

**Επιμορφωτικό Υποστηρικτικό Υλικό
για την ενσωμάτωση των ΤΠΕ
στη μαθησιακή διαδικασία**

**Θέμα
Φυσική Αγωγή
Δημοτική Εκπαίδευση**

**Εργαλείο
Διαδίκτυο**

**Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου
Τομέας Εκπαιδευτικής Τεχνολογίας
Ομάδα Επιμόρφωσης ΤΠΕ
Φθινόπωρο 2008**



**ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ**



**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**

Πρόγραμμα Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών σε θέματα Πληροφορικής

Το Πρόγραμμα συγχρηματοδοτείται από την Κυπριακή Δημοκρατία με ποσοστό 50% και το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) με ποσοστό 50% στα πλαίσια του Μέτρου 2.1. «Αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών στα πλαίσια της δια βίου μάθησης» που εντάσσεται στο Ενιαίο Έγγραφο Προγραμματισμού (ΕΕΠ) Στόχος 3 «Ανθρώπινο Δυναμικό» για την Προγραμματική Περίοδο 2004-2006.

Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ)

«Συμβολή στην ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού, στη βελτίωση της λειτουργίας της αγοράς εργασίας, στην προώθηση της απασχολησιμότητας, του επιχειρηματικού πνεύματος, της ικανότητας προσαρμογής και της ισότητας των ευκαιριών, καθώς και την κοινωνική ενσωμάτωση».

© Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, 2008

Συγγραφή υλικού

Ομάδα Εργασίας: Φυσική Αγωγή Δημοτικής Εκπαίδευσης (ΦΑΓ1_K07Δ)
Κύπρος Αλεξάνδρου - Εκπαιδευτικός Δημοτικής Εκπαίδευσης
Παναγιώτα Κούκου - Εκπαιδευτικός Δημοτικής Εκπαίδευσης
Φωτεινή Μασσού - Εκπαιδευτικός Δημοτικής Εκπαίδευσης
Μιχάλης Ταμπούρας - Εκπαιδευτικός Δημοτικής Εκπαίδευσης

Εποπτεία υλικού

Ομάδα Εποπτείας Φυσικής Αγωγής Δημοτικής Εκπαίδευσης
Ονησίφορος Ιωάννου, Επιθεωρητής Φυσικής Αγωγής Δημοτικής Εκπαίδευσης
Μιχάλης Χριστοφορίδης, Ομάδα Επιμόρφωσης ΤΠΕ στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

Επιμέλεια υλικού

Πέτρος Γεωργιάδης

Γενικός συντονισμός - Επιμέλεια

Αναστασία Οικονόμου

Κώδικας Δεοντολογίας

Η άντληση πληροφοριών, η χρήση και ο πολλαπλασιασμός υλικού από το παρόν βιβλιάριο και το συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο* (CD/DVD) επιτρέπεται υπό την προϋπόθεση της ανεπιφύλακτης αποδοχής των παρακάτω όρων:

1. Η χρήση του βιβλιαρίου και του συνοδευτικού ψηφιακού δίσκου (CD/DVD) υπόκειται στις διατάξεις των κυπριακών και των διεθνών νόμων, στις επιταγές του εθνικού δικαίου, καθώς επίσης και στην υποχρέωση σεβασμού των χρηστών ηθών. Όλες οι πληροφορίες, οι οποίες περιέχονται, διατίθενται στους χρήστες για αυστηρά προσωπική χρήση και μόνο για σκοπούς πληροφόρησης, μελέτης, ή πραγματοποίησης διδασκαλίας, και σε καμία περίπτωση για εμπορικούς. Η χρήση, αναπαραγωγή ή επαναδημοσίευσή του υλικού, ολική ή μερική, με οποιαδήποτε άλλο μέσο, ηλεκτρονικό ή έντυπο, επιτρέπεται υπό την προϋπόθεση ότι τα στοιχεία που θα αντληθούν δε θα αλλοιωθούν ούτε θα χρησιμοποιηθούν παραπλανητικά, ενώ υφίσταται και η υποχρέωση, σε περίπτωση οποιασδήποτε χρήσης, να αναφέρεται ο δικαιούχος των πνευματικών δικαιωμάτων του υλικού.
2. Οι πάσης φύσεως πληροφορίες και το υλικό που περιλαμβάνονται σε αυτό βιβλιάριο και το συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο (CD/DVD) παρέχονται στην βάση του «ως έχει» («as is») και «ως διατίθενται» («as available») και χωρίς καμιά απολύτως εγγύηση οποιουδήποτε είδους. Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο δεν εγγυάται για την ορθότητα και την ακρίβεια των πληροφοριών του βιβλιαρίου και του συνοδευτικού ψηφιακού δίσκου (CD/DVD), οι οποίες εκφράζουν μόνο τις απόψεις των συντακτών τους και αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία τους. Ο χρήστης τις χρησιμοποιεί με αποκλειστικά δική του ευθύνη και το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ουδεμία ευθύνη, άμεση ή έμμεση, φέρει για τυχόν ζημιά του χρήστη από τη χρήση των στοιχείων και πληροφοριών που περιέχονται είτε στο βιβλιάριο είτε στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο (CD/DVD).
3. Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο των προταθέντων δικτυακών τόπων και δεν ευθύνεται για τυχόν ζημιά, η οποία μπορεί να προκληθεί από τη χρήση τους. Ακόμη ούτε είναι υπεύθυνη για την πολιτική ασφαλείας των προταθέντων δικτυακών τόπων ούτε και για τον τρόπο διαχείρισης των ηλεκτρονικών επισκεπτών τους. Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ουδεμία ευθύνη, άμεση ή έμμεση, φέρει για τυχόν ζημιά του επισκέπτη από την κακή χρήση είτε των προταθέντων δικτυακών τόπων, είτε των στοιχείων που περιέχονται σ' αυτούς.
4. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες, οι οποίες φιλοξενούνται στο βιβλιάριο και το συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο (CD/DVD), εκφράζουν την άποψη των δημιουργών τους και όχι κατ' ανάγκη την άποψη του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.
5. Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο δεν ευθύνεται για τυχόν διακοπή λειτουργίας ή τροποποίηση των προταθέντων δικτυακών τόπων καθώς και των παρεχομένων υπηρεσιών.
6. Στο βιβλιάριο και το συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο (CD/DVD) περιλαμβάνονται υλικό, trademarks, service marks κλπ, καθώς και άλλο περιεχόμενο που προστατεύεται και η χρήση του πρέπει να ακολουθεί τις σχετικές διατάξεις του νόμου.
7. Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο δεν ευθύνεται για τυχόν εμφάνιση προσωπικών δεδομένων, τα οποία εμφανίζονται στο βιβλιάριο και το συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο (CD/DVD).

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, 2008

* Το επιμορφωτικό υλικό του βιβλιαρίου, μαζί με επιπρόσθετο υλικό, βρίσκεται στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο (CD/DVD)



Περιεχόμενα

Μέρος Α΄

- 9 Χαιρετισμός
Δρ Κυριάκος Πιλλάς, Αν. Διευθυντής Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
- 11 Εισαγωγή στη φιλοσοφία ανάπτυξης και χρήσης του
Επιμορφωτικού Υποστηρικτικού Υλικού για την ενσωμάτωση
των ΤΠΕ στη μαθησιακή διαδικασία
Αναστασία Οικονόμου, Προϊσταμένη Τομέα Εκπαιδευτικής
Τεχνολογίας Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
- 13 Φιλοσοφία Ομάδας Εργασίας για Ανάπτυξη Επιμορφωτικού
Υποστηρικτικού Υλικού για την ενσωμάτωση των ΤΠΕ στη
μαθησιακή διαδικασία

Μέρος Β΄

- 17 Συνοπτικός Πίνακας Εισηγήσεων Δραστηριοτήτων
- 19 Εισηγήσεις για Δραστηριότητες

Μέρος Γ΄

- 53 Συνοπτικός Πίνακας Αναπτυγμένων Δραστηριοτήτων
- 55 Αναπτυγμένες Δραστηριότητες

ΜΕΡΟΣ Α΄

A.1 - Χαιρετισμός

Η ραγδαία ανάπτυξη των τεχνολογιών πληροφορίας και επικοινωνίας, πέρα από την ευρύτερη επίδραση που ασκεί σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του ανθρώπου, έχει επηρεάσει ουσιαστικά και αναμένεται να επηρεάσει περισσότερο στο μέλλον τη διαδικασία μάθησης και διδασκαλίας. Νέα ηλεκτρονικά εργαλεία και περιβάλλοντα μάθησης αναπτύσσονται συνεχώς στη βάση σύγχρονων παιδαγωγικών μεθοδολογιών και τίθενται στη διάθεση των εκπαιδευτικών μας ως ενισχυτικά μέσα για την επίτευξη των εκπαιδευτικών στόχων.

Η έκδοση αυτή, η οποία αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης σειράς εκδόσεων που καλύπτουν διάφορα θέματα του αναλυτικού προγράμματος, φιλοδοξεί να συνδράμει τους εκπαιδευτικούς μας στην προσπάθειά τους να αξιοποιήσουν τα διαθέσιμα ηλεκτρονικά εργαλεία. Η βοήθεια συνίσταται στην παρουσίαση ιδεών και εισηγήσεων για αξιοποίηση των εργαλείων αυτών στην εκπαιδευτική πράξη. Στόχος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου είναι η δημιουργία μιας περιεκτικής τράπεζας εισηγήσεων για αξιοποίηση των διαθέσιμων ηλεκτρονικών εργαλείων, η οποία θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου και θα εμπλουτίζεται συνεχώς.

