

Προχωρημένη επιμόρφωση για την αξιοποίηση και εφαρμογή των Τ.Π.Ε. στη διδακτική πράξη

Επιμόρφωση Β2 επιπέδου ΤΠΕ

Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία
ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Τίτλος Σεναρίου:

«Τα Οφέλη της Άσκησης και της Φυσικής Δραστηριότητας στην υγεία»

Συστάδα: Β2.9 ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΥΓΕΙΑ

«Τμήμα: 5761-27»

«Όνομ/μο: Γεώργιος Γοροζίδης»

Έκδοση 2η

Ιούλιος 2023

Πράξη:	ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β΄ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΠΕ)/ Β΄ Κύκλος		
Φορείς Υλοποίησης:	Δικαιούχος φορέας:		
	Συμπράττων φορέας:		
 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων	 Ευρωπαϊκή Ένωση Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο	Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης	 ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

1. Τίτλος:

Τα Οφέλη της Άσκησης και της Φυσικής Δραστηριότητας στην υγεία

2. Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α:

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

3. Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις:

Οι μαθητές/-τριες είναι εξοικειωμένοι με τη συμπλήρωση/υποβολή ηλεκτρονικών φορμών (π.χ. google forms) στον φυλλομετρητή.

4. Τάξη στην οποία απευθύνεται:

Α' – Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

5. Σκοπός:

Γνωστικό Πεδίο: Οι μαθητές κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόσουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

6. Μαθησιακοί στόχοι:

Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας. Οι μαθητές/-τριες θα γνωρίζουν και θα είναι σε θέση να κατανοούν τα οφέλη διαφορετικών τύπων άσκησης και φυσικών δραστηριοτήτων στην υγεία και την ποιότητα ζωής του ατόμου.

7. Διάρκεια: 1 ώρα

8. Υλικοτεχνική Υποδομή:

Αίθουσα υπολογιστών, ένας υπολογιστής ανά μαθητή/-τρια ή τουλάχιστον ανά 2-3 μαθητές. Πρόσφατα ενημερωμένος περιηγητής ιστού (Δια ζώσης). Εναλλακτικά, πρόσβαση στο διαδίκτυο από κάθε μαθητή μέσω Η/Υ, τάμπλετ, έξυπνο τηλέφωνο από το σπίτι του (σύγχρονη ή/και ασύγχρονη).

9. Συνοπτική περιγραφή

· Προετοιμασία της διδασκαλίας:

Έχει προετοιμασθεί η αίθουσα Η/Υ, έλεγχος σύνδεσης διαδικτύου, ενημέρωση φυλλομετρητών και σύνδεση βιντεοπροβολέα με τα ηχεία στον υπολογιστή του ΕΦΑ.

· Διδακτική μέθοδος:

Ερωτοαποκρίσεις, Ομαδοσυνεργασία με ενεργητική συμμετοχή, Παρουσίαση, Διάλογος/συζήτηση, ανάθεση εργασίας αυτοαξιολόγησης.

· Οργάνωση της τάξης:

Οι μαθητές/-τριες στην αίθουσα υπολογιστών, όπου είναι χωρισμένοι σε μικρές ομάδες (2-3 μαθητές/-τριες) με έναν υπολογιστή ανά ομάδα μαθητών.

· Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ:

Η αξιοποίηση των φορμών google και της ψηφιακής τάξης εκτός σχολείου, δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και να λάβουν άμεση ανατροφοδότηση. Η αξιοποίηση του εκπαιδευτικού βίντεο, βοηθάει στην οπτικοποίηση σύνθετων εννοιών και παρακινεί τους μαθητές/-τριες χάρη στα ευχάριστα γραφικά-χαρακτήρες. Οι δραστηριότητες με χρήση ΤΠΕ όπως τα κουίζ και τα βίντεο είναι μεγάλης αξίας για την επίτευξη των γνωστικών μαθησιακών αποτελεσμάτων. Έτσι, τα παιδιά θα βιώσουν μια ενδιαφέρουσα/προκλητική μαθησιακή εμπειρία και θα ενημερωθούν με τρόπο αποτελεσματικό για την αξία της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία του ατόμου.

