

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:

«Μπορώ να πέτυχω τις συστάσεις του Π.Ο.Υ. για τα επίπεδα καθημερινής Φυσικής Δραστηριότητας;»

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	 ΕΣΠΑ 2014-2020 ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

1. Τίτλος:

Μπορώ να πέτυχω τις συστάσεις του Π.Ο.Υ. για τα επίπεδα καθημερινής Φυσικής Δραστηριότητας;

2. Εμπλεκόμενο Γνωστικό Αντικείμενο:

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

3. Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις:

Οι μαθητές/-τριες είναι εξοικειωμένοι με την συμπλήρωση/υποβολή ηλεκτρονικών φορμών (π.χ. google forms) και προβολής google slides στον φυλλομετρητή, καθώς και το κατέβασμα & εγκατάσταση εφαρμογών άσκησης (fitness) στο έξυπνο κινητό τηλέφωνο τους.

4. Τάξη στην οποία απευθύνεται:

Α' – Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

5. Σκοπός:

Συμπεριφορικό Πεδίο: Οι μαθητές συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) για υγεία

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. Θα είναι σε θέση να βάζουν στόχους βελτίωσης των ατομικών τους επιπέδων ΦΔ.

Κινητικό Πεδίο: Οι μαθητές επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

6. Μαθησιακοί στόχοι:

- Οι μαθητές/-τριες θα εξασκούν/βελτιώνουν τους δείκτες της φυσικής κατάστασης τους, όπως π.χ. δύναμη, αντοχή, ευλυγισία, και θα είναι σε θέση να κατανοούν πως μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και στην βελτίωση της υγείας και ποιότητα ζωής τους.
- Οι μαθητές/-τριες θα γνωρίζουν πώς να εκτιμούν το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας τους.
- Οι μαθητές/-τριες θα αναγνωρίζουν τη σημασία των συστατικών φυσικής κατάστασης για την υγεία σε ένα πρόγραμμα άσκησης, καθώς και τις βασικές αρχές στοχοθεσίας για ατομική βελτίωση της ΦΔ για υγεία.

7. Διάρκεια: 1 ώρα

8. Υλικοτεχνική Υποδομή:

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

Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, προτζεκτορας με υπολογιστή (ή 1 tablet 10"), στρώματα (ένα αν δυο μαθητές/-τριες), λάστιχα, σχοινάκια. Εναλλακτικά, πρόσβαση στο διαδίκτυο από κάθε μαθητή μέσω ατομικού τάμπλετ ή έξυπνου τηλεφώνου.

9. Συνοπτική περιγραφή

· Προετοιμασία της διδασκαλίας:

Για την πρώτη φάση του μαθήματος, έχει προετοιμασθεί η αίθουσα Η/Υ, έλεγχος σύνδεσης διαδικτύου, ενημέρωση φυλλομετρητών και σύνδεση βιντεοπροβολέα με τον υπολογιστή του ΕΦΑ. Για τη δεύτερη φάση, ετοιμάζεται το κλειστό γυμναστήριο ή η αυλή με στρώματα & καρέκλες (1 ανά ζευγάρι). Εναλλακτικά, έχει προετοιμασθεί η αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, τα στρώματα γυμναστικής, λάστιχα, σχοινάκια, έλεγχος σύνδεσης διαδικτύου, ενημέρωση φυλλομετρητών και σύνδεση βιντεοπροβολέα στον υπολογιστή του ΕΦΑ.

· Διδακτική μέθοδος:

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

· Οργάνωση της τάξης:

Οι μαθητές/-τριες στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, όπου είναι χωρισμένοι σε ζευγάρια με ένα στρώμα και μια καρέκλα ανά ζευγάρι.

· Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ:

Η αξιοποίηση των παρουσιάσεων και των φορμών google καθώς και των εφαρμογών (apps) γυμναστικής και καταγραφής φυσικής δραστηριότητας εκτός σχολείου, δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να εκμεταλλευτούν για την βελτίωση τους τις κινητές συσκευές, καθώς και να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους και να λάβουν άμεση ανατροφοδότηση με ευχάριστο, προκλητικό και ενδιαφέρον

τρόπο. Να βιώσουν μια πλούσια μαθησιακή εμπειρία και να ενημερωθούν με τρόπο αποτελεσματικό για την αξία της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία του ατόμου.

