

**Εργασία κατασκευής μικροσεναρίου με αξιοποίηση του υλικού του  
Φωτόδεντρου και άλλων αποθετηρίων**

- 1) **Τίτλος:** ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ – ΔΕΙΚΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ  
**Γνωστικό αντικείμενο/ κεφάλαιο/ έννοια:** Φυσική Αγωγή,  
[ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΕΘΟΔΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ](http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C108/378/2517,9728/)  
<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C108/378/2517,9728/>
- 2) **Τάξη στην οποία απευθύνεται:** Α', Β', Γ' Γυμνασίου - Α' Λυκείου
- 3) **Διδακτικοί στόχοι/ αναμενόμενα αποτελέσματα:**
  - Οι μαθητές θα αναγνωρίζουν ποιες είναι οι βασικές Φυσικές Ικανότητες και σε ποια αθλήματα-δραστηριότητες αποτελούν βασικό χαρακτηριστικό.
  - Οι μαθητές θα αναγνωρίζουν ποια είναι τα κύρια στοιχεία της Φυσικής Κατάστασης (Δείκτες Φυσικής Κατάστασης)
  - Οι μαθητές θα εξοικειωθούν με τον υπολογισμό και την χρήση του ατομικού Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)
- 4) **Συνοπτική περιγραφή:**

Το μικροσενάριο θα εφαρμοστεί στο εργαστήριο πληροφορικής και οι μαθητές ατομικά ή σε μικρές ομάδες 2-3 ατόμων/υπολογιστή θα υλοποιήσουν τις παρακάτω δραστηριότητες. Η διάρκεια του είναι μια διδακτική ώρα.

  - Στην πρώτη δραστηριότητα θα γίνει απάντηση του σταυρόλεξου διαδικτυακά ώστε να ελέγξουμε την πρότερη γνώση των μαθητών στις έννοιες που θα επεξεργαστούμε (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία κλπ).
  - Θα ακολουθήσει συζήτηση με ερωτήσεις-απαντήσεις μεταξύ εκπαιδευτικού-μαθητών και μελέτη του εννοιολογικού χάρτη που βρίσκεται στο link του δεύτερου φύλλου εργασίας.
  - Στη συνέχεια οι μαθητές θα υπολογίσουν τον ατομικό τους ΔΜΣ και θα συζητήσουν με το εκπαιδευτικό πως μπορούν να τον χρησιμοποιήσουν για να σχεδιάσουν το ατομικό πρόγραμμα άσκησης.
  - Οι μαθητές θα παρακολουθήσουν βιντεοκλίπ σχετικά με το «*Τρίαθλο*» και θα ακολουθήσει συζήτηση σχετικά με τις φυσικές ικανότητες που χρειάζονται για αυτό το άθλημα.
  - Αξιολόγηση της μάθησης με ατομικές/ομαδικές εργασίες-quiz αντιστοίχισης
- 5) **Δραστηριότητες (περιγραφή):**
  - I. Γίνεται εισαγωγή στις έννοιες των βασικών φυσικών ικανοτήτων (αντοχή, δύναμη, ευλυγισία κτλ). Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν-απαντήσουν διαδικτυακά (ή σε έντυπο) ένα σύντομο σταυρόλεξο που αφορά τις βασικές φυσικές ικανότητες που χρησιμοποιούνται ως δείκτες της φυσικής κατάστασης. Ακολουθεί έλεγχος διόρθωση των απαντήσεων στην επόμενη δραστηριότητα.
  - II. Δίνεται στους μαθητές εννοιολογικός χάρτης (διαδικτυακά ή σε έντυπο) που περιλαμβάνει τους ορισμούς των βασικών φυσικών ικανοτήτων και δεικτών φυσικής κατάστασης, με εικόνες και παραδείγματα αθλητικών δραστηριοτήτων που σχετίζονται με αυτές. Ζητείται από τους μαθητές με βάση τον χάρτη να ελέγξουν-διορθώσουν τις απαντήσεις στο σταυρόλεξο που συμπλήρωσαν στην προηγούμενη δραστηριότητα και ακολουθεί συζήτηση με ερωτήσεις-απαντήσεις, για παροχή επεξηγήσεων και περισσότερων παραδειγμάτων. (Εναλλακτικά, ο εννοιολογικός χάρτης

μπορεί στην αρχή να δοθεί σε έντυπη μορφή με κενά προς συμπλήρωση και εν συνεχεία να γίνει έλεγχος των απαντήσεων τους με την βοήθεια του διαδικτυακού χάρτη)

