



Η e-Φυσική Αγωγή στις ημέρες της πανδημίας: Μια πρόκληση για το μέλλον

**ΣΠΙΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ:
Η ΟΠΤΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ & ΥΓΕΙΑΣ**

Βασιλική Δέρρη
Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
Αντιπρόεδρος ΕΑΦΑ



**28ο Διεθνές e-Συνέδριο
Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**

12-14 Ιουνίου 2020

www.icpess.gr



Στόχοι

Φυσική Αγωγή - Σπιτική ΦΑ -Δια βίου Μάθηση-Υγεία

Κατάλληλες e-εκπαιδευτικές πρακτικές για Φυσικά Εγγράμματα άτομα

Παραδείγματα e-δραστηριοτήτων/σκοπό ΦΑ

Η ανάγκη

Η εκπαίδευση

Οι εκπαιδευτικοί

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Φυσική Αγωγή

Υγεία



Πανδημία: τα ολοένα αυξανόμενα
επίπεδα φυσικής απραξίας σε συνδυασμό με τον
αυξανόμενο κίνδυνο ασθενειών (UNESCO, 2015)



Στόχοι της εκπαίδευσης του 21ου αιώνα

Φυσική Αγωγή

Δια βίου μάθηση

4 πυλώνες

1. Μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν
2. Μαθαίνουν πώς να ενεργούν
3. Μαθαίνουν πώς να υπάρχουν
4. Μαθαίνουν πώς να ζουν με τους άλλους
(UNESCO, 1996)

«Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ είναι το ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΟ ΜΕΣΟ για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, στάσεων, αξιών, γνώσης & κατανόησης σε όλα τα παιδιά και τους νέους για τη δια βίου συμμετοχή τους στην κοινωνία»
(UNESCO, 2013)

Φ.Α. - Δια βίου Μάθηση - Υγεία

Έτσι απλά;

ΦΑ - Δια βίου Μάθηση - Υγεία

Υψηλής ποιότητας Φυσική Αγωγή

- Στοχευμένο πρόγραμμα σπουδών (Ν-Γ' Λυκείου)
- Στοχευμένη διδασκαλία ...

... κινητικών δεξιοτήτων, γνώσης και συμπεριφορών για την ενεργή διαβίωση, ΦΚ-υγεία, αυτό-αποτελεσματικότητα, συναισθηματική νοημοσύνη, αθλητική εντιμότητα...σε ΟΛΟΥΣ τους μαθητές/τριες



Φυσικά/σωματικά εγγράμματα άτομα

Υψηλής ποιότητας Φυσική Αγωγή

Νέοι ρόλοι:

- Ποικιλία διδακτικών προσεγγίσεων (συνεργατικές & εποικοδομητικές ...)
- Διευκολυντές και διαχειριστές της τάξης
- Χρήση των ευκαιριών που προσφέρει η νέα τεχνολογία και διαφοροποιημένη διδασκαλία & μάθηση
- Πρόσθετα καθήκοντα διαχείρισης λόγω της αυξανόμενης σχολικής αυτονομίας

ΕΦΑ

Δια βίου Μάθηση - Υγεία

Όταν:

1. Έχει ξεκάθαρο όραμα για το πρόγραμμά του/της
2. Έχει συγκεκριμένους αντικειμενικούς, μετρήσιμους στόχους
3. Σχεδιάζει το μάθημά του/της
4. Επιλέγει δραστηριότητες με μορφωτική αξία για τη ζωή των μαθητών
5. Παρουσιάζει τα καθήκοντα με σαφήνεια
6. Διαφοροποιεί το περιεχόμενο και τις διδακτικές προσεγγίσεις με βάση τις ανάγκες των μαθητών
7. Ελέγχει εάν οι μαθητές/τριες έχουν επιτύχει τους μαθησιακούς στόχους
8. Ελέγχει εάν και πόσο είναι θετικές οι αντιλήψεις των μαθητών για το μάθημα και τη φυσική δραστηριότητα
9. Συνδέει τη μάθηση εντός και εκτός σχολείου
10. Ελέγχει πόσο συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου και τι επιτυγχάνουν
11. Χρησιμοποιεί την τεχνολογία με παιδαγωγικούς όρους...