· Δραστηριότητες/Φάσεις Διδασκαλίας

1η Φάση-Δραστηριότητες (12'-17')

α) Ενεργοποίηση ενδιαφέροντος, έλεγχος προϋπάρχουσας γνώσης. Οι μαθητές παρακολουθούν την παρουσίαση με τις προτάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για την ΦΔ των παιδιών και των εφήβων (διαθέσιμη στο παρακάτω link). Η παρουσίαση γίνεται από τον εκπαιδευτικό με διάλογο και ερωταποκρίσεις, όπου οι μαθητές/τριες προτείνουν παραδείγματα ασκήσεων και δραστηριοτήτων τις οποίες κάνουν ή/και θα μπορούσαν να κάνουν στην πόλη/σπίτι τους, προκειμένου να αυξήσουν/διατηρήσουν την συχνότητα της καθημερινής τους ΦΔ σε επαρκές επίπεδο. (7-10')

PPT/ GoogleSlides: **WHO προτάσεις Άσκησης και ΦΔ για υγεία** <https://tinyurl.com/s2227hw>

β) Έλεγχος προϋπάρχουσας κατάστασης-επίπεδου ΦΔ. Οι οι μαθητές απαντούν ατομικά στο ερωτηματολόγιο με τίτλο «**Πόσο κινητικά δραστήριος/α είσαι;**» διαθέσιμο στο <https://forms.gle/ktituNrgTcrk8X9t8>

και στη συνέχεια συζητούν με τον εκπ/κο πως μπορούν να βελτιώσουν στη συχνότητα/επίπεδο της ΦΔ και άσκησης στην οποία συμμετέχουν. (5-7')

2η Φάση-Δραστηριότητες (23'-28')

(α) Οι μαθητές/τριες σε ζευγάρια (ένας εκτελεί ο άλλος διορθώνει-εμπυχώνει-μετράει επαναλήψεις) εκτελούν από 1 φορά όλοι (μισοί-μισοί) το **7 Minute Workout** (διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο, ios/android) ακολουθώντας τις οδηγίες της εφαρμογής στο tablet που έχει τοποθετηθεί κεντρικά ώστε να το βλέπουν/ακούν όλοι, ή/και στο κινητό τους τηλέφωνο. (14-15')

<https://7minuteworkout.jnj.com/> (The Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout® App)

(β) Αποθεραπεία με διατάσεις και ταυτόχρονα σύνοψη-ανακεφαλαίωση-αξιολόγηση, όπου οι μαθητές/τριες συζητούν πως του φάνηκε το σύντομο πρόγραμμα που εκτέλεσαν και πως θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν την εφαρμογή (**7 Minute Workout**) στην καθημερινότητα τους με στόχο να βελτιώσουν στη συχνότητα/επίπεδο της ΦΔ και άσκησης στην οποία συμμετέχουν. (4'-5')

(γ) Παρέχεται το **Φύλλο εργασίας 2** ή **Φύλλο εργασίας 3** και δίνονται οδηγίες για συμπλήρωση τους με την κατάλληλη στοχοθεσία ατομικά (ή σε ομάδες των 4-5 μαθητών με το **Φύλλο εργασίας 4**)(5'-8').

10. Αξιολόγηση του μαθήματος

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι μαθητές από το σπίτι τους, μπαίνουν στην eclass ή στην e-me όπου είναι αναρτημένος πίνακας με εφαρμογές καταγραφής άσκησης/ ΦΔ και εφαρμογές fitness. Επιλέγουν και δοκιμάζουν μια από τις εφαρμογές ή κάποια άλλη που ήδη χρησιμοποιούν και γράφουν τη γνώμη τους σε σύντομο κείμενο 50-100 λέξεων στο forum.

Εφαρμογές για άσκηση έξω (Καταγραφή ΦΔ – Στόχοι - Challenges) iOS/Android					
•	NRC-Nike run club				
•	Map my fitness				
•	Adidas Running App				
•	Sports Tracker (Amer Sports Digital)				
•	Strava (STRAVA)				
Εφαρμογές για άσκηση στο σπίτι					
(Android) 7 Minute Workout					
•	Seven	-	7	Minute Workout	(Perigee AB)
	https://play.google.com/store/apps/details?id=se.perigee.android.seven				
•	7	Λεπτά	Προπόνηση	(Simple Design Ltd.)	
	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.sevenmins				
•	Workout for Women Weight Loss Fitness App by 7M (Workout Apps)				
	https://play.google.com/store/apps/details?id=net.workoutinc.seven_7minutesfitness_forwomen				
•	Sworkit Fitness	-	Workouts	& Exercise Plans App	(Nexercise)
	https://play.google.com/store/apps/details/?id=sworkitapp.sworkit.com				
(iOS) 7 Minute Workout					
•	Seven - 7 Minute Workout - Quick At Home Fitness Training (Perigee)				
	https://apps.apple.com/us/app/seven-7-minute-workout/id650276551				
•	Workout for Women: Fitness App - Train Exercise Lose Weight (Fast Builder Limited)				
	https://apps.apple.com/us/app/workout-for-women-fitness-app/id839285684				
•	Sworkit Fitness & Workout App - Home Workouts, Stretches, Yoga (Nexercise)				
	https://apps.apple.com/us/app/sworkit-fitness-workout-app/id527219710#?platform=iphone				

11. Φύλλα εργασίας

Φύλλο εργασίας 1

Χρησιμοποιούνται ερωτηματολόγια σε ηλεκτρονική μορφή φόρμας (gform) με τίτλο «Πόσο κινητικά δραστήριος/α είσαι;» <https://forms.gle/ktituNrgTcrk8X9t8>, που αποτελείται από 19 Ερωτήματα σε 4 κατηγορίες: 1) Όταν είσαι στο σπίτι, 2) Όταν είσαι στο σχολείο, 3) Γενικά, 4) Στις μετακινήσεις σου.