Ο σχεδιασμός και η ανάπτυξη του επιμορφωτικού υλικού υπό τη μορφή διδακτικών και μαθησιακών εισηγήσεων έγινε με τη συμμετοχή των ιδίων των εκπαιδευτικών και αποτελεί μέρος της ευρύτερης προσπάθειας του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου να ενισχύει την εμπλοκή των εκπαιδευτικών σε δημιουργικές δραστηριότητες που συμβάλλουν στη συνεχή επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Χαιρετίζω την προσπάθεια όλων, όσοι έλαβαν μέρος στη διαδικασία ανάπτυξης και έκδοσης του υλικού αυτού και προσδοκώ ότι αυτό θα αξιοποιηθεί παραγωγικά.

Δρ Κυριάκος Πιλλάς
Αν. Διευθυντής
Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

A.2 - Εισαγωγή στη φιλοσοφία ανάπτυξης και χρήσης του Επιμορφωτικού Υποστηρικτικού Υλικού για την ενσωμάτωση των ΤΠΕ στη μαθησιακή διαδικασία

Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο προσφέρει προγράμματα επιμόρφωσης για εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων σε θέματα νέων Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας με στόχο την προετοιμασία των εκπαιδευτικών για την αποτελεσματική αξιοποίηση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας στη μαθησιακή διαδικασία. Μέσα από τα προγράμματα αυτά οι εκπαιδευτικοί αποκτούν κατ' αρχήν βασικές δεξιότητες χρήσης ηλεκτρονικού υπολογιστή και αφ' ετέρου αναπτύσσουν ένα συγκροτημένο φιλοσοφικό πλαίσιο στο οποίο οι Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας έχουν πραγματική ποιοτική συνεισφορά στη διδακτική πράξη.

Για την επιμόρφωση των εκπαιδευτικών προκειμένου να υποστηρίξουν την ενσωμάτωση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας στη μαθησιακή διαδικασία, σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε επιμορφωτικό υποστηρικτικό υλικό το οποίο οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιήσουν στη διδακτική πράξη.

Το επιμορφωτικό υποστηρικτικό υλικό καλύπτει συγκεκριμένα και εξειδικευμένα παραδείγματα ένταξης των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας σε σχέση με τη χρήση και τις δυνατότητες παιδαγωγικής αξιοποίησης συγκεκριμένων ηλεκτρονικών μαθησιακών εργαλείων και περιβαλλόντων υπό τη μορφή εκπαιδευτικών σεναρίων, διδακτικών εισηγήσεων, σχεδίων μαθήματος, δραστηριοτήτων ή και απλών οδηγιών χρήσης προγραμμάτων.

Η ανάπτυξη του υλικού έγινε από Ομάδες Εργασίας, οι οποίες αποτελούνταν από εκπαιδευτικούς που είχαν παρακολουθήσει επιμορφωτικά προγράμματα και συντονίζονταν από επιθεωρητή της ειδικότητας ή εκπρόσωπό του και από λειτουργό του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.

Το υλικό αυτό αναμένεται να αποτελέσει μια αρχική βάση εισηγήσεων πάνω στην οποία οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να οικοδομούν ποιοτικές μαθησιακές εφαρμογές, να προβληματιστούν για περαιτέρω τρόπους αποτελεσματικής χρήσης των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας και να προχωρήσουν σε διδακτικές παρεμβάσεις.

Η παρούσα πρώτη έκδοση του επιμορφωτικού υποστηρικτικού υλικού σε έντυπη και ψηφιακή μορφή που κρατάτε στα χέρια σας, αποτελείται από μια σειρά βιβλιαρίων που το καθένα καλύπτει τη χρήση συγκεκριμένων μαθησιακών εργαλείων για μια διδακτική περιοχή. Το κάθε βιβλιόριο παρουσιάζει αρχικά ένα αριθμό εισηγήσεων διδακτικών και μαθησιακών εφαρμογών, οι οποίες περιγράφονται συνοπτικά. Στο τρίτο μέρος του βιβλιαρίου, αναπτύσσονται ολοκληρωμένες διδακτικές και μαθησιακές εισηγήσεις οι οποίες συμπληρώνονται με συνοδευτικό υλικό. Το υλικό που αναφέρεται σε κάθε βιβλιόριο βρίσκεται στο ψηφιακό δίσκο που ενσωματώνεται στο τέλος του βιβλιαρίου.

Επιπρόσθετα, το υλικό αυτό φιλοξενείται στη διαδικτυακή πύλη του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου <http://www.e-epimorfosi.ac.cy>, μέσω της οποίας ο κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να έχει πρόσβαση στη βάση του υλικού, να αποθηκεύει τις εκπαιδευτικές εισηγήσεις που τον ενδιαφέρουν, να αξιολογεί εισηγήσεις και να εμπλουτίζει τη βάση αυτή με δικές του προτάσεις προσαρμόζοντας υφιστάμενες εισηγήσεις ή προτείνοντας νέες.

Στόχος είναι η αρχική αυτή δημιουργία υλικού να αποτελέσει μια δυναμική βάση διδακτικών και μαθησιακών εισηγήσεων ενσωμάτωσης των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας, η οποία να υποστηρίζει τους εκπαιδευτικούς στο έργο τους και η οποία συνεχώς να εμπλουτίζεται και να διαμορφώνεται βάσει των εκπαιδευτικών εφαρμογών και εμπειριών του κάθε εκπαιδευτικού.

Αναστασία Οικονόμου
Προϊσταμένη Τομέα Εκπαιδευτικής Τεχνολογίας
Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου

A.3 - Φιλοσοφία Ομάδας Εργασίας για Ανάπτυξη Επιμορφωτικού Υποστηρικτικού Υλικού για την ενσωμάτωση των ΤΠΕ στη μαθησιακή διαδικασία

Ομάδα Εργασίας	Φυσική Αγωγή Δημοτικής Εκπαίδευσης
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Εργαλείο	Διαδίκτυο
Θεωρητικό Πλαίσιο	<p>ΤΠΕ και Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο</p> <p>Οι Τεχνολογίες της Πληροφορίας και Επικοινωνίας πρέπει να χρησιμοποιούνται στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με σκοπό τη βελτίωση της κατανόησης και αύξηση του ενθουσιασμού των μαθητών. Αποτελούν μέσο για διδασκαλία ενός προκαθορισμένου θέματος. Μαθήματα άντλησης πληροφοριών πρέπει να αποφεύγονται όταν δεν έχουν καθοριστεί στόχοι μάθησης από πριν.</p> <p>Η χρήση των ΤΠΕ στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, δεδομένου του χρόνου που δίδεται στο μάθημα στο δημοτικό σχολείο αλλά και του σκοπού για φυσική δραστηριότητα, επιβάλλεται να μελετηθεί πολύ λεπτομερώς ως προς τον τρόπο εφαρμογής και αξιοποίησής της, έτσι ώστε οι δάσκαλοι να πάρουν τα σωστά μηνύματα για το θέμα αυτό.</p> <p>ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ</p> <p>Τρόποι χρήσης:</p> <p>Το υποστηρικτικό υλικό βασισμένο στο Internet Explorer ή άλλο web browser για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορεί να αξιοποιηθεί:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Διαθεματικά. 2. Σε ομάδες εργασίας, δηλαδή ο δάσκαλος από την αρχή του σχολικού έτους να αναθέσει σε μικρές ομάδες εργασία με συγκεκριμένο θέμα, την οποία θα συντονίζει μέχρι το τέλος της και την οποία οι μαθητές θα κάνουν σε χρόνο εκτός μαθήματος, εκτός σχολείου. 3. Προγραμματισμένες συναντήσεις/μαθήματα όπου θα υπάρχει ενταγμένη η χρήση του διαδικτύου για τη διεξαγωγή του μαθήματος. 4. Άλλοι τρόποι που πιστεύει ο εκπαιδευτικός ότι θα βοηθήσουν στην επίτευξη των στόχων του. <p>Περιεχόμενο:</p> <p>Το υποστηρικτικό υλικό που προτείνεται είναι χωρισμένο σε δύο κατηγορίες:</p> <p>A. Υλικό για την αξιοποίηση του στη μαθησιακή πράξη από το μαθητή (20 ιστοσελίδες)</p> <p>B. Υλικό αναφοράς για το δάσκαλο (10 ιστοσελίδες)</p> <p>Καταλήξαμε σε αυτό το περιεχόμενο για τους ακόλουθους λόγους:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Γλώσσα (οι περισσότερες ιστοσελίδες είναι στην αγγλική) 2. Φύση του μαθήματος 3. Λίγες οι ιστοσελίδες για μαθησιακή πράξη 4. Πολλές ιστοσελίδες αναφοράς για το δάσκαλο <p>Επισημαίνουμε πως κάποιες ιστοσελίδες περιέχουν διαφημίσεις. Ο δάσκαλος θα πρέπει να ελέγχει τις ιστοσελίδες προτού αφήσει τους μαθητές να τις χρησιμοποιήσουν.</p>