ΕΦΑ

Δια βίου Μάθηση - Υγεία



Σπιτική Φυσική Αγωγή

γίνεται;

Σχολικό έτος 2015-2016

> 2.000.000 μαθητών Ν-Γ' Λυκείου παρακολούθησαν e-μαθήματα
το **10%** (400.000) για τη ΦΑ (ΦΚ και Υγεία)



Τα e-μαθήματα διδάσκονται από πτυχιούχους
ΦΑ, με εμπειρία στη δια ζώσης διδασκαλία
(π.χ. Williams, 2013)

Μαθητής/τρια

Προσωπικός ρυθμός
Αλληλεπίδραση ...

Κιν. δεξιότητες
ΦΚ-υγεία
Γνωστικές έννοιες
Κοιν. δεξιότητες
& αξίες

Φυσική

Σπιτική

Ανάπτυξη
Ζεστασιά
Δημιουργία
Ασφάλεια, Χαρά
Καλές Επιλογές
Επικοινωνία
Συνεργασία...

Εκπαιδευτικός

Οικογένεια

Εκπαίδευση
όλων,
με αξία,
για τη ζωή
τους δια βίου

Αγωγή

- ΣΧΟΛΕΙΟ > ΣΠΙΤΙ
- ΣΠΙΤΙ
- ΣΠΙΤΙ > ΣΧΟΛΕΙΟ





ΣΠΙΤΙΚή ΦΑ

Ηλεκτρονική ΦΑ/Σχολική ΕξΑΕ

Αυτοδύναμη

εικονικά σχολεία

Συμπληρωματική

Ενισχυτικά, παράλληλα με το συμβατικό σχολείο

Μεικτή/Συνδυαστική

συμβατικοί τρόποι μάθησης και εξ αποστάσεως
διαδικτυακές μορφές εκπαίδευσης



Μπορεί να συμβάλλει στη δια βίου μάθηση & υγεία;

- Οι μαθητές ΔΕΝ είναι φυσικά δραστήριοι και ΔΕΝ εμπλέκονται στη μάθηση κινητικών δεξιοτήτων
- Θέματα ακρίβειας και αξιοπιστίας
- e-ΦΑ στη Β/θμια, αφού μαθευτούν βασικές δεξιότητες και μπορούν να προχωρήσουν σε αυτόνομη μάθηση (εκπαιδευτές εκπαιδευτικών)
- Επιτυγχάνονται όλα τα στάνταρντς, ειδικά η κινητική επάρκεια; Παρέχεται ανατροφοδότηση όταν οι μαθητές εξασκούνται;



ΣΠΙΤΙΚή ΦΑ

Ηλεκτρονική ΦΑ/Σχολική ΕξΑΕ

Η ΟΠΤΙΚή

Η κινητική επάρκεια 1η προτεραιότητα της ΦΑ

Επιδρά στην εσωτερική παρακίνηση, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, τη ΦΚ-υγεία κλπ.

**Ανεξάρτητα από τον τύπο διεξαγωγής της,
σκοπός της ΦΑ:**

η ανάπτυξη φυσικά/σωματικά εγγράμματων ατόμων



ΣΠΙΤΙΚή ΦΑ

Ηλεκτρονική ΦΑ/Σχολική ΕξΑΕ

Εκπαίδευση;

Εξάσκηση;

Οποιαδήποτε ΦΔ είναι καλύτερη από την έλλειψή της

Εξάσκηση

Tips to stay active at home
during #COVID19 outbreak



1 Walk up and down the stairs



2 Do some stretching exercises



3 Dance to music for a few minutes



4 Seek more ideas & resources online



World Health
Organization

#BeActive

#HealthyAtHome

Be active at home during #COVID19 outbreak



Online exercise classes



Dancing



Playing
active video games



Jumping rope



Muscle strength
and
balance training

#HealthyAtHome



World Health
Organization



Εξάσκηση

Ενδεικτικές Ασκήσεις/Δραστηριότητες

<https://www.youtube.com/watch?v=mUSgKSgS4-E>

https://www.youtube.com/watch?v=MzGYBV_XQEc

<https://www.youtube.com/watch?v=kgZPNY-etN4>

Ενδεικτικό Εκπαιδευτικό υλικό/Εκπαιδευτικά λογισμικά/πακέτα

Εθνικός συσσωρευτής εκπαιδευτικού περιεχομένου-
Φωτόδεντρο: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/>