· Δραστηριότητες/Φάσεις Διδασκαλίας

1η Φάση-Δραστηριότητα (7-10')

Ενεργοποίηση ενδιαφέροντος, έλεγχος προϋπάρχουσας γνώσης

Quiz: **ΟΦΕΛΗ της ΑΣΚΗΣΗΣ και της ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ στην ΥΓΕΙΑ**

<https://forms.gle/TENVDqUsLHqokNXC6>

2η Φάση-Δραστηριότητα (15-18')

Συζήτηση με ερωτο-αποκρίσεις σχετικά με την αιτιολόγηση των σωστών απαντήσεων στα ερωτήματα του Κουίζ.

3η Φάση-Δραστηριότητες (10-12')

(α) Παρακολούθηση σύντομου βίντεο με τίτλο «Πώς η άθληση ωφελεί το σώμα... και το μυαλό - Λία Λάγκος & Τζασπάλ Ρίκυ Σινγκ» (3:46') <https://video.link/w/CT34?src=syt>

(β) Σύνοψη-Ανακεφαλαίωση-Συζήτηση (7-10')

10. Αξιολόγηση του μαθήματος

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι μαθητές απαντούν εκ νέου στο κουίζ ατομικά από το σπίτι τους. Μπαίνουν στην eclass ή την e-me όπου είναι αναρτημένο το ερωτηματολόγιο και λαμβάνουν άμεση ανατροφοδότηση βλέποντας το αποτέλεσμα (σωστές-λάθος απαντήσεις, ποσοστό επιτυχίας).

11. Φύλλο/α εργασίας

Χρησιμοποιούνται ερωτηματολόγια/κουίζ σε ηλεκτρονική μορφή φόρμας (gform). Το πρώτο μέρος της φόρμας, αφορά τα ΟΦΕΛΗ της ΑΣΚΗΣΗΣ στην υγεία (9 ερωτήματα) και το δεύτερο μέρος αφορά τα ΟΦΕΛΗ της ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ στην υγεία του ατόμου (11 ερωτήματα).

Quiz: **ΟΦΕΛΗ της ΑΣΚΗΣΗΣ και της ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ στην ΥΓΕΙΑ**

<https://forms.gle/TENVdQUsLHqokNXC6>

ΟΦΕΛΗ της ΑΣΚΗΣΗΣ και της ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ στην ΥΓΕΙΑ

A_ΟΦΕΛΗ της ΑΣΚΗΣΗΣ στην ΥΓΕΙΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1) Η συστηματική αερόβια άσκηση μπορεί να μειώσει στο μισό τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων (οι οποίες είναι από τις πιο συχνές αιτίες πρόωρου θανάτου στις δυτικές κοινωνίες)		
2) Η συστηματική άσκηση βοηθάει στην βελτίωση της διάθεσης		
3) Συστηματική άσκηση κατάλληλης μορφής μπορεί να συμβάλει στον έλεγχο του σωματικού βάρους (αύξηση-μείωση-διατήρηση βάρους)		
4) Συστηματική άσκηση κατάλληλης μορφής μπορεί να συμβάλει στη μείωση της υπέρτασης		
5) Συστηματική άσκηση κατάλληλης μορφής μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης		
6) Συστηματική άσκηση κατάλληλης μορφής μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη του διαβήτη		
7) Η άσκηση μπορεί να συμβάλει στη μείωση του βασικού άγχους		
8) Η άσκηση μπορεί να συμβάλει στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης		
9) Η συστηματική άσκηση βοηθάει στην ελάττωση των συμπτωμάτων περιστασιακού άγχους		
B_ΟΦΕΛΗ της ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ στην ΥΓΕΙΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
10) Η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει τον ύπνο		
11) Η συστηματική φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την ικανότητα μάθησης (κάνει τις εργασίες για το σπίτι γρηγορότερα)		
12) Η τακτική φυσική δραστηριότητα δυναμώνει την καρδιά (μειώνει την Καρδιακή Συχνότητα ηρεμίας και εργασίας, προκαλεί γρήγορη ανάληψη-ξεκούραση)		
13) Η συστηματική φυσική δραστηριότητα δυναμώνει τους μυς και τα οστά		
14) Η συστηματική φυσική δραστηριότητα αυξάνει την ενέργεια (για δουλειά ή για δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου)		
15) Η τακτική φυσική δραστηριότητα επιτρέπει την παραγωγή περισσότερου έργου με λιγότερη προσπάθεια (μικρότερη κούραση στο τέλος της μέρας)		
16) Η φυσική δραστηριότητα μειώνει την ένταση και το στρες (τα πάμε καλύτερα με τους άλλους)		
17) Η συστηματική φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την εμφάνιση προκαλεί θετικά συναισθήματα και βελτιώνει την ποιότητα ζωής		
18) Η συστηματική φυσική δραστηριότητα αυξάνει τη αυτοπεποίθηση και την αυτό-εκτίμηση (καλύτερες ευκαιρίες κοινωνικοποίησης)		
19) Η συστηματική φυσική δραστηριότητα βελτιώνει το προφίλ των λιπιδίων στο αίμα (αύξηση της καλής χοληστερόλης HDL, μείωση των τριγλυκερίδιων)		
20) Η τακτική φυσική δραστηριότητα προάγει την σύνθεση υγιούς σώματος και βοηθάει στον έλεγχο του σωματικού βάρους		