ΜΕΡΟΣ Β΄

B.1 - Συνοπτικός Πίνακας Εισηγήσεων Δραστηριοτήτων

	Τίτλος Δραστηριότητας	Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας
Δραστηριότητα 1	Ιστοξερεύνηση για την κατανόηση της αξίας της αθλητικής δραστηριότητας στη ζωή μας	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 2	Δημιουργώ το δικό μου παιχνίδι	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 3	Εκφραστικός χορός	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 4	Προσωπικό ημερολόγιο καθημερινής άσκησης	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 5	Ηλεκτρονικές καρτέλες φυσικής δραστηριότητας	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 6	Τράπεζα ασκήσεων για φυσική κατάσταση	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 7	Κάνοντας το τρέξιμο τρόπο ζωής	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 8	Δημιουργία ηλεκτρονικών φύλλων αξιολόγησης στο διαδίκτυο	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 9	Ηλεκτρονικές κάρτες και ζωγραφιές με θέμα την άσκηση	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 10	Χρήση στατιστικών δεδομένων στη διδασκαλία αθλοπαιδιών	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 11	Δοκιμασίες για βασικές κινητικές δεξιότητες	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 12	Η διδασκαλία της κυβίστησης με χρήση φωτογραφιών και βίντεο	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 13	Βασικές δεξιότητες καλαθοσφαίρισης	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 14	Αγωνίσματα στίβου και οργάνωση ημερίδας	ΝΑΙ
Δραστηριότητα 15	Δημιουργία μηνιαίου προγραμματισμού άσκησης	ΝΑΙ

	Τίτλος Δραστηριότητας	Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας
Δραστηριότητα 16	Παραδοσιακά παιχνίδια	OXI
Δραστηριότητα 17	Δημιουργώ το δικό μου παιχνίδι	OXI
Δραστηριότητα 18	Διαδραστικό παιχνίδι – Δημιουργώ το δικό μου χαρακτήρα στο διαδίκτυο	OXI
Δραστηριότητα 19	Δημιουργία πρωτότυπων παιχνιδιών	OXI
Δραστηριότητα 20	Ημερολόγιο Άσκησης: «Η καθημερινή φυσική δραστηριότητά μου»	OXI
Δραστηριότητα 21	Μαθηματικές έννοιες και Φυσική Αγωγή	OXI
Δραστηριότητα 22	Μαθαίνω για τον Κλασικό Αθλητισμό	OXI
Δραστηριότητα 23	Εκπαιδευτικά βίντεο για τη Φυσική Αγωγή	OXI
Δραστηριότητα 24	Βίντεο για όλα τα αθλήματα	OXI
Δραστηριότητα 25	Γνωρίζουμε νέα παιχνίδια	OXI
Δραστηριότητα 26	Ηλεκτρονική κοινότητα συζήτησης για τη Φυσική Αγωγή	OXI
Δραστηριότητα 27	Τράπεζα ημερησίων μαθημάτων για τη Φυσική Αγωγή	OXI
Δραστηριότητα 28	Βασικές κινητικές δεξιότητες	OXI
Δραστηριότητα 29	Σχέδια μαθήματος και δραστηριότητες για τη Φυσική Αγωγή	OXI
Δραστηριότητα 30	Βίντεο για δεξιότητες με σχοινάκι	OXI

B.2.1 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 1

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Ιστοεξερεύνηση για την κατανόηση της αξίας της αθλητικής δραστηριότητας στη ζωή μας
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Αθλητική Παιδεία
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Υφυπουργείο Αθλητισμού Γενική Γραμματεία Αθλητισμού http://www.sportsnet.gr/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.sportsnet.gr/7/g71.html</p> <p>Ιστοεξερεύνηση (Web Quest). Οι μαθητές ακολουθώντας τις οδηγίες και τον προβληματισμό μίας παρουσίασης PowerPoint, προσπαθούν να απαντήσουν ένα φύλλο εργασίας αντλώντας πληροφορίες από την πιο πάνω ιστοσελίδα, αλλά και από άλλες επιπρόσθετες που είναι: Υγεία και Αθλητισμός http://www.sport-koa.org.cy/federations.shtml http://dir.forthnet.gr/698-0-gr.html http://www.e-child.gr/AthlitikesOmospondies.asp</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή γίνεται: Α. Με ένα μαθητή ή μαθητές οι οποίοι δεν μπορούν για κάποιο λόγο να λάβουν μέρος στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Ο/η εκπαιδευτικός της Φυσικής Αγωγής αναθέτει στους μαθητές αυτούς τη συγκεκριμένη εργασία. Συνεννοείται με ένα/μία συναδέλφο άλλης τάξης έτσι ώστε οι μαθητές αυτοί να δουλεύουν στον Η/Υ υπό την επιτήρηση του/της συναδέλφου της τάξης. Β. Με όλη την τάξη σε εργαστήριο Η/Υ, μια βροχερή μέρα. Γ. Στο σπίτι. Τα παιδιά μπορούν να βρουν την παρουσίαση και το φύλλο εργασίας στην ιστοσελίδα του σχολείου τους και από εκεί να ξεκινήσουν τη δουλειά τους.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ιστοεξερεύνηση, αθλητική δραστηριότητα.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.2 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 2

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργώ το δικό μου παιχνίδι
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Παιχνίδια
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Γρηγόρης Φιλιππιάδης - Παιχνίδια για την αυλή http://www.pe.sch.gr/~grfilip/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.pe.sch.gr/~grfilip/games/index.htm</p> <p>Εργασία σε ομάδες. Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα παιχνίδι, το εφαρμόζει και το παρουσιάζει. Αργότερα, η κάθε ομάδα δημιουργεί το δικό της παιχνίδι, το εφαρμόζει και το τελειοποιεί με σκοπό να το δημοσιεύσει στην ιστοσελίδα.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, παραδοσιακά παιχνίδια, χαρακτηριστικά παιχνιδιών, δημιουργία παιχνιδιού.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.3 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 3

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Εκφραστικός χορός
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Εκφραστικός Χορός
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Παγκύπρια Αθλητική Επιτροπή ΠΟΕΔ http://athlitikiroed.tripod.com</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://athlitikiroed.tripod.com/sx_math_xoros.htm</p> <p>Η ιστοσελίδα δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να εργαστούν με τις συγκεκριμένες καρτέλες εκφραστικού χορού για να δημιουργήσουν το δικό τους χορευτικό κομμάτι, με βάση τις οδηγίες και τις εικόνες της καρτέλας που επέλεξαν.</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός τυπώνει και πλαστικοποιεί τις καρτέλες εργασίας εκφραστικού χορού από την ιστοσελίδα. Δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να επιλέξουν την καρτέλα εργασίας που επιθυμούν και τα προτρέπει να δημιουργήσουν το δικό τους χορευτικό κομμάτι με βάση τη μουσική που βάζει αυτός/ή. Ακολουθούν τις οδηγίες της καρτέλας και φτιάχνουν χορευτικό κομμάτι χρησιμοποιώντας ποικιλία κινήσεων και εκφράσεων του σώματος, ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής που ακούγεται.</p> <p>Προτεινόμενη μουσική για την πιο πάνω καρτέλα από το διαδίκτυο: http://www.amclassical.com/piano/ (Beethoven: Für Elise) ή από ψηφιακό δίσκο κλασικής μουσικής: Τέσσερις εποχές του Vivaldi.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, εκφραστικός χορός, καρτέλες εργασίας, athlitikiroed, χορευτικό θέμα.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.4 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 4

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Προσωπικό ημερολόγιο καθημερινής άσκησης
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Διά βίου άσκηση
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.bam.gov</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.bam.gov/sub_physicalactivity/physicalactivity_activitycalendar.html</p> <p>Στις σελίδες αυτές περιέχεται ένα ημερολόγιο άσκησης το οποίο καλείται ο μαθητής να συμπληρώσει σύμφωνα με τις προτιμήσεις του, το χρόνο ή την παρέα που διαθέτει, έτσι ώστε να δημιουργήσει το δικό του ημερολόγιο άσκησης το οποίο θα αποτελεί οδηγό/στόχο άσκησης καθημερινά.</p> <p>Το ημερολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει προσιτές και πραγματοποιήσιμες δραστηριότητες. Είναι μια ευκαιρία για το μαθητή να θέσει ατομικούς στόχους, να αυτοαξιολογείται και να επαναπροσδιορίζεται. Έχει οδηγό το ημερολόγιο και δείκτη το φύλλο αξιολόγησης. Απώτερος σκοπός η επιδίωξη των στόχων και η καθημερινή άσκηση. Είναι ένας τρόπος για να δημιουργηθεί η καλή συνήθεια για καθημερινή άσκηση για υγεία.</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός ασκεί συμβουλευτικό ρόλο δίνοντας επεξηγήσεις για τον τρόπο δημιουργίας του προσωπικού ημερολογίου άσκησης του κάθε μαθητή.</p> <p>Η ιστοσελίδα περιέχει επίσης μια μεγάλη ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων, τις οποίες μπορεί ο/η εκπαιδευτικός ή τα παιδιά να συμβουλευτούν για να πάρουν περισσότερες πληροφορίες για την αθλητική δραστηριότητα που τους ενδιαφέρει.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ημερολόγιο, αγωγή υγείας, καθημερινή άσκηση, καθορισμός στόχων, αυτοαξιολόγηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.5 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 5

