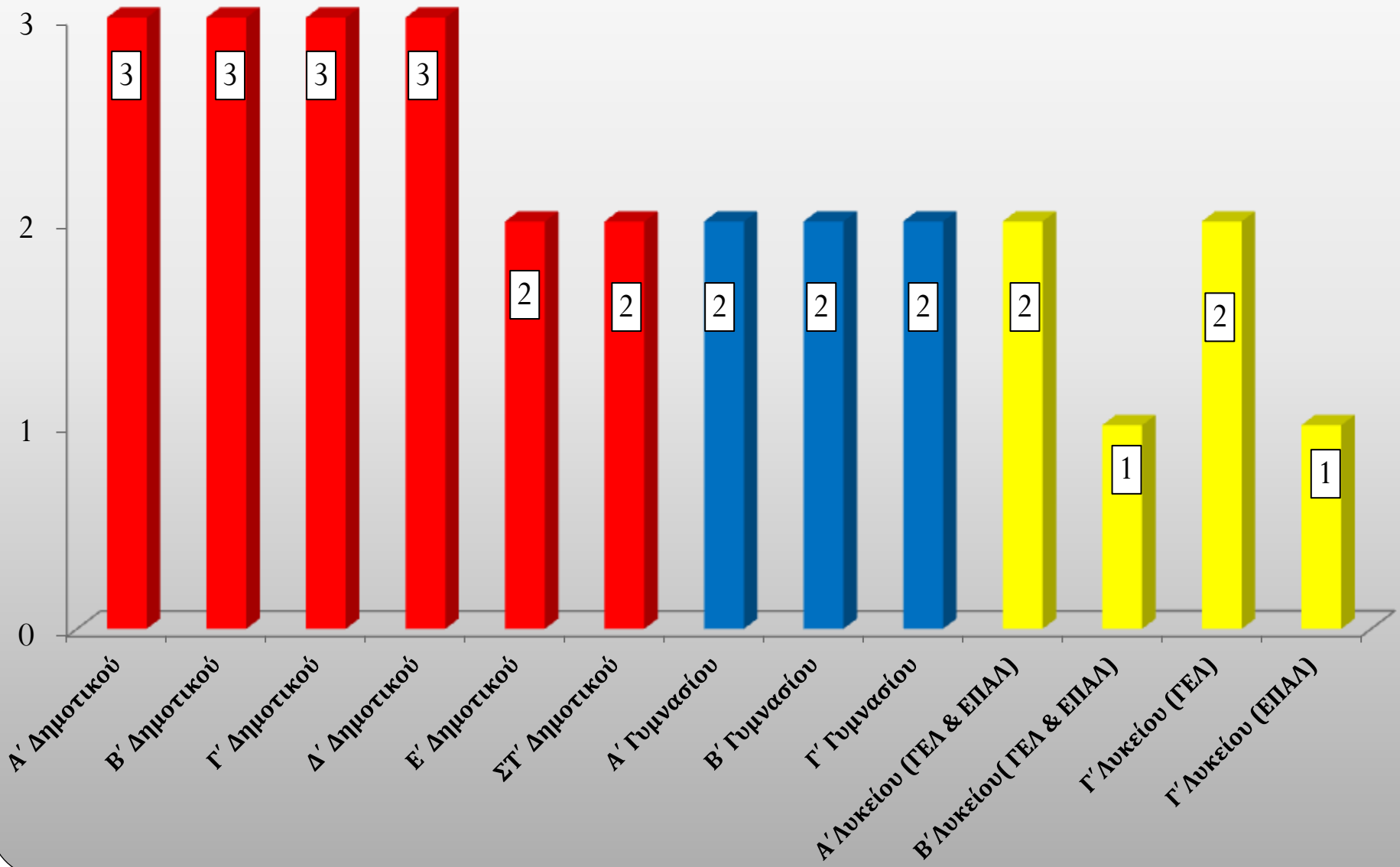




Δράσεις και παρεμβάσεις για περισσότερη Φυσική Αγωγή στο σχολείο

Δρ. Ξανθή Κωνσταντινίδου
Σχολική Σύμβουλος
Φυσικής Αγωγής Θράκης

Ώρες Φυσικής Αγωγής



Περισσότερη...