12. Πηγές

- **TEDEd.** Πώς η άθληση ωφελεί το σώμα...και το μυαλό- Λ. Λάγκος & Τ. Ρ. Σινγκ.
Διαθέσιμο στο: https://www.youtube.com/watch?v=hmFQqjMF_f0 και στο https://www.ted.com/talks/leah_lagos_and_jaspal_ricky_singh_how_playing_sports_benefits_your_body_and_your_brain?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare
- **TEDEd Lesson.** How playing sports benefits your body ... and your brain - Leah Lagos and Jaspal Ricky Singh. Διαθέσιμο στο: <https://ed.ted.com/lessons/how-playing-sports-benefits-your-body-and-your-brain-leah-lagos-and-jaspal-ricky-singh#watch>

13. Προαιρετικά επιπρόσθετα στοιχεία

14. Επεκτάσεις

Το παρόν σενάριο μπορεί να εφαρμοσθεί και σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέσω webex.

Επίσης, σε συνεργασία με την εκπ/κο των αγγλικών μπορεί να εφαρμοσθεί διαθεματικό μάθημα, όπου κάνοντας χρήση της αγγλικής γλώσσας μπορούν να υλοποιηθούν στην τάξη οι 3 δραστηριότητες του έτοιμου μαθήματος [TEDEd Lesson Think - Dig Deeper - Discuss](#).

Αναστοχασμός εφαρμογής σεναρίου, προτάσεις βελτίωσης:

Το παρόν σενάριο έχει εφαρμοσθεί με μεγάλη επιτυχία σε όλες τις τάξεις του Λυκείου. Σε ημέρες που ο καιρός δεν επέτρεπε να βρισκόμαστε στο προαύλιο για μαθήματα ΦΑ με έντονο το κινητικό στοιχείο, το σενάριο αυτό αποτέλεσε μια ασφαλή λύση για τη διδασκαλία ενός καίριου θέματος για το μάθημα της ΦΑ και για την επίτευξη του γνωστικού σκοπού.

Προτείνεται η εφαρμογή αυτού του μαθήματος με την έναρξη της σχολικής χρονιάς για όλες τις τάξεις του Λυκείου και η ολοκλήρωση της αξιολόγησης των γνώσεων των μαθητών/τριών, με την ολοκλήρωση του σχολικού έτους προκειμένου να εμπεδωθούν οι συγκεκριμένες πολύ σημαντικές γνώσεις, οι οποίες θα τους συνοδεύουν σε όλη τους τη ζωή.