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Ηλεκτρονικές καρτέλες φυσικής δραστηριότητας
Τάξη	Δ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Διά βίου άσκηση
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.sparc.org.nz</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.sparc.org.nz/getting-active/new-action-packs</p> <p>Στις σελίδες αυτές περιέχονται καρτέλες με διάφορες ασκήσεις, ατομικές ή ομαδικές. Υπάρχει περιγραφική επεξήγηση (στην αγγλική, άρα χρειάζεται μετάφραση από τον/την εκπαιδευτικό) αλλά και κινούμενη ταινία/παρουσίαση της άσκησης (γεγονός που ευκολύνει την κατανόηση από τα παιδιά).</p> <p>Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες. Ο/η εκπαιδευτικός με κατάλληλες ερωτήσεις παρακινεί τα παιδιά να περιγράψουν το περιεχόμενο της ιστοσελίδας (δηλ. καρτέλες με ασκήσεις ή παιχνίδια). Στη συνέχεια, τους επεξηγεί τον τρόπο χρήσης της ιστοσελίδας και των συγκεκριμένων καρτέλων με ασκήσεις δηλ. θα κάνει κλικ στην καρτέλα και αυτή θα δείχνει την άσκηση ή το παιχνίδι. Εναλλακτικά ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να έχει τυπωμένες τις καρτέλες με την ελληνική ορολογία της κάθε αθλητικής δραστηριότητας, έτσι ώστε να βοηθήσει τους μαθητές του/της να κατανοήσουν καλύτερα το κάθε παιχνίδι. Τα παιδιά επιλέγουν κάρτα άσκησης και προσπαθούν να την εκτελέσουν. Σε τακτά χρονικά διαστήματα επιλέγουν άλλη καρτέλα και κάνουν την άσκηση που παρουσιάζει.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, καρτέλες αθλητικής δραστηριότητας, δραστήρια άσκηση, προαγωγή αθλητικής δραστηριότητας.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.6 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 6

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Τράπεζα ασκήσεων για φυσική κατάσταση
Τάξη	Δ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Άσκηση και υγεία
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Spark People http://www.sparkpeople.com/index.asp</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.sparkpeople.com/resource/fitness.asp</p> <p>Η ιστοσελίδα αυτή διαθέτει μια τράπεζα ασκήσεων τις οποίες ταξινομεί σε 4 κατηγορίες: Πάνω σώμα, Κάτω σώμα, Κορμός και Τεντώματα. Ο χρήστης εκτός από τις οδηγίες για την εκτέλεση της άσκησης (η περιγραφή είναι στα αγγλικά) μπορεί να δει σειρές φωτογραφιών ή επίδειξη (σε μορφή animation) της εκτέλεσής της. Η πλειοψηφία των ασκήσεων χρησιμοποιούν σαν αντίσταση, εκτός από το σωματικό βάρος, ελαστικές κορδέλες, πετσέτες και βαράκια χεριού, ενώ κάποιες χρειάζονται μεγάλες μπάλες γυμναστικής (gym balls or swiss balls) ή καρέκλες. Οι ασκήσεις αυτές δε χρειάζονται εξειδικευμένα μηχανήματα ή μπάρες με βάρη, ενώ τα βαράκια χεριού μπορούν να αντικατασταθούν με ιατρικές μπάλες ή μπουκάλες με λαβή γεμάτες νερό ή χύμα ανάλογα με την άσκηση.</p> <p>Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 4ων. Μετά από μια σύντομη επίδειξη χρήσης της ιστοσελίδας από τον/την εκπαιδευτικό, κάθε ομάδα αναλαμβάνει να ετοιμάσει και να παρουσιάσει ένα βλεπτο πρόγραμμα για ζέσταμα που θα προορίζεται για την αρχή του μαθήματος. Κάθε μέλος της ομάδας θα είναι υπεύθυνο να παρουσιάσει μία άσκηση από τις πιο κάτω κατηγορίες ασκήσεων:</p> <ul style="list-style-type: none">α. Ασκήσεις για πάνω σώμαβ. Ασκήσεις για κάτω σώμαγ. Κορμόςδ. Τεντώματα <p>Από την ιστοσελίδα θα μεταφέρουν τις εικόνες των ασκήσεων που επέλεξαν να εντάξουν στο πρόγραμμά τους σε ένα φύλλο εργασίας στο PowerPoint. Επίσης θα μεταφράσουν τον τίτλο της κάθε άσκησης, θα ορίσουν τα σετ και τις επαναλήψεις, θα τυπώσουν και θα αναρτήσουν το πρόγραμμά τους στην πινακίδα.</p> <p>Τα παιδιά κατά την προετοιμασία του προγράμματός τους θα συμβουλευούνται τον/την εκπαιδευτικό για βοήθεια στη μετάφραση του τίτλου, στην καταλληλότητα και στις βασικές οδηγίες εκτέλεσης της άσκησης.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ

**Λέξεις-Κλειδιά για
αναζήτηση στο
Διαδικτυακό Τόπο
www.e-epimorfosi.ac.cy**

Φυσική Αγωγή, φυσική κατάσταση, πρόγραμμα εκγύμνασης, πάνω σώμα, κάτω σώμα, κορμός, τεντώματα, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, ευλυγισία.

**Λογισμικό που
απαιτείται***

Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.7 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 7

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Κάνοντας το τρέξιμο τρόπο ζωής
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Τρέξιμο
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.kidsrunning.com/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.kidsrunning.com/school/krschool0725log.html http://www.kidsrunning.com/kpublish.html</p> <p>Οι σελίδες αυτές αποτελούν κίνητρο για το δάσκαλο και τους μαθητές να κάνουν το τρέξιμο τρόπο ζωής. Η αρχική ιστοσελίδα δίνει πολλές πληροφορίες στον/στην εκπαιδευτικό για θέματα Φυσικής Αγωγής και παραπέμπει στις εσωτερικές παραπομπές που προτείνονται.</p> <p>Οι εσωτερικές παραπομπές περιέχουν δύο προγράμματα για τρέξιμο τα οποία μπορούν να εφαρμόσουν οι μαθητές. Στην πρώτη εσωτερική παραπομπή: «Τρέχω μια απόσταση», το πρόγραμμα εστιάζει την προσοχή των παιδιών στη συμπλήρωση μιας απόστασης. Η ιστοσελίδα δίνει έτοιμα φύλλα καταγραφής της προσπάθειας, τα οποία ο/η εκπαιδευτικός μπορεί εύκολα να τα τροποποιήσει ή και να τα δώσει αυτούσια με κάποιες επεξηγήσεις.</p> <p>Στη δεύτερη εσωτερική παραπομπή: «Τρέχω στις εποχές», η προσοχή των παιδιών εστιάζεται στο τι παρατηρούν στον εαυτό τους και στο περιβάλλον την ώρα που τρέχουν και καλούνται με διάφορους τρόπους να εκφραστούν για κάθε μια από τις 100 μέρες που θα τρέξουν. Μπορούν να εκφραστούν με διάφορους τρόπους: μπορούν να πιάσουν ένα αντικείμενο μικρό που θα βρουν στη διαδρομή, να κάνουν μια ζωγραφιά, να γράψουν μια λεξούλα, μια πρόταση, ένα κείμενο ή να κάνουν συνδυασμό των πιο πάνω δραστηριοτήτων. Η σελίδα και πάλι δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν έτοιμα φύλλα εργασίας τα οποία μπορούν να συνδυαστούν άριστα με το μάθημα των Αγγλικών ή να τροποποιηθούν εύκολα στα ελληνικά.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, τρέξιμο, τροχάδην, περπάτημα, διαθεματικότητα, όμιλος τρεξίματος, καρδιοαναπνευστική αντοχή, αερόβια άσκηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.8 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 8

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργία ηλεκτρονικών φύλλων αξιολόγησης στο διαδίκτυο
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Όλες
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Script-O http://www.readingmatrix.com/quizmaker/index.php</p> <p>Δίνει τη δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να δημιουργήσει τη δική του ηλεκτρονική τάξη με online quizzes και στους μαθητές του να τα λύνουν ακόμα και από το σπίτι.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τύπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ηλεκτρονικά φύλλα αξιολόγησης, ηλεκτρονική τάξη.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.9 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 9

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Ηλεκτρονικές κάρτες και ζωγραφιές με θέμα την άσκηση
Τάξη	Γ΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Φυσική Αγωγή, Τέχνη, Η/Υ (Διαθεματικότητα)
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.pcentral.com/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.pcentral.com/postcard/postcardmenu.html</p> <p>Τα παιδιά επιλέγουν μια αγαπημένη αθλητική κάρτα και τη στέλνουν με ένα μήνυμα ηλεκτρονικά σε ένα φίλο τους. Στη συνέχεια στο Paint ή σε άλλο σχεδιαστικό πρόγραμμα φτιάχνουν τη δική τους κάρτα άσκησης, τη στέλνουν στην ιστοσελίδα ή με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σε φίλους.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τύπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ηλεκτρονική κάρτα, ζωγραφιά, φωτογραφία, διαπροσωπικές σχέσεις.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.10 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 10

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Χρήση στατιστικών δεδομένων στη διδασκαλία αθλοπαιδιών
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Αθλοπαιδιές
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.galanissportsdata.com/default.htm</p> <p>Η συγκεκριμένη ιστοσελίδα αποτελεί ένα έγκυρο χώρο άντλησης στατιστικών δεδομένων που αφορούν τον ελληνικό αθλητισμό. Ο/η εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές του/της μπορούν να βρουν και να μελετήσουν τα στατιστικά στοιχεία, όχι μόνο συγκεκριμένων παιχνιδιών, αλλά και τα στατιστικά που αφορούν την επίδοση μιας ομάδας καθ' όλη την αγωνιστική περίοδο.</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί κίνητρο αξιολόγησης της προσπάθειας των παιδιών σε ένα μάθημα παιχνιδιών άμυνας και επίθεσης (π.χ. ποδόσφαιρο). Εντάσσοντας τη δραστηριότητα στην Αθλητική Εκπαίδευση τα παιδιά αναλαμβάνουν διάφορους ρόλους όπως διαιτητές, καταμετρητές βαθμών, ή στατιστικολόγοι, όπου οι τελευταίοι παρατηρούν τις κινήσεις των συμμαθητών τους /παικτών και συμπληρώνουν το φύλλο καταγραφής στατιστικών (π.χ. για το ποδόσφαιρο) που ετοιμάζει ο δάσκαλος, δημιουργώντας στατιστικά στοιχεία για ένα συμμαθητή τους /παίκτη.</p> <p>Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να συγκρίνουν τα προσωπικά τους στατιστικά με αυτά αγαπημένων τους παικτών τα οποία βρίσκουν στη συγκεκριμένη ιστοσελίδα. Αποτέλεσμα της εργασίας αυτής η αξιολόγηση, αντίδραση, επαναπροσδιορισμός στόχων, δραστηριότητες βελτίωσης δεξιοτήτων και στατιστικών σε επόμενα μαθήματα. Οι μαθητές παίρνουν πρωτοβουλία στη μάθηση τους σχεδιάζοντας τα επόμενα μαθήματα με βάση τις ανάγκες τους για βελτίωση συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Ο/η εκπαιδευτικός αναλαμβάνει συμβουλευτικό ρόλο.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, στατιστικά δεδομένα, αθλοπαιδιές, sport education model, αθλητική εκπαίδευση, τροποποιημένα παιχνίδια, αξιολόγηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.11 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 11

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δοκιμασίες για βασικές κινητικές δεξιότητες
Τάξη	Δ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Όλες
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.pecentral.org/pecchallenge/challenges/challengelist.html</p> <p>Η συγκεκριμένη ιστοσελίδα παρουσιάζει με φωτογραφίες, βίντεο και επεξηγηματικό κείμενο 6 κινητικές δοκιμασίες (ισορροπία, ρίξιμο - πιάσιμο, πετόσφαιρα, σχοινάκι, κτυπήματα με ρακέτα, Χούλα Χουπ). Ταυτόχρονα δίνει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο που μπορεί ένας εκπαιδευτικός να βοηθήσει τα παιδιά να βελτιωθούν στις συγκεκριμένες δεξιότητες, έτσι ώστε τελικά να τις πετύχουν.</p> <p>Σύμφωνα με τους δημιουργούς της ιστοσελίδας, οι συγκεκριμένες δοκιμασίες έχουν σχεδιαστεί για παιδιά Δ' ή ακόμα και Ε' τάξης. Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά τις δραστηριότητες, κατεβάζει τις καρτέλες της κάθε δοκιμασίας /δεξιότητας και τα παιδιά προσπαθούν να εκτελέσουν τις δεξιότητες αυτές στο μάθημα. Ταυτόχρονα, ο/η εκπαιδευτικός επιδεικνύει τις δυνατότητες της ιστοσελίδας έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να τη χρησιμοποιούν για μελλοντική αναφορά σχετικά με λεπτομέρειες που αφορούν τις δοκιμασίες. Επιπλέον, παροτρύνει τα παιδιά να εξασκούνται σε αυτές στο δικό τους χρόνο. Την ίδια στιγμή φροντίζει να οργανώσει το διάλειμμα για τις τάξεις που θα συμμετέχουν, με βάση τις δοκιμασίες.</p> <p>Με την πάροδο 4 εβδομάδων γίνεται στο μάθημα της γυμναστικής η αξιολόγηση και ανάλογα με την επιτυχία στις δοκιμασίες τα παιδιά παίρνουν το ανάλογο δίπλωμα. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για τα παιδιά για την επιλογή άλλων δεξιοτήτων – δοκιμασιών, τις οποίες μπορούν να προσπαθούν το διάλειμμα ή το απόγευμα και να καταλήξουν στην αξιολόγησή τους.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, δοκιμασίες, PE central challenges, βασικές κινητικές δεξιότητες.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.12 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 12

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Η διδασκαλία της κυβίστησης με χρήση φωτογραφιών και βίντεο
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Γυμναστική
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.geocities.com/Colosseum/Stadium/7261/index.htm</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.geocities.com/Colosseum/Stadium/7261/devgym5b.htm http://www.geocities.com/Colosseum/Stadium/7261/devgym6d.htm http://www.geocities.com/Colosseum/Stadium/7261/GQ/gymquiz.htm</p> <p>Η ιστοσελίδα αποτελεί παρουσίαση μιας μη παραδοσιακής διδακτικής προσέγγισης για τη διδασκαλία της ενόργανης γυμναστικής. Εκεί ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να βρει τον ορισμό, γενικές πληροφορίες και ένα βασικό κινητικό λεξιλόγιο σχετικά με την ενόργανη γυμναστική, όπως επίσης σχέδια μαθήματος, επιπλέον κινητικές δραστηριότητες, παράθεση τρόπων αξιολόγησης, φωτογραφίες χρήσιμων για τη διδασκαλία του θέματος υλικών κ.ά.</p> <p>Οι μαθητές με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού χρησιμοποιούν μια σειρά φωτογραφιών και μικρών βίντεο που αφορούν μια δεξιότητα π.χ. κυβίστηση. Παρακολουθώντας τα παιδιά τις φωτογραφίες και τα βίντεο προσπαθούν να παρατηρήσουν και εντοπίσουν τις χαρακτηριστικές θέσεις που λαμβάνουν το κεφάλι, τα χέρια, το σώμα και τα πόδια κατά τη διάρκεια των εκτελέσεων των διαφόρων παραλλαγών της κυβίστησης. Εντοπίζουν κοινά στοιχεία και διαφορές ανάμεσα στις φωτογραφίες και τα βίντεο με βάση κριτήρια που τους δίνει ο/η εκπαιδευτικός.</p> <p>Στη συνέχεια μπορούν τα παιδιά να μιμηθούν την εκτέλεση της κυβίστησης, με βάση το πρότυπο των φωτογραφιών και βίντεο, να φωτογραφίσουν την εκτέλεσή τους και να προχωρήσουν σε αξιολόγησή της σε σύγκριση με το πρότυπο της φωτογραφίας ή του βίντεο, με αποτέλεσμα να προχωρήσουν αν χρειαστεί στη βελτίωση της δεξιότητας αυτής με εξάσκηση.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, κυβίστηση, ενόργανη γυμναστική, ψηφιακή φωτογραφική.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.13 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 13

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Βασικές δεξιότητες καλαθοσφαίρισης
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Παιχνίδια άμυνας και επίθεσης - Καλαθόσφαιρα
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.ncaa.org</p> <p>Το NCAA είναι η υπεύθυνη ομοσπονδία για την καλαθόσφαιρα στα κολέγια και πανεπιστήμια των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής. Η ιστοσελίδα τους, NCAA Kids Website, είναι μια πλούσια πηγή παιχνιδιών, δραστηριοτήτων, βίντεο και flash animations για την καλαθόσφαιρα για παιδιά ηλικίας 6 - 13 χρόνων.</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός κατεβάζει τα animations και videos των βασικών δεξιοτήτων. Τα τοποθετεί σε 4 - 6 Η/Υ. Τα παιδιά, αφού χωριστούν σε ομάδες, ξαναθυμούνται τις βασικές δεξιότητες με τις οποίες ασχολήθηκαν στη Δ΄ τάξη.</p> <p>Στο γήπεδο τα παιδιά εκτελούν σε σταθμούς τις 6 βασικές δεξιότητες που έχουν παρατηρήσει στους Η/Υ (π.χ. πάσα στήθους, σταυρωτή ντρίπλα, πίμποτ, σουτ, lay - up) συμπληρώνοντας ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης. Στη συνέχεια, στις ομάδες καλούνται να φτιάξουν και εκτελέσουν τους δικούς τους συνδυασμούς δηλαδή να βάλουν σε σειρά 2 - 3 δεξιότητες. Μπορεί, ανάλογα με το που θα εξασκείται η ομάδα, να τεθεί περιορισμός για την τελευταία δεξιότητα της σειράς π.χ αν έχουν καλάθι στη διάθεσή τους μπορεί να τεθεί περιορισμός η τελευταία δεξιότητα της σειράς να είναι lay - up ή σουτ, ενώ αν δεν έχουν η τελευταία δεξιότητα να είναι πάσα.</p> <p>Για να παρουσιάσουν τη σειρά με τις δεξιότητες, συμπληρώνουν μια παρουσίαση όπου θα πρέπει να διαλέξουν τις εικόνες των δεξιοτήτων που χρησιμοποίησαν και να τις σύρουν και τοποθετήσουν πάνω σε ένα γήπεδο καλαθόσφαιρας.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, καλαθοσφαίριση, βασικές δεξιότητες καλαθοσφαίρισης, animation, φιλμάκια.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.14 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 14

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Αγωνίσματα στίβου και οργάνωση ημερίδας
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Κλασικός αθλητισμός
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.iaaf.org</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.iaaf.org/development/kidsathletics/index.html</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός και τα παιδιά κατεβάζουν πληροφορίες και καρτέλες με ποικιλία δραστηριοτήτων με σκοπό να γνωρίσουν και να εκτελέσουν τα αγωνίσματα κλασικού αθλητισμού.</p> <p>Στη συνέχεια, επιλέγουν κάποιες δραστηριότητες με σκοπό την οργάνωση ενδοσχολικής, διασχολικής ή περιφερειακής ημερίδας κλασικού αθλητισμού.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, στίβος, αγωνίσματα, IAAF, ενδοσχολική ημερίδα.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.15 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 15

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργία μηνιαίου προγραμματισμού άσκησης
Τάξη	Γ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Διά βίου άσκηση, Άσκηση και Υγεία – Αξιολόγηση πολλών κινητικών δεξιοτήτων
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: National Association for Sport and Physical Education NASPE http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=main.html</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: Teachers' Toolbox http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=teachers_toolbox.html</p> <p>Στις σελίδες αυτές περιέχονται έτοιμα μηνιαία προγράμματα καθημερινής άσκησης των παιδιών. Περιέχουν ποικιλία ασκήσεων τις οποίες μπορούν τα παιδιά να εκτελέσουν στο σπίτι μόνα τους ή με φίλους ή με την οικογένειά τους. Δίνονται επίσης εισηγήσεις για δημιουργία εύκολων μέσων άσκησης (π.χ. ένα καλάθι του μπάσκετ).</p> <p>Η γλώσσα του προγράμματος καθημερινής άσκησης είναι η αγγλική (θα μπορούσε να υπάρξει συνεργασία με το μάθημα των Αγγλικών έτσι ώστε τα παιδιά να γνωρίζουν τις ονομασίες των ασκήσεων στα ελληνικά και μαζί με το δάσκαλο να τις έχουν κάνει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή ο δάσκαλος να έδειχνε τις ασκήσεις αυτές στο μάθημα δίνοντας ταυτόχρονα και την ελληνική και την αγγλική ορολογία).</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός μέσα από συζήτηση αναπτύσσει τα βασικά χαρακτηριστικά του πίνακα (τίτλο, δομή, διάρκεια, περιεχόμενο) και καταλήγει στο συμπέρασμα πως ένα πρόγραμμα καθημερινής εκγύμνασης έχει μεγάλη σημασία για την υγεία των ανθρώπων (όταν έχουμε καθημερινά στόχο πιο εύκολα ασκούμεστε). Επίσης, αναφέρεται πως ένα πρόγραμμα μπορεί να το βρούμε έτοιμο ή μπορούμε να το φτιάξουμε μόνοι μας με βάση τις προσωπικές προτιμήσεις αλλά και το χώρο και τα μέσα που διαθέτουμε. Καθώς επεξηγείται η άσκηση της κάθε μέρας, τα παιδιά έχουν χρόνο να τη δοκιμάσουν στον κλειστό χώρο που βρίσκονται (κλειστή αίθουσα Φ.Α.) έτσι ώστε να κατανοήσουν την άσκηση αλλά και δυσκολίες τις οποίες θα αντιμετώπιζαν αν την έκαναν στο σπίτι τους.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΝΑΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, μηνιαίο πρόγραμμα άσκησης, διά βίου άσκηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.16 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 16

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Παραδοσιακά παιχνίδια
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Παραδοσιακά παιχνίδια
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Παγκύπρια Αθλητική Επιτροπή ΠΟΕΔ http://athlitikiroed.tripod.com</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://athlitikiroed.tripod.com/paradosiaka_pexnidia.htm</p> <p>Τα παιδιά και ο/η εκπαιδευτικός μπορούν να βρουν σε αυτή την ιστοσελίδα παραδοσιακά παιχνίδια της Κύπρου τα οποία μπορούν να παίξουν έξω στην αυλή του σχολείου.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, παραδοσιακά παιχνίδια, Κυπριακά παιχνίδια, athlitikiroed.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.17 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 17

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργώ το δικό μου παιχνίδι
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Ολυμπιακή Παιδεία: Παιχνίδια
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Ηλεκτρονική Κοινότητα Μάθησης Καθηγητών Φ.Α. http://peteacher.okpe.gr/moodle/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: Διαδικτυακές αποστολές http://peteacher.okpe.gr/moodle/file.php/1/WebQuests/AthleticGame.mht</p> <p>Εργασία σε ομάδες. Οι μαθητές ακολουθώντας τις οδηγίες βήμα με βήμα της συγκεκριμένης ιστοεξερεύνησης, έχουν στόχο να δημιουργήσουν ένα νέο δικό τους παιχνίδι χρησιμοποιώντας συνδυασμό χαρακτηριστικών γνωστών ομαδικών παιχνιδιών (π.χ. καλαθόσφαιρα, χειροσφαίριση, ράγκμπι κ.α.). Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει μια εργασία, κομμάτι της συνολικής εργασίας για τη δημιουργία του νέου παιχνιδιού. Η εργασία τους παρουσιάζεται στο τέλος σε μορφή PowerPoint και βίντεο. Έχουν ακόμα την ευκαιρία να αξιολογήσουν την εργασία τους με βάση κριτήρια που τους δίνονται.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, παιχνίδι, ιστοεξερεύνηση, διαδικτυακή αποστολή, ολυμπιακή παιδεία, web quest, athletic game, PE teacher.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.18 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 18

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Διαδραστικό παιχνίδι – Δημιουργώ το δικό μου χαρακτήρα στο διαδίκτυο
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Διά βίου άσκηση
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://verbnow.com/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://verbnow.com/character/</p> <p>Μετά την εγγραφή ο χρήστης/μαθητής διαλέγει ένα ψηφιακό χαρακτήρα για τον οποίο καθορίζει τα χαρακτηριστικά αλλά και την εμφάνιση. Ο χρήστης/μαθητής καταχωρεί τη δραστηριότητα, αφού επιλέξει από μια λίστα αθλημάτων και κινητικών δραστηριοτήτων, στην οποία συμμετείχε και τη διάρκεια της. Με αυτό τον τρόπο «ενεργοποιεί» τον ψηφιακό του χαρακτήρα, ο οποίος μαθαίνει καινούριες κινήσεις – τις οποίες και επιδεικνύει - και ανεβαίνει επίπεδα. Σε περίπτωση που για ορισμένο χρονικό διάστημα ο χρήστης/μαθητής δεν καταχωρήσει καμιά δραστηριότητα, τότε ο ψηφιακός χαρακτήρας πέφτει επίπεδα και χάνει κινήσεις. Κάθε ψηφιακός χαρακτήρας επιδεικνύει διαφορετικές κινήσεις έτσι ενθαρρύνονται οι χρήστες/μαθητές αφού φτάσουν τον ψηφιακό τους χαρακτήρα στο πιο ψηλό επίπεδο, να δημιουργήσουν άλλο.</p> <p>Η ιστοσελίδα περιέχει και αρκετές πρωτότυπες εισηγήσεις για παιχνίδια ή προκλήσεις (verb yellowball games). Επίσης περιλαμβάνει και μια δραστηριότητα δημιουργίας πρωτότυπων παιχνιδιών συνδυάζοντας διαφορετικά υλικά, γνωστά αγωνίσματα και χώρους (game generator).</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τύπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, διαδραστικό παιχνίδι, διά βίου άσκηση, Verbnow, ψηφιακός χαρακτήρας.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.19 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 19

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργία πρωτότυπων παιχνιδιών
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Διά βίου άσκηση
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://verbnow.com/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://verbnow.com/game_generator/</p> <p>Η ιστοσελίδα περιλαμβάνει μια δραστηριότητα (game generator) στην οποία ο χρήστης/μαθητής προτρέπεται να δημιουργήσει πρωτότυπα παιχνίδια, συνδυάζοντας 2 διαφορετικά γνωστά παιχνίδια/κινητικές δραστηριότητες στο χώρο που θα επιλέξει ο ίδιος. Διαλέγει δηλαδή μια μεταβλητή από 3 προκαθορισμένες λίστες: 2 ομάδες παιχνιδιών και 1 λίστα χώρων παιχνιδιού.</p> <p>Δίνονται ακόμα οι επιλογές στο χρήστη/μαθητή να επιλέξει τυχαία (randomizer) η ιστοσελίδα τις 3 συνδυαζόμενες μεταβλητές (2 παιχνίδια και χώρος) ή και να μετατρέψει τις επιλογές σε χειμερινές (winterize). Ακόμα, υπάρχουν παραδείγματα (περιγραφές) καινούριων παιχνιδιών που δημιουργήθηκαν χρησιμοποιώντας τη δραστηριότητα αυτή.</p> <p>Τα παιδιά μπορούν να παίξουν τα παραδείγματα αυτά, να κρίνουν πόσο μπορούν να εφαρμοστούν αλλά και να καταλάβουν πώς πρέπει να εργαστούν. Το πόσο εφαρμόσιμο και πρωτότυπο θα είναι το τελικό προϊόν εξαρτάται από τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, πρωτότυπα παιχνίδια, Game generator, Verbnow, φαντασία, δημιουργικότητα, διά βίου άσκηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.20 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 20

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Ημερολόγιο Άσκησης: «Η καθημερινή φυσική δραστηριότητά μου»
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Διά βίου άσκηση
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Get active Stay active http://www.getactivestayactive.com/default.asp</p> <p>Ο σκοπός του Get Active Stay Active Log είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να ακολουθούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής, προσφέροντάς τους ένα διαδικτυακό εργαλείο για να καταγράφουν τη φυσική τους δραστηριότητα σε λεπτά ή βήματα. Έτσι, ο κάθε μαθητής δημιουργεί το δικό του προσωπικό λογαριασμό, έχοντας τη δυνατότητα να καταγράφει την ημερήσια φυσική δραστηριότητά του στο ημερολόγιο άσκησης. Επιπρόσθετα, τα λεπτά των σωματικών δραστηριοτήτων που μαζεύουν μπορούν να καταγράφονται και στην excel όπου και τα επεξεργάζονται (μέσος όρος ημέρας/εβδομάδας, πιο συνηθισμένη δραστηριότητα, σύγκριση με προηγούμενη προσπάθεια κ.τ.λ.).</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τύπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ημερολόγιο άσκησης, φυσική δραστηριότητα, καταγραφή, Get active stay active.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.21 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 21

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Μαθηματικές έννοιες και Φυσική Αγωγή - Καλλιέργεια μαθηματικών εννοιών μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Φυσική Αγωγή και Μαθηματικά (Διαθεματικότητα)
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Ηλεκτρονική Κοινότητα Μάθησης Καθηγητών Φ.Α. http://peteacher.okpe.gr/moodle/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: Πρωτόκολλα και Δραστηριότητες στο μάθημα της Φ.Α. http://peteacher.okpe.gr/moodle/mod/resource/view.php?id=387</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να βρει δραστηριότητες σχετικές με την καλλιέργεια μαθηματικών εννοιών και πράξεων μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Για παράδειγμα, υπάρχει μάθημα το οποίο σκοπό έχει να εξασκηθούν οι μαθητές με έναν εύκολο τρόπο στις πράξεις της πρόσθεσης και της αφαίρεσης, με κινητικές δραστηριότητες και μετακίνηση με διάφορους τρόπους.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, μαθηματικές έννοιες, πράξεις, κινητικές δραστηριότητες, PE teacher, διαθεματικότητα.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.22 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 22

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Μαθαίνω για τον Κλασικό Αθλητισμό
Τάξη	Δ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Κλασικός Αθλητισμός
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.stadio.gr/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.stadio.gr/sports.asp http://www.stadio.gr/category_list.asp?Category=52&language=1 http://www.stadio.gr/category_list.asp?Category=21&language=1</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός και τα παιδιά μπορούν να βρουν πληροφορίες για τα αγωνίσματα στίβου, επιστημονικά άρθρα και βιογραφίες αθλητών στίβου.</p> <p>Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία εργασιών που μπορεί να αναθέσει ο/η εκπαιδευτικός στους μαθητές του/της όπως: βιογραφία του αγαπημένου τους αθλητή στίβου, εικονογραφημένη παρουσίαση αγωνισμάτων στίβου, συμπλήρωση φύλλου εργασίας που ετοιμάζει ο/η εκπαιδευτικός κλπ.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, κλασικός αθλητισμός, στίβος, βιογραφίες, sports, Stadio.gr.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.23 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 23

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Εκπαιδευτικά βίντεο για τη Φυσική Αγωγή
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Φυσική Αγωγή
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.teachers.tv/video/browser/1003</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει από μια ποικιλία βίντεο σχετικών με διάφορα θέματα που μπορούν να διδαχθούν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Τα βίντεο αυτά περιέχουν προγράμματα που έχουν αναπτυχθεί στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής σε άλλα σχολεία. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να τα χρησιμοποιήσει για να υιοθετήσει ιδέες για δραστηριότητες στο μάθημά του/της, για επίδειξη κάποιων δεξιοτήτων από διάσημους αθλητές (π.χ. στο τρέξιμο), είτε για αφόρμηση είτε για τελική δραστηριότητα.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, εκπαιδευτικά προγράμματα, βίντεο, Teachers tv.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.24 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 24

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Βίντεο για όλα τα αθλήματα
Τάξη	Δ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Αθλήματα
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.youtube.com/</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός βάζοντας λέξη - κλειδί για το άθλημα που τον/την ενδιαφέρει, μπορεί να βρει σύντομα βίντεο τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει είτε για αφόρμηση στο μάθημα είτε για επίδειξη μιας δεξιότητας.</p> <p>Για παράδειγμα, βάζοντας τη λέξη - κλειδί 'volleyball' βγάζει αρκετές επιλογές. Μια επιλογή είναι η ακόλουθη http://www.youtube.com/watch?v=Z-39oUQIBN4 η οποία περιέχει τον τρόπο διεξαγωγής του συγκεκριμένου αθλήματος.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, βίντεο, αθλήματα, Youtube.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

Β.2.25 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 25

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Γνωρίζουμε νέα παιχνίδια
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Παιχνίδια
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Minor Games http://www.geocities.com/EnchantedForest/Glade/6694/</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να βρει και να εφαρμόσει στο μάθημά του/της ποικιλία παιχνιδιών. Χρειάζεται βέβαια να μεταφράσει τους σκοπούς και κανονισμούς του κάθε παιχνιδιού από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα. Μπορεί να φτιάξει καρτέλα για το κάθε παιχνίδι την οποία θα τοποθετεί σε σταθμό εργασίας και θα προτρέπει τους μαθητές να το παίξουν ακολουθώντας τους κανονισμούς του και καλλιεργώντας κάθε φορά ένα στόχο (π.χ. συνεργασία).</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, παιχνίδια, καρτέλα, σταθμός εργασίας.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.26 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 26

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Ηλεκτρονική κοινότητα συζήτησης για τη Φυσική Αγωγή
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Φυσική Αγωγή
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.lyris.sportime.com/naspe-talk-index.html</p> <p>Η ιστοσελίδα αποτελεί ηλεκτρονική κοινότητα συζήτησης για τη Φυσική Αγωγή. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να λάβει μέρος σε αυτή την ηλεκτρονική κοινότητα συζήτησης θεμάτων σχετικών με τη Φ.Α. Έχει τη δυνατότητα να θέσει προβληματισμούς σχετικά με τη διδασκαλία, θεωρία και πράξη της Φυσικής Αγωγής και να συζητήσει με άλλους συναδέλφους του/της από άλλα μέρη του κόσμου, διευρύνοντας τις γνώσεις του/της για τη Φυσική Αγωγή και σε άλλους τόπους. Με αυτό τον τρόπο παίρνει ιδέες και λύσεις για καλύτερη πρακτική εφαρμογή της Φυσικής Αγωγής στην πράξη με απώτερο σκοπό την αποτελεσματική διδασκαλία της.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τύπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ηλεκτρονική κοινότητα, συζήτηση, Naspe, ιδέες, λύσεις.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.27 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 27

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Τράπεζα ημερησίων μαθημάτων για τη Φυσική Αγωγή
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Φυσική Αγωγή
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.pcentral.org/</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.pcentral.org/lessonideas/pelessonplans.html</p> <p>Η ιστοσελίδα αυτή με τις κατάλληλες επιλογές αναζήτησης, αποτελεί μια πλούσια τράπεζα ημερησίων μαθημάτων για όλες τις περιοχές δραστηριοτήτων της Φυσικής Αγωγής. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει από μια ποικιλία θεμάτων, κινητικών δεξιοτήτων και εννοιών (π.χ. χορό, χρήση του σώματος και του χώρου, συνεργασία, οργάνωση μαθήματος, πειθαρχία, κ.α.) με σκοπό να τα εφαρμόσει στη διδασκαλία του/της και να βοηθήσει τα παιδιά να γίνουν καλύτερα σε αυτά.</p> <p>Επιλέγοντας την περιοχή δραστηριοτήτων και τη συγκεκριμένη ενότητα /θέμα που τον/την ενδιαφέρει ο/η εκπαιδευτικός έχει μια σειρά μαθημάτων που επιδιώκουν να πετύχουν συγκεκριμένους στόχους στην περιοχή και στα θέματα που επιλέγει κάθε φορά.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ημερήσια μαθήματα, χορός, αθλοπαιδιές, γυμναστική, στίβος, outdoor and adventurous activities, PE central.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.28 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 28

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Βασικές κινητικές δεξιότητες
Τάξη	Α΄ - Γ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Όλες
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: SPARC New Zealand http://www.sparc.org.nz/about-sparc</p> <p>Εσωτερική Παραπομπή: http://www.sparc.org.nz/education/sportfit/resources-and-tools/fundamental-skills http://www.sparc.org.nz/education/sportfit/resources-and-tools/kiwidex</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να βρεί και στις δύο εσωτερικές παραπομπές αρχεία με πληροφορίες και δραστηριότητες για βασικές κινητικές δεξιότητες. Το KiwiDex είναι ένα πακέτο δραστηριοτήτων το οποίο επιδιώκει να αναπτύξει βασικές κινητικές δεξιότητες και να εμπλέξει τους μαθητές στην άσκηση για μια ζωή. Αναφέρεται σε ποικιλία θεμάτων όπως παιχνίδια, ασκήσεις προετοιμασίας για το μάθημα, ασκήσεις για τελική δραστηριότητα, ασκήσεις για περπάτημα και τρέξιμο, ασκήσεις με μπάλες και στεφάνια κ.τ.λ. τα οποία ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να συμβουλευτεί και εφαρμόσει ολικώς ή μερικώς στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, βασικές κινητικές δεξιότητες, παιχνίδια, δραστηριότητα, Sparc, διά βίου άσκηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.29 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 29

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Σχέδια μαθήματος και δραστηριότητες για τη Φυσική Αγωγή
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Όλες
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: http://www.primaryresources.co.uk/pe/pe.htm#outdoor</p> <p>Ο/η εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να επιλέξει από μια ποικιλία αρχείων που αναφέρονται σε σχέδια μαθήματος και δραστηριότητες για όλες τις περιοχές της Φυσικής Αγωγής.</p> <p>Για παράδειγμα, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να βρεί το παιχνίδι για το σχοινάκι (The Rope Game) το οποίο μπορεί να αποτελέσει αρχική δραστηριότητα στο μάθημά του/της.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_K07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ημερήσια σχέδια, δραστηριότητες, αθλοπαιδιές, στίβος, χορός, γυμναστική, outdoor and adventurous activities.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

B.2.30 - Εισηγήσεις για Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 30

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Βίντεο για δεξιότητες με σχοινάκι
Τάξη	Δ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Jump rope
Σύντομη περιγραφή	<p>Αρχική Ιστοσελίδα: Rope skipping skills http://www.geocities.com/ropeskippingskills/</p> <p>Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να δουν σε βίντεο δεξιότητες με το σχοινάκι, να τις δοκιμάσουν και να βιντεογραφήσουν τον εαυτό τους να τις κάνει, συγκρίνοντας την εκτέλεσή τους με το φιλμάκι.</p>
Πλήρης Ανάπτυξη Δραστηριότητας στο Μέρος Γ	ΟΧΙ
Κωδικός Ομάδας	ΦΑΓ1_Κ07Δ
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, σχοινάκι, βίντεο, δεξιότητες με σχοινάκι, jump rope, jump roping, rope skipping skills.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser

* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.

ΜΕΡΟΣ Γ΄

Γ.1 - Συνοπτικός Πίνακας Αναπτυγμένων Δραστηριοτήτων

	Τίτλος Δραστηριότητας
Δραστηριότητα 1	Ιστοεξερεύνηση για την κατανόηση της αξίας της αθλητικής δραστηριότητας στη ζωή μας
Δραστηριότητα 2	Δημιουργώ το δικό μου παιχνίδι
Δραστηριότητα 3	Εκφραστικός χορός
Δραστηριότητα 4	Προσωπικό ημερολόγιο καθημερινής άσκησης
Δραστηριότητα 5	Ηλεκτρονικές καρτέλες φυσικής δραστηριότητας
Δραστηριότητα 6	Τράπεζα ασκήσεων για φυσική κατάσταση
Δραστηριότητα 7	Κάνοντας το τρέξιμο τρόπο ζωής
Δραστηριότητα 8	Δημιουργία ηλεκτρονικών φύλλων αξιολόγησης στο διαδίκτυο
Δραστηριότητα 9	Ηλεκτρονικές κάρτες και ζωγραφιές με θέμα την άσκηση
Δραστηριότητα 10	Χρήση στατιστικών δεδομένων στη διδασκαλία αθλοπαιδιών
Δραστηριότητα 11	Δοκιμασίες για βασικές κινητικές δεξιότητες
Δραστηριότητα 12	Η διδασκαλία της κυβίστησης με χρήση φωτογραφιών και βίντεο
Δραστηριότητα 13	Βασικές δεξιότητες καλαθοσφαίρισης
Δραστηριότητα 14	Αγωνίσματα στίβου και οργάνωση ημερίδας
Δραστηριότητα 15	Δημιουργία μηνιαίου προγραμματισμού άσκησης

Γ.2.1 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 1

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Ιστοεξερεύνηση για την κατανόηση της αξίας της αθλητικής δραστηριότητας στη ζωή μας
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Αθλητική Παιδεία
Ενδεικτική Διάρκεια	1 X 40 λεπτά
Σκοπός	Οι μαθητές να: 1. ερευνήσουν δοσμένες πηγές στο διαδίκτυο και να συμπληρώσουν ένα φύλλο εργασίας 2. επιλέξουν μια αθλητική δραστηριότητα και να εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά της 3. κατανοήσουν την αξία της αθλητικής δραστηριότητας στη ζωή τους.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_1
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ιστοεξερεύνηση, αθλητική δραστηριότητα.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser * Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	<p>Η ιστοεξερεύνηση δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές, αφού κατανοήσουν το πρόβλημα και τη διαδικασία επίλυσής του, να ανακαλύψουν μέσα από τις ιστοσελίδες που τους δίνονται τις πληροφορίες που πιστεύουν ότι χρειάζονται για να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας.</p> <p>Έτσι, διαβάζουν πρώτα σε PowerPoint τις οδηγίες, παίρνουν το φύλλο εργασίας και ξεκινούν την ιστοεξερεύνηση με στόχο να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας.</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή γίνεται:</p> <p>A. Με ένα μαθητή ή μαθητές οι οποίοι δεν μπορούν για κάποιο λόγο να λάβουν μέρος στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Ο δάσκαλος της Φυσικής Αγωγής αναθέτει στους μαθητές αυτούς τη συγκεκριμένη εργασία. Συννενοείται με ένα δάσκαλο τάξης έτσι ώστε οι μαθητές αυτοί να δουλεύουν στον Η/Υ υπό την επιτήρηση του δασκάλου της τάξης.</p> <p>B. Με όλη την τάξη σε εργαστήριο Η/Υ, μια βροχερή μέρα.</p> <p>Γ. Στο σπίτι. Τα παιδιά μπορούν να βρουν την παρουσίαση και το φύλλο εργασίας στην ιστοσελίδα του σχολείου τους και από εκεί να ξεκινήσουν τη δουλειά τους.</p>

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας θα κριθεί από τις ερωτήσεις που έχει το φύλλο εργασίας το οποίο δίνεται στους μαθητές.

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Διαδίκτυο, Η/Υ, PowerPoint – WebQuest, Φύλλο εργασίας (word).

Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου - Πορεία βήμα με βήμα (screen shots) για την αξιοποίηση του εργαλείου στη συγκεκριμένη δραστηριότητα:

Οι μαθητές ακολουθούν βήμα - βήμα τις οδηγίες της παρουσίασης, βρίσκουν το φύλλο εργασίας και κάνουν κλικ στις ιστοσελίδες που τους δίνονται για να μπορέσουν να βρουν τις πληροφορίες που χρειάζονται και να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας. Ο δάσκαλος το βλέπει και το συζητά με τον κάθε μαθητή ξεχωριστά.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 1

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος Δραστηριότητας Τίτλος αρχείου	Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο	
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	* Ιστοσελίδες: http://www.sportsnet.gr/3/g31.html Υγεία και Αθλητισμός http://www.sport-koa.org.cy/federations.shtm http://dir.forthnet.gr/698-0-gr.html http://www.e-child.gr/AthlitikesOmospondies.asp		
	Γ.2.1.1	Φύλλο εργασίας: 'Αθλητική δραστηριότητα για μια ζωή'	Φύλλο εργασίας SPORTSNET.doc
	*	WebQuest Sportsnet: 'Αθλητική δραστηριότητα για μια ζωή'	WebQuest SPORTSNET.ppt
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών	Γ.2.1.2	Φύλλο εργασίας: 'Αθλητική δραστηριότητα για μια ζωή'	Φύλλο εργασίας SPORTSNET ΔΕΙΓΜΑ.doc
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου			

Γ.2.1.1 – Φύλλο Εργασίας: Αθλητική δραστηριότητα για μια ζωή



ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Αθλητική δραστηριότητα για μια ζωή



Όνομα: Τάξη:

Ημερομηνία:



Απαντήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις.



1. Ποια αθλητική δραστηριότητα διάλεξες για να κάνεις στη μετέπειτα ζωή σου;

.....
.....
.....

2. Τι θα πετύχεις πραγματοποιώντας την αθλητική δραστηριότητα που διάλεξες;



.....
.....
.....

3. Πού, σε ποιο χώρο μπορείς να κάνεις αυτή τη δραστηριότητα; Υπάρχει κάποιο κόστος;



.....
.....
.....

4. Χρειάζεσαι κάποιο ειδικό εξοπλισμό; Έχει κάποιο κόστος;

.....
.....
.....

5. Θα χρειαστείς ειδικά μαθήματα προτού απολαύσεις την αθλητική δραