ένα πρόγραμμα άσκησης στη φύση,
στις ανάγκες μου - Ελένη Παπαϊορδάνου..... 19
- Διαβίωση στη Φύση – Μικροί κατασκηνωτές- Ελένη Δελίδου..... 23
- Το σώμα μου το σπίτι μου-Νίκη Σκεύα..... 27
- Ανίχνευση-Αξιολόγηση-Παραμβατική διαχείριση κινητικών
μαθησιακών δυσκολιών σε μαθητές-τριες προσχολικής &
1ης σχολικής ηλικίας – Εμμανουήλ Γκούφας..... 32
- Αρχαία παιχνίδια και ιεροί αγώνες-Βασιλική Ιωαννίδου &
Χρήστος Μοσχίδης 37
- Άσκηση και αθλητισμός στην αρχαιότητα-Ιωάννης Μάγειρας &
Αικατερίνη Σαμαρά..... 41
- Ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή-Αντώνης
Δαλάκης 45
- Μαθηματικά και Φυσική Αγωγή- Αικατερίνη Παπαγεωργίου..... 48
- Η εφαρμογή της μεθόδου CLIL στο μάθημα της Φυσικής
Αγωγής-Κυριακή Εμμανουηλίδου 52
- Μικρές περιηγήσεις στην πόλη των Κάστρων-Γεώργιος Τζίρας... 56
- Το ποδήλατο στη ζωή μας- Νεοκλής Λεμονίδης..... 60

Προοίμιο

Η περίοδος της κρίσης

Αν και στόχος μου είναι να μιλήσω για καινοτομίες στην αρχή του προοιμίου μου δεν θα... καινοτομήσω υποστηρίζοντας ότι η κρίση που εδώ και επτά χρόνια βιώνουμε δεν είναι μόνο οικονομική. Είναι πριν και πάνω απ' όλα κρίση αρχών, κανόνων, αξιών και ιδανικών, κρίση ήθους και ηθικής, κρίση ευαισθησίας κοινωνικής, κρίση πολιτικής σκέψεως με όραμα, κρίση εμπιστοσύνης σε πρόσωπα και θεσμούς. Στην καρδιά της κατάπτωσης αυτής βρίσκεται πάνω απ' όλα η κρίση της παιδείας, μια κρίση η οποία υπέσκαψε τον συνεκτικό ιστό της ελληνικής κοινωνίας. Η κρίση παιδείας αποπροσανατόλισε το σύγχρονο άνθρωπο. Ο ατομικισμός θεοποιήθηκε. Η επιθυμία απόκτησης όλο και περισσότερων υλικών αγαθών εξελίχθηκε -ελλείψει ουσιαστικής παιδείας και ικανότητας ιεράρχησης αναγκών και επιδιώξεων- σε μανία καταναλωτισμού. Χάθηκε το μέτρο. Έλειψε το όραμα. Διαστρεβλώθηκε το νόημα της ζωής. Το κυνήγι τού χρήματος έγινε αυτοσκοπός.

Αυτή την περίοδο της κρίσης εμείς οι δάσκαλοι έχουμε μια μεγάλη ευθύνη: Δεν πρέπει να αφήσουμε το γκρίζο αυτό σύννεφο να καταλύσει τα πάντα χωρίς ελπίδα. Δεν πρέπει να το αφήσουμε να οδηγήσει τη χώρα σε μαζική απελπισία, απογοήτευση ή κατάθλιψη. Η πρόκληση, λοιπόν που μπορεί να προκύψει από τα δεινά της κρίσης ως πνευματική κάθαρση είναι μια καινούργια και καινοτόμα παιδεία. Παιδεία που θα μορφώνει πολίτες υπεύθυνους, σκεπτόμενους, καλλιεργημένους, κοινωνικά ευαίσθητους, πολίτες με ιδανικά, αρχές και αξίες. Προς αυτήν την κατεύθυνση πρέπει να κινηθεί και η Φυσική Αγωγή.

Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής την περίοδο της κρίσης

Η συγκυρία απαιτεί να σκύψουμε με ενδιαφέρον πάνω στους μαθητές μας. Δυστυχώς η οικονομική ύφεση έχει ως αποτέλεσμα πολλοί από αυτούς τους μαθητές μας να προέρχονται από οικογένειες που αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα, ανεργία, φτώχεια. Επιπρόσθετα οι συνεχείς συζητήσεις και οι δυσοίωνες προβλέψεις που μεταδίδονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης καλλιεργούν κλίμα αβεβαιότητας και σύγχυσης στα παιδιά, οδηγούν με μαθηματική ακρίβεια στην απομόνωσή τους, εντείνουν την επιθετικότητα και τη βία καταρρακώνουν τις σχέσεις τους και τη στάση τους ειδικά απέναντι σε παιδιά

διαφορετικής καταγωγής, γλώσσας θρησκείας. Να λοιπόν γιατί, είναι περισσότερο απαραίτητο από ποτέ, να προσανατολιστούμε στην ικανοποίηση της καλλιέργειας των ηθικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και να δώσουμε προτεραιότητα αφενός μεν στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών αφετέρου δε στην καλλιέργεια πνεύματος συνεργασίας. Ο πιο κρίσιμος παράγοντας για την ικανοποίηση των στόχων αυτών είναι η ύπαρξη μιας βασικής και ζεστής σχέσης ανάμεσα στο δάσκαλο και στο μαθητή.

Σχολείο ίσον δάσκαλος και το του Πλάτωνος: *“παιδεία εστί ου την υδρία πληρώσαι αλλά ανάψαι αυτήν”*, (η παιδεία είναι φλόγα ψυχής και όχι γέμισμα άδειου δοχείου), δηλώνει ξεκάθαρα ότι παιδεία δεν είναι άτακτη συσσώρευση γνώσεων αλλά πρώτα και κύρια είναι έμπνευση και όραμα.

Ας φανταστούμε μια στιγμή το σχολείο των ονείρων μας. Το σχολείο που θα θέλαμε για τα παιδιά μας. Είναι το σχολείο όπου το παιχνίδι είναι μάθηση και η μάθηση παιχνίδι. Όπου το ενδιαφέρον και η περιέργεια των μαθητών είναι πηγή έμπνευσης των εκπαιδευτικών και το αντίστροφο. Ένα σχολείο όπου μαθητές και εκπαιδευτικοί μεγαλώνουν μαθαίνοντας να αγαπούν και αγαπώντας να μαθαίνουν. Ένα σχολείο όπου οι πρωτοβουλίες των εκπαιδευτικών θα βρίσκουν αντίκρισμα στα μάτια των παιδιών. Ένα σχολείο όπου οι καινοτόμες δράσεις θα εμπνέουν και θα παρακινούν τους μαθητές για μια ουσιαστικότερη συμμετοχή.

Καινοτόμες δράσεις στη Φυσική Αγωγή

Σε καταστάσεις όπου υπάρχει κρίση παιδείας το σχολείο διδάσκει. Διδάσκει, αλλά δεν εμπνέει. Για να εμπνεύσει ένας είναι ο δρόμος: οι καινοτόμες δράσεις που υλοποιούνται από εκπαιδευτικούς με μεράκι και όραμα.

Η καινοτομία γενικότερα αποτελεί το άνοιγμα του νέου δρόμου, την καθιέρωση νέων μεθόδων, την ουσιαστική τροποποίηση, τη ριζική αλλαγή. Εστιάζεται σε ενέργειες που εμπεριέχουν και προωθούν νέες διδακτικές προσεγγίσεις, πρωτοποριακές αντιλήψεις και δράσεις καθώς και τη χρήση νέων διδακτικών μέσων με τόλμη και αποφασιστικότητα.

Η Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής, προσπαθώντας πάντα μέσα από τις δράσεις της, να χαράξει νέους δρόμους και να εμπνεύσει πρωτοπορώντας αυτή την περίοδο της κρίσης συνδιοργάνωσε από κοινού με τη Σχολική Σύμβουλο Φυσικής Αγωγής Θράκης κα. Ξανθή Κωνσταντινίδου και στα πλαίσια του 24^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού δύο στρογγυλές τράπεζες με

θέμα: Καινοτόμες δράσεις εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ανώτερος στόχος ήταν η παρουσίαση και διάχυση καινοτόμων δράσεων , των εκπ/κών Φυσικής Αγωγής, που υλοποιήθηκαν στη Φυσική Αγωγή, την ευέλικτη ζώνη, τις βιωματικές δράσεις, τις ερευνητικές εργασίες και τα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων.

Το τεύχος αυτό του ΕΚΗΒΟΛΟΥ φιλοξενεί τις εισηγήσεις των συναδέλφων που υλοποίησαν τις καινοτόμες αυτές δράσεις οι οποίες αξίζει να σημειωθεί διέθεταν έντονα στοιχεία πρωτοτυπίας και διερευνητικής μάθησης έτσι ώστε να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης και κινητήρια δύναμη αλλαγής στο χώρο της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Η αξιοποίηση της νέας γνώσης, αποτελεί το πρώτο βήμα για ένα αισιόδοξο μέλλον.

Ευάγγελος Αλμπανίδης
Καθηγητής ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ

Αναδεικνύοντας τις καινοτόμες δράσεις στη Φυσική Αγωγή

Όταν μου ζητήθηκε από την ΕΑΦΑ, δια του κ. Αλμπανίδη, να οργανώσουμε από κοινού στο 24^ο ΔΣΦΑΑ στρογγυλή τράπεζα για τη σχολική Φυσική Αγωγή, ανταποκρινόμενη με χαρά, το μόνο που ζήτησα ήταν να αποφύγουμε τις τετριμμένες παρουσιάσεις και να δοθεί βήμα στους εκπ/κούς ΦΑ της Θράκης να παρουσιάσουν τις δράσεις τους, που ως Σχολική Σύμβουλος είχα την ευκαιρία να γνωρίσω και πολλές φορές να θαυμάσω. Δουλειές που έγιναν με μεράκι, κόντρα στην κρίση και τη μιζέρια που επικρατεί στη χώρα μας και στην εκπ/ση τα τελευταία χρόνια, που υλοποιήθηκαν συνήθως έξω από το εργασιακό και διδακτικό ωράριο, που “πέρασαν” στους μαθητές έναν άλλο τρόπο σκέψης για τη Φυσική Αγωγή και τη φυσική δραστηριότητα. Δεν ήταν οι μόνες και πιθανόν να υπάρχουν καλύτερες, ήταν όμως αυτές που οι εκπ/κοί ΦΑ “τόλμησαν”, κάποιιοι/ες για 1^η φορά, να βγάλουν από τα στενά όρια της αυλής του σχολείου τους, για να τις παρουσιάσουν στο ευρύ κοινό ενός συνεδρίου και να ταξιδέψουν, μέσω του ΕΚΗΒΟΛΟΥ, σε κάθε γωνιά της Ελλάδας. Σε αυτές ήρθαν να προστεθούν σημαντικές δράσεις και από άλλες περιοχές της Ελλάδας, από εκπ/κούς ΦΑ που εργάστηκαν ή συνεργάστηκαν με το ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής, που πάντα πρωτοπορεί σε νέες ιδέες και συνεργασίες.



Οι δύο στρογγυλές τράπεζες που πραγματοποιήθηκαν την Παρασκευή 20 Μαΐου 2016, με μεγάλη συμμετοχή των εκπ/κών Φυσικής Αγωγής της Θράκης, και άλλων συνέδρων, επιβεβαίωσαν την επιλογή μας και ανέδειξαν την ικανότητα των εκπ/κών Φυσικής Αγωγής να καινοτομούν, ξεπερνώντας συχνά τα όρια του ΑΠΣ και δίνοντας ένα “φρέσκο” αέρα γνώσης και εμπειριών στα παιδιά. Το σημαντικό ήταν ότι με παρόντες όλους τους θεσμικούς φορείς της Φυσικής Αγωγής στη Θράκη (ΣΕΦΑΑ, Περιφερειακή Δ/ση εκπ/σης, ΕΑΦΑ, Σχ. Σύμβουλος), τέθηκαν οι βάσεις και η δέσμευση ώστε η συνεργασία που ξεκίνησε να είναι μόνο η αρχή με τη οργάνωση τέτοιων εκδηλώσεων και σε άλλες περιοχές, που θα προβάλλει τις καλές πρακτικές και θα αναδείξει τον καταλυτικό ρόλο της Φυσικής Αγωγής στο σύγχρονο σχολείο.

Ξανθή Κωνσταντινίδου

Σχολική Σύμβουλος

Φυσικής Αγωγής Θράκης

«Παίζουμε και Μαθαίνουμε Παρέα στη Θράκη!!!»
Νικόλαος Καμέας ΠΕ11 Μειονοτικό Δημοτικό σχολείο Μύκης
Υποψήφιος Διδάκτωρ Δ.Π.Θ.
nkameas@phyed.duth.gr



«...το παιχνίδι είναι προγενέστερο του πολιτισμού... είναι επίσης υπεράνω του πολιτισμού ή τουλάχιστον ανεξάρτητο του πολιτισμού.... η απουσία του πνεύματος του παιχνιδιού καθιστά τον πολιτισμό αδύνατο»
Johan Huizinga, *Homo Ludens*, 1938

Εισαγωγή

Σκεπτικό/Προβληματική της δράσης. Σε μια πολυπολιτισμική κοινωνία, όπως η Θράκη, η προσέγγιση μεταξύ των ανθρώπων με διαφορετικά πολιτιστικά ή κοινωνικά χαρακτηριστικά, θρησκεία και γλώσσα είναι σκόπιμο να στηριχτεί σε οικουμενικά ιδεώδη και κατάλληλες πρακτικές όπως είναι τα ιδανικά του Ολυμπισμού, οι ανάλογα σχεδιασμένες βιωματικές δράσεις και ο υγιής αθλητισμός. Τα παραπάνω, μπορούν /πρέπει να υποστηριχθούν περαιτέρω και από τη διαμόρφωση μιας οικείας, κοινής «ευρωπαϊκής ταυτότητας» μεταξύ των ανθρώπων των δύο θρησκευτικών κοινοτήτων: το πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης των λαών, της συνεργασίας και της αλληλεγγύης, μπορεί και πρέπει να αποτελέσει το συνεκτικό στοιχείο ανάμεσα σε χριστιανούς και μουσουλμάνους. Έτσι λοιπόν, η αρμονική συμβίωση και η βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων των δύο

θρησκευτικών κοινοτήτων της Θράκης, της χριστιανικής και της μουσουλμανικής, αποτελεί ζητούμενο προς ανάπτυξη, με σκοπό την ατομική και κοινωνική πρόοδο και ευημερία. Τη βάση για τούτη τη συνύπαρξη, σ' ένα πλαίσιο αμοιβαίας κατανόησης και αποδοχής του διαφορετικού, μπορεί να αποτελέσει η συνάντηση, η γνωριμία και η δημιουργία φιλικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών/τριών των δημοτικών σχολείων, μουσουλμανοπαίδων και χριστιανό-παιδων, ως μελλοντικών ευρωπαίων πολιτών/συμπολιτών, μέσω κατάλληλα σχεδιασμένων, βιωματικών, παιγνιωδών κινητικών/ μουσικοκινητικών, καλλιτεχνικών και ψηφιακών δράσεων. Οι παραπάνω δράσεις άπτονται στο μέγιστο βαθμό των ενδιαφερόντων των παιδιών του δημοτικού, προσφέροντάς τους κίνητρο για συμμετοχή, χαρά και ικανοποίηση.



Σκοποί

A. Συνάντηση, γνωριμία και δημιουργία φιλικών σχέσεων μεταξύ των συμμετεχόντων μαθητών/τριών, μουσουλμανόπαιδων και χριστιανόπαιδων, μέσω κατάλληλα σχεδιασμένων βιωματικών δράσεων, σε ένα κλίμα σεβασμού, αμοιβαίας κατανόησης & συνεργασίας.

B. Βελτίωση της στάσης και της συμπεριφοράς των μαθητών/τριών σε θέματα αποδοχής του «διαφορετικού», άρσης των κοινωνικών αποκλεισμών και ανάπτυξης ειλικρινούς διαλόγου.

Στόχοι

A. Καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, επικοινωνίας, συνεργασίας, ομαδικότητας, αυτοπεποίθησης, υπευθυνότητας και διαλόγου.

B. Ικανοποιητική εκτέλεση σύνθετων αθλητικών/κινητικών δεξιοτήτων και καλλιέργεια φυσικής κατάστασης.

Γ. Μετάδοση των αξιών του προ-γράμματος και εφαρμογή των πρακτικών που υλοποιήθηκαν στη σχολική (διαθεματικά) και εξωσχολική ζωή των μαθητών/τριών.

Ταυτότητα Προγράμματος

Το πρόγραμμα με τίτλο *Παίζουμε & Μαθαίνουμε Παρέα στη Θράκη*, υλοποιήθηκε ως ένα πρόγραμμα «ομπρέλα», περιλαμβάνοντας / περικλείοντας άλλα (3) τρία προγράμματα: α) *Παιχνίδι & Αθλητισμός, Ολυμπισμός & Οικουμενικότητα*, β) *Ολυμπισμός για την*

Ανθρωπότητα και γ) *Η Ευρώπη... μια Ομάδα (Teachers4 Europe)*, τα οποία υλοποιήθηκαν από διαφορετικές τάξεις και λειτούργησαν συνεργατικά σε έναν κεντρικό, κοινό θεματικό άξονα: **Ολυμπισμός-Κίνηση-Παιχνίδι-Γνωριμία-Συνεργασία-Ομαδικότητα-Ευρωπαϊκή Προοπτική....**

✓ Συνεργαζόμενα Σχολεία

Υλοποίησης

- 8/θ Μειονοτικό Δ.Σ Μύκης
- 2/θ Μειονοτικό Δ.Σ Εξοχής
- 7^ο Δ.Σ Ξάνθης

✓ Επιμέρους συνεργασίες:

- 2/θ Μειονοτικό Ζηλωτής
- Δημοτικό Σχολείο Τοξοτών
- 1ο Δ.Σ Ξάνθης
- 2ο Δ.Σ Ξάνθης
- 18ο Δ.Σ Ξάνθης
- Δ.Σ Ευμοίρου Ξάνθης

✓ Πρωταγωνιστές:

- **(210)** Χριστιανοί και μουσουλμάνοι μαθητές/τριες:

- 8/θ Μειονοτικό Δ.Σ. Μύκης: **(45) Μαθητές/τριες**, Τάξεις/Τμήματα: Ε1, Ε2 & ΣΤ'

- 7^ο Δ.Σ Ξάνθης: **(17) Μαθητές/τριες**, Τάξη Γ'1

- 2/θ Μειονοτικό Δ.Σ Εξοχής: **(20) Μαθητές/τριες**, Τάξεις: Α', Β', Γ', Δ', Ε', ΣΤ'

- 2/θ Μειονοτικό Δ.Σ Ζηλωτής: **(20) Μαθητές/τριες**, Τάξεις: Α', Β', Γ', Δ', Ε', ΣΤ'

- Δημοτικό Σχολείο Τοξοτών: **(20) Μαθητές/τριες**, Τάξη Γ'

Επί μέρους συνεργασία:(90)

μαθητές/τριες

- 1^ο Δ.Σ. Ξάνθης, 2^ο Δ.Σ Ξάνθης, 18^ο Δ.Σ. Ξάνθης, Δ.Σ Ευμοίρου Ξάνθης

Συντελεστές/Συνεργάτες:

- (14)Χριστιανοί και μουσουλμάνοι εκπαιδευτικοί

Συνεργαζόμενοι φορείς/πρόσωπα

Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης

- Δεκέμβριος 2014 – Μάιος 2015
- Εβδομαδιαίες δραστηριότητες (1-3) μίας έως τριών ωρών, ανάλογα με τις συνθήκες.
- Σύνολο (45) ώρες

Μεθοδολογία Σχέδιο εργασίας: Δόθηκε στους/στις μαθητές/τριες η δυνατότητα λήψης των αποφάσεων με βάση τα ενδιαφέροντά, τις ανάγκες και τις σχετικές εμπειρίες τους. Οι εκπαιδευτικοί λειτούργησαν ως εμπνευστές και υποστηρικτές, δίδοντας στα παιδιά-εκτός των άλλων-τις αφορμή-σεις για διερεύνηση και ανακάλυψη της γνώσης.

- Βιωματική διδασκαλία και μάθηση: κάθε έννοια, πέραν της εξήγησης/ανάλυσης(της), όπως για παράδειγμα, η αλληλεγγύη, η συνεργασία, ο σεβασμός στον άλλο, κ.ά, βιώθηκε με-σα από κατάλληλα σχεδιασμένες, στοχευμένες δράσεις: ομαδοσυνεργατικές κινητικές δράσεις, πάντα με μικτές ομάδες (χριστιανών και μουσουλμάνων), χωρίς ή με ελεγχόμενο ανταγωνισμό, με δυνατότητα επιτυχίας για όλους και με επιβράβευση σε συγκεκριμένα σημεία κλειδιά(1-3) που αφορούσαν την εκτέλεση της δραστηριότητας και πραγμάτων τη συνεργασία, τον σεβασμό στον άλλο κ.ά.

- Δημιουργικότητα / Αυτενέργεια

• **Ενελιξία περιεχομένων και μεθόδων διδασκαλίας:** Το περιεχόμενο προσαρμοζόταν κατά περίπτωση, αφήνοντας στα παιδιά τον πρώτο λόγο. Οι μέθοδοι διδασκαλίας εναλλάσσονταν: α) καθοδηγούμενη ανακάλυψη, β) συγκλίνουσα εφευρετικότητα, γ) αποκλίνουσα παραγωγικότητα, δ) μη αποκλεισμού.

- Χρήση Τ.Π.Ε

• **Διαθεματικότητα:** Σύνδεση με τα γνωστικά αντικείμενα:

- Φυσική Αγωγή
- Ιστορία
- Γλώσσα
- Πληροφορική
- Μελέτη του Περιβάλλοντος,
- Εικαστικά
- Κοινωνική & Πολιτική Αγωγή,
- Θεατρική αγωγή
- Κάθε μια από τις παραμέτρους των σκοπών και των στόχων συν-δέθηκε γόνιμα και στοχευμένα με τα γνωστικά αντικείμενα. Για παράδειγμα:

α) Παρουσιάσεις από τις ομάδες στην ολομέλεια της τάξης & συνάντηση και γνωριμία με τις Ελληνίδες Παραολυμπιονίκες του στίβου, Ανθή Καραγιάννη και Αλεξάνδρα Δήμογλου → Γλώσσα, κοινωνικές /συναισθηματικές δεξιότητες, Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες

β) Κοινές ομαδοσυνεργατικές κινητικές δράσεις → γνωριμία/ επικοινωνία μεταξύ των μαθητών /τριών, κινητικές δεξιότητες

γ) Διαδραστικό θεατρικό για τη ζωή του

Μωχάμετ Άλι Πασά → ιστορική/γεωγραφική γνώση, θεατρική αγωγή

δ) Επιλογή και επεξεργασία υλικού για τη δημιουργία ψηφιακής παρουσίασης → δεξιότητες Τ.Π.Ε. **κ.ο.κ.**

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΑΡΧΙΚΗ ΦΑΣΗ/ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Α. Προβληματισμός/Διερεύνηση/

Ανάδυση Προβλήματος_(1)διδακτική ώρα:

- «Δε γνωρίζω κανέναν ή γνωρίζω ελάχιστους μαθητές/τριες από άλλα σχολεία»
- «Θέλω να γνωρίσω μαθητές/τριες από άλλα σχολεία, δε νομίζω πως μας χωρίζει τίποτα»
- «Θέλω να γνωριστούμε, να μάθουμε ο ένας για τον άλλο, να παίξουμε παρέα»
- «Ξέρω λίγα πράγματα τους Ολυμπιακούς και τους Παραολυμπιακούς Αγώνες. Θέλω να μάθω περισσότερα »
- «Γνωρίζω ελάχιστα για την Ευρωπαϊκή Ένωση. Θέλω να μάθω περισσότερα»

Β. Καταιγισμός Ιδεών-

Καταγραφή_(1) διδακτική ώρα:

- Ζωγραφιές, ιδέες και απόψεις για τον «άλλο», για τη γνωριμία, για τη συνάντηση, για τη συνεργασία, για τον Ολυμπισμό, για την Ε.Ε. σε χαρτί του μέτρου.

Γ. Τελικός Σχεδιασμός/ Προγραμματισμός / Ενημέρωση γονέων (1)διδακτική ώρα:

- Οι μαθητές/τριες αποφάσισαν για τη μορφή των δράσεων: βιωματικές, κινητικές, παιγνιώδεις, καλλιτεχνικές,

ψηφιακές. Ομοίως, αποφάσισαν και για το περιεχόμενο των συναντήσεων και των εκδρομών: μεταξύ τους γνωριμία/επικοινωνία, παιχνίδι, φαγητό, αθλητισμός και ξενάγηση σε καινούργια μέρη.

- Προγραμματισμός των παράλληλων δράσεων στα συνεργαζόμενα σχολεία.
- Επικοινωνία/συνεργασία/συντονισμός με τους συνεργαζόμενους εκ-παιδευτικούς.
- Ενημέρωση γονέων / έντυπη / ενυπόγραφη συγκατάθεση

Δ. Δημιουργία Ομάδων

Ονοματοδοσία_(1)διδακτική ώρα:

- «Αρχαίοι Έλληνες»
- «Ολυμπιονίκες»
- «Παραολυμπιονίκες»
- «Αλεξάνδρα Δήμογλου»
- «Ανθή Καραγιάννη»
- «Επιστήμονες»
- «Βουλευτές»
- «Μυκιώτες»
- «Ποδοσφαιριστές»
- «Αθλητές»
- «Καλλιτέχνες»
- «Δημοσιογράφοι»



ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

1^η ΦΑΣΗ: Δραστηριότητες αφόρμησης
_(2) διδακτικές ώρες:

- Διαδικτυακή αναζήτηση πληροφοριών
/Ψηφιακά παιχνίδια/[Βίντεο](#).

2^η ΦΑΣΗ: Δράσεις γνωριμίας και
επικοινωνίας_(3) διδακτικές ώρες:
Ανταλλαγή:

- Δώρων
- «Ταυτοτήτων» και φωτογραφιών: τα παιδιά παίρνουν τις πρώτες πληροφορίες το ένα για το άλλο
- «Μασκότ». Φιλοξενία των «μασκότ» σε όλα τα σπίτια των μαθητών/τριών κάθε σχολείου (κάθε μέρα σε άλλο σπίτι και για μία μέρα).
- Ημερολόγια Μασκότ: οι «μασκότ» περιγράφουν πως πέρασαν τη μέρα τους!! Ανταλλαγή των ημερολογίων των μασκότ ανάμεσα στα σχολεία: τα παιδιά μαθαίνουν το ένα για την καθημερινότητα του άλλου.
- Διαδικτυακή επικοινωνία & γνωριμία μέσω skype: πρώτη οπτική επαφή, γνωριμία και συνομιλία.

3^η ΦΑΣΗ: Διαδικτυακή Συλλογή &
Επεξεργασία πληροφοριών/Παρου-
σιάσεις εργασιών από τις ομάδες στην
ολομέλεια της τάξης_(2) διδακτικές ώρες.

4^η ΦΑΣΗ: Συνεργαζόμενα σχολεία:
παράλληλες ομαδοσυνεργατικές,
βιωματικές/κινητικές & καλλιτεχνικές
δράσεις(ζωγραφική/χειροτεχνία)_(10)
διδακτικές ώρες.

5^η ΦΑΣΗ: Κοινές εκπαιδευτικές
εκδρομές_(14) διδακτικές ώρες:

- Κομοτηνή, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δ.Π.Θ:
- Διαδραστική παρουσίαση για παιδιά: Ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων
- Πρωινό
- Βιωματική γνωριμία με Ολυμπιακά Αθλήματα.
- Ξενάγηση
- Κινητικές/μουσικοκινητικές/ψυχαγωγικές δρασεις, συνεργασίας/γνωριμίας/επικοινωνίας
- Καβάλα, Μουσείο Μωχάμετ Άλι
- Διαδραστικά παιχνίδια ιστορικού & γεωγραφικού περιεχομένου
- Καλλιτεχνικές δραστηριότητες (ζωγραφική, χειροτεχνίες)
- Διαδραστικό θεατρικό δράσιμο

- Γνωριμία και συζήτηση με τις Ελληνίδες Παραολυμπιονίκες στίβου: Ανθή Καραγιάννη και Αλεξάνδρα Δήμογλου.

- Ξάνθη, Κεντρική Πλατεία, Υπαίθριο Αμφιθέατρο: Ημέρα της Ευρώπης, Europe Direct Xanthi / Teachers4Europe. Έναρξη της εκδήλωσης: [μουσικοκινητική δράση](#) μαθητών/τριών του Μειονοτικού Δ.Σ Μύκης.

- Ομαδοσυνεργατικές/βιωματικές δράσεις με όλα τα συμμετέχοντα σχολεία-T4E.

6^η ΦΑΣΗ: Δραστηριότητες με χρήση Τ.Π.Ε_(5)διδασκτικές ώρες:

- Δημιουργία ψηφιακών παρουσιάσεων (επιλογή/επεξεργασία ψηφιακού υλικού)

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ/ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

7^η ΦΑΣΗ: Ομαδική Αξιολόγηση (3) διδασκτικές ώρες:

- Διαδραστική παρουσίαση του προγράμματος, σε όλη τη σχολική μονάδα.

8^η ΦΑΣΗ: Ατομική Αξιολόγηση_(1) διδασκτική ώρα

- Γράφω για τους καινούργιους μου φίλους: *Ξέρω, Νιώθω, Θα ήθελα*

- Γράφω για την Ευρωπαϊκή Ένω-ση: *Ξέρω, Θέλω, Φαντάζομαι*

9^η ΦΑΣΗ: Τελική Συζήτηση/
[Συμπε-ράσματα/Προτάσεις](#)_(1)διδασκτική ώρα

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ...

- [Ψηφιακή παρουσίαση/ Στιγμιό-τυπα από τις δράσεις](#)

- [Δράσεις εξωστρέφειας / Σύνδεση με την κοινωνία](#)

- [Απολογιστικά στοιχεία](#)

- [Ενδεικτική βιβλιογραφία / Ηλεκτρονικές πηγές](#)

- [Παραδοτέα προϊόντα](#)



**«Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής στην πρόληψη και αντιμετώπιση της
πρώρης σχολικής εγκατάλειψης»**

**Δρ. Μαρία Μαχαιρίδου, Εκπ/κός Φυσικής Αγωγής
Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Μακεδονίας**

matrixm@hotmail.com

Εισαγωγή

Η πρόωρη σχολική εγκατάλειψη αποτελεί ένα πολυδιάστατο θέμα το οποίο καλούνται να αντιμετωπίσουν αρκετές ευρωπαϊκές χώρες. Κατά συνέπεια, αποτελεί τη σημαντικότερη προτεραιότητα στο πλαίσιο εφαρμογής ευρωπαϊκών εκπαιδευτικών προγραμμάτων σχολικής εκπαίδευσης Erasmus+. Οι λόγοι που ορισμένα παιδιά εγκαταλείπουν πρόωρα το σχολείο στην προ-εφηβική και εφηβική ηλικία πηγάζουν κυρίως από οικονομικο-κοινωνικές και οικογενειακές ιδιαιτερότητες. Ωστόσο, στην προσπάθεια πρόληψης και αντιμετώπισης του προβλήματος, το σχολείο κατέχει πρωτεύοντα ρόλο. Η εφαρμογή ιδιαίτερων, σύγχρονων εκπαιδευτικών προγραμμάτων τυπικής ή μη τυπικής εκπαίδευσης που θα στοχεύουν στην παροχή ίσων και ποιοτικών μαθησιακών ευκαιριών στον κάθε ένα μαθητή ξεχωριστά, χωρίς κοινωνικούς ή άλλης φύσης αποκλεισμούς, είναι δυνατόν να συνεισφέρουν θετικά στη μείωση της πρώρης εγκατάλειψης του σχολείου. Από την άλλη πλευρά, η Φυσική Αγωγή (Φ.Α.) αποτελεί ένα μάθημα μέσω του οποίου είναι δυνατόν -μεταξύ άλλων-, με άμεσο ή/και έμμεσο τρόπο, να καλλιεργηθεί η αίσθηση του «ανήκειν» στο σχολικό περιβάλλον, προσφέροντας

ευκαιρίες επιτυχημένης συμμετοχής σε όλα τα παιδιά που αντιμετωπίζουν κινητικές ή άλλης φύσης ιδιαιτερότητες. Στο πλαίσιο αυτό, σχεδιάσθηκε το Εκπαιδευτικό Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Erasmus+ “Our School, My Future – Early School Leaving (ESL) project”, το οποίο συντονίσθηκε από το Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Μακεδονίας (Π.Γ.Π.Μ.) και εφαρμόσθηκε για δύο σχολικά έτη 2014-16 σε σχολικές μονάδες που εδρεύουν σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες, όπου τα ποσοστά πρώρης σχολικής εγκατάλειψης ποικίλουν από πολύ χαμηλά, μέτρια και πολύ υψηλά (Πολωνία, Ελλάδα, Ρουμανία, Τουρκία, Ισπανία). Κεντρικός στόχος του προγράμματος αυτού ήταν, μέσα από μία διακρατική ευρωπαϊκή συνεργασία, να σχεδιασθούν, να εφαρμοσθούν και να αξιολογηθούν διαφορετικές, διαδοχικές και αλληλο-συμπληρωματικές δράσεις/επιμέρους προγράμματα, εύκολα προσαρμόσιμες/α και κατάλληλες/α για να αξιοποιηθούν μελλοντικά για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του προβλήματος. Ένα σημαντικό μέρος αυτών των δράσεων αφορούσε το γνωστικό αντικείμενο της Φ.Α. Στην παρούσα εργασία, λοιπόν, παρουσιάζεται συνοπτικά μία από αυτές τις δράσεις, ένα πρόγραμμα εξ αποστάσεως επιμόρφωσης (εξΑΕ) για διδάσκοντες σε σχολεία που εδρεύουν

στις προαναφερόμενες πέντε συνεργαζόμενες ευρωπαϊκές χώρες.

Περιγραφή του προγράμματος

Το εξΑΕ πρόγραμμα, με τίτλο “Promotion of healthy lifestyles and development of the students’ social skills through physical education and environmental activities”, σχεδιάστηκε και διοργανώθηκε από το Π.Γ.Π.Μ., ενώ το περιεχόμενό του υποστηρίχθηκε επιστημονικά από την Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής (Ε.Α.Φ.Α.). Δυνατότητα παρακολούθησής του είχαν εν ενεργεία εκπαιδευτικοί διαφόρων ειδικοτήτων και η διάρκειά του ήταν οκτώ εβδομάδες [01 Μαρτίου-24 Απριλίου 2016]. Η παρακολούθηση του εξΑΕ προγράμματος προσφέρθηκε δωρεάν, μέσω μιας ειδικά διαμορφωμένης, ασύγχρονης ψηφιακής πλατφόρμας “Euronets” (<http://euronets.peiramak.gr/>) που δημιουργήθηκε για το σκοπό αυτό. Δεδομένης της συμμετοχής και εκπαιδευτικών από διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, ως βασική γλώσσα διεξαγωγής του προγράμματος επιλέχθηκε η αγγλική, ωστόσο επιμέρους στοιχεία του περιεχομένου του διατέθηκαν και στην ελληνική γλώσσα. Ως εκ τούτου, για την παρακολούθηση του προγράμματος, ήταν επιθυμητή η καλή γνώση της αγγλικής γλώσσας και της χρήσης των ΤΠΕ. Οι 65, συνολικά, εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν είχαν τη δυνατότητα καθημερινής πρόσβασης σε σύγχρονο εκπαιδευτικό υλικό, σε χρόνο και από τόπο της επιλογής τους, τη δυνατότητα επικοινωνίας με τους εισηγητές/μέλη

της Ε.Α.Φ.Α. στην πλειοψηφία τους, καθώς και με τους υπόλοιπους επιμορφούμενους μέσω ενός forum που ενσωματώθηκε στην ψηφιακή πλατφόρμα. Με την περάτωση του εξΑΕ προγράμματος οι επιμορφούμενοι έλαβαν βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης, σύμφωνα με το ευρωπαϊκό σύστημα μεταφοράς και συσσώρευσης ακαδημαϊκών μονάδων (ECTS).

Θεματικές ενότητες

Το περιεχόμενο του εξΑΕ προγράμματος αποτελούταν από επτά διαδοχικές θεματικές ενότητες (μία ανά εβδομάδα), οι οποίες ήταν:

1. Dyspraxia and other disabilities: understanding and preventing bullying through physical activities in practice, by Th. Kourteissis [Democritus University of Thrace].
2. The development of secondary students’ social (life) skills through physical education activities, by M. Goudas [University of Thessaly].
3. Racism, Xenophobia & Bullying: Definition, good practices, teaching strategies and methods, by E. Albanidis [Democritus University of Thrace].
4. Outdoor cooperative games and/or physical activities (health, bullying, environment-related activities etc), by S. Theodoridou [KPE of Edessa-Giannitsa].
5. Social skills and values: The social alphabet of Physical Education, by V. Derri [Democritus University of Thrace].
6. The promotion of a healthy lifestyle in elementary and secondary school education, by A. Avgerinos [European University of Cyprus].

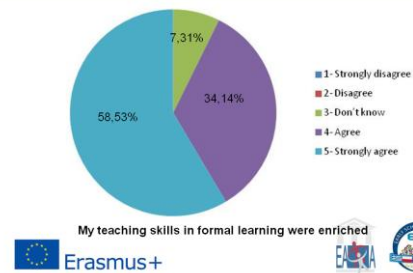
7. Strategies for promoting health. Manage and promote your work, engaging your “significant others” (social media, basic management plan), by G. Tzetzis [Aristotle University of Thessaloniki] & E. Tsitskari [Democritus University of Thrace].

Η όγδοη, τελευταία, εβδομάδα διατέθηκε στους επιμορφούμενους για την ολοκλήρωση της τελικής τους εργασίας, το θέμα της οποίας είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν μεταξύ περισσότερων, προτεινόμενων θεμάτων από τους εισηγητές του προγράμματος. Η ολοκλήρωση της τελικής αυτής εργασίας αποτελούσε -μεταξύ άλλων- προϋπόθεση για την πιστοποίηση της επιτυχούς παρακολούθησης της επιμόρφωσης.

Αξιολόγηση, παρατηρήσεις, συμπεράσματα

Οι 53, από τους 65 αρχικά εγγεγραμμένους στην ψηφιακή πλατφόρμα, εκπαιδευτικοί ολοκλήρωσαν με επιτυχία την παρακολούθηση του εξΑΕ προγράμματος. Κατά συνέπεια, το ποσοστό αποχώρησης από την παρακολούθησή του (18,46%) υπήρξε σημαντικά μικρότερο από το σύνηθες (25%–40%) που καταγράφεται σε διάφορες σχετικές μελέτες για τα ασύγχρονα εξΑΕ προγράμματα. Επιπλέον, σύμφωνα με τις απαντήσεις των επιμορφούμενων εκπαιδευτικών σε σχετικό ερωτηματολόγιο, το πρόγραμμα αξιολογήθηκε θετικά από την πλειοψηφία τους. Ενδεικτικά, ως προς τη βελτίωση των διδακτικών τους δεξιοτήτων μετά την παρακολούθηση

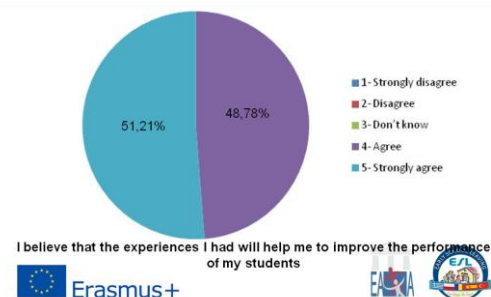
...outcome/evaluation



της επιμόρφωσης, το 58,53% των επιμορφούμενων απάντησαν, ότι εμπλουτίστηκαν πολύ σημαντικά και το 34,14%, σημαντικά (εικόνα 1).

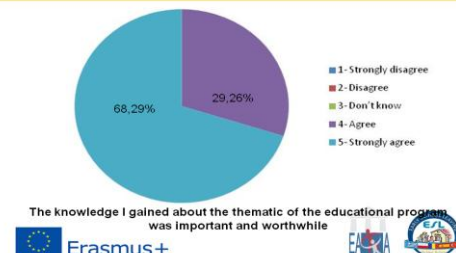
Το 51,21% των επιμορφούμενων πίστευαν ότι η εμπειρία τους από την παρακολούθηση του προγράμματος θα τους βοηθήσει πολύ στο να βελτιώσουν την απόδοση των μαθητών τους και το

...outcome/evaluation

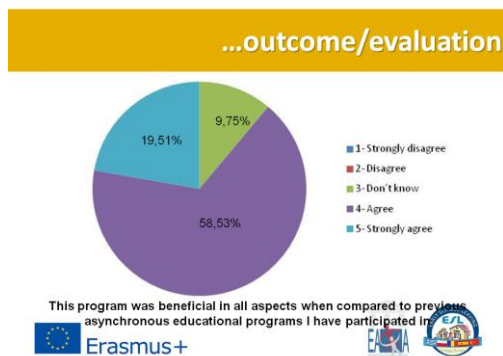


48,78% ότι θα τους βοηθήσει (εικόνα 2). Το 68,29% των εκπαιδευτικών έκριναν ότι η γνώση που έλαβαν από την επιμόρφωση ήταν πολύ σημαντική και αξιόλογη και 29,26% από αυτούς ότι ήταν σημαντική βοηθήσει (εικόνα 3).

...outcome/evaluation



Τέλος, 19,51% των επιμορφούμενων απάντησαν ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα πλεονεκτούσε πολύ σε σύγκριση με άλλα ασύγχρονα εξΑΕ προγράμματα που είχαν παρακολουθήσει και το 58,53% ότι πλεονεκτούσε (εικόνα 4).



Καινοτομία και προτάσεις

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, η Φ.Α. αποτελεί ένα γνωστικό αντικείμενο, με συνεχώς αυξανόμενης σημασίας ρόλο για τα παιδιά και τους νέους. Με βάση το γεγονός αυτό, η συνεργασία σχολείων με επιστημονικούς φορείς που δραστηριοποιούνται σε αυτό το πεδίο, όπως είναι η Ε.Α.Φ.Α., καθώς και η εφαρμογή στο σχολείο σύγχρονων επιστημονικών μεθόδων σχετικά με την αξιοποίηση της Φ.Α. -σε επίπεδο μαθησιακό και διδασκόντων- ως τυπική μάθηση, ημι-τυπική και άτυπη μάθηση, προβάλλει επιτακτική και ωφέλιμη. Από την άλλη πλευρά, τα υψηλά ποσοστά πρόωρης σχολικής εγκατάλειψης που καταγράφονται σε διάφορες περιοχές της χώρας μας (Θράκη, Δωδεκάνησα κ.λπ., επίσης προβάλλουν την ανάγκη για αξιοποίηση και ενίσχυση γνωστικών αντικειμένων, όπως είναι η Φ.Α., μέσω των οποίων είναι δυνατόν να καλλιεργηθούν περισσότερο

αποτελεσματικά οι κοινωνικές δεξιότητες και οι «δεξιότητες ζωής» των παιδιών, αλλά και να ενισχυθεί η διάθεση προσέλευσης και παραμονής τους στο σχολικό περιβάλλον.

Ωστόσο, για να μπορέσουν οι εκπαιδευτικοί να εφαρμόσουν με επιτυχία σχετικά καινοτόμα προγράμματα και δράσεις ή/και να προσαρμόσουν τη διδασκαλία τους όπου και όταν χρειάζεται, είναι απαραίτητο να επιμορφώνονται συστηματικά και με εγκυρότητα.

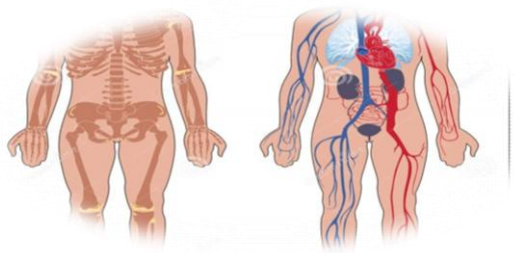
Για τους λόγους αυτούς και με βάση τη θετική εμπειρία που προέκυψε από την πρώτη αυτή προσπάθεια, δηλαδή το εξΑΕ πρόγραμμα που διενεργήθηκε με την επιστημονική υποστήριξη της Ε.Α.Φ.Α. προτείνεται: α) η περαιτέρω εφαρμογή συναφών εξΑΕ ασύγχρονων προγραμμάτων για εν ενεργεία διδάσκοντες, με περιεχόμενο που να είναι συμβατό με τις σύγχρονες ανάγκες των παιδιών, όχι μόνο τις εκπαιδευτικές, αλλά και τις κοινωνικές και β) η δημιουργία εκπαιδευτικών θεματικών δικτύων σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο που θα στοχεύουν στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της πρόωρης σχολικής εγκατάλειψης, μέσα από τη συνεργασία εκπαιδευτικών, συλλόγων γονέων, φορέων του ευρύτερου χώρου της εκπαίδευσης (πανεπιστήμια, σχολικούς συμβούλους, επιστημονικές ενώσεις) και με την εμπλοκή σημαντικών φορέων της τοπικής αυτοδιοίκησης.