Φύλλο εργασίας 2

- Επιλέξτε την εφαρμογή υγείας του κινητού σας τηλεφώνου που καταγράφει τα καθημερινά βήματα που κάνετε ή μια από τις **εφαρμογές για άσκηση έξω** (βλ. σχετικό πίνακα). Στη συνέχεια καταγράψτε τα βήματα/χιλιόμετρα που κάνετε κάθε ημέρα και το σύνολο ανά εβδομάδα στον παρακάτω πίνακα. Με την ολοκλήρωση της κάθε εβδομάδας και για 4 εβδομάδες, βάζετε ένα στόχο για την επόμενη. Προσοχή!!! βάλτε έναν εφικτό στόχο βελτίωσης/διατήρησης για την επόμενη εβδομάδα ώστε να δείτε τον εαυτό σας να βελτιώνεται. Καλή επιτυχία!!!

1 ^η από __/__/2023 __/__/2023	ΕΒΔΟΜΑΔΑ: μέχρι	ΒΗΜΑΤΑ ΑΡΙΘΜΟΣ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΣΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΚΜ
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΤΡΙΤΗ			
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΠΕΜΠΤΗ			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΚΥΡΙΑΚΗ			
ΣΥΝΟΛΟ			
ΣΤΟΧΟΣ για επόμενη εβδομάδα			
2 ^η από __/__/2023 __/__/2023	ΕΒΔΟΜΑΔΑ: μέχρι	ΒΗΜΑΤΑ ΑΡΙΘΜΟΣ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΣΕ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΚΜ
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΤΡΙΤΗ			
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΠΕΜΠΤΗ			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΚΥΡΙΑΚΗ			
ΣΥΝΟΛΟ			
ΣΤΟΧΟΣ για επόμενη εβδομάδα			

Σημείωση: Στόχος για του έφηβους είναι από 10000 έως 11700 βήματα/ημέρα (Tudor-Locke et al, 2011)

Φύλλο εργασίας 3

Πίνακας 129 Ατομικό ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ (σελ. 289. **Οδηγός Εκπαιδευτικού**, Πρώτη Έκδοση, 2021).

Φύλλο εργασίας 4

Πίνακας 130 Ομαδικό ημερολόγιο καταγραφής ΦΔ (σελ. 291. **Οδηγός Εκπαιδευτικού**, Πρώτη Έκδοση, 2021).

12. Πηγές

- The Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout® App. <https://7minuteworkout.jnj.com/>
- World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization.
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., ... & Blair, S. N. (2011). How many steps/day are enough? for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78>
- Διγγελίδης, Ν., Γοροζίδης, Γ., Κολοβελλώνης, Α., Λαμπάκη, Ο. (2021). **Οδηγός εκπαιδευτικού Φυσική Αγωγή Λυκείου**. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Αθήνα.
- ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ (Α', Β', Γ' Γ/σίου) Βιβλίο Μαθητή, Κεφ. 4.
- <https://eyzhn.edu.gr>
- <https://www.impactpe.eu/>

13. Προαιρετικά επιπρόσθετα στοιχεία

14. Επεκτάσεις

Μέρος ή και ολόκληρο το παρόν σενάριο μπορεί να εφαρμοσθεί σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέσω Webex. Εάν εφαρμοσθούν όλες οι δραστηριότητες θα χρειασθούν τουλάχιστον 2 διδακτικές ώρες.

Αναστοχασμός εφαρμογής σεναρίου, προτάσεις βελτίωσης:

Το παρόν σενάριο έχει εφαρμοσθεί με επιτυχία σε όλες τις τάξεις του Λυκείου. Από τις απαντήσεις των μαθητών/τριών στην πρώτη φάση του σεναρίου ήταν εμφανές ότι τα επίπεδα ΦΔ των σημερινών εφήβων μαθητών, υπολείπονται αρκετά από τις συστάσεις του ΠΟΥ. Το τελευταίο μέρος του σεναρίου, που αφορά την καταγραφή των βημάτων των μαθητών εκτός σχολείου, χρειάζεται συστηματική παρακολούθηση από τον εκπαιδευτικό υπενθύμιση και παρότρυνση, καθώς λίγοι ήταν οι μαθητές που το ολοκλήρωσαν από μόνοι τους. Το σενάριο αυτό αποτελεί μια ολοκληρωμένη λύση για τη διδασκαλία ενός καίριου θέματος για το μάθημα της ΦΑ και για την επίτευξη του συμπεριφορικού σκοπού. Προτείνεται η εφαρμογή αυτού του μαθήματος στην έναρξη της σχολικής χρονιάς για όλες τις τάξεις του Λυκείου και η συστηματική παρακολούθηση και επανάληψη καταγραφής της ΦΔ σε τακτά χρονικά διαστήματα, κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους, προκειμένου να γίνει συνήθεια η ατομική καταγραφή ΦΔ και η στοχοθεσία για ατομική βελτίωση.