ΑΙΣΩΠΟΣ: [http://aesop.iep.edu.gr/senaria?f\[0\]=field_thematiki%3A3004](http://aesop.iep.edu.gr/senaria?f[0]=field_thematiki%3A3004)



Εκπαίδευση

- Στόχοι υψηλοί αλλά ρεαλιστικοί και μετρήσιμοι
- Διδασκαλία που οδηγεί σε ολόπλευρη μάθηση όλων, μέσω ενεργούς συμμετοχής, ανάπτυξης της σκέψης και της συνεργασίας
- Δραστηριότητες (μέσα), υλικό, εργαλεία κλπ. εντάσσονται στο εκπαιδευτικό πλαίσιο
- Δραστηριότητες που επιτυγχάνουν όσο το δυνατόν περισσότερους στόχους/φορά
- Αξιολόγηση για τη μάθηση και της μάθησης & Μαθησιακή συνέχεια



Κατάλληλες e-Πρακτικές

για ΦΥΣΙΚΑ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΤΟΜΑ

Ετοιμότητα μαθητών

Κατάλληλες Πρακτικές

Σε μαθητές με επάρκεια, ανεξάρτητους, ειδικά στον ψυχοκινητικό τομέα

Διαπιστώστε/εξασφαλίστε πρώτα την επιτυχία τους (με κριτήρια, τεστ...)

- 4 βασικά χαρακτηριστικά μαθητών:**
- Βασικές τεχνικές & ακαδημαϊκές δεξιότητες
 - Δυνατότητα ανεξάρτητης μάθησης
 - Καλές οργανωτικές δεξιότητες
 - Αφιέρωση χρόνου, όπως στη δια ζώσης

Σχεδιασμός Προγράμματος

Κατάλληλες Πρακτικές

Σχεδιάστε, Αξιολογήστε & Ανανεώστε το e-μάθημα

Δώστε έμφαση σε όλα τα στάνταρντ της ΦΑ – όχι μόνο στη ΦΚ
(σκοποί-στόχοι-επιδιώξεις ΦΑ)

Συνδέστε στενά τους στόχους με τις δραστηριότητες, τις προσεγγίσεις διδασκαλίας και αξιολόγησης

Περιβάλλον Μάθησης & Στρατηγικές Διδασκαλίας

Κατάλληλες Πρακτικές

Προάγετε την **ανεξάρτητη αλλά και τη συνεργατική μάθηση όλων** των μαθητών: *ευκαιρίες σχεδιασμού παρακολούθησης και αξιολόγησης της ΦΔ και στοχασμού της προόδου και των επιτευγμάτων τους*

Ενθαρρύνετε **την επιλογή** τόπου, χρόνου, τρόπου ΦΔ & **την ανακάλυψη** π.χ. φορέων ΦΔ στην περιοχή τους

Μοιράστε κατάλληλα το χρόνο σε δραστηριότητες στις οθόνες και σε ΦΔ: καθήκοντα **ΧΩΡΙΣ** υπολογιστή, τάμπλετ, κλπ.

Περιβάλλον Μάθησης & Στρατηγικές Διδασκαλίας

Κατάλληλες Πρακτικές

Εμπλέξτε τους γονείς στη μάθηση των παιδιών τους

Δημιουργήστε πρωτόκολλο επικοινωνίας με μαθητές και γονείς

Διδάσκοντες: ΕΦΑ & με επιμόρφωση ή/και επαγγελματική ανάπτυξη **στην e-μάθηση**

Αξιολόγηση

Κατάλληλες πρακτικές

Χρήση της τεχνολογίας για να βεβαιωθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα στη ΦΔ.