- III. Παρέχονται επιπλέον πληροφορίες σχετικά με την σύνθεση του σώματος (μυική μάζα-λιπώδης ιστός) και τον βασικό τρόπο υπολογισμού και χρήσης του ατομικού Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Οι μαθητές πλοηγούνται στο blog μου και πατώντας στον αντίστοιχο σύνδεσμο υπολογίζουν τον ατομικό ΔΜΣ τους και ελέγχουν σε ποιος επίπεδο βρίσκονται. Στην συνέχεια με βάση αυτό το στοιχείο σχεδιάζουν και προτείνουν το ατομικό πρόγραμμα εβδομαδιαίας άσκησης που στοχεύει στην απόκτηση – διατήρηση ενός φυσιολογικού επιπέδου του ΔΜΣ.
- IV. Παρέχονται υπερσύνδεσμοι από το «**Φωτόδεντρο**» για δυο εκπαιδευτικά βίντεο σχετικά με το άθλημα του *Τρίαθλου*.. Οι μαθητές αφού παρακολουθήσουν το βίντεο με τίτλο «*Τρίαθλον: Το άθλημα*» καλούνται να καταγράψουν τις φυσικές ικανότητες που χρειάζεται να αναπτύξει περισσότερο ένας αθλητής για να μπορεί να συμμετέχει σε αγώνες *Τρίαθλου*. Στη συνέχεια βλέπουν το δεύτερο βίντεο «*Τρίαθλον: Η εκπαίδευση*» και συζητούν τις απαντήσεις τους.
- V. Αξιολόγηση της μάθησης. Ζητείται από τους μαθητές να πλοηγηθούν στους σύνδεσμους που τους δίνουμε από το ηλεκτρονικό αποθετήριο «**Αίσωπος**». Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν (αντίστοιχίσουν) τα κενά των κειμένων που αφορούν τις έννοιες της αντοχής, της δύναμης, της ευλυγισίας, και της σωματικής σύνθεσης με τις λέξεις που παρέχονται από κάτω.
- 6) **Φύλλα εργασίας:**
- I. Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να απαντήστε στο σταυρόλεξο για τις φυσικές ικανότητες-δείκτες φυσικής κατάστασης  
<https://crosswordlabs.com/view/--1727#.WwFBHU6Y3bI.blogger>
- II. Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να δείτε στον εννοιολογικό χάρτη ποιες είναι οι βασικές Φυσικές ικανότητες – Δείκτες Φυσικής Κατάστασης, οι ορισμοί τους και σε ποια αθλήματα είναι απαραίτητες  
<https://gorozidis.blogspot.com/2018/05/blog-post.html>
- III. Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο και στον υπολογιστή ΔΜΣ για παιδιά-εφήβους συμπληρώστε το βάρος και το ύψος σας στα αντίστοιχα πεδία για να δείτε ποιος είναι ο ΔΜΣ σας [https://gorozidis.blogspot.com/p/blog-page\\_27.html](https://gorozidis.blogspot.com/p/blog-page_27.html)  
Με βάση τον ΔΜΣ σας, σχεδιάστε και προτείνετε ένα ατομικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης για απόκτηση (βελτίωση) ή διατήρηση φυσιολογικού επιπέδου στον ατομικό σας ΔΜΣ.
- IV. Στον παρακάτω σύνδεσμο παρακολουθήστε το βίντεο «*Τρίαθλον: Το άθλημα*», και καταγράψτε/περιγράψτε ποιες φυσικές ικανότητες είναι απαραίτητες και χρειάζεται να τις αναπτύξετε περισσότερο για να γίνεις αθλητής στο συγκεκριμένο άθλημα. Στη συνέχεια δείτε το δεύτερο βίντεο «*Τρίαθλον: Η εκπαίδευση*» και συζητήστε τις απαντήσεις σας.
1. <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/570>  
2. <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/571>
- V. Για να δούμε τι έχουμε μάθει συμπληρώστε τα κενά που υπάρχουν στα παρακράτω κείμενα με τις λέξεις που παρέχονται:
- ο Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο και απαντήστε στις Ερωτήσεις

αντιστοίχισης (Μυϊκή δύναμη):

<http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7207>

- ο Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο και απαντήστε στις Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Αερόβια αντοχή):

<http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7581>

- ο Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο και απαντήστε στις Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Ευλυγισία):

<http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7209>

- ο Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο και απαντήστε στις Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Σωματική σύνθεση):

<http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7417>

Τα παραπάνω φύλλα εργασίας βρίσκονται αναρτημένα στο Σενάριο «*Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση*» στην πλατφόρμα ΑΙΣΩΠΟΣ

<http://aesop.iep.edu.gr/node/5677>

7) **Πρόσθετα στοιχεία:**

Σε συνέχεια του συγκεκριμένου μικροσενάριου θα ακολουθήσει ατομική αξιολόγηση της Φυσικής κατάστασης των μαθητών ακολουθώντας τις διαδικασίες που προτείνονται στο παρακάτω διδακτικό σενάριο.

«*Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση*» <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677>

Άλλα προτεινόμενα links

Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο και απαντήστε στις Ερωτήσεις αντιστοίχισης (Μυϊκή αντοχή): <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677/1423/#question7208>

Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο και παίξτε το παιχνίδι.

ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ (<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/4126?locale=el>)