«Διδασκαλία στοιχείων ανατομίας και φυσιολογίας του ανθρωπίνου σώματος μέσα από τη Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο»

Τσιλιγγίρης Σπύρος ΠΕ11

Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Αλεξανδρούπολης

tsiligiris70@gmail.com



ΣΚΟΠΟΣ :Μετά το πέρας των τεσσάρων διδακτικών ωρών, οι μαθητές πρέπει να έχουν κατακτήσει βασικές γνώσεις και έννοιες ανατομίας και φυσιολογίας, που αφορούν στο πεπτικό κυκλοφορικό και μυοσκελετικό σύστημα του ανθρώπου. Οι επιμέρους στόχοι αφορούν στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της συνεργασίας και της κατάκτησης κινητικών δεξιοτήτων.

Η καινοτομία αφορά μεν στη διδασκαλία των παραπάνω αντικειμένων σε παιδιά 9 – 11 ετών αλλά και στο συνδυασμό κατάκτησης θεωρητικής γνώσης και ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης. (Μέσα από καινοτόμες κινητικές δραστηριότητες)

Ο σκοπός της συγκεκριμένης ενότητας είναι διττός και άρρηκτα συνδεδεμένος με τον κύριο στόχο της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση αλλά και γενικά της παιδείας

“Η παιδεία αποτελεί βασική αποστολή του κράτους και έχει σκοπό την ηθική, πνευματική και φυσική αγωγή των

Ελλήνων.... / Σύνταγμα 1975 παράγραφος 16 άρθρο 2 “.

“Ο σκοπός της φυσικής αγωγής πρέπει να ενσωματώνει τα κυριότερα στοιχεία του σκοπού της εκπαίδευσης τα οποία είναι το διανοητικό, το ψυχικό το σωματικό και το κοινωνικό / Μουντάκης 1992 σελ.13”.

Αφορά δηλαδή η συγκεκριμένη ενότητα στην εκμάθηση βασικών εννοιών και λειτουργίας των συστημάτων του ανθρωπίνου σώματος που συμμετέχουν στην κίνηση (μυοσκελετικό και κυκλοφορικό σύστημα) και στην μετατροπή της τροφής σε ενέργεια (πέψη) Όχι όμως μόνο μέσω της κατά μέτωπο θεωρητικής διδασκαλίας και τη χρήση οπτικού υλικού , αλλά και με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες παιγνιώδους μορφής δομημένες κατάλληλα, ώστε να εμπεριέχουν στοιχεία του αντικειμένου που διδάχθηκε.

Ο αριθμός των μαθητών ήταν περίπου 26 σε κάθε τμήμα. Η δράση έλαβε χώρα στο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Αλεξανδρούπολης τον Ιανουάριο του 2015 . Καθ’ όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους ανά τακτά χρονικά διαστήματα τα παιχνίδια επαναλαμβάνονταν(ανατροφοδότηση), ενταγμένα σε άλλα διδακτικά αντικείμενα.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ : Επίδειξη βίντεο στους μαθητές αλιευμένο από το διαδίκτυο , κατάλληλο για την ηλικία τους (π.χ. μια φορά κι έναν καιρό ήταν ο άνθρωπος) , **ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ** 10 – 15 λεπτών. Τονίζουμε τα βασικά σημεία τα οποία οι μαθητές τα σημειώνουν στο τετράδιο φυσικής αγωγής. (π.χ. για το πεπτικό σύστημα σημειώνουν την πορεία της τροφής : ΣΤΟΜΑ – ΕΙΣΟΦΑΓΟΣ – ΣΤΟΜΑΧΙ – ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ – ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ) Παροτρύνουμε τα παιδιά να εκφράσουν απορίες πάντα μέσα στον προκαθορισμένο χρόνο (15 λεπτά)
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ : Η/Υ , βιντεοπροβολέας.

ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ : Παιχνίδι σχετικό με το θέμα .

Απαραίτητα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού είναι η κίνηση και η διάρθρωσή του να αφορά στις θεωρητικές γνώσεις που αποκτήθηκαν στο εισαγωγικό μέρος. (οι ρόλοι που αναλαμβάνουν οι μαθητές, π.χ. για το κυκλοφορικό σύστημα, κάποιοι είναι ερυθρά αιμοσφαίρια, κάποιοι λευκά άλλοι αιμοπετάλια κ.λπ.). **ΒΑΣΙΚΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ** είναι οι παραλλαγές του παιχνιδιού και η αλλαγή των ρόλων που αναλαμβάνουν οι μαθητές.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ : 25 λεπτά

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ : ανάλογα με το θέμα της διδασκαλίας

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ/ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ /ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Ερωτήσεις εμπέδωσης: Παροτρύνουμε τους μαθητές να ψάξουν πληροφορίες από άλλες πηγές (π.χ. βιβλία, διαδίκτυο

κ.λπ.) και αν θέλουν να εκφράσουν τυχόν απορίες στο επόμενο μάθημα.

Όσον αφορά την αξιολόγηση της επίτευξης του στόχου του μαθήματος, γίνεται σε δύο φάσεις :

1^η : Από τις ερωτήσεις συνάγουμε το συμπέρασμα αν η πλειοψηφία (70 – 80 %) των μαθητών έχει κατανοήσει π.χ. την λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος

2^η: Η τελευταία ωριαία διδασκαλία της ενότητας, (**προσαρμοσμένο orienteering**) υπέχει θέση γενικής **ανακεφαλαίωσης – ανατροφοδότησης – αξιολόγησης** όλων των αντικειμένων που διδάχθηκαν στην ενότητα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ : 5 λεπτά

Οι δραστηριότητες είναι πρωτότυπες και επιλέχθηκαν αφού πληρούσαν τα κριτήρια της συνάφειας με το αντικείμενο διδασκαλίας, εμπεριείχαν κίνηση (στοιχεία ταχύτητας , αντοχής, επιδεξιότητας), στοιχεία συνεργασίας και υγιούς ανταγωνισμού. Επίσης απαραίτητο στοιχείο αποτελούν οι παραλλαγές των παιχνιδιών και η αλλαγή ρόλων των μαθητών-τριών.

ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΘΕΙ ΜΕ ΚΑΠΟΙΑ ΑΛΛΗ ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΠΛΗΡΕΙ ΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Οριζόντια διαθεματικότητα : Φυσική Ε' τάξης.

ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΟΝ ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ: Στην ενότητα της ψυχοκινητικής αγωγής : κινητικές δεξιότητες, φυσικές ικανότητες, παιχνίδια (στην Ε' τάξη διδάχθηκε εκτός

των κλασικών αντικειμένων του αναλυτικού προγράμματος, με προσάρτηση του αντικειμένου της Ανατομίας – Φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος μετά από άδεια της Διοικούσας Επιτροπής Πειραματικών Σχολείων). Σημαντική δραστηριότητα αποτελεί το 4^ο και τελευταίο πλάνο διδασκαλίας που αποτελεί επανάληψη – ανατροφοδότηση και αξιολόγηση όλης της ενότητας. Είναι το κλασικό orienteering: (παιχνίδι προσανατολισμού) προσαρμοσμένο στις ανάγκες και τους στόχους της ενότητας.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τα **προβλήματα** που παρουσιάστηκαν κατά την υλοποίηση των διδασκαλιών ήταν κατά κανόνα τεχνικής φύσης και αφορούσαν στην αδυναμία ανταπόκρισης του εξοπλισμού π.χ. προβλήματα στον βιντεοπροβολέα ή αδυναμία σύνδεσης με το διαδίκτυο. Το αποτέλεσμα ήταν να χαθεί πολύτιμος χρόνος ο οποίος αναπληρώθηκε διαθέτοντας δύο ακόμη διδακτικές ώρες για την συγκεκριμένη ενότητα.

Το **γενικό συμπέρασμα** είναι απολύτως θετικό και αυτό γιατί οι μαθητές συμμετείχαν καθολικά , ανταποκρινόμενοι τόσο στον γνωστικό όσο και στον κινητικό τομέα των μαθημάτων. Μάλιστα η χρησιμότητα του προγράμματος στην εύκολη εκμάθηση δύσκολων εννοιών και στην κατανόηση πολύπλοκων διαδικασιών έγινε αισθητή το επόμενο σχολικό έτος όπου οι περισσότεροι μαθητές απαντούσαν σωστά σε ερωτήσεις σχετικές με το αντικείμενο.

Ο μηχανισμός κατάκτησης δηλαδή της συγκεκριμένης γνώσης υπάκουσε στον κανόνα της υπεροχής του βιωματικού τρόπου. Τα θετικά αποτελέσματα της δράσης οδήγησαν στην υλοποίησή της (αποσπασματικά και προσαρμοσμένα) και σε μικρότερες τάξεις (Α΄, Β΄, Γ΄)

Τα πλάνα διδασκαλίας και βίντεο από την εφαρμογή τους παρατίθενται στο blog ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΘΛΗΣΗ <http://sts70.blogspot.gr/>

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

Ελένη Παπαϊορδάνου ΠΕ 11

Γυμνάσιο Ν. Ολβίου Ξάνθης

elipa_se@hotmail.com

Η βιωματική δράση υλοποιήθηκε από τον Οκτώβριο του 2014 μέχρι και τον Μάιο του 2015 στο Γυμνάσιο Ν. Ολβίου του νομού Ξάνθης, με τη συμμετοχή 30 μαθητών της Β' Τάξης στο σύνολό τους Ρομά και μουσουλμάνοι. Το Γυμνάσιο Ν. Ολβίου, είναι ένα ιδιαίτερο σχολείο, επειδή μεγάλο ποσοστό των μαθητών είναι Ρομά, στην κουλτούρα των οποίων δεν είναι η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες. Οι μαθητές μας όμως ζουν στην ύπαιθρο και έχουν άμεση πρόσβαση στη φύση. Θεωρήθηκε λοιπόν αναγκαίο αφενός μεν να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον της περιοχής τους, αφετέρου δε να μάθουν πώς να γυμνάζονται αποτελεσματικά στον ελεύθερο χρόνο τους, ώστε αυτά τα δύο ν' αποτελέσουν γι' αυτούς κίνητρο ενασχόλησης με την άσκηση.

Άλλοι λόγοι που οδήγησαν στην υλοποίηση της συγκεκριμένης δράσης, είναι η αρνητική πρωτιά της Ελλάδος παγκοσμίως στην παιδική παχυσαρκία (Grigorakis et al.,2015), το γεγονός ότι σύμφωνα με έρευνα του Υπ. Παιδείας υπάρχουν μαθητές που ξεκινούν το κάπνισμα πριν από τα 13 τους χρόνια και τέλος ο στόχος «Δια βίου άσκηση και υγεία», που είναι από τους σημαντικότερους της φυσικής αγωγής στην εκπαίδευση.

Μέσα από τη βελτίωση βασικών στοιχείων φυσικής κατάστασης(γενική ενδυνάμωση, ευλυγισία και αερόβια αντοχή), βιώνοντας τα ψυχικά και σωματικά οφέλη της άσκησης, εφαρμόζοντας μορφές άσκησης στη φύση, μαθαίνοντας να θέτουν στόχους, να αυτοαξιολογούνται και να δεσμεύονται να τους πετύχουν και τέλος καλλιεργώντας τους την ιδέα να βάλουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους, η βιωματική δράση είχε βασικό σκοπό **να μάθουν οι μαθητές να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης**. Ένα πρόγραμμα άσκησης, προσαρμοσμένο πάνω στις ανάγκες τους.

Πώς υλοποιήθηκε:

Πρώτα έγινε ο **χωρισμός των μαθητών σε ομάδες** και ορίστηκε υπεύθυνος ομάδας. Ακολούθησε το **συμβόλαιο της τάξης**. Κατόπιν, έγινε μία **αρχική αξιολόγηση** του επιπέδου φυσικής κατάστασης των μαθητών με τα τεστ «ΕΥΖΗΝ». Τα αποτελέσματα καταγράφηκαν και συγκρίθηκαν με αυτά της προηγούμενης χρονιάς. Έγιναν **πίνακες στόχων και στρατηγικής** για κάθε ένα από τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης. (πίνακας 1)

Πίνακας 1. Γενική ενδυνάμωση

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

*ο τρόπος βελτίωσης: οι μαθητές έμαθαν για τα στοιχεία επιβάρυνσης (συχνότητα, ένταση, διάρκεια άσκησης και διαλείμματος καθώς και την αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης).

Ενδεικτική κάρτα δραστηριοτήτων

1^η ΑΣΚΗΣΗ

ΣΤΕΚΕΣΑΙ ΟΡΘΙΟΣ ΜΕ ΜΕΤΩΠΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΟΛΥΖΥΓΑ ΚΑΙ ΑΚΟΥΜΠΑΣ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΓΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ.
ΤΕΝΤΩΝΕΙΣ ΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ ΠΙΣΩ ΚΑΙ ΤΟ ΣΗΚΩΝΕΙΣ ΤΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ.
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 ΟΡΘΙΟΣ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΜΠΡΟΣΤΑ.
ΛΥΓΙΖΕΙΣ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΕΧΡΙ ΟΙ ΜΗΡΟΙ (ΜΠΟΥΤΙΑ) ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΙ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ.
ΜΕΝΕΙΣ ΓΙΑ 1''- 2'' ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΡΧΕΣΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ.
ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΝΑ ΜΗ ΒΓΑΙΝΟΥΝ ΠΙΟ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ.
ΚΑΝΕ 3Χ15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ.



Στο τέλος της χρονιάς έγινε επαναξιολόγηση του επιπέδου φυσικής κατάστασης με τα ίδια τεστ.

Σύνδεση της βιωματικής δράσης με τη φυσική αγωγή στην ενότητα της φυσικής κατάστασης. Ειδικότερα: στα μαθήματα της αντοχής, αφιερώνουμε χρόνο από την αρχή της χρονιάς, ώστε να εμπεδώσουν οι μαθητές το σωστό ρυθμό και ένταση τρεξίματος μέσω της μέτρησης καρδιακής συχνότητας, ενώ στα μαθήματα της γενικής ενδυνάμωσης οι μαθητές έχουν μάθει

να δουλεύουν με κάρτες δραστηριοτήτων, προσαρμόζοντας τον αριθμό των σετ και των επαναλήψεων στις δυνατότητές τους.

Έγιναν προβολές βίντεο που αφορούσαν τη λειτουργία του μυϊκού συστήματος (μάθημα το οποίο διδάχτηκαν και στη βιολογία), ασκήσεις γενικής ενδυνάμωσης και το διαδραστικό «Δια βίου άσκηση και υγεία», το περιεχόμενο του οποίου είναι σχετικό με το θέμα της βιωματικής μας δράσης.

Οι δράσεις μας: «Ο Νέστος μας ενώνει». Τα τρία παρανέστια γυμνάσια, Τοξοτών, Σταυρούπολης και Ολβίου, συγκεντρώθηκαν στο Γυμνάσιο Τοξοτών, όπου οι μαθητές έπαιξαν μεταξύ τους αθλοπαιδιές. Οι μαθητές μας διένυσαν την απόσταση με ποδήλατα.



Επίσκεψη στην ποδοσφαιρική ομάδα της Skoda με στόχο την απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε επαγγελματική ομάδα, μέσω ερωτηματολογίου το οποίο ετοίμασαν οι μαθητές, εργαζόμενοι σε



ομάδες. Πώς δηλαδή μία ομάδα υψηλού επιπέδου βελτιώνει τη φυσική κατάσταση των παικτών, ανάλογα με τις απαιτήσεις που υπάρχουν στις τρεις περιόδους της χρονιάς: προετοιμασίας, αγωνιστική και μεταβατική. Επίσης, οι μαθητές-τριες, παρακολούθησαν μία προπόνηση της ομάδας.



Προβλήματα: Οι καιρικές συνθήκες και ειδικότερα ο βροχερός χειμώνας της συγκεκριμένης χρονιάς, που μας εμπόδισε να κάνουμε περισσότερες περιηγήσεις στη φύση, καθώς και το **περίπλοκο νομικό πλαίσιο** σχεδιασμού και υλοποίησης οποιασδήποτε μετακίνησης εκτός σχολείου.

Τα **μαθήματα κολύμβησης** στο κολυμβητήριο Εάνθης που προγραμματίστηκαν αλλά **δεν έγιναν ποτέ**, καθώς ήταν και παραμένει κλειστό.

Τέλος, προβλήματα με την **κατανόηση** της ελληνικής γλώσσας, όπως και το γεγονός ότι πολλοί μαθητές-τριες **δεν είχαν υπολογιστή**, ούτε πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Τα αποτελέσματα της δράσης μας:

Οι μαθητές **έμαθαν** να σχεδιάζουν το δικό τους πρόγραμμα άσκησης, αφού στο τέλος της χρονιάς, σχεδίασαν ενδεικτικά εξατομικευμένα προγράμματα, όπως επίσης **έμαθαν** να θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση και ν' αυτοαξιολογούνται. Αυτό άλλωστε είναι κάτι που καλλιεργούμε και στα μαθήματα της φυσικής αγωγής.

Τα τεστ επαναξιολόγησης στο τέλος της χρονιάς, έδειξαν **βελτίωση των επιδόσεων** σε δύναμη, ευλυγισία και αντοχή.

Οι μαθητές μας εξασκήθηκαν στο φυσικό περιβάλλον του χωριού με πεζοπορίες, και ποδηλατοδρομίες, αλλά και με δραστηριότητες στο γήπεδο, **βιώνοντας** τις χαρές και τα οφέλη της άσκησης.

Επιπλέον, έμαθαν ότι μέσα από τη συνεργασία και την ομαδική δουλειά έρχονται καλύτερα αποτελέσματα. Έμαθαν να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις τους, να σέβονται τη γνώμη του άλλου, ν' αποδέχονται τις διαφορές τους και να τις παραμερίζουν, γιατί όπως διαπίστωσαν και από τη συνάντησή τους με τα άλλα σχολεία, είναι περισσότερα αυτά που τους ενώνουν.

Τα αποτελέσματα της παρέμβασης ήταν πολύ θετικά και ξεπέρασαν τις αρχικές προσδοκίες. Αξίζει να αναφέρουμε το παράδειγμα των μαθητών του ενός από τα δύο τμήματα, που ήταν και συγκριτικά χειρότερο από το άλλο. Η πορεία βελτίωσης των μαθητών αυτών από την πρώτη μέχρι και την Τρίτη τάξη ήταν μεγάλη, λαμβάνοντας υπόψη το χαμηλό τους επίπεδο τόσο στην τεχνική όσο και στη φυσική τους κατάσταση αρχικά. Έμαθαν να γυμνάζονται εξατομικευμένα προσαρμόζοντας προγράμματα άσκησης ενδυνάμωσης και αντοχής στις ανάγκες τους, αυξάνοντας προοδευτικά τον βαθμό δυσκολίας όσο το σώμα τους προσαρμόζεται στις επιβαρύνσεις. Αυτό

άλλωστε είναι και **το καινοτόμο στοιχείο της δράσης μας**, δεδομένης της ιδιαιτερότητας του μαθητικού δυναμικού του σχολείου μας.

Ο συνδυασμός του γνωστικού μέρους της παρέμβασης με το πρακτικό ήταν πολύ σημαντικός, επειδή με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές εμπέδωσαν καλύτερα τις γνώσεις τους. Η προηγούμενη εκπαίδευση των μαθητών-τριών στο μάθημα της φυσικής αγωγής, διευκόλυνε σημαντικά τη ροή των μαθημάτων της βιωματικής δράσης.

Τέλος, το βιωματικό μέρος (δράσεις) είχε πολύ θετική επίδραση. Τόσο η ποδηλατοδρομία και η συνάντηση με τα άλλα Γυμνάσια, όσο και η επίσκεψη στην ποδοσφαιρική ομάδα, ενθουσίασαν τους μαθητές-τριες μας, παρακινώντας τους θετικά.

Κατά τη σχολική χρονιά 2015-16, υλοποιήσαμε τη βιωματική δράση που είχε τίτλο **«Άσκηση, τροφή για το σώμα»**, το περιεχόμενο της οποίας είναι το ίδιο με αυτό της προηγούμενης χρονιάς, με την προσθήκη της ενότητας που αφορά στη διατροφή, με στόχο την απόκτηση γνώσεων για ισορροπημένη διατροφή σύμφωνα με τις ανάγκες της εφηβείας, τον εντοπισμό λαθών στην καθημερινή διατροφή των μαθητών και την υιοθέτηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Το βιωματικό κομμάτι της δράσης, καθώς και η επίσκεψη ειδικού διαιτολόγου στο σχολείο μας, έγιναν δεκτά από τους μαθητές μας με ενθουσιασμό.

«Διαβίωση στη Φύση – μικροί κατασκηνωτές»
Δελίδου Ελένη Msc Φυσικής Αγωγής
Εκπ/κός Φυσικής Αγωγής ΠΕ11,
Δημοτικό Σχολείο Νέας Χηλής, Αλεξανδρούπολης
delidel@otenet.gr

Εισαγωγή

Η δραστηριοποίηση στη Φύση παρέχει ευεργετικά οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών (Papacharisis & Goudas, 2003). Μέσω των προγραμμάτων περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, οι μαθητές/τριες δραστηριοποιούνται σε διάφορα φυσικά περιβάλλοντα αναπτύσσοντας αφενός μια πιο υπεύθυνη περιβαλλοντική συμπεριφορά (Blake, 2001) και αφετέρου ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες (Frumkin, 2003).

Η κατασκηνωτική ζωή που απασχόλησε τους συμμετέχοντες στο παρόν πρόγραμμα, δεν είναι απλά ένα είδος διακοπών αλλά ένας τρόπος ζωής. Η κατασκήνωση σήμερα θεωρείται ένας συμπληρωματικός τρόπος εκπαίδευσης (Smith, 2010) η οποία στηρίζεται στη θεωρία της βιωματικής μάθησης (Κουθούρης, 2009) και συμβάλλει θετικά στην ψυχοσυναισθηματική, σωματική, κοινωνική και πνευματική ανάπτυξη του κάθε κατασκηνωτή (American Camp Association, 2007).

Το έναυσμα για την υλοποίηση του παρόντος προγράμματος περιβαλλοντικής εκπαίδευσης δόθηκε από τις παρατηρήσεις της πλειονότητας των μαθητών/τριών ότι δεν έχουν πάει ποτέ σε κατασκήνωση ενώ δύο συμμαθητές

τους είχαν περάσει τις καλοκαιρινές τους διακοπές σ' αυτή. Ακολούθησε εκτενής συζήτηση για τις κατασκηνώσεις καταλήγοντας στην ομόφωνη απόφαση υλοποίησης ενός σχετικού προγράμματος.

Σκοπός του προγράμματος ήταν να μνηθούν οι συμμετέχοντες σε έναν υγιεινό και ενεργό τρόπο ζωής διά βίου. Οι επιμέρους στόχοι που τέθηκαν ταξινομήθηκαν ως εξής: α) Γνωστικοί (είδη κατασκήνωσης, σχεδιασμός και εξοπλισμός κατασκήνωσης, Πρώτες Βοήθειες, προσανατολισμός) β) Ψυχοκινητικοί (ανάπτυξη ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων όπως το στήσιμο αντίσκηνου, ατομική φροντίδα και υγιεινή, προετοιμασία φαγητού, συμπεριφορά σε κοινόχρηστους χώρους, εξεύρεση λύσεων σε απρόοπτες καταστάσεις) γ) Συναισθηματικοί (ανάπτυξη αυτονομίας, αυτοπειθαρχίας, αυτοεκτίμησης, κοινωνικοποίησης, ομαδικότητας, συμβίωσης, αλληλεπίδρασης με τους άλλους και με τη φύση, ψυχική ευεξία) και δ) Περιβαλλοντικοί (δραστηριοποίηση σε φυσικό περιβάλλον, ανάπτυξη οικολογικής συνείδησης, αποφυγή καθημερινότητας, βιωματικές εμπειρίες περιπέτειας, εξερεύνησης και ανακάλυψης).

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες: Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε για δύο συνεχόμενα σχολικά έτη με τους μαθητές/τριες της ΣΤ τάξης του Δημοτικού Σχολείου Νέας Χηλής Αλεξ/πολης. Συνολικά συμμετείχαν 53 παιδιά, ηλικίας 12 ετών. Από αυτά, τα 19 παιδιά (10 αγόρια και 9 κορίτσια) συμμετείχαν την πρώτη χρονιά (2011-2012) ενώ τα υπόλοιπα 34 (19 αγόρια και 16 κορίτσια) πήραν μέρος τη δεύτερη χρονιά (2012-2013).

Διαδικασία: Για την υλοποίηση του προγράμματος χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος project. Οι συμμετέχοντες μέσω ενός παιχνιδιού χωρίστηκαν τυχαία σε τέσσερις ομάδες ορίζοντας ένα συντονιστή κοινής αποδοχής σε κάθε ομάδα για την επίβλεψη της ροής των εργασιών. Ακολούθησε ο σχεδιασμός του χρονοδιαγράμματος του προγράμματος εξαμήνης διάρκειας, συντάχθηκαν οι θεματικές ενότητες και υποενότητες που κρίθηκε ότι θα έπρεπε να διερευνηθούν και τέλος, προγραμματίστηκαν οι δραστηριότητες που θα λάβαιναν χώρα για την ολοκλήρωση του προγράμματος.

Οι θεματικές ενότητες που απασχόλησαν τους συμμετέχοντες ήταν: Α) ο κατασκηνωτικός τρόπος ζωής με υποενότητες τα είδη της κατασκήνωσης (οργανωμένη και ελεύθερη), το σχεδιασμό μιας κατασκήνωσης (τι προσέχω κατά την αναζήτηση χώρου), τον εξοπλισμό της κατασκήνωσης και τη συμπεριφορά του κατασκηνωτή σε σχέση με το περιβάλλον αλλά και τους

υπόλοιπους κατασκηνωτές. Β) το φυσικό περιβάλλον το οποίο περιλάμβανε τη χλωρίδα και πανίδα της περιοχής μας. Γ) τις Πρώτες Βοήθειες και Δ) τον προσανατολισμό. Οι



συμμετέχοντες εργάστηκαν με ζήλο πάνω σε όλες τις ενότητες αναζητώντας υλικό από διάφορες πηγές του διαδικτύου,

ταξιδιωτικά έντυπα, κατασκηνωτικά φυλλάδια, βιβλία, περιοδικά, cd και dvd. Οι πληροφορίες που συγκεντρώνονταν από τα μέλη της κάθε ομάδας, καταγράφονταν και αξιολογούνταν εντός της ομάδας και το τελικό προϊόν παρουσιάζονταν στους υπόλοιπους μαθητές/τριες της τάξης.

Σε συνδυασμό με τη θεωρητική κατάρτιση και σύμφωνα με τον καιρό, οι συμμετέχοντες δραστηριοποιούνταν σε ανάλογες βιωματικές δραστηριότητες που συμπλήρωναν την εκπαιδευτική διαδικασία. Συμμετείχαν σε παιχνίδια σύσφιξης σχέσεων και εμπιστοσύνης σε χώρους εντός και εκτός σχολείου, εκτέλεσαν χορογραφία στο τραγούδι «Κάτω της Μαργαρίτας τ' αλωνάκι» σε στίχους του Οδυσσέα Ελύτη, ζωγράφισαν με θέμα «πώς φαντάζομαι μια ελεύθερη κατασκήνωση», έφτιαξαν κατασκευές με φυσικά και ανακυκλώσιμα υλικά για το χριστουγεννιάτικο μπαζάρ του σχολείου, κατασκεύασαν φυτολόγιο με αποξηραμένα φυτά της περιοχής μας και «ζωολόγιο» (όρος των παιδιών) χρησιμοποιώντας φωτογραφίες των ζώων που ζουν στην περιοχή μας. Επιπρόσθετα, εκπαιδεύτηκαν στο

στήσιμο του αντίσκηνου και στον προσανατολισμό τόσο με τα στοιχεία της φύσης όσο και με όργανα (χάρτη και πυξίδα), στο πάρκο και στην ακτή «Καλαμάκι» της Νέας Χηλής αντίστοιχα.

Επίσης, μέσω συνεργασιών με σχετικούς φορείς αποκτήθηκαν σημαντικές γνώσεις διά βίου σε γενικότερα θέματα που αφορούν στον άνθρωπο και στο περιβάλλον. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν την ημερίδα Πρώτων Βοηθειών από το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ), μια διάλεξη για τη βιοποικιλότητα των αρθρόποδων του Τμήματος Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής του ΔΠΘ, το ημερήσιο πρόγραμμα του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Μαϊστρου με θέμα «γνωρίζω το νομό μου» και την αφήγηση επτά παραμυθιών απ' όλο τον κόσμο σε συνεργασία με το ίδρυμα Λασκαρίδη συνδέοντας το φυσικό περιβάλλον με τους μύθους και τους θρύλους των ανθρώπων σε κάθε μεριά της γης. Επιπλέον, τα παιδιά συμμετείχαν ενεργά στην καλλιέργεια βιολογικών προϊόντων με τη συνεργασία του Συλλόγου Διατήρησης Βιοποικιλότητας «ΙΑΣΙΩΝ» και μέσω του Συλλόγου Ερασιτεχνικής Αστρονομίας Θράκης παρατήρησαν με τηλεσκόπιο τους πλανήτες Άρη και Κρόνο και περιπλανήθηκαν στο νυχτερινό ουρανό ακολουθώντας τους αστερισμούς.

Αποκορύφωση του προγράμματος αποτέλεσε η διήμερη διαμονή των παιδιών στο Δημοτικό κάμπινγκ της Αλεξανδρούπολης, μια πρωτόγνωρη



εμπειρία για τους περισσότερους, όπου συμμετείχαν σε ποικίλες ομαδικές δραστηριότητες με στόχο την ανάπτυξη ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων (orienteeering, ετοιμασία φαγητού, καθαρισμός σκευών, ευρηματικά παιχνίδια κλπ).

Αξιολόγηση του προγράμματος

Η καθολική συμμετοχή, ο ενθουσιασμός παιδιών και γονέων, η ποσότητα των υλοποιούμενων δράσεων και των συνεργασιών καθώς και η απαίτηση της επανάληψης του προγράμματος και την επόμενη χρονιά, μαρτυρούν την επιτυχία του. Ωστόσο, προκειμένου να υπάρξει μια πιο αντικειμενική αξιολόγηση, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια με ερωτήσεις κλειστού και ανοιχτού τύπου που κατασκευάστηκαν ειδικά για το σκοπό αυτό. Τα αποτελέσματα από την επεξεργασία των ερωτηματολογίων και των δύο ετών κατέληξαν με απόλυτη συμφωνία στα εξής συμπεράσματα: Το πρόγραμμα ήταν πρωτότυπο και



παρείχε μοναδικές βιωματικές εμπειρίες. Αποκτήθηκαν πολλές νέες γνώσεις χρήσιμες και κατά την ενηλικίωση με κυριότερες τις Πρώτες βοήθειες και του προσανατολισμού. Οι γνώσεις αυτές θα πρέπει να διδάσκονται στο σχολείο γιατί εφοδιάζουν τους μαθητές/τριες με χρήσιμες δεξιότητες και ικανότητες. Ενισχύθηκε σημαντικά η περιβαλλοντική συνείδηση και η οικολογική συμπεριφορά των συμμετεχόντων.

Συστήθηκε ανεπιφύλακτα η συνέχιση του προγράμματος και η υλοποίησή του από τους μεταγενέστερους μαθητές/τριες του σχολείου. Τέλος, οι λόγοι για τους οποίους κάποιοι μαθητές δεν διανυκτέρευσαν στο κάμπινγκ (9 την 1η χρονιά και 3 τη 2η) ενώ συμμετείχαν στις ημερήσιες δραστηριότητες, ήταν α) ο φόβος των γονέων για τη νύχτα (9 μαθητές) και β) η προσωπική τους επιθυμία για άνεση (3 μαθητές).

Συζήτηση – συμπεράσματα

Οι εμπειρίες στη φύση παρέχουν ευεργετικά οφέλη στους μαθητές/τριες σε όλους τους τομείς ανάπτυξής τους. Η κατασκηνωτική ζωή είναι μια εμπειρία συμβίωσης που λαμβάνει χώρα σε φυσικό περιβάλλον και βοηθάει στην ανακάλυψη των δυνατοτήτων του εαυτού αλλά και στην αλληλεπίδραση με τους άλλους. Το παρόν πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης έδωσε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να βιώσουν μοναδικές εμπειρίες παρέχοντας μεγάλο εύρος δράσεων και συνεργασιών.

Η ευρεία διαθεματική του προσέγγιση με τα μαθήματα του σχολείου όπως, γλώσσα, μαθηματικά, φυσική αγωγή, εικαστικά, αγγλικά (συνέντευξη από τουρίστες κατασκηνωτές), αστρονομία, συμπλήρωσε και εμπλούτισε την ακαδημαϊκή τους εκπαίδευση με γνώσεις που θα τους ακολουθούν διά βίου. Η απαίτηση των μαθητών και γονέων για επανάληψη του προγράμματος ενίσχυσε τη δυναμική του. Συνεχιστές του προγράμματος αυτού, θα μπορούσαν να παρατείνουν τη διαμονή τους στο κάμπινγκ, να συνδυάσουν το πρόγραμμα της διαβίωσης με το μέσο μετακίνησης όπως για παράδειγμα το ποδήλατο και ... οι πιο τολμηροί να δοκιμάσουν τη διαβίωση σε ελεύθερη κατασκήνωση.

Δεδομένου ότι οι δραστηριότητες σε φυσικά περιβάλλοντα συμβάλλουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών/τριών, η κατασκήνωση είναι ένας ευχάριστος και δημιουργικός τρόπος κινητοποίησης και εμπλοκής των μαθητών/τριών σε έναν ενεργό και δια βίου τρόπο ζωής.

Βιβλιογραφία

- American Camp Association (2007). A Guide to ACA- Accredited Camps in the Southeast. American Camp Association, Southeastern.
- Blake, D. E. (2001). Contextual effects of environmental attitudes and behavior. *Environment and Behavior*, 33, 708-725
- Frumkin, H. (2003). Healthy places: exploring the evidence. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1451-1456.
- Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής Ακραία Αθλήματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Papacharisis, V., & Goudas, M. (2003). Perceptions about exercise and intrinsic motivation of students attending a health related physical education program. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 689-696.
- Smith, P. (2010). Well- Founded Hope: From the Past to the Future. *Camping Magazine – American Camp Association*, 83 (1).

«ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ, ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ»

Σκεύα Νίκη εκπ/κός ΠΕ11.01

ΕΙΔΙΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ

proiosnik@yahoo.gr

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Συνεργάτες : κ. Γεροφώτη Α. / Μουσικός ειδικής αγωγής και κ. Κολοκοτρώνης Γ. / Δάσκαλος ειδικής αγωγής.

Χρόνος υλοποίησης : Δεκέμβριος 2013 έως Ιούνιος 2014.

Συμμετέχοντες : Όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου (συνολικά 25 μαθητές - τριες).

Εισαγωγή

Η υλοποίηση του προγράμματος έγινε με σκοπό οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου να γνωρίσουν και να κατανοήσουν ότι το σώμα: λειτουργεί, τρέφεται, αρρωσταίνει, αισθάνεται, κινείται, του αρέσει η καθαριότητα και είναι το "σπίτι" του καθενός μας.

Οι επιμέρους δραστηριότητες είχαν σχεδιαστεί λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία των μαθητών, το νοητικό και εκτελεστικό δυναμικό τους, καθώς και ποικίλες παραμέτρους οι οποίες συμβάλλουν στη μεγαλύτερη δυνατή αποτελεσματικότητά τους.

Οι στόχοι του προγράμματος ήταν εξατομικευμένοι και προσαρμοσμένοι στις ιδιαίτερες ικανότητες και περιορισμούς των μαθητών του σχολείου.

Σκοποί - στόχοι :

- ✓ Ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων για την προαγωγή ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας ως προετοιμασία για «καλή ζωή»
- ✓ Διεκδίκηση καλύτερων συνθηκών υγείας
- ✓ Απόκτηση γνώσεων, στρατηγικών, τρόπων προστασίας του εαυτού, αλλά και των άλλων στην καθημερινή ζωή
- ✓ Απόκτηση θετικών στάσεων και εφαρμογή συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία.

Απώτερος στόχος : Η δημιουργία ενός εικονογραφημένου βιβλίου Αγωγής Υγείας, το οποίο να αποτελέσει ένα μέσο διδασκαλίας για τα επόμενα χρόνια στο σχολείο.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΔΡΑΣΗΣ

1^{ος} ΑΞΟΝΑΣ – ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Δεκέμβριος 2013

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Γνωρίζω το σώμα μου: όργανα σώματος, εσωτερικά και εξωτερικά - λειτουργίες, αισθήσεις . Ανάπτυξη σώματος, διαφορετικότητα. Μετρήσεις: Βάρος, ύψος, περίμετρος μέσης

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **Η κούκλα** με τα μέρη του σώματος / πρότυπο
- **Κολάζ** : το σώμα ,πρόσωπα ,όργανα σώματος .
- **Πάζλ** : το σώμα, όργανα / αισθήσεις , το πρόσωπο .
- **Παιχνίδια** : τυφλόμυγα – παιχνίδι αισθήσεων, «ο κυρ Ματθαίος είπε», ανακαλύπτω κινήσεις .
- **Παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή-Διαδίκτυο:** πρόγραμμα “ακτίνες”, επιλογή εικόνων, τραγουδιών, ιστοριών με θέμα το σώμα.
- **Γραφή και Ανάγνωση / νοηματική** : φύλλα εργασίας , αντιστοιχήσεις , ονοματολογία, γραφή μερών σώματος, τι λείπει;
- **Διαφορές φύλων:** δείχνω ,ονοματίζω ,γράφω, συζήτηση ομοιότητες / διαφορές.
- **Εικονοτράγουδα / μελοποίηση / κινητική απόδοση:** χέρια, εξωτερικά και εσωτερικά όργανα και μέρη του σώματος από την κ. Σκευά Νίκη .



2ος ΑΞΟΝΑΣ-ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ιανουάριος 2014

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Σχέση διατροφής & ανάπτυξης, ομάδες τροφίμων, ωφελιμότητα, πυραμίδα διατροφής, το ταξίδι της τροφής, προγράμματα διατροφής για έλεγχο του βάρους, βιταμίνες και η αξία τους, «...και ο κολιός τον Αύγουστο»_

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **Σωματότυπος** : Υπολογίστηκαν βάρος/ ύψος /περίμετρος μέσης και έγιναν οι κατάλληλες συστάσεις για άθληση και διατροφή. Συζητήθηκαν τα προβλήματα που απορρέουν από την καθιστική ζωή ή τη λάθος διατροφή ή και τα δύο.
- **Μουσικοκινητική:** συγγραφή, μελοποίηση κινητική απόδοση του τραγουδιού μας «Η μηλίτσα και το αχλάδι», ηχοϊστορία «τα κουρδιστά φρούτα».
- **Θεατρικό παιχνίδι / δραματοποίηση:** «Το χοντρό μπιζέλι», «Στις ...σαλάτες λέμε ναι», «Ο Πρίγκιπας Λεμόνης», «η παρέλαση των φρούτων» «ο παππούς Ροδαλός» η «διατροφή της κάμπιας», «το ταξίδι της τροφής».

- **Επίσκεψη στο σούπερ μάρκετ:** παιχνίδι χαμένου θησαυρού /κάρτες τροφίμων αντιστοίχιση με ράφια τροφίμων.
- **Επίσκεψη στην λαϊκή αγορά της πόλης:** συζήτηση με παραγωγούς βιολογικών προϊόντων, αγορά φρούτων.
- **Γραφή και ανάγνωση:** φύλλα εργασίας με θέματα διατροφής, πρόγραμμα πρωινού, συνταγές.
- **Καλλιτεχνικές δραστηριότητες:** κατασκευή πυραμίδας, ζωγραφική, φωτογράφιση, βιντεοσκόπηση, ηχογράφιση.
- **Παιχνίδια στον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή / Διαδίκτυο:** πρόγραμμα «ακτίνες», «οι μικροί καλλιτέχνες», επιλογή εικόνων.

3^{ος} ΑΞΟΝΑΣ - ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΩΡΩΝ

Φεβρουάριος 2014

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην χρήση τουαλέτας, στο πλύσιμο χεριών και στο βούρτσισμα δοντιών, στα καθαρά ρούχα, στον αερισμό χώρων, καθαριότητα - τακτοποίηση του χώρου όπου κινούμαστε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **Επίσκεψη στον Οδοντίατρο / συνέντευξη**

- **Προβολή power point :** πλύσιμο χεριών, δοντιών, σώματος, κεφαλής κλπ.
- **Παιχνίδια στον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή:** πρόγραμμα «ακτίνες»
- **Ομαδικό παιχνίδι:** «Βασιλιά-Βασιλιά, τί δουλειά;», παντομίμα.
- **Ομαδικό τραγούδι / Δραματοποίηση / Θεατρικό παιχνίδι:** «Χέρια καθαρά», «μια δεκαμελή οικογένεια», «οι κυρίες παλαμίτσες μεταδίδουν μικρόβια» ιστορίες της κ. Σκεύα.
- **Καθαριότητα χώρου του σχολείου από ομάδες μαθητών:** με τη βοήθεια του προσωπικού καθαριότητας και με τα απαραίτητα μέτρα προστασίας πχ γάντια, μάσκα.

*Το πλύσιμο χεριών και δοντιών εντάχθηκε στο καθημερινό σχολικό πρόγραμμα.

4^{ος} ΑΞΟΝΑΣ - ΚΙΝΗΣΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Μάρτιος 2014

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Η αναγκαιότητα της κίνησης-άθλησης με στόχο την υγεία. Σύνδεση σωστής ανάπτυξης και άθλησης-κίνησης. Κίνητρα άθλησης και προϋποθέσεις ομαλής συμμετοχής σε κινητικά παιχνίδια ή αγώνες. _

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **Επίσκεψη στο γυμναστήριο:** συμμετοχή σε ομάδα ενηλίκων αθλούμενων με συνεργατικές ασκήσεις.

Παρατηρήθηκαν ομοιότητες με το μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο και συζητήθηκαν τα οφέλη της δια βίου άσκησης.

- **Επίσκεψη στο Δημοτικό στάδιο:** παρουσιάσεις αθλημάτων από Έλληνες Ολυμπιονίκες - συμμετοχή ομάδας μαθητών σε κινητικά δρώμενα.
- **Κινητικά παιχνίδια – εσωτερικά πρωταθλήματα:** βασικές κινητικές δεξιότητες και βασικοί κανονισμοί.
- **Ζωγραφική:** οι μαθητές επέλεξαν το αγαπημένο τους άθλημα.
- **Δραματοποίηση:** παραμύθι της κ. Σκεύα με αναφορά στους Ολυμπιακούς αγώνες. Παρουσίαση αθλημάτων με την τεχνική της παγωμένης εικόνας.
- **Προβολή εικόνων και video από το διαδίκτυο – Συζήτηση:** Αναγνώριση αθλημάτων ατομικών - ομαδικών, Ολυμπιακοί και Παρα -Ολυμπιακοί αγώνες.
- **Εικονοτράγουδο της Φ. Αγωγής από την κ. Σκεύα**



Όταν κάνω γυμναστική

Νιώθω όμορφα πολύ

Δυναμώνω το κορμί μου

Προστατεύω τη ζωή μου

.....



Τρέχω και πηδάω τα εμπόδια



Αυξάνω αντοχή

Γίνεται σωστά η αναπνοή

5^{ος} ΑΞΟΝΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Απρίλιος 2014

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Συνήθειες ασθένειες (αναφορά σε γρίπη, διάρροια, εμετό, πυρετό, έντονο βήχα κλπ), κανόνες πρόληψης, μέτρα προστασίας, περιποίηση μικροτραυματισμών, τηλέφωνα ανάγκης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- **Επίσκεψη στο νοσοκομείο :** μεταφορά με ασθενοφόρο, συνέντευξη νοσοκομειακής υπαλλήλου, ξενάγηση σε ιατρεία-ειδικοτήτων.
- **Επίσκεψη στο φαρμακείο,** συνέντευξη – «φάρμακα: υπόθεση των μεγάλων».
- **Παρουσίαση περιποίησης ενός τραύματος από... κόκκινο μαρκαδόρο! “Ζητάμε βοήθεια από τους μεγάλους”.**

6^{ος} ΑΞΟΝΑΣ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

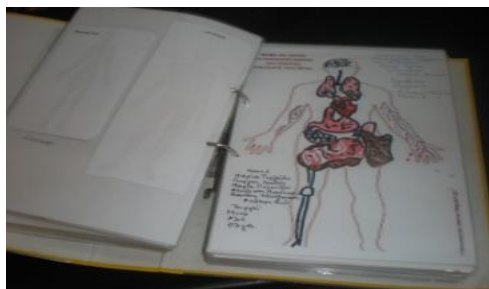
Μάιος 2014

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Τα βασικά συναισθήματα, αναγνώριση των συναισθημάτων με μη λεκτική έκφραση , διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων. Αξιολόγηση του προγράμματος βάση των συναισθημάτων που βιώσαμε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Εικόνες με πρόσωπα διαφορετικών συναισθημάτων-συζήτηση
- Κινητικές δραστηριότητες: «Χορός των συναισθημάτων», παντομίμα.
- Ζωγραφική – Κατασκευές - Πάζλ: πρόσωπα και συναισθήματα
- Παιχνίδια στον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή / Διαδίκτυο: πρόγραμμα «ακτίνες», «ανακάλυψε.. τι νοιώθει;»



Καινοτόμα στοιχεία της δράσης :

1. Το «βιβλίο υγείας» με δημιουργίες των παιδιών και επιλογές τους σε εικονογραφημένο υλικό .
2. Τα εικονοτράγουδα και η σημαντικότητά τους στην εκπαιδευτική διαδικασία
3. Παρουσίαση των πεπραγμένων της κάθε ομάδας στους υπόλοιπους μαθητές και εκπαιδευτικούς (μία ώρα την βδομάδα /αίθουσα παρουσιάσεων).
4. Η δημιουργία cd ήχου με τα τραγούδια του προγράμματος (συνολικά

9) και με αφήγηση των παραμυθιών – ιστοριών (συνολικά 4).

5. Η συνεργασία και η συμμετοχή των γονέων στην υλοποίηση του προγράμματος .

Προτάσεις/Προτεινόμενες παραλλαγές

1. Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας είναι αναγκαίο να γίνουν αναπόσπαστο κομμάτι του ωρολογίου εκπαιδευτικού προγράμματος.
2. Η “προ-εφηβεία” και η “ σεξουαλικότητα ” είναι από τα θέματα που θα μπορούσε να θιγούν στο παραπάνω πρόγραμμα.

Βιβλιογραφία

1. Τσιλιγκίρογλου - Φαχαντίδου Άννα “Παιδική ανάπτυξη και υγεία” [University Studio Press](#) - ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 1993
2. Χασαπίδου Μαρία - Τσιλιγκίρογλου - Φαχαντίδου Άννα “Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό” [University Studio Press](#) - ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 2002
3. Το Ανθρώπινο Σώμα, Γνωρίστε και Φροντίστε το Σώμα σας: Δομική.
4. Καφάτος, Α. Γ. (2002). Παχυσαρκία, Πρόληψη και Αντιμετώπιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

«Αξιολόγηση κινητικών δυσκολιών και παρεμβατική διαχείριση για παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στα Εκπαιδευτήρια Δούκα»

Μανώλης Γκούφας ΠΕ11

Εκπαιδευτήρια Δούκα

Συμμετέχοντες εκπ/κοί Φυσικής Αγωγής:

Τσιαντής Χαράλαμπος, Καπέτη Χιονάτη, Τρομπέτα Μαρία, Λυμπέρη Μαρία, Ζύμαρη Αθηνά, Τσιτσόπουλος Μάκης, Τσαβδαρίδης Κώστας, Πανώργιου Φωτεινή, Κούκης Στάθης, Παπαθανασίου Κατερίνα, Μονδέλος Στέφανος, Γκούφας Μανώλης.

Το πλαίσιο

Το 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Αμερικάνικη Ψυχιατρική Ένωση αναγνώρισαν την κινητική αδεξιότητα ως ξεχωριστή μαθησιακή διαταραχή με τον όρο «Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού» που εμφανίζεται στο 5-7% του συνολικού σχολικού πληθυσμού (APA, 1994, 2013)! Ο συγκεκριμένος όρος αναφέρεται στα παιδιά που, χωρίς κάποια γνωστή παθολογική νοητική ή νευροανατομική αιτία, αποτυγχάνουν να κατακτήσουν τις βασικές για την καθημερινή τους λειτουργία κινητικές δεξιότητες.

Επιπλέον, πρόσφατες έρευνες έχουν αναδείξει το γεγονός πως τέτοιου είδους κινητικές δυσκολίες αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες όπως δυσλεξία, διάσπαση προσοχής και υπερκινητικότητα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό εάν αναλογιστεί

κάποιος το μεγάλο ποσοστό των παιδιών με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες των οποίων οι κινητικές δυσκολίες δεν έχουν ανιχνευθεί.

Με βάση τα παραπάνω, υιοθετήθηκε μια ολιστική προσέγγιση στην αναγνώριση, αξιολόγηση και παρεμβατική διαχείριση των παιδιών με διαταραχές της κίνησης. Το σχολικό περιβάλλον είναι ένα ιδανικό περιβάλλον για μια τέτοια προσέγγιση αφού παρέχει όλα τα μέσα για μια διεπιστημονική δράση.

Το όραμα

Αναγνωρίζοντας το παραπάνω θεωρητικό πλαίσιο, οραματιστήκαμε ένα μάθημα Φυσικής Αγωγής το οποίο θα σπάσει το «φαύλο κύκλο» της αποτυχίας και θα είναι σχεδιασμένο για όλους τους μαθητές ανεξαρτήτων κινητικών δυνατοτήτων.

Σκοπός και Στόχοι

Σκοπός του προγράμματος (που ξεκίνησε το 2011) είναι η ανάπτυξη ενός πλαισίου, το οποίο θα λειτουργεί μέσα στην καθημερινή σχολική δραστηριότητα και περιλαμβάνει την ανίχνευση-αναγνώριση, την αξιολόγηση και την παρεμβατική διαχείριση των παιδιών με κινητικές μαθησιακές δυσκολίες.

Στόχος είναι τόσο οι ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα και σπορ στο σχολείο όσο και το μάθημα της φυσικής αγωγής να αποτελέσουν περιβάλλοντα που θα εξασφαλίζουν την ισότιμη συμμετοχή όλων των μαθητών μέσα από δοκιμασμένες διαδικασίες ανίχνευσης και αξιολόγησης αλλά και από διδακτικές μεθοδολογίες που αναδεικνύουν και αξιοποιούν την κινητική μοναδικότητα του παιδιού. Το ζητούμενο είναι η άμεση βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων αλλά και η τόνωση των ψυχολογικών και συναισθηματικών χαρακτηριστικών που θα επιτρέπουν στο μαθητή να τολμά την κίνηση χωρίς το φόβο της έκθεσης και της αποτυχίας.

Στρατηγικές κατευθύνσεις

Για την υλοποίηση του οράματος, ο Εκπαιδευτικός μας Οργανισμός έχει θέσει στρατηγικές κατευθύνσεις όπως: Επικέντρωση στον μαθητή και το γονέα και κατανόηση των αναγκών τους. Στόχευση στην εξατομικευμένη μάθηση θεωρώντας το κάθε παιδί ως μοναδικό. Μεθοδολογία μελέτης και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών. Εκπαιδευτικό μοντέλο που έχει σαν άξονες τόσο τις γνώσεις, τις δεξιότητες αλλά και τις αξίες όπως είναι η αποδοχή της διαφορετικότητας. Ενίσχυση του εκπαιδευτικού προγράμματος με καινοτόμες προσεγγίσεις, αξιοποιώντας τις τεχνολογίες και τη συνεργασία με την ακαδημαϊκή κοινότητα. Προσωπική και εργασιακή ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού. Οριζόντια συνεργασία των εκπαιδευτικών σε διαβαθμιακές Ομάδες Εργασίας.

Η καινοτομία

Τα Εκπαιδευτήρια Δούκα είναι το πρώτο σχολείο στη Ελλάδα που επίσημα αναγνωρίζει την πιθανότητα ύπαρξης μαθητών –τριών σε τυπικές τάξεις φοίτησης με χαμηλές κινητικές ικανότητες και δεξιότητες και με επιπτώσεις στην ομαλή σχολική ζωή κι απρόσκοπτη φοίτηση. Αυτή η παραδοχή έχει μια σειρά από θετικές ενέργειες κι εκπαιδευτικές επιλογές. Ειδικότερα:

- (α) Οι **εκπαιδευτικοί** δημιουργούν ειδικές συνθήκες διδασκαλίας και σχεδιάζουν μαθησιακές εμπειρίες στις αρχές της εξατομικευσης. Συμμετέχουν συστηματικά σε συνεδρίες με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων και με τους γονείς των μαθητών για ανταλλαγή απόψεων και χάραξη κοινής στρατηγικής αντιμετώπισης.
- (β) Ο ορισμός ενός εξειδικευμένου εκπαιδευτικού στο ρόλο του **Συντονιστή Κίνησης** (Movement Coach). Ο Συντονιστής της Κίνησης διαδραματίζει τόσο συντονιστικό ρόλο μεταξύ των εκπαιδευτικών που εμπλέκονται στην εκπαίδευση των μαθητών με διαπιστωμένες δυσκολίες όσο και καθοδηγητικό ρόλο στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και το σχεδιασμό του προγράμματος παρέμβασης.
- (γ) Το ειδικό **Πρόγραμμα Παρέμβασης** είναι το βασικό μεθοδολογικό εργαλείο. Δημιουργείται είτε στη λογική των προσαρμογής των κινητικών

περιεχομένων του μαθήματος για μαθητές με ήπια κινητική αδεξιότητα, είτε στη λογική της εξατομικευμένης παρέμβασης εκτός σχολείου για τις σοβαρές κινητικές δυσκολίες.

- (δ) Η διαρκής **συνεργασία με εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό** από τον πανεπιστημιακό χώρο.
- (ε) Η διαρκής **συνεργασία των εκπαιδευτικών με τους γονείς** στην βάση επίτευξης κοινών στόχων.
- (στ). Ο **ατομικός φάκελος μαθητή** με λεπτομερή στοιχεία για το πρόγραμμα, τις αξιολογήσεις, την πρόοδο, τις δυσκολίες, καθώς και το πλούσιο ψηφιακό υλικό αποτελούν βασικά στοιχεία καινοτομίας.

Υλοποίηση

Το πρόγραμμα υλοποιείται και συντονίζεται από τους καθηγητές φυσικής αγωγής σε συνεργασία με τους σχολικούς ψυχολόγους και όλους τους εκπαιδευτικούς των μαθητών και περιλαμβάνει τα εξής βήματα:

- Ενημέρωση των εκπαιδευτικών και των γονέων σχετικά με το σημαντικό ρόλο της κίνησης στην καθημερινή λειτουργία του παιδιού καθώς και τις σημαντικές συναισθηματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και εκπαιδευτικές επιπτώσεις των κινητικών μαθησιακών δυσκολιών.
- Συνεργασία με εξειδικευμένους επιστήμονες και χρήση

πιστοποιημένων επιστημονικών εργαλείων και μεθόδων

- Εκπαίδευση και πρακτική εξάσκηση όλων των εκπαιδευτικών των τάξεων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα όσον αφορά στην ανίχνευση και αναγνώριση των παιδιών με κινητικές δυσκολίες μέσω μιας μεθοδολογίας χρήσης Λίστας Παρατήρησης, με
 - ο Διαλέξεις
 - ο Workshops
- Εφαρμογή της διαδικασίας ανίχνευσης και αναγνώρισης στο Νηπιαγωγείο και τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού σχολείου
 - ο Λίστες Παρατήρησης των παιδιών με πληροφορίες για τις κινητικές δεξιότητες της καθημερινότητας
- Αξιολόγηση των αναγνωρισμένων παιδιών με Μια Δέσμη Κινητικής Αξιολόγησης
 - ο Ολοκλήρωση των κινητικών προφίλ των παιδιών με κινητικές δυσκολίες
 - ο Επιλογή των παιδιών που χρήζουν παρεμβατικής διαχείρισης.
- Ενημέρωση των γονέων και των εκπαιδευτικών σχετικά με την έννοια του Movement Coach, τη δομή του υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος και την παρεμβατική διαχείριση της υποστηρικτικής ομάδας των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής, ακολουθώντας τις αρχές της Οικολογικής Παρέμβασης που προτείνεται από τους Henderson, Sugden και Barnett (2006)

- Προετοιμασία των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής για το ρόλο του Movement Coach με
 - ο Διαλέξεις
 - ο Workshops
 - ο Εφαρμογή στο μάθημα φυσικής Αγωγής.
- Ετήσια επαναξιολόγηση των συγκεκριμένων παιδιών και επανασχεδιασμός παρεμβατικής διαχείρισης.

Υποδομές

Για την εφαρμογή του συγκεκριμένου έργου ήταν απαραίτητη η απόκτηση του πιστοποιημένου και αξιόπιστου επιστημονικού εργαλείου αξιολόγησης **Movement Assessment Battery for Children (MABC-2)**. Αθλητικές εγκαταστάσεις, αίθουσες για την αξιολόγηση και αθλητικό υλικό ανάλογα με τον αριθμό των αξιολογούμενων μαθητών. Κάμερα βιντεοσκόπησης των αξιολογήσεων μεγάλης αποθηκευτικής δυνατότητας. Μηχανογραφικό σύστημα καταχώρησης των δεδομένων. Ηλεκτρονικός αποθηκευτικός χώρος για τη δημιουργία ατομικού φακέλου μαθητή.

Ποιοτικά και ποσοτικά αποτελέσματα από την εφαρμογή

Ποσοτικά αποτελέσματα

Στη διάρκεια των πέντε ετών που πραγματοποιείται το πρόγραμμα παρατηρήθηκαν συνολικά 1087 μαθητές και μαθήτριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ανιχνεύθηκαν από τους εκπαιδευτικούς τους οι 141 με κινητικές

δυσκολίες. Συμμετείχαν τελικά στη διαδικασία της κινητικής αξιολόγησης οι 77, από τους οποίους επαναξιολογήθηκαν οι 36. Μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής έγινε στοχευόμενη παρέμβαση συνολικά σε 35 μαθητές με στόχο τη βελτίωση του επιπέδου των κινητικών δεξιοτήτων.

Στο πρόγραμμα πήραν μέρος διαχρονικά 73 εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν σε ετήσια προγράμματα επιμόρφωσης.

Η ενημέρωση των γονέων πραγματοποιήθηκε ως εξής: Μια αρχική ομιλία ετησίως στους γονείς όλων των μαθητών του σχολείου και μια προσωπική ενημέρωση από τον καθηγητή φυσικής αγωγής για εκείνους που συμμετείχαν στο πρόγραμμα αξιολόγησης. Τέλος, δόθηκε και έντυπη έκθεση αξιολόγησης.

Ποιοτικά αποτελέσματα

- Τα ολοκληρωμένα κινητικά προφίλ των παιδιών είναι διαθέσιμα στους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής και στους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς ώστε να αξιοποιείται κάθε πληροφορία για το σχεδιασμό των μαθημάτων και των παρεμβατικών δράσεων.
- Η βελτίωση δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών, μέσω της επιμόρφωσης, σε τομείς όπως: η ικανότητα προσαρμογής των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, η ευαισθητοποίηση, η ικανότητα παρατήρησης της κίνησης σε κάθε παιδί ξεχωριστά.

- Η δυνατότητα των εκπαιδευτικών να αλληλεπιδρούν και να συμβουλεύουν τους γονείς προτείνοντας επιλογές για την κινητική καθημερινότητα των παιδιών τους
- Οι καθηγητές φυσικής αγωγής, αναλαμβάνοντας το ρόλο του Movement Coach αναβαθμίζουν το ρόλο του επιστήμονα της κίνησης ξεφεύγοντας από τα στενά πλαίσια της διδασκαλίας.
- Το συγκεκριμένο πρόγραμμα διαμόρφωσε τα κριτήρια αξιολόγησης για όλους τους μαθητές του σχολείου στο μάθημα της φυσικής αγωγής
- Η εφαρμογή του προγράμματος είχε σαν αποτέλεσμα μια γενικότερη αλλαγή στο σχολική κουλτούρα θέτοντας τη διαφορετικότητα ως κυρίαρχο παράγοντα της εκπαιδευτικής προσέγγισης ανεξάρτητα του σχολικού αντικειμένου.

Βιβλιογραφία

- American Psychiatric Association (1994) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. Author, Washington, DC, USA.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorder (5th ed.). Arlington, AV: American Psychiatric Association.
- Henderson, S. E., Sugden, D. A., & Barnett, A. L. (2007). Movement Assessment Battery for Children – 2. London: Harcourt Assessment.

«ΑΡΧΑΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΙΕΡΟΙ ΑΓΩΝΕΣ»

Ιωαννίδου Βασιλική, Ph.D., Εκπ/κός Φυσικής Αγωγής,

Μοσχίδης Χρήστος, MSc., Δάσκαλος,

9^ο Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης,

Διαθεματικό Σχέδιο Δράσης στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής

ioannidouvas@gmail.com , cmoschid@gmail.com

Εισαγωγή

Το παιχνίδι ως μια απόλυτα φυσική δραστηριότητα καλύπτει τις παιδικές ανάγκες για ολόπλευρη ανάπτυξη, σωματική, ψυχική, κοινωνική, πνευματική και συναισθηματική. Τα παιδιά καταφέρνουν έτσι να γυμνάζονται, να αναλαμβάνουν υποχρεώσεις και να αποκτούν δικαιώματα, να κρίνουν και να κρίνονται, να γνωρίζουν και να δοκιμάζουν τα όριά τους, να δημιουργούν και να εφαρμόζουν κανόνες, καλλιεργούν γνωστικές ικανότητες υψηλού επιπέδου (Winnikott, 2009). Τα παιχνίδια εκείνα που συγκινούν τα παιδιά περισσότερο και ικανοποιούν τις ανάγκες τους καλύτερα, φαίνεται να αντέχουν στο χρόνο. Πλήθος από ευρήματα αποδεικνύουν τις ομοιότητες των παιδικών παιχνιδιών της ελληνικής αρχαιότητας με εκείνα των σύγχρονων συνομηλίκων τους (Λάζος, 2010).

Το Δημοτικό Σχολείο, μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αποσκοπεί 'να συμβάλλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και στην πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους

στην κοινωνία'. Η επίτευξη του σκοπού του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής υλοποιείται και μέσα από καινοτόμες εκπαιδευτικές δράσεις όπως εκείνης των Διαθεματικών Σχεδίων (Project).

Το Διαθεματικό Σχέδιο Δράσης (ΔΣΔ) είναι μια πλήρης διδακτική προσέγγιση με καθορισμένο γενικό σκοπό και επιμέρους στόχους, θεωρητικό υπόβαθρο, διδακτικές δραστηριότητες και αξιολογική διαδικασία (Ταρατόρη, 2000). Η υλοποίηση των ΔΣΔ στην εκπαίδευση, ευνοεί την ανάπτυξη γνωστικών ικανοτήτων υψηλού επιπέδου από τους μαθητές όπως του χειρισμού πληροφοριών, της λήψης απόφασης και της επίλυσης προβλήματος.

Για να διερευνηθεί η σχέση των παιχνιδιών των παιδιών της ελληνικής αρχαιότητας με τους αρχαίους ελληνικούς Ιερούς Αγώνες, σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε από μαθητές της Ε' τάξης του 9^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ξάνθης, ΔΣΔ.



Ταυτότητα του ΔΣΔ

Το ΔΣΔ υλοποιήθηκε από τους 22 μαθητές της Ε' τάξης του 9^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ξάνθης από τα τέλη Σεπτεμβρίου έως και τα τέλη Ιανουαρίου του σχολικού έτους 2014-2015, από την υπεύθυνη εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και τον δάσκαλο της Ε' τάξης. Χρησιμοποιήθηκαν οι ώρες της Φυσικής Αγωγής και της Ευέλικτης Ζώνης.

Επιμέρους γνωστικοί στόχοι του ΔΣ ήταν οι μαθητές να μάθουν για τα δημοφιλέστερα αρχαία παιχνίδια και τους κανόνες που τα διείπαν, να γνωρίσουν τις σχέσεις ανάμεσα στα αρχαία και τα σύγχρονα παιχνίδια, να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την ιστορία των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων και τα αγωνίσματα που περιλάμβαναν, να μάθουν για τους υπόλοιπους μεγάλους, Ιερούς Αγώνες. Επιπρόσθετα, στόχοι του ΔΣ ήταν οι μαθητές να αποκτήσουν θετικότερη στάση απέναντι στη φυσική άσκηση, να επανεκτιμήσουν τη σημασία των απλών, ανεπιτήδευτων παιχνιδιών στην προσωπική τους ανάπτυξη και να επαναπροσδιορίσουν στη σχέση τους με τα σύγχρονα παιχνίδια οθόνης.

Τέλος, οι μαθητές έπρεπε να αποκτήσουν δεξιότητες σχετικές με τα αρχαία παιχνίδια και τα Ολυμπιακά αγωνίσματα, να μπορέσουν να παίξουν αρχαία παιχνίδια, να κατασκευάσουν απλά αντικείμενα που τα συνόδευαν, να αναπαραστήσουν τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα στην αυλή του σχολείου, να συλλέξουν σχετικές πληροφορίες, να συγγράψουν κοινή εργασία.

Στην κατασκευή του το ΔΣΔ βασίστηκε στις αρχές της 'ερευνητικής-ανακαλυπτικής' μάθησης του Bruner (Κολιάδης, 1997). Οι μαθητές έπρεπε εργαζόμενοι ομαδικά να επεξεργάζονται πηγές πληροφοριών, να ανακαλύπτουν νέες γνώσεις, να αναθεωρούν προσωπικές θεωρίες και να τις αντικαθιστούν με άλλες, επιστημονικές. Το ΔΣΔ έκανε χρήση των τεχνολογικών περιβαλλόντων εκπαίδευσης τα οποία εφαρμοσμένα στην εκπαίδευση δημιουργούν δυναμικά περιβάλλοντα μάθησης (Κόμης κ.α., 2010). Ακολούθησε επίσης τις κύριες επιταγές της διαθεματικότητας συνδέοντας θέματα, Φυσικής Αγωγής, Γεωγραφίας, Γλώσσας και Ιστορίας. Πέτυχε έτσι να αναδείξει και να διασυνδέσει τη γνώση με την πραγματικότητα των μαθητών.

Υλοποίηση ΔΣΔ

Φάση 1: Διερεύνηση πρότερων γνώσεων.

Με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών και για 2 διδακτικές ώρες (εφεξής δ.ώ.) καταγράφηκαν στον πίνακα της τάξης οι γνώσεις που διέθεταν οι μαθητές σχετικά με τα παλιά παιχνίδια που γνώριζαν και έπαιζαν, τους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες και τους υπόλοιπους Ιερούς. Μέσα από την καταγραφή αναφέρθηκαν οι πρώτες σχέσεις μεταξύ παιχνιδιών-Ολυμπιακών-Ιερών Αγώνων και εντοπίστηκε το θέμα του ΔΣΔ. Εντοπίστηκαν επίσης λάθη στην προσωπική θεωρία των μαθητών που αναμένονταν να δημιουργήσουν δυσκολίες στην προσπέλαση των νέων

υπό διερεύνηση γνώσεων του ΔΣΔ, όπως ότι παιδικά παιχνίδια και Ολυμπιακοί Αγώνες δεν είχαν καμία σχέση, ή ότι τα αγωνίσματα δεν μπορούσαν να αποτελέσουν τρόπο θρησκευτικής λατρείας.

Φάση 2: Σχεδιασμός δραστηριοτήτων.

Σε επόμενες 2 δ.ώ. και μέσα από συζήτηση αποφασίστηκε οι μαθητές να εργαστούν πάνω σε τρία θέματα, στα αρχαία παιχνίδια, στους Ολυμπιακούς Αγώνες και στους υπόλοιπους Ιερούς Αγώνες. Χωρίστηκαν σε ομάδες εργασίας των επτά και ανέλαβαν θέματα. Αποδόθηκαν οι ρόλοι των αρχηγών, γραμματέων και μελών, καθορίστηκε γενικός συντονιστής, διευκρινίστηκε ο τρόπος εργασίας των ομάδων. Βοηθητικά και όχι περιοριστικά, οι μαθητές διέθεταν φύλλα εργασίας που κατασκεύασαν οι εκπαιδευτικοί και που τους οδήγησαν σε επιλεγμένες πηγές πληροφοριών. Προγραμματίστηκαν σχετικές ομιλίες από τους εκπαιδευτικούς και από προσκεκλημένους. Προγραμματίστηκε η οργάνωση της αυλής του σχολείου και της συγκέντρωσης υλικών ώστε τα παιδιά μετά τη θεωρητική εργασία τους, να μπορέσουν να παίξουν και να αγωνιστούν όπως οι αρχαίοι συνομήλικοί τους.

Φάση 3: Υλοποίηση δραστηριοτήτων.

Σε ώρες εκτός σχολικού προγράμματος, οι ομάδες διενέργησαν βιβλιογραφική και δικτυογραφική έρευνα και συνέλεξαν ιστορικά στοιχεία σχετικά με τα θέματα των ομάδων εργασίας, παρακολούθησαν σχετικές ομιλίες. Μετά τη συλλογή των

πληροφοριών και για 20 δ.ώ. οι ομάδες ασχολήθηκαν με την οργάνωση και αξιολόγησή τους, τη συγγραφή και την παρουσίαση των εργασιών τους. Κατόπιν τα παιδιά για 8 δ.ώ. έπαιξαν παλιά παιχνίδια, και αγωνίστηκαν στην αυλή του σχολείου.

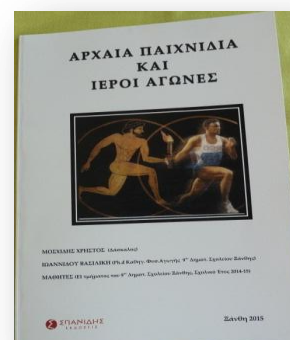


Φάση 4: Αξιολόγηση ΔΣΔ.

Οι εργασίες των ομάδων αναγνώστηκαν από τους αρχηγούς των ομάδων, αξιολογήθηκαν από το σύνολο της τάξης, διορθώθηκαν και συντέθηκαν σε ενιαίο όλο υπό την επίβλεψη του γενικού συντονιστή.

Φάση 5: Παρουσίαση εργασίας

Η εργασία των παιδιών στην τάξη και στην αυλή, συγκεντρώθηκε σε τόμο με τίτλο 'ΑΡΧΑΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΙΕΡΟΙ ΑΓΩΝΕΣ' που παρουσιάστηκε σε ειδική εκδήλωση στο δημοτικό αμφιθέατρο. Όλο το υλικό κάθε φάσης του ΔΣΔ, αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του σχολείου.



Παρατηρήσεις-καινοτόμα στοιχεία

Τα παιδιά ενεπλάκησαν ενεργά σε ομαδικές, συνεργατικές δράσεις. Συμμετείχαν σε όλα τα στάδια της συγγραφής και της έκδοσης του τόμου της εργασίας τους. Πήραν όλα μέρος στη διοργάνωση της εκδήλωσης για την παρουσίαση της δουλειάς τους.

Η εκπαιδευτική δράση ως έχει, είναι διαθέσιμη σε κάθε εκπαιδευτικό που επιθυμεί να την εφαρμόσει στο τμήμα του, εφόσον είναι αναρτημένη στην ιστοσελίδα του σχολείου. Μελλοντικά, επίσης θα μπορούσε να αποτελέσει πρότυπο διερεύνησης και άλλων τομέων της Ιστορίας των Ιερών Αγώνων.

Βιβλιογραφία

ΔΕΠΠΣ ΚΑΙ ΑΠΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΦΕΚ 304/13-3-2003, τ.Β').

Κολλιάδης, Ε., (1997). *Θεωρίες μάθησης και εκπαιδευτική πράξη*. τ. Γ'. Αθήνα.

Αυτοέκδοση.

Κόμης, Β., Αργύρης, Μ., Γιαννούτσου, Ν., Γουμενάκης, Γ., Δαπόντες, Ν., Θεοδωρακάκου, Β., & άλ., (2010). *Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών για την Αξιοποίηση και Εφαρμογή των ΤΠΕ στη Διδακτική Πράξη. Επιμορφωτικό υλικό για την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στα Κέντρα Στήριξης Επιμόρφωσης*. Τεύχος 2Α: Κλάδος ΠΕ70.Β' έκδ. Πάτρα. ΥΠ.Ε.Π.Θ., Π.Ι., Ε.Α.Ι.Τ.Υ.

Λάζος, Χ. (2010). *Παιχνίδια των Αρχαίων Ελλήνων*. Αθήνα. Αίολος.

Ταρατόρη, Ε. (2000). *Μέθοδος Project στη θεωρία και στην πράξη*. Θεσσαλονίκη.

Κυριακίδης.

Winnikott, D. (2009). *Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα*. Αθήνα. Καστανιώτης

«Άσκηση και Αθλητισμός στην Αρχαιότητα»



Σαμαρά Αικατερίνη ΠΕ02, Μάγειρας Ιωάννης ΠΕ11

Γενικό Λύκειο Διαπολιτισμικής εκπαίδευσης Σαπών

katniksam@yahoo.gr, imageir@yahoo.gr



Η δράση «Άσκηση και Αθλητισμός στην Αρχαιότητα» εφαρμόστηκε στο Γενικό Λύκειο Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης Σαπών κατά τα σχολικά έτη 2014/15 και 2015/16. Αφορούσε την ομάδα 18 μαθητών και μαθητριών της Θεωρητικής Κατεύθυνσης Β' Λυκείου για το πρώτο έτος και τους 20 μαθητές/μαθήτριες της Ομάδας Προσανατολισμού Ανθρωπιστικών Σπουδών της ίδιας τάξης για το δεύτερο έτος.

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Η δράση σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε εξαρχής και εξολοκλήρου βάσει των ειδικών συνθηκών που επικρατούν στο συγκεκριμένο σχολείο και της πολύχρονης θητείας των εμπλεκόμενων εκπαιδευτικών· δεν ακολουθήθηκε, δηλαδή, κάποιο έτοιμο «μοντέλο».

Κατά το σχεδιασμό της δράσης (Σεπτέμβριος 2014) τέθηκαν οι βασικοί στόχοι και προγραμματίστηκαν οι επιμέρους δραστηριότητες. Έχοντας παρατηρήσει πως η διδασκαλία ορισμένων μαθημάτων συχνά καθίστατο μηχανική και επαναλαμβανόμενη, επιδιώξαμε πρωτίστως να εργαστούμε ώστε η διαδικασία της μάθησης να καταστεί ελκυστική τόσο στους μαθητές και τις

μαθήτριες όσο και στους εκπαιδευτικούς. Ειδικότερα, στο μάθημα των Αρχαίων Ελληνικών το οποίο θεωρείται και είναι αυξημένης βαρύτητας, οι μαθητές και οι μαθήτριες συνήθως δείχνουν ενθουσιασμό στην αρχή της σχολικής χρονιάς ενώ στη συνέχεια χάνουν το ενδιαφέρον τους. Θεωρήσαμε λοιπόν πως αν η οργάνωση της διδασκαλίας «χριζόταν» με κέντρο κάποιο θέμα που άπτεται άμεσα των ενδιαφερόντων των μαθητών, θα προέκυπταν πολλαπλά οφέλη. Έχοντας την πεποίθηση πως τα περί των αθλητικών αποτελούν καθημερινό αντικείμενο συζήτησης και ενδιαφέροντος στη σχολική τάξη και αφού εξασφαλίσουμε τη συναίνεση των μαθητών και μαθητριών μας, θέσαμε ως παράλληλο στόχο τη μελέτη, την ανάδειξη και την προώθηση του αθλητισμού ως συστατικό στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού ανά τους αιώνες.

Αυτονόητα, από τη στοχοθεσία -σε ένα κατεξοχήν διαπολιτισμικό σχολείο- δε θα μπορούσε να απουσιάζει η διαπολιτισμικότητα. Παρατηρήσαμε ότι στην τάξη, τόσο κατά το μάθημα των Αρχαίων Ελληνικών όσο και της Φυσικής Αγωγής, υφίσταται (και) φυσικός διαχωρισμός των μαθητών και μαθητριών στην κατανομή τους στον χώρο με κριτήρια αγόρια/ κορίτσια,

μουσουλμάνοι/χριστιανοί, «καλοί» μαθητές/«κακοί» μαθητές κλπ. Ως επιπλέον αλλά όχι λιγότερο σημαντικούς στόχους θέσαμε την καλλιέργεια της κριτικής σκέψης, την ενθάρρυνση της μαθητικής πρωτοβουλίας, τη συμμετοχή όλων, την καλλιέργεια της αισθητικής μέσα από την έρευνα, την ανάπτυξη του δημοκρατικού διαλόγου και τη διεπιστημονική θεώρηση.

Περιορισμοί

Δεδομένου του ότι πρόκειται για Γενικό Λύκειο σε αγροτική περιοχή της Ροδόπης, υπήρχαν παράγοντες τους οποίους δε μπορούσαμε να υπερβούμε και αφορούσαν α) τη νομοθεσία (ανελαστικό αναλυτικό πρόγραμμα, ωρολόγιο πρόγραμμα, διδακτέα ύλη, απαιτήσεις των πανελλαδικών εξετάσεων) β) την εξαιρετική δυσκολία στις μετακινήσεις των μαθητών και μαθητριών από και προς τους τόπους κατοικίας τους πέραν του σχολικού ωραρίου και γ) ότι δε θέλαμε να επιβάλουμε επιπλέον φόρτο εργασίας για το σπίτι για να μη λάβει η προσπάθειά μας το χαρακτήρα του υποχρεωτικού. Προκειμένου να υπερβούμε τα παραπάνω, αξιοποιήσαμε, κατά το δοκούν, κάθε δυνατότητα που μας δόθηκε εντός του υφιστάμενου πλαισίου όπως τα Προγράμματα Καινοτόμων Δράσεων και Σχολικών Δραστηριοτήτων, το μάθημα της Ερευνητικής Εργασίας, τα μαθήματα της Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας Β' Λυκείου και της Φυσικής Αγωγής και τα λεγόμενα «κενά» των μαθημάτων. Κατά μέσο όρο αφιερώναμε 4 διδακτικές ώρες

την εβδομάδα με τους μαθητές και τις μαθήτριες και 2 επιπλέον ώρες ως προς τον προγραμματισμό και την ανατροφοδότηση/ αξιολόγηση μεταξύ των εμπλεκόμενων εκπαιδευτικών.

Αναλυτική περιγραφή των φάσεων

Ως προς τη διεξαγωγή της δράσης, αυτή χωρίστηκε σε πέντε στάδια. Στο 1^ο στάδιο, το οποίο λάμβανε χώρα στην τάξη, επιλεγόταν απόσπασμα από την Αρχαία Ελληνική Γραμματεία στο οποίο υπήρχε κάποιου είδους αθλητική αναφορά, όπως για παράδειγμα στα θανατηφόρα ατυχήματα στον ακοντισμό (Αντιφών, *Τετραλογία Β' -Κατηγορία φόνου άκουσίου α'*, Πλούταρχος, *Περικλῆς* 36, 2-5). Ταυτόχρονα με τη γλωσσική και νοηματική επεξεργασία του κειμένου γινόταν μία πρώτη παρουσίαση του θέματος από τη διδάσκουσα και ακολουθούσε σχετική συζήτηση. Στο 2^ο στάδιο, οι μαθητές και οι μαθήτριες προσπαθούσαν να αναπαραστήσουν τη σκηνή υποδυόμενοι τους αντίστοιχους ρόλους, συνήθως στην αυλή του σχολείου ή στο κλειστό γυμναστήριο.



Στη συνέχεια (3^ο στάδιο) οι μαθητές θέτανε ερωτήσεις, αναζητούσαν τις απαντήσεις και συνέλλεγαν υλικό σε βιβλία (στη Σχολική Βιβλιοθήκη) και το διαδίκτυο (Εργαστήριο Ηλεκτρονικών

Υπολογιστών). Το 4^ο στάδιο αφορούσε την επιστροφή στην τάξη και -ταυτόχρονα με την κατά το δοκούν ολοκλήρωση της επεξεργασίας του κειμένου- γινόταν ανατροφοδότηση και εν μέρει αξιολόγηση της δραστηριότητας. Στο τελευταίο στάδιο (5^ο) οι μαθητές και οι μαθήτριες επέστρεφαν στο εργαστήριο Η/Υ ή στη βιβλιοθήκη και παρήγαγαν κάποιο υλικό, στις περισσότερες περιπτώσεις σε ηλεκτρονική μορφή, το οποίο και σε τακτά χρονικά διαστήματα αναρτώντο στην ιστοσελίδα του σχολείου (<http://lyk-diap-sappon.rod.sch.gr>).

Αναλόγως αντιμετωπίστηκαν τα εξής θέματα: ο αγώνας ως ταφικό έθιμο· η άθληση ως παιγνίδι· η σοφία υπερέχει της σωματικής ρώμης; Η άσκηση και η ιδεολογία της πόλης· το αθλητικό ατύχημα· η γυμναστική και ο πόλεμος· γυμνάσια, παλαιστρες, στάδια, αγώνες· ο θεσμός της Εφηβείας· η αθλητική διατροφή· φύσει ή ασκήσει γίνεται το σώμα ερρωμενέστερον;

Η δράση υλοποιήθηκε για πρώτη φορά κατά το σχολικό έτος 2014/5. Το διάστημα 30/1/2015 έως 2/2/2015 πραγματοποιήθηκε διδακτική επίσκεψη στο Βερολίνο με δέκα από τους μαθητές της ομάδας κατά τη διάρκεια της οποίας επισκεφτήκαμε χώρους που άπτονται του περιεχομένου της δράσης. Το



δεύτερο έτος της δράσης δυστυχώς δεν κατέστη δυνατό να επαναλάβουμε τη μετακίνηση.

Καινοτομία

Τα καινοτόμα στοιχεία της δράσης αφορούν πολλαπλούς τομείς. Πρώτον, θεωρούμε σημαντικό το γεγονός ότι καταφέραμε να εμπλέξουμε μαθητές και μαθήτριες Γενικού Λυκείου στη συγκεκριμένη διαδικασία. Η δεύτερη καινοτομία αφορά στη διαθεματικότητα της δράσης, εφόσον αυτή συμπεριέλαβε με τον έναν ή τον άλλον τρόπο μια σειρά από διδακτικά αντικείμενα, ήτοι Φυσική Αγωγή, Αρχαία Ελληνική Γλώσσα και Γραμματεία, Ιστορία, Ιστορία της Τέχνης, Η/Υ, Αρχές Φιλοσοφίας, Ξένες Γλώσσες, Βιολογία, Καλλιτεχνική Παιδεία, Πολιτική Παιδεία. Σε ένα τρίτο επίπεδο, η δράση δεν περιορίστηκε σε προβληματισμό σχετικά με τον αθλητισμό στην αρχαιότητα· αντίθετα δόθηκε έμφαση στη διαχρονική προσέγγιση εφόσον στους μαθητές και τις μαθήτριες –αλλά και στους εκπαιδευτικούς- δόθηκε η δυνατότητα να ανταλλάξουν απόψεις σχετικά με θέματα του άμεσου ενδιαφέροντός των: το ντόπινγκ, τα γυμναστήρια, ο ρόλος της διατροφής, οι δίαιτες, γιατί ελκύει το αθλητικό σώμα, οι αμοιβές των αθλητών, η ζωή μετά την αθλητική καριέρα κλπ.

Προτεινόμενες παραλλαγές

Η διαθεματική προσέγγιση θα μπορούσε ίσως να αποτελέσει αφορμή για παραλλαγή της δράσης, με την έννοια ότι επιλέγοντας κείμενα με αθλητικό περιεχόμενο στη Νεοελληνική

Γλώσσα (είτε και σε κάποια ξένη γλώσσα) το πεδίο θα μεταφερόταν σε διαφορετικά συμφραζόμενα. Σε τέτοια περίπτωση θα συνδυαζόταν η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής με τη γλωσσική διδασκαλία εν γένει. Αναφορικά με το ΓΕΛΔΕ Σαπών, στις

προθέσεις μας ανήκει η δημιουργία ενός εύχρηστου corpus/ εγχειριδίου/ ιστολογίου με διδακτικά σενάρια ώστε να γίνει προσιτή η εφαρμογή της δράσης ή παραλλαγών αυτής στους συναδέλφους που ενδεχομένως ενδιαφέρονται.

Ενδεικτική προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Αντιφῶν, *Τετραλογία Β' Κατηγορία φόνου ἄκουσιου α'.*
Αριστοτέλης, *Ἠθικά Νικομάχεια Β*, 6, 4-8.
Αριστοτέλης, *Πολιτικά* 1337 b 24-25, 1338 b 4-10, 1338 b 38 — 1339 a 11.
Δημοσθένης, *Κατ' Ἀριστοκράτους*, 53-54.
Θουκυδίδης, *Ἱστοριών Β* 39 (Επιτάφιος).
Ἰσοκράτης, *Πανηγυρικός α'* 1-4.
Λουκιανός, *Ἀνάχαρσις ή περί Γυμνασίων*, 24—25.
Λυκούργος, *Κατά Λεωκράτους* 102.
Ξενοφῶν, *Ἀπομνημονεύματα* III, 9, 1-2.
Ξενοφῶν, *Λακεδαιμονίων Πολιτεία*, II 1-6.
Ὅμηρος, *Ἰλιάς Ψ* 257 κ.εξ.
Ὅμηρος, *Ὀδύσσεια ζ* 99—125.
Πλούταρχος, *Περικλῆς* 36, 2-5.
Αθανασόπουλος, Λ. *Αθλητική Αγωγή και διαπολιτισμική εκπαίδευση: η περίπτωση του ποδοσφαίρου ως μέσο αγωγής και συνύπαρξης των μικρών αθλητών.* Ανακτήθηκε την 30^η-3-2016 από:
http://www.pee.gr/wp-content/uploads/praktika_synedrion_files/pr_syn/s_nay/c/3/mer_g_th_en_3/athanasopoylos.htm
Αλμπανίδης, Ε. (2001). Οι Ολυμπιακοί αγώνες και ο πολιτισμός. *Ολυμπιακοί Αγώνες. Αναφορές- Προσεγγίσεις.* ΥΠ.Ε.Π.Θ. 2004, 60-66.
Ανδρόνικος, Μ. (2000). *Ολυμπία.* Εκδοτική Αθηνών, Αθήνα.
Γιαννάκης, Θ. (2001). Ιεροί Πανελλήνιοι Αγώνες. *Ολυμπιακοί Αγώνες. Αναφορές- Προσεγγίσεις.* ΥΠ.Ε.Π.Θ. 2004, 67-82.
Harrison J.E. (1996). *Αρχαίες ελληνικές γιορτές.* Μετάφραση Ε. Παπαδοπούλου. Ιάμβλιχος, Αθήνα 1996.

«ΕΝΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»

Αντώνιος Σ. Δαλάκης ΠΕ11

8^ο Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης

forest@otenet.gr

Εισαγωγή

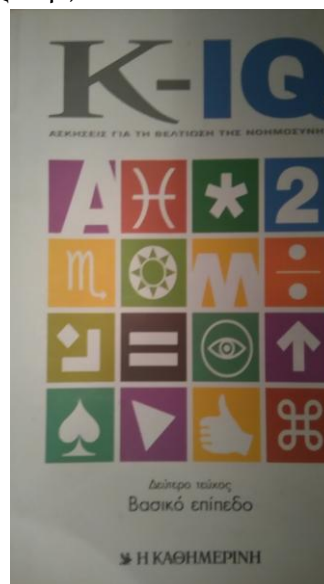
Η Φυσική Αγωγή και οι νέες τεχνολογίες είναι δύο έννοιες συνυφασμένες (Κυνηγός & Δημαράκη, 2002; Ιωάννου & Φερεντίνος 2007; Σίσκος 2002; Αντωνίου, 2003; Βερναδάκης, 2002). Μεγάλη γκάμα δραστηριοτήτων έχει πραγματοποιηθεί με αφορμή αυτές. Μεγάλη η γκάμα και των δραστηριοτήτων που έχουν δημιουργηθεί από τον συγκεκριμένο εκπαιδευτικό τα προηγούμενα χρόνια (νέες τεχνολογίες, φυσική αγωγή και ιδιαίτερα περιβάλλοντα σχολείο Ηλιόπετρας Ξάνθης (αθίγγανοι μουσουλμάνοι μαθητές-τριες) 2014-2015, φυσική αγωγή και υπολογιστές σχολείο Δημαρίου Ξάνθης (μουσουλμάνοι μαθητές-τριες) 2013-14, τα περιφερειακά μηχανήματα υπολογιστών και η φυσική αγωγή σχολείο Δημαρίου Ξάνθης (μουσουλμάνοι μαθητές-τριες) 2012-13.

Οι νέες τεχνολογίες κομμάτι της ζωής των μαθητών-τριών του δημοτικού πια. Η φυσική αγωγή από τα πιο αγαπητά μαθήματα στο σχολείο. Τα δύο παραπάνω έγιναν αφορμή μετά από κουβέντα με τους μαθητές-τριες της Στ' τάξης του 8^{ου} δημοτικού σχολείου Ξάνθης για κατασκευή ενός παιχνιδιού για τους υπολογιστές που θα έχει μέσα φυσική αγωγή, στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης (2 ώρες εβδομαδιαίως για περίπου 5 μήνες).

Μεθοδολογία

Οι μαθητές-τριες (12 αγόρια, 10 κορίτσια) χωρίστηκαν σε έξι ομάδες. μαθητές-τριες πέρασαν μία σειρά από έξι εβδομάδες προετοιμασίας παίζοντας με γρίφους προκειμένου να γίνει σε όλους κατανοητό το πώς πρέπει να σκέφτομαι για να παίξω με επιτυχία ένα παιχνίδι. Παράλληλα οι μαθητές έπαιρναν υλικό για εκμάθηση τυφλού συστήματος γραφής στους υπολογιστές.

Οι γρίφοι αντλήθηκαν από βιβλίο με ασκήσεις για τη βελτίωση της νοημοσύνης (ένθετο εφημερίδας καθημερινής).



Το υλικό για την εκμάθηση του τυφλού συστήματος ήταν από το βιβλίο «ΤΥΦΛΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΗΣΗΣ», LCPC, εργαστήριο ελευθέρων σπουδών, Μπαμπατζιάνη Χρύσα, Θεσσαλονίκη 1997.

Οι ομάδες αφού έφτασαν σε ένα ενιαίο επίπεδο από πλευράς ικανότητας και στο γράψιμο και στον τρόπο σκέψης άρχισαν να περιγράφουν το πώς θα ήθελαν να είναι το παιχνίδι που θα έφτιαχναν. Έτσι η κάθε ομάδα ανέλαβε για παράδειγμα να δώσει χρώματα για το παιχνίδι, μουσική, όνομα παιχνιδιού κ.α. χαρακτηριστικά.

Οι ομάδες άρχισαν να δουλεύουν στους υπολογιστές (8 συνολικά υπολογιστές), με το πρόγραμμα κατασκευής του παιχνιδιού, το πρόγραμμα Unity 5.3.1f1 (64-bit) (γλώσσα προγραμματισμού). Αφού κατάφεραν να γνωρίσουν και να κατασκευάσουν με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού ορισμένα παραδείγματα έγινε σύνθεση για να φτάσουμε στο αποτέλεσμα του παιχνιδιού.

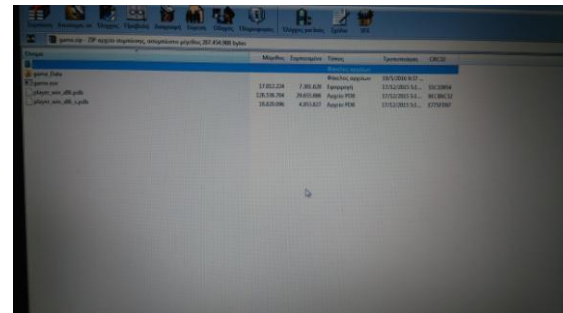


Το παιχνίδι κατασκευάστηκε με τους μαθητές-τριες στην αρχή να απαντούν εντός ομάδας ατομικά με το τι θέλει ο καθένας. Στην συνέχεια οι απαντήσεις μαζεύονταν στα πλαίσια της ομάδας προκειμένου να καταλήξουμε στα τελικά σχήματα.

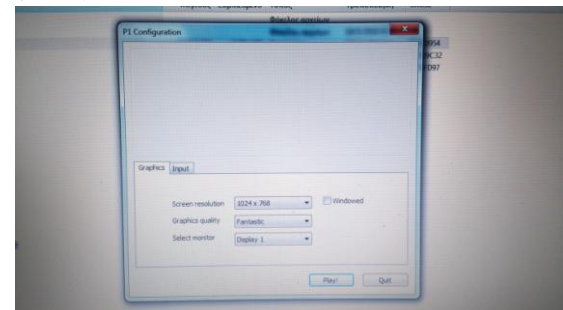
Χρησιμοποιώντας την σελίδα www.unity.com μπορούμε να δούμε την πρώτη σελίδα του προγράμματος με το οποίο κατασκευάσαμε το παιχνίδι μας.

Το πρόγραμμα αφού κατά-σκευάστηκε ζιπαρίστηκε και η οθόνη

που προκύπτει από το άνοιγμα του ζιπαρισμένου αρχείου είναι η παρακάτω εικόνα:

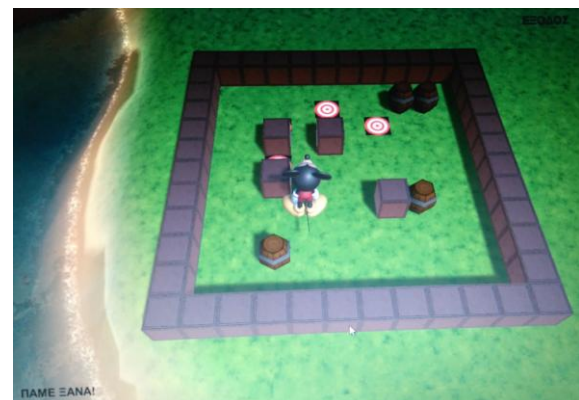


Η οθόνη που προκύπτει από το διπλό κλικ στο αρχείο του game.exe είναι η παρακάτω:



Πατώντας επάνω στο play το παιχνίδι ξεκινά και παρουσιάζεται η παρακάτω οθόνη στην αρχή για να μας δείξει το με ποιο πρόγραμμα κατασκευάσαμε το παιχνίδι:

Η παρακάτω οθόνη είναι εικόνα από το παιχνίδι:



Η σελίδα για να ανοίξουμε το πρόγραμμα unity που έχουμε εγκαταστήσει στον υπολογιστή μας:

[..\..\Public\Desktop\Unity 5.3.1f1 \(64-bit\).lnk](..\..\Public\Desktop\Unity 5.3.1f1 (64-bit).lnk)

Το παιχνίδι που κατασκευάσαμε έχει δυνατότητες διασύνδεσης με τις περισσότερες γνωστές κονσόλες όπως PlayStation 4, PlayStation Vita, Xbox One, Xbox 360, Wii U & Nintendo 3DS
<https://unity3d.com/unity/multiplatform>

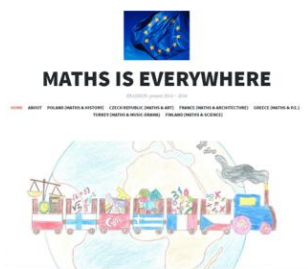
Συζήτηση –συμπεράσματα

➤ Το παιχνίδι, έργο των μαθητών άρεσε, πρώτα στους ίδιους και έπειτα στους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς και γονείς που το είδαν.

- Κάθε μαθητής θα πάρει ένα αντίγραφο του στο σπίτι.
- Η πρακτική του αξία είναι ότι μεταφέρετε εύκολα (χωρητικότητα μετά το zip μόνο 53MB).
- Μπορεί να παίζεται είτε ατομικά είτε ομαδικά.
- Το παιχνίδι προσαρμόζεται σε κονσόλες και άρα έχει κινητικά αποτελέσματα για τους μαθητές-τριες.
- Το παιχνίδι φτιάχτηκε με την προοπτική ότι παίζεται και ζωντανά αντιγράφοντας την οθόνη και παίζοντας με στόχους και βαρέλια στο πάτωμα.

Βιβλιογραφία

- Αντωνίου, Π. (2002). Applying multimedia computer – assisted instruction. European Journal of Physical Education, 8, 78 -79.
- Βερναδάκης, Ν. (2003). The effectiveness of computer. Journal of Human Movement Studies, 43, 151-164.
- Ιωάννου, Σ. & Φερεντίνος, Σ. (2007). Οι ΤΠΕ στην Εκπαίδευση: Αλλάζοντας το μαθησιακό περιβάλλον. Διαπιστώσεις και προοπτικές, Περιοδικό Αστρολάβος, Τευχ. 6, ΕΜΕ, Αθήνα.
- Κυνηγός, Χ. & Δημαράκη, Ε. (2002). «Νοητικά εργαλεία και πληροφοριακά μέσα», εκδόσεις Καστανιώτη.
- Σίσκος, Α. (2002). Η συμβολή των Αλληλεπιδραστικών Πολυμέσων στη Διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Μεταπτυχιακή Διατριβή ΔΠΘ. Κομοτηνή.



«ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΟΥ – ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ»

Παπαγεωργίου Κατερίνα,
13ο Δημοτικό Σχολείο Χαλανδρίου
(ERASMUS+ 2014 – 2016)

Εισαγωγή

Γενικά το πρόγραμμα Erasmus+ είναι το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό.

Το πρόγραμμα **Erasmus+:** «Τα Μαθηματικά είναι παντού – Ένα Ταξίδι Μαθηματικών στην Ευρώπη» αφορά τη Σχολική Εκπαίδευση και τη Βασική Δράση 2 (KA2/BD2): Συνεργασία για την καινοτομία και την ανταλλαγή καλών πρακτικών.

Οι παιδαγωγικοί του στόχοι ήταν: η διεύρυνση του ρεπερτορίου της μαθηματικής διδασκαλίας, η ανάλυση και εξεύρεση των μαθηματικών στοιχείων σε διαφορετικά σχολικά μαθήματα, η ανάπτυξη της μαθηματικής δημιουργικότητας μέσω ειδικών διδακτικών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων, η ανάπτυξη ικανοτήτων στις νέες τεχνολογίες, η ανταλλαγή μαθηματικών δραστηριοτήτων και η ανάπτυξη νέων μεθόδων διδασκαλίας και διδακτικών στρατηγικών, ενθαρρύνοντας την συμμετοχή, την επικοινωνία και την διαπολιτισμική γνώση.

Κάθε μια από τις έξι χώρες εταίρους, ασχολήθηκε με ένα σχολικό μάθημα σε σχέση με τα μαθηματικά.



Η Ελλάδα ασχολήθηκε με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Ο στόχος ήταν 1) η σύνδεση των Μαθηματικών με τη Φυσική Αγωγή με εργαστήρια πρωτότυπα, ενδιαφέροντα και διδακτικά. 2) η δημιουργία κινήτρων για εκπαιδευτικούς και μαθητές.

Μεθοδολογία

Σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν τρία διαθεματικά μαθήματα σε μαθητές της Ε' και ΣΤ' τάξης του 13ου Δημοτικού σχολείου Χαλανδρίου. Οι δραστηριότητες χωρίστηκαν σε τρεις διδακτικές ενότητες:

1η Διδακτική ενότητα : Ιστορία Ολυμπιακών Αγώνων, Αρχαίο πένταθλο. Μονάδες μέτρησης χρόνου και μήκους. Υπολογισμοί – μετατροπές αριθμών σε συμμιγείς, δεκαδικούς κλπ. Ο σκοπός ήταν: 1. Απόκτηση γνώσεων για τους Ολυμπιακούς αγώνες. Αρχαίο πένταθλο. 2 Μετρήσεις χρόνου, μήκους, μετατροπή αριθμών σε συμμιγείς, δεκαδικούς.

2η Διδακτική ενότητα: Πετοσφαίριση: Γνώση του γηπέδου. Γνώση του προσωπικού χώρου. Παράλληλες και τεμνόμενες γραμμές. Εμβαδόν χώρου. Ο σκοπός ήταν: 1. Τα παιδιά να γνωρίσουν το γήπεδο του βόλεϊ. Να γνωρίσουν τον προσωπικό χώρο ευθύνης τους. Να αναπτύσσουν τις δεξιότητες (σερβίς, υποδοχή, πάσα κλπ που ήδη έμαθαν) οργανωμένα στον χώρο ευθύνης τους 2. Να κατανοήσουν τις παράλληλες και τεμνόμενες ευθείες. 3. Να μάθουν να υπολογίζουν το εμβαδόν μιας επιφάνειας.

3η Διδακτική ενότητα : Γνώσεις από την αθλητική επιστήμη με στόχο τη δια βίου άσκηση για την υγεία. Μετρήσεις βάρους. Κλάσματα & μετατροπές αριθμών σε συμμιγείς, δεκαδικούς κλπ. Ο σκοπός ήταν: 1. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη. Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος (δείκτης BMI, καρδιακή συχνότητα). 2. Ασφαλής άσκηση. «Ζώνη – στόχος καρδιακής συχνότητας» για ασφαλή άσκηση και απόδοση. 3. Μαθηματικές πράξεις με κλάσματα. Μετατροπές

αριθμών σε συμμιγείς, δεκαδικούς κλπ.



Αναλυτικά

Α. Μαθηματικά και αρχαίο Πένταθλο

Επισκεφτήκαμε το Παναθηναϊκό Στάδιο, ξεναγηθήκαμε στο χώρο. Στη συνέχεια παρακολουθήσαμε βίντεο για τα αγωνίσματα των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων. Ακολούθησε η πρακτική δοκιμασία στο Αρχαίο Πένταθλο.

ΑΣΚΗΣΗ 1: «Άλμα»

Οι μαθητές εκτελούν δύο προσπάθειες.

α) μετρούν την επίδοσή τους σε μέτρα (π.χ. 1,34 μ.).

β) μετρούν την επίδοσή τους σε εκατοστά (π.χ. 145 εκατοστά).

Τις συγκρίνουν για να βρουν ποια είναι η καλύτερη. Κατανοούν διαφορετικές μονάδες μέτρησης.

ΑΣΚΗΣΗ 2: «Ακόντιο (μπαλάκι)»

Οι μαθητές εκτελούν ρίψη με το περ ή το μπαλάκι. Μετατρέπουν την επίδοση σε συμμιγή αριθμό. Κάνουν δύο προσπάθειες, αθροίζουν τους δεκαδικούς αριθμούς και κρατούν την καλύτερη.

ΑΣΚΗΣΗ 3: «Δίσκος (μπαλάκι)»

Οι μαθητές εκτελούν την τεχνική του δίσκου. Μετατρέπουν την επίδοση σε συμμιγή αριθμό.

Κάνουν δύο προσπάθειες και κρατούν την καλύτερή τους

ΑΣΚΗΣΗ 4: «Σταδίου Δρόμος»

Οι μαθητές αναβιώνουν την διαδρομή του σταδίου. Χρησιμοποιούν το χρονόμετρο για τη μέτρηση και την καταγραφή του χρόνου στην απόδοσή τους, σε λεπτά και δευτερόλεπτα. Κατανοούν τη μετατροπή των αποτελεσμάτων σε δευτερόλεπτα.

ΑΣΚΗΣΗ 5: «Πάλη»

Οι μαθητές εκτελούν μια σύντομη αναπαράσταση της αρχαίας πάλης. Ο αγώνας παίζεται σε τρεις γύρους, των 15 δευτερολέπτων ο κάθε ένας, με διάλειμμα 5 δευτερολέπτων (1 λεπτό, συνολικά). Οι μαθητές κάνουν μέτρηση του χρόνου με ένα χρονόμετρο.

Β. Μαθηματικά και Βόλεϊ

ΑΣΚΗΣΗ 1: «Διαστάσεις»

Οι μαθητές ανακαλύπτουν ότι το γήπεδο του βόλεϊ έχει ορθογώνιο σχήμα. Μετρούν και καταγράφουν το μήκος της κάθε παράλληλης γραμμής.

ΑΣΚΗΣΗ 2: «Εμβαδό»

Οι μαθητές υπολογίζουν το συνολικό εμβαδό του γηπέδου και το εμβαδό της κάθε πλευράς. Συγκρίνουν το εμβαδόν επιφανείας της ζώνης άμυνας και της ζώνης επίθεσης.

ΑΣΚΗΣΗ 3: «Θέσεις στο γήπεδο»

Οι μαθητές χωρίζουν το γήπεδο τους σε 6 κομμάτια και αναλαμβάνουν την κάλυψη του προσωπικό τους χώρου. Εξοικειώνονται με την κίνηση στον προσωπικό τους χώρο

και την περιστροφή σύμφωνα με την κίνηση των δεικτών του ρολογιού.

ΑΣΚΗΣΗ 4: «Παιχνίδι μίνι βόλεϊ»

Οι μαθητές δημιουργούν νέα γήπεδα βόλεϊ μισού μεγέθους σε σχέση με το κανονικό (σε κλίμακα) Παίζουν βόλεϊ και ταυτόχρονα ασκούνται σε ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι.



Γ. Μαθηματικά και Fitness

ΑΣΚΗΣΗ 1: «Δείκτης Μάζας Σώματος»

Οι μαθητές εξοικειώνονται με την τιμή του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Κάθε μαθητής μετρά το ύψος και το βάρος του και προσπαθεί να υπολογίσει το δικό του ΔΜΣ.

ΑΣΚΗΣΗ 2: «Καρδιακή συχνότητα»

Οι μαθητές μετρούν το σφυγμό τους, σε κατάσταση ηρεμίας, για 10'' και υπολογίζουν παλμούς/λεπτό. Δρόμος 400 μέτρων και μέτρηση παλμών για 15''. Σύγκριση με τα προηγούμενα αποτελέσματα και συμπεράσματα.

Παρατηρήσεις

Οι δραστηριότητες του προγράμματος ήταν πρωτότυπες, ενδιαφέρουσες και διδακτικές. Η απόδοσή τους με μορφή παιχνιδιού τις έκανε πολύ ευχάριστες για τα παιδιά. Επιπλέον θα μπορούσε να

υποστηριχθεί η άποψη ότι η διαθεματική διδασκαλία, στη Φυσική Αγωγή, μπορεί να προκαλέσει το ενδιαφέρον των μαθητών για ενεργητικότερη συμμετοχή τους στο μάθημα και παράλληλα να επιτευχθεί αύξηση της ικανοποίησης που αντλείται από αυτό.

Στοιχεία επικοινωνίας
Παπαγεωργίου Κατερίνα,
email: katerina2266@gmail.com
<https://mathsiseverywhere.wordpress.com/greek-output-maths-p-e/>

Βιβλιογραφία

- Αλαχιώτης Στ. (2002). Για ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα. Επιθεώρηση εκπαιδευτικών θεμάτων: Ειδικό αφιέρωμα στη Διαθεματικότητα, τεύχ.7, 7-18.
- Banister, S. & Harlow, C. (1997). Integrating math and writing skills into the physical education curriculum. Teaching Elementary Physical Education, Aug., 28-30.
- Γκοτζαρίδης, Παπαιωάννου, Αντωνίου, Αλμπανίδης (2007) Επίδραση ενός Διαθεματικού Προγράμματος στην Παρακίνηση Μαθητών της Α' Τάξης Γυμνασίου στο Μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό τόμος 5 (1), 52 – 62.
- Hatch, G., & Smith, D. (2004) Integrating Physical Education, Math, and Physics Journal of Physical Education Recreation and Dance, 75, 42-49.

**«Η εφαρμογή της μεθόδου CLIL στη διδασκαλία
της Φυσικής Αγωγής»
Εμμανουηλίδου Κυριακή
3^ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ευόσμου, Θεσσαλονίκη
kemmanou@phyed.duth.gr**

Ο όρος CLIL (Content and Language Integrated Learning), που έχει μεταφραστεί στα ελληνικά ως Ολιστική Εκμάθηση Περιεχομένου και Γλώσσας (ΟΛ.Εκ.Πε.Γ.), είναι ένας όρος «ομπρέλα» για οποιαδήποτε διδακτική διαδικασία στην οποία μια ξένη/δεύτερη γλώσσα χρησιμοποιείται ως εργαλείο στη μάθηση ενός μη γλωσσικού αντικειμένου όπως Ιστορία, Γεωγραφία, κ.ά. (Marsh, 2002). Η διδακτική αυτή προσέγγιση οργανώνεται σύμφωνα με τέσσερις αρχές, τα 4Cs (Content, Cognition, Communication, Culture), δηλαδή το περιεχόμενο του μαθήματος που διδάσκεται, τις δεξιότητες σκέψης (Bloom's taxonomy) που χρησιμοποιούνται, τη γλώσσα επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης και τις ατομικές και κοινωνικές αξίες και αρχές της διαπολιτισμικότητας (Coyle, Hood, & Marsh, 2010).

Η μέθοδος CLIL εφαρμόζεται σε όλες σχεδόν τις ευρωπαϊκές χώρες και σε ένα ευρύ φάσμα σχολικών διδακτικών αντικειμένων ανάμεσα στα οποία είναι και η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) (Ioannou-Georgiou & Pavlou, 2011). Η έμφυτη ανάγκη των παιδιών για κίνηση και φυσική δραστηριότητα οδηγεί στην εσωτερική παρακίνηση των μαθητών για συμμετοχή στο μάθημα της ΦΑ αντισταθμίζοντας τις δυσκολίες στη

μάθηση ακαδημαϊκών εννοιών. Ταυτόχρονα η ΦΑ παρέχει ένα αυθεντικό περιβάλλον με πραγματικές συνθήκες εφαρμογής δεξιοτήτων που ωθεί τους μαθητές να αλληλεπιδράσουν λεκτικά μεταξύ τους και με το διδάσκοντα και να μαθαίνουν βιωματικά. Αποτελεί επομένως ένα φυσικό περιβάλλον για την έκθεση μικρών μαθητών σε μια νέα γλώσσα. Ο περιορισμένος αριθμός δημοσιευμένων ερευνών για την εφαρμογή και την αποτελεσματικότητα της μεθόδου στη ΦΑ (Ισπανία, Γερμανία, Αγγλία) αναφέρεται σε μαθητές Γυμνασίου ή μεγάλων τάξεων του Δημοτικού με θετικά αποτελέσματα τόσο για τη μάθηση του περιεχομένου όσο και για τις δεξιότητες επικοινωνίας των μαθητών στην ξένη γλώσσα (πχ. Rottman, 2007).

Το πρόγραμμα ΦΑ μέσω CLIL εφαρμόζεται στο 3^ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ευόσμου τα τελευταία τρία σχολικά έτη. Το σχολείο είναι Πειραματικό της Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και εφαρμόζει ειδικό ωρολόγιο πρόγραμμα για τη διδασκαλία της Αγγλικής γλώσσας καθώς και πολλές καινοτομίες της ξενόγλωσσας εκπαίδευσης, μεταξύ των οποίων και τη μέθοδο CLIL σε

ποικίλα διδακτικά αντικείμενα (Ιστορία, Γεωγραφία, Μελέτη Περιβάλλοντος, Σκάκι κλπ).

Η ΦΑ μέσω CLIL εφαρμόστηκε πιλοτικά το σχολικό έτος 2013-14 για μία διδακτική ώρα εβδομαδιαία σε 24 μαθητές Β' τάξης που έρχονταν πρώτη φορά σε επαφή με τη συγκεκριμένη μέθοδο. Η διδασκαλία γινόταν με το συνεργατικό μοντέλο των Cone, Werner, και Cone (2009), όπου δύο εκπαιδευτικοί (ΦΑ και Αγγλικών) ήταν υπεύθυνοι για το σχεδιασμό και την εφαρμογή του μαθήματος, με επικοινωνιακή στρατηγική την απλοποίηση της αγγλικής γλώσσας σύμφωνα με το επίπεδο των μαθητών. Οι στόχοι, οι επιδιώξεις και το περιεχόμενο των μαθημάτων, η οργάνωση της τάξης



και η αξιολόγηση καθορίζονταν από την εκπαιδευτικό ΦΑ, ενώ η εκπαιδευτικός της Αγγλικής προσαρμοζε τη γλώσσα σε επίπεδο κατανοητό από τους μαθητές. Στη συγκεκριμένη τάξη υπήρξε συνεργασία και στις μεθόδους και τεχνικές διδασκαλίας που θα χρησιμοποιούνταν (στιλ διδασκαλίας, τραγούδια, παιχνίδια ρόλων κλπ) επειδή στη διδασκαλία ξένης γλώσσας στην Α' και Β' τάξη δε χρησιμοποιείται γραπτός λόγος και διάβασμα. Οι διδάσκουσες μιλούσαν μόνο Αγγλικά, ενώ το περιεχόμενο των μαθημάτων βασιζόταν στο Νέο Πρόγραμμα Σπουδών της

Φυσικής Αγωγής για το Δημοτικό σχολείο (2011). Επιλέχθηκαν δραστηριότητες από διάφορες ενότητες (πχ. οι κινητικές έννοιες και οι δεξιότητες μετακίνησης, ατομικές και ομαδικές αναπηδήσεις με σχοινάκι, κάποιες από τις δεξιότητες χειρισμού, συνεργατικές δραστηριότητες με αερόστατο κλπ).

Οι μικροί μαθητές συμμετείχαν στις δραστηριότητες και ταυτόχρονα έπρεπε να ακούν και να ακολουθούν οδηγίες τόσο για την οργάνωση του χώρου όσο και για την εκτέλεση των δεξιοτήτων με σκοπό την προαγωγή της κατανόησης,

της μάθησης και της εφαρμογής του περιεχομένου. Η θετική αξιολόγηση από τους διδάσκοντες, τους μαθητές και τους γονείς οδήγησε στη συνέχιση της εφαρμογής του

προγράμματος στους ίδιους μαθητές και τα επόμενα χρόνια για το σύνολο των ωρών της ΦΑ της εκάστοτε τάξης.

Την πρώτη χρονιά της εφαρμογής στη Β' τάξη, χρησιμοποιήθηκαν εκτός από την επίδειξη των δεξιοτήτων, πολλά παιδικά τραγούδια και ρίμες που σχετίζονταν με τις δεξιότητες που διδάσκονταν (action songs). Τα τραγούδια αυτά είτε ήταν στην αυθεντική τους μορφή όπως πχ. για τη αναπήδηση με σχοινάκι και την ταυτόχρονη εξάσκηση στην αρίθμηση:

Hickety Pickety Pop,

How many times before I stop?

1, 2, 3...

είτε για την εξάσκηση δεξιοτήτων μετακίνησης:

Walking, walking,

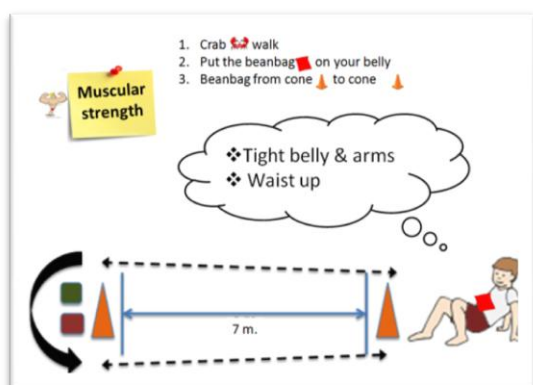
Hop, hop, hop,

Running, running, running,

Now let's stop

όπου γινόταν και προσθήκη/αλλαγή κινητικών ρημάτων/δεξιοτήτων. Επίσης συχνά στίχοι από γνωστές μελωδίες αγγλικών παιδικών τραγουδιών αντικαθιστούνταν ανάλογα με το περιεχόμενο των μαθημάτων.

Στις επόμενες τάξεις (Γ' και Δ') έγινε παραγωγή υλικού στην Αγγλική



γλώσσα όπως καρτέλες σταθμών για το πρακτικό στίλ διδασκαλίας, λίστες κριτηρίων για την αυτοαξιολόγηση των μαθητών με χρήση βιντεοσκοπημένων μαθημάτων, λίστες ελέγχου για την εφαρμογή του αμοιβαίου στίλ διδασκαλίας, αλλά και κάρτες για συνεργατικές δραστηριότητες, και φύλλα γνωστικής αξιολόγησης και αξιολόγησης στοιχείων φυσικής κατάστασης (βλ. εικόνες).

Δυσκολίες-Προβληματισμοί

Η ΦΑ είναι ένα από τα αγαπημένα μαθήματα, αν όχι το πιο αγαπημένο, στο Δημοτικό. Η προσθήκη της ξένης

γλώσσας αύξησε το βαθμό δυσκολίας του μαθήματος, τουλάχιστον τους πρώτους μήνες εφαρμογής, καθώς οι μαθητές έπρεπε να καταβάλουν μεγαλύτερη προσπάθεια για την κατανόηση των διδαχθέντων. Απαραίτητη προϋπόθεση λοιπόν για την επιτυχία της εφαρμογής και την αποκόμιση του μεγαλύτερου οφέλους για τους μαθητές ήταν ο προσεκτικός σχεδιασμός και η προετοιμασία που θα οδηγούσε σε ένα μάθημα τόσο διασκεδαστικό όσο και ωφέλιμο για την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών. Έτσι οι αρχικές δυσκολίες ξεπεράστηκαν και οι μαθητές, στην ανώνυμη αξιολόγηση του μαθήματος στο τέλος κάθε χρονιάς, δήλωναν πως τους άρεσε τόσο που θα ήθελαν το μάθημα να διδαχθεί στα



Αγγλικά και την επόμενη χρονιά.

Ωστόσο θα πρέπει να επισημανθεί ότι η εφαρμογή της μεθόδου CLIL στη ΦΑ, σε ένα σχολείο με εντατικοποιημένο ωρολόγιο πρόγραμμα διδασκαλίας της Αγγλικής γλώσσας είναι ευκολότερη από ότι σε οποιοδήποτε κλασσικό σχολείο. Ωστόσο η μέθοδος επιτρέπει την εφαρμογή της σταδιακά, λίγες ώρες αρχικά, σε κάποιες ενότητες ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών.

Συμπεράσματα

Η ΦΑ μέσω CLIL είναι μια ολιστική προσέγγιση που χρησιμοποιεί τις αρχές τις βιωματικής μάθησης για τη διδασκαλία κινητικού περιεχομένου και την ταυτόχρονη προαγωγή της γνωστικής ανάπτυξης και της κοινωνικής επίγνωσης των παιδιών με μέσο μια ξένη γλώσσα. Ουσιαστικά, οι σκοποί και στόχοι της ΦΑ που καθορίζουν το σχεδιασμό και την εφαρμογή του μαθήματος έχουν πολλά κοινά με το πλαίσιο των 4Cs μέσα στο οποίο δομείται ένα μάθημα με τη μέθοδο CLIL καθιστώντας την απόλυτα συμβατή με τη διδασκαλία του εν λόγω διδακτικού αντικειμένου.

Έτσι αναδεικνύεται η σημαντική συνεισφορά της ΦΑ και στην επικοινωνιακή γλωσσική ικανότητα των μαθητών.

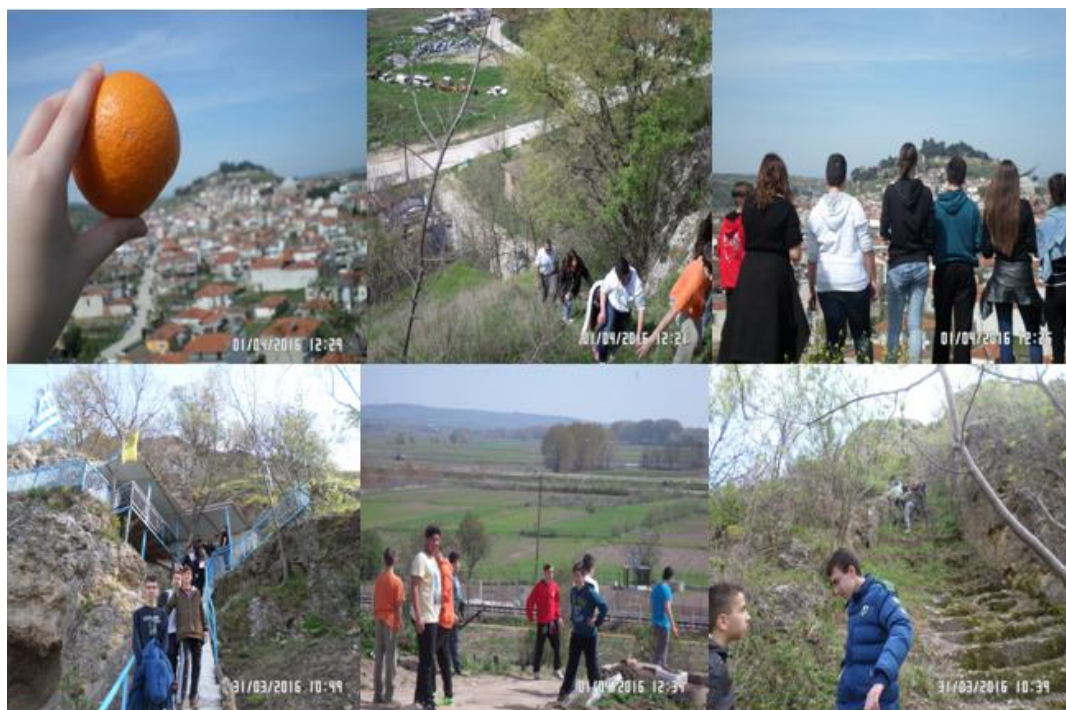
Τέλος, αναφορικά με τους διδάσκοντες, η εμπειρία της εφαρμογής του προγράμματος περιγράφεται τέλεια στην αναφορά των Cone και συν. (2009: 18) σχετικά με τη διαθεματική/ διεπιστημονική διδασκαλία: "... θα βρείτε νέο και ενδιαφέροντα τρόπο για να διδάξετε, θα ωφεληθείτε προσωπικά ως μαθητές, και θα βιώσετε την εμπειρία της συνεργασίας με συναδέλφους».

Βιβλιογραφία

- Cone, T.P., Werner, P., & Cone, S.L. (2009). *Interdisciplinary elementary physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Coyle, D., P. Hood, and D. Marsh. 2010. *Content and Language Integrated Learning*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ioannou-Georgiou, S. and P. Pavlou (Eds.) (2011). *Guidelines for CLIL implementation in primary and pre-primary education*. Cyprus: Cyprus Pedagogical Institute.
- Marsh, D. (2002). *CLIL/EMILE-The European Dimension: Actions, Trends and Foresight Potential*. Public Services Contract DG EAC, European Commission, Strasbourg.
- Rottmann, B. (2007). Sports in English.Learning Opportunities through CLIL in Physical Education. In C. Dalton-Puffer and U. Smit (Eds.), *Empirical Perspectives on CLIL Discourse* (pp. 205–227). Frankfurt: Peter Lang.

«ΜΙΚΡΕΣ ΠΕΡΙΗΓΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΩΝ ΚΑΣΤΡΩΝ»

Τζίρας Γεώργιος ΠΕ11
1^ο Γυμνάσιο Διδυμοτείχου
g.tziras@yahoo.gr



Εισαγωγή

Στην εργασία αυτή παρουσιάζονται προτάσεις εναλλακτικής άσκησης στο ευρύτερο φυσικό και δομημένο περιβάλλον του Διδυμοτείχου. Η

χαρούμενη παρέα των συμμαθητών κατακτά τις κορυφές των γύρω λόφων, ακόμα και στα ασφυκτικά όρια μιας διδακτικής ώρας.

Παρουσίαση δράσης

Το πρόγραμμα αποτελεί μέρος των Βιωματικών Δράσεων που έτρεξαν στο 1^ο Γυμνάσιο Διδυμοτείχου, συγκεκριμένα στη Β' Γυμνασίου με διδακτικό αντικείμενο «Φύση και Άσκηση». Συμμετείχαν τα τμήματα Β2 και Β3 με 40 μαθητές συνολικά.

Το Διδυμότειχο βρίσκεται ανάμεσα στους δυο ιστορικούς λόφους Καλέ (Κάστρο) και της

Αρχαίας Πλωτινούπολης. Ο Ερυθροπόταμος περιτρέχει τη δυτική και τη νότια πλευρά της πόλης. Πάνω από τους λόφους τοποθετούμαστε γεωγραφικά στον ευρύτερο χώρο των Βαλκανίων, χωρίς σύνορα μέχρι πρόσφατα.

Οι δράσεις εστιάστηκαν στο βίωμα, γνωρίζω – ανακαλύπτω – αισθάνομαι – δρα. Το γνωστικό πλαίσιο δόθηκε στους μαθητές είτε

στην ανάπαυλα, είτε σε κάποια ανασκόπηση. Το θέμα προσεγγίστηκε διαθεματικά με αναφορές στην ιστορία, που έτσι κι αλλιώς είναι παρούσα στο πολυπολιτισμικό Διδυμότειχο, αισθητικά με τις φωτογραφίες των παιδιών, λογοτεχνικά με αναφορές στους συγγραφείς που έγραψαν για το Διδυμότειχο.

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»

Οι εμπειρίες των παιδιών, είτε είναι πραγματικές, είτε είναι φανταστικές, σε ένα εικονικό περιβάλλον, όπως ο υπολογιστής, η χαρά, ο θυμός, ο ενθουσιασμός, η απογοήτευση, η υπερδιέγερση, ανεβάζουν τους σφυγμούς, την πίεση, εκκρίνεται η αδρεναλίνη, τροφοδοτεί τα μέλη με αίμα και απελευθερώνει καύσιμη ύλη.

Η παλίρροια και η άμπωτη των χημικών αγγелиοφόρων ανεβάζουν ή βυθίζουν το χρήστη προετοιμάζοντας το σώμα για δράση. Όμως, το χημικό κοκτέιλ που εκκρίνεται σε μια διανοητική περιπέτεια μακροπρόθεσμα

προκαλεί φθορές στον ανθρώπινο οργανισμό. Ανατρέχοντας στο τεύχος του Δεκεμβρίου του 2015 στο British Medical Journal, το επίπεδο της πηκτικής πρωτεΐνης VII, εάν συνδυαστεί και με άλλους πηκτικούς παράγοντες, υπάρχει κίνδυνος θρόμβωσης.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Τα παιδιά να βιώσουν εμπειρίες που απευθύνονται στο σύνολο των αισθήσεων 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 δώρα
- 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**

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

Παρατηρήσεις – Καινοτόμα στοιχεία της δράσης

Από μια έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ για την αλλαγή της συμπεριφοράς των εφήβων από τη δεκαετία του 70 στα τέλη της δεκαετίας του 80, διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά σήμερα εμφανίζονται νευρικά, κακόκεφα, χωρίς διάθεση να ασχοληθούν με οτιδήποτε, πιο μοναχικά και μελαγχολικά. Ο κατάλογος περιλαμβάνει πάνω από 40 δείκτες. Πέραν των κοινωνικών λόγων διαπιστώνεται ότι αυτή η συμπεριφορά οφείλεται στο ότι περνούν όλο και περισσότερες ώρες

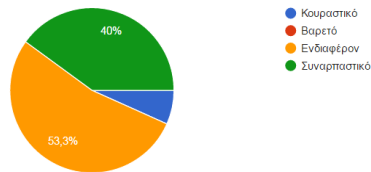
μπροστά σε κάθε είδους οθόνη. Για τα σημερινά παιδιά διαπιστώνεται ότι δεν μπορούν να βαδίσουν σε ανώμαλο έδαφος και σε έδαφος με μεγάλη κλίση. Σε μεγάλο ποσοστό δεν μπορούν να τρέξουν, διότι υπολειτουργεί το καρδιο-αναπνευστικό σύστημα και η ανάλογη μυϊκή ισχύς, ακόμη και για παιδιά που δεν είναι παχύσαρκα. Άρα προτείνεται το αθλητικό βάδην ώστε μελλοντικά να περάσουν στο τρέξιμο.

Αξιολόγηση

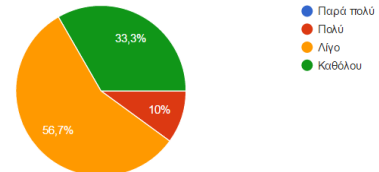
Με τη λήξη του προγράμματος, έγινε αξιολόγηση με ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Η στάση των μαθητών ήταν θετική για το

μάθημα, καθώς και για τα αποτελέσματά του, θέματα κινητικότητας, σχέσεων, γνωριμίας με τον τόπο και την ιστορία του.

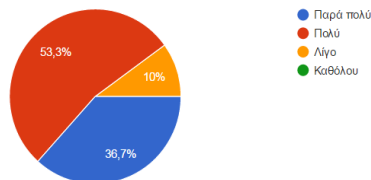
1. Πώς βρήκατε το μάθημα ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ;



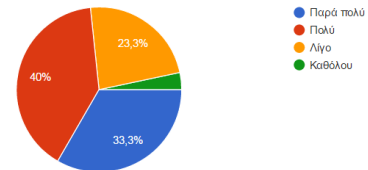
3. Πόσο δύσκολες ήταν οι απαιτήσεις του προγράμματος;



2. Πιστεύετε ότι τώρα γνωρίζετε καλύτερα τον τόπο μας;



4. Βελτιωθήκατε σε αντοχή, θάρρος, αυτοπεποίθηση;



Προτεινόμενες παραλλαγές

Υπάρχει η άποψη ότι στο μέλλον θα λογοδοτήσουμε στις επόμενες γενιές διότι αφήσαμε τα παιδιά μας ασυλλόγιστα μπροστά στις οθόνες. Η φυσική αγωγή καλείται να

αντισταθμίσει τη συγκεκριμένη κατάσταση δουλεύοντας προς την κατεύθυνση που προτείνει το μάθημα «Φύση και Άσκηση».



Το μότο μας....

«ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΚΑΙΡΟΣ, ΑΛΛΑ ΛΑΘΟΣ ΝΤΥΣΙΜΟ»

«Το ποδήλατο στη ζωή μας»

Βιωματική Δράση Β' Τάξης Γυμνασίου

Νεοκλής Λεμονίδης PhD,

Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής 1^{ου} Γυμνασίου Κομοτηνής

nlemonid@phyed.duth.gr

Κύριος σκοπός της συγκεκριμένης δράσης ήταν η κατανόηση της ωφέλειας του ποδηλάτου στην καθημερινή ζωή. **Επιμέρους σκοποί** ήταν η χρήση του από τα παιδιά ακόμα και όταν μεγαλώσουν, η εκμάθηση βασικών σημάτων του Κ.Ο.Κ., η ψυχαγωγία των μαθητών, η διασύνδεση του σχολείου με την κοινωνία (μέσω ομιλιών από καλεσμένους ή επισκέψεις που πραγματοποιήθηκαν), η υπεροχή του πρακτικού μέρους έναντι του θεωρητικού καθώς περιέχει πολλές δρασεις.

Ερευνητικά ερωτήματα που απαντήθηκαν ήταν τα πλεονεκτήματα του ποδηλάτου, ο σωστός τύπος ποδηλάτου για τον καθένα. Μια διασκεδαστική λύση έναντι στα προβλήματα της καθιστικής ζωής και της μόλυνσης του περιβάλλοντος.

Η δράση πραγματοποιήθηκε στη Β τάξη του 1^{ου} Γυμνασίου Κομοτηνής τη σχολική χρονιά 2015 – 2016, παίρνοντας μέρος 138 μαθητές/τριες. Τα περισσότερα μαθήματα έγιναν εκτός τάξης (και εκτός σχολείου) με το σκεπτικό να υπάρχει περισσότερη κίνηση και ενδιαφέρον εκ μέρους των μαθητών. Εκτός του μαθήματος Φυσικής Αγωγής, υπήρξε σύνδεση

με το μάθημα της Φυσικής και της Πληροφορικής. Μοναδικό πρόβλημα ήταν ο περιορισμένος χρόνος (μονόωρο μάθημα).

Ενδεικτικά μαθήματα

- Περιγραφή και στόχοι του μαθήματος. Συζήτηση στον ιστό της αράχνης για προσδοκίες του καθενός από το project.
- Χωρισμός σε ομάδες με τυχαία επιλογή. Όνομα ομάδων, συζήτηση μελών της κάθε ομάδας για το ποδήλατο.
- Παιχνίδια εμπιστοσύνης.
- Τι είναι το ποδήλατο; Ποιά τα πλεονεκτήματά του; Συζήτηση και παρουσίαση απόψεων της κάθε ομάδας.
- Επίσκεψη σε ποδηλατάδικο



- Επίδειξη αλλαγής ελαστικού και πρακτική εφαρμογή από κάθε ομάδα.
- Επίσκεψη σε ποδηλατικό σύλλογο και ομιλία-παρουσίαση για το ποδήλατο.

- Παρακολούθηση τριών βίντεο επαγγελματία ποδηλάτη (Danny Macaskill).
- Το ποδήλατο στην Ολλανδία. Ομιλία και παρουσίαση θέματος από κάποιον συνάδελφο καθηγητή που επισκέφθηκε το Άμστερνταμ
- Ποδήλατο και Φυσική. Συνεργασία με τον Φυσικό του σχολείου. Πως λειτουργούν οι ταχύτητες; Πως αυξάνετε η ταχύτητα στο ποδήλατο; Αεροδυναμική.
- Επίσκεψη στο ΚΠΕ Μαρώνιας και συμμετοχή στο πρόγραμμα “Ποδηλάτρες της Φύσης”



- Επίσκεψη σε σχολή οδηγών. Παρουσίαση των βασικών και χρήσιμων για τα παιδιά-ποδηλάτες σημάτων οδικής κυκλοφορίας
- Επίσκεψη στο ΚΠΕ Μαρώνιας. Παιχνίδι κρυμμένου θησαυρού. Χρήση και εκμάθηση της πυξίδας.
- Βόλτα με χειρήλατο. Επίσκεψη μελών του συλλόγου “Περπατώ” και παρουσίαση του χειρήλατου
- Επίσκεψη ποδηλατικής ομάδας On-bikes στο σχολείο και ομιλία-παρουσίαση για τη σύσταση



της ομάδας τους και τις δράσεις των μελών της.

- Συμμετοχή στη δράση της ομάδας On-bikes “Ωρα της γης”, απόγευμα Σαββάτου στην πλατεία.
- Βόλτα στον ποδηλατόδρομο



- Ερωτήσεις – απαντήσεις μεταξύ τους οι ομάδες.
- Σχεδιάστε ένα ποδήλατο.
- Αξιολόγηση – τεστ γνώσεων.
- Βιντεοπαρουσίαση – Ανασκόπηση της χρονιάς. Συζήτηση για εμπειρίες και γνώσεις που αποκτήθηκαν.

Επιπλέον μελλοντικές δράσεις

- Επίσκεψη σε υπεύθυνο του Δήμου, για ενημέρωση για τον ποδηλατόδρομο της πόλης (τυχόν επεκτάσεις, αστυνόμευση του ποδηλατόδρομου)
- Ψεύτικες “κλίσεις” 1^ο Γυμνασίου σε παραβάτες του ποδηλατόδρομου (αυτοκίνητα-μηχανάκια).
- Επίσκεψη τροχονόμου στο σχολείο για ενημέρωση σωστής οδήγησης-κυκλοφορίας ποδηλάτου.
- Συνέντευξη από έναν επαγγελματία αθλητή – ποδηλάτη, μέσω internet

Αποτίμηση μαθήματος

- Το μάθημα ήταν ευχάριστο για όλους τους μαθητές
- Αποκτήθηκαν γνώσεις σχετικές με το ποδήλατο, περιβάλλον, ΚΟΚ.
- Δόθηκαν ερεθίσματα για τη δια βίου άθληση και τη μελλοντική χρήση του ποδηλάτου όταν οι μαθητές ενηλικιωθούν.
- Κατανόηση δικαιωμάτων και υποχρεώσεων οδηγών – ποδηλατών – πεζών.