Φυσική Αγωγή

ή

**Φυσική
δραστηριότητα**



Φυσική δραστηριότητα

«οποιαδήποτε σωματική κίνηση παράγεται από τους σκελετικούς μύες και απαιτεί ενεργειακή δαπάνη»

(Παγκόσμιος οργανισμός υγείας)



Συστάσεις:

- ☐ καθημερινή φυσική δραστηριότητα (10.000 βήματα ημερησίως)
- ☐ 30 έως 60 λεπτά τουλάχιστον
- ☐ αποτέλεσμα της συσσώρευσης δραστηριοτήτων από μικρότερες χρονικές περιόδους
- ☐ Εναλλαγή μέτριας και έντονης δραστηριότητας μεγάλες περίοδοι ξεκούρασης και αποκατάστασης,
- ☐ ανάγκη για ποικιλία στις φυσικές δραστηριότητες και την προσαρμογή τους σε κάθε αναπτυξιακή ηλικία.

(Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention (DHPAHIP), 2004; U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS), 2000.

Φυσική Αγωγή εκτός... Φυσικής Αγωγής



Αξιοποίηση διαλλείματος

- Αύξηση του ωφέλιμου χρόνου κατά 5 ώρες ΦΑ (Οξύζογλου Ν., Τσιγγάλου Σ. & Οξύζογλου Σ., 2010)
- Οργανωμένα πρωταθλήματα (αθλοπαιδειών , πιγκ-πόγκ) στη διάρκεια του διαλλείματος .
- Σχέδια δράσης στο διάλλειμα (ΑΠΣ ΦΑ Λύκειο)







Παιχνίδια αυλής



Μαθητικοί Όμιλοι Αθλημάτων (ΜΟΑ)

- Προβλέπονται από το άρθρο 47 του Ν. 1566/1985
- ΜΟΑ λειτουργούν στα Πρότυπα Πειραματικά Σχολεία (αρθρ. 45 του Ν. 3966/2011)
- Μετά τη λήξη των μαθημάτων και χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων των σχολείων
- Σε αθλήματα ειδικότητας των εκπ/κών και ενδιαφέροντος μαθητών
- Συνυπολογίζονται στο διδακτικό ωράριο των εκπ/κών ΦΑ
- Πρόταση από ομάδα Σχολικών Συμβούλων για ενεργοποίησή τους σε όλα τα σχολεία (2012)



Ευέλικτη ζώνη στα Δημοτικά Σχολεία

- Εντός του ωρολογίου προγράμματος των ΕΤΟΔΣ 3 ώρες Α'-Β' & 2 ώρες Γ'-Δ' (Φ13/1655/197708/Δ1/21-11-2016)
- Ανάθεση και στους εκπ/κούς Φυσικής Αγωγής
- Αξιοποιείται στη Γ' τάξη για **επιπλέον ώρα στην κολύμβηση**
- Θεματολογία για επίτευξη γνωστικών/κοινωνικών σκοπών ΦΑ (θέματα διατροφής, περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, ευ αγωνίζεσθαι κ.α.)

Ενδεικτική θεματολογία

- Αγωγή Υγείας- Συναισθηματική Αγωγή-Επίλυση κρίσεων
- Αθλοπαιδιές- Παιχνίδια Μάθησης
- Ανθρώπινα Δικαιώματα- Ισότητα δύο φύλων- Αποδοχή της ετερότητας/ Ρατσισμός- Ξενοφοβία

Ολοήμερο πρόγραμμα Δημ. Σχολεία

- Επιλογή «**Αθλητισμός**» , εάν υπάρχουν διαθέσιμοι εκπ/κοί ΦΑ
- Διδασκαλία αντικειμένων με βάση τις προτιμήσεις των μαθητών, τις υποδομές του σχολείου.
- Αξιοποίηση σαν διδακτικό χρόνο σε συνεργασία με τον εκπ/κο του πρωινού κύκλου και όχι «φύλαξη».
- Δεν δίνεται συχνά ως επιλογή



Ερευνητικές εργασίες στο Λύκειο

- 2 ώρες την εβδομάδα στην Α' και 1 στην Β' τάξη
- Ανάθεση και σε εκπ/κούς ΦΑ για συμπλήρωση ωραρίου
- Αξιοποίηση για θέματα με συνάφεια στη Φυσική Αγωγή με χρήση της μέθοδου πρότζεκτ
- Συνάφεια με τα σχέδια δράσης στο νέο αναλυτικό πρόγραμμα ΦΑ στο Λύκειο

Project κολύμβηση



1^ο ΓΕΛ Αλεξανδρούπολης



1^ο ΓΕΛ Ξάνθης



Μουσικό σχολείο Κομοτηνής

Προγράμματα Σχολικών δραστηριοτήτων

- Προγράμματα Αγωγής Υγείας, Περιβαλλοντικά, Πολιτιστικά σε Γυμνάσια και Δημ. Σχολεία
- Εκτός διδακτικού ωραρίου στο Γυμνάσιο σε ομάδες από διαφορετικά τμήματα με τη μέθοδο project
- Αξιοποιούνται για την υλοποίηση θεμάτων με συνάφεια με τη Φυσική Αγωγή

Περιβαλλοντικές Δράσεις εκπ/ων ΦΑ



Περιβαλλοντικές δράσεις εκπ/ων ΦΑ





Πολιτιστικά προγράμματα εκπ/ων ΦΑ



Φυσική Αγωγή εκτός... Φυσικής Αγωγής

Εξαρτάται:

- Από τις υπηρεσιακές συνθήκες που επικρατούν στην εκπ/ση στο νομό
- Από την Δ/νση του σχολείου
- Από την διάθεση του εκπ/κού

Παράδειγμα...



Α
Σχολικό Έτος 2012-2013

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ
ΥΓΕΙΑ

ΕΝΔΟΣΧΟΛΙΚΟΙ

ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ

ΑΓΩΝΕΣ



Τρέχω για τη Ζωή

Όλοι οι Μαθητές Συμμετέχουμε

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| • Ποδόσφαιρο Σάλας (4X4) | • Φεστιβάλ Αεροβικής |
| • Μπάσκετ (3X3) | Γυμναστικής |
| • Βόλλεϋ (3X3) | • Ping Pong Ατομικό |
| • Χειρόσφαιρα (4X4) | |
| • Αντιπέριση (2X2) | |

Τι πρέπει να γίνει...

Να αναδείξουμε:

- τη σημαντικότητα όλων των δράσεων, που αυξάνουν τη φυσική δραστηριότητα
- τον ρόλο των εκπ/κών Φυσικής Αγωγής στις δράσεις/Θεσμοθέτηση της εμπλοκής τους

Να διεκδικήσουμε:

- παρεμβάσεις που θα αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών/τριών
- παρεμβάσεις που θα αυξήσουν τις ώρες Φυσικής Αγωγής

Θεσμοθέτηση παρεμβάσεων

- Αξιοποίηση αποτελεσμάτων ΕΥΖΗΝ.
Εξατομικευμένες παρεμβάσεις για μείωση της παχυσαρκίας στον μαθητικό πληθυσμό
- Παρεμβατικά προγράμματα για αλλαγή στάσεων σε θέματα ρατσισμού, διαφορετικότητας, βίας στον αθλητισμό, ντόπινγκ κ.α. σε συνεργασία με ΙΕΠ, ΣΕΦΑΑ και Ομοσπονδίες
- Αξιοποίηση υλικού προγραμμάτων όπως η Ολυμπιακή Παιδεία και Καλλιπάτειρα

Περισσότερη Φυσική Αγωγή ?



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!