Να πληρούνται οι συστάσεις των 60' μέτριας – έντονης ΦΔ/ημέρα (αυτό-αναφορές, βηματόμετρα, συσκευές παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού, κ.ά.)

Αξιολόγηση της επίτευξης όλων των στόχων/επιδιώξεων
(διαμορφωτική & συνολική)

.

Διδασκαλία-Αξιολόγηση

για ΦΥΣΙΚΑ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΤΟΜΑ

Σκοπός 1

Ο πιο δύσκολος να διδαχθεί & να αξιολογηθεί ηλεκτρονικά

Βίντεο, Φωτογραφίες

Αξιολόγηση (ατομική & ομαδική)

Απαραίτητη η ανάλογη τεχνολογία σε εκπαιδευτικούς και μαθητές

Σκοπός 1

Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Ενδεικτικές e-δραστηριότητες

- επίδειξη/εκτέλεση μίας κινητικής δεξιότητας (ολόκληρης, τμημάτων της ή σημείων- κλειδιών της), πριν και μετά την ανατροφοδότηση εκπαιδευτικού ή συμμαθητή
- επίδειξη συνδυασμών δεξιοτήτων, με ή χωρίς μουσική

Ενδεικτικά εργαλεία:
Ψηφιακό βίντεο ή φορητή κάμερα, τηλεδιάσκεψη, διαμοιρασμός βίντεο, λογισμικό παρουσίασης

Σκοπός 2

Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Ενδεικτικές e-δραστηριότητες

- εκτέλεση/επίδειξη μιας έννοιας (αρχής, στρατηγικής, τακτικής...), πριν και μετά από ανατροφοδότηση
- συνδυασμός κανόνων, στρατηγικών και κινητικών δεξιοτήτων ενός νέου παιχνιδιού ή ενός νέου τρόπου διεξαγωγής του
- προσωπική εκτέλεση ή εκτέλεση συμμαθητή, σε σχέση με σημεία-κλειδιά ή προηγούμενες εκτελέσεις (διαμορφωτικά ή συνολικά)
- αναπαράσταση μίας έννοιας (π.χ. σχέδιο, ζωγραφιά κ.ά.)
- ανάπτυξη στρατηγικής/σχεδίου για να επιτύχουν συγκεκριμένες επιδιώξεις

Σκοπός 2

Ενδεικτικές e-δραστηριότητες (συν)

- αναφορές ή συζητήσεις για συγκεκριμένες δεξιότητες, έννοιες ή αρχές, με έντυπες ή ηλεκτρονικές πηγές
- κουίζ ή τεστ, διαδικτυακά

Ενδεικτικά εργαλεία: Ψηφιακό βίντεο ή φορητή κάμερα, τηλεεκπαίδευση, διαμοιρασμός βίντεο, λογισμικό παρουσίασης, συσκευές/εργαλεία παρακολούθησης ΦΔ, υπολογιστικά φύλλα, λογισμικό ζωγραφικής, λογισμικό νοητικής χαρτογράφησης, λογισμικό e-κουίζ, επεξεργαστής Word, πάνελ συζήτησης

Σκοπός 3

Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Ενδεικτικές e-δραστηριότητες

- Επιλέγουν, παρουσιάζουν και/ή συζητούν μετρήσεις ενός στοιχείου ΦΚ (π.χ. μυϊκής δύναμης, ευλυγισίας, ...)
- Σχεδιάζουν δραστηριότητες ή ατομικά πλάνα ή προγράμματα για να επιτύχουν συγκεκριμένους στόχους (π.χ. να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τις διατροφικές συνήθειες ...)
- Καταγράφουν δεδομένα από την αξιολόγηση στοιχείων της ΦΚ (π.χ. αριθμός επαναλήψεων στη μυϊκή δύναμη/αντοχή των κοιλιακών...)

Σκοπός 3

Ενδεικτικές e-δραστηριότητες (συν)

Καταγράφουν

- την εκτέλεση μίας άσκησης για την ανάπτυξη και/ή τη βελτίωση ενός στοιχείου της ΦΚ-υγείας, πριν και μετά από ανατροφοδότηση
- την πρόοδο σε ένα στοιχείο ΦΚ

Ενδεικτικά εργαλεία: Ψηφιακό βίντεο ή φορητή κάμερα, τηλεεκπαίδευση, διαμοιρασμός βίντεο, λογισμικό παρουσίασης, επεξεργαστής Word, ηλεκτρονικός λογαριασμός, πίνακας ελέγχου, εργαλεία καταγραφής ΦΔ/ΦΚ-υγείας, υπολογιστικά φύλλα

Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους - Αναγνώριση της αξίας της ΦΔ στην υγεία

Ενδεικτικές e-δραστηριότητες

- Οι μαθητές επιδεικνύουν πώς μετρούν και συλλέγουν δεδομένα ...
- Οι μαθητές επιλέγουν ή δημιουργούν, συζητούν και / ή επιδεικνύουν ρουτίνες δεξιοτήτων, με ή χωρίς μουσική, ασκήσεις, παιχνίδια, ατομικά ή ομαδικά

Ενδεικτικά εργαλεία: ψηφιακό βίντεο ή φορητή κάμερα, τηλεδιάσκεψη, κοινή χρήση βίντεο, λογισμικό παρουσίασης, πίνακας συζητήσεων

Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους
Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη ΦΔ

Ενδεικτικές e-δραστηριότητες

Φωτογραφίες, βίντεο, μηνύματα, συνομιλίες κ.ά. που αφορούν:

- *προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες πχ. την αντιμετώπιση της ήττας, την παροχή βοήθειας σε συμπαίχτη, την εφαρμογή κανόνων ασφάλειας, τη σωστή χρήση του εξοπλισμού, την απόκριση σε διαιτητές κλπ.*
- *συμπεριφορές άλλων σε διάφορες καταστάσεις παιχνιδιού ή σε άλλες ΦΔ*

Οι μαθητές κρίνουν, αποδέχονται, απορρίπτουν, προτείνουν εναλλακτικούς τρόπους συμπεριφοράς και τους εφαρμόζουν στην πράξη, αλληλεπιδρούν για τη δημιουργία κοινότητας

Σκοποί 5 & 6

Ενδεικτικές e-δραστηριότητες (συν)

- Οι μαθητές συζητούν με έναν ή περισσότερους συμμαθητές
- Οι μαθητές καταγράφουν σε ημερολόγιο αντιλήψεις, σκέψεις για συναισθήματα

Ενδεικτικά εργαλεία: χώρος συζήτησης, τηλεεκπαίδευση, λογισμικό παρουσίασης, επεξεργαστής κειμένου, πίνακας συζητήσεων, λογισμικό δημιουργίας ιστοσελίδας

- Σπιτική ΦΑ/Εξ αποστάσεως εκπαίδευση: επιλογή για τους μαθητές Δεν αντικαθιστά τη συμβατική μέθοδο διδασκαλίας
- Κατάλληλη όταν υπάρχουν σοβαροί λόγοι προσβασιμότητας στο σχολείο αλλά και για εμπλουτισμό των ΠΣ για την επίτευξη των στόχων
- Προγράμματα ΦΑ προσεκτικά σχεδιασμένα που αξιοποιούν τις ΤΠΕ με παιδαγωγικό τρόπο και ακολουθούν α) πρότυπα, β) κατάλληλες πρακτικές, εργαλεία, μέσα, γ) διδάσκονται από ΕΦΑ
- Έμφαση στην ολόπλευρη ανάπτυξη/στο φυσικό εγγραμματισμό, όχι μόνο στο μοντέλο ΦΚ και ευεξίας
- Επιμόρφωση εκπαιδευτικών
- Συστηματικές προσπάθειες που στηρίζονται στην έρευνα και την εμπειρία από την πρακτική εφαρμογή



Βασιλική Δέρρη
Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ
vaderri@phyed.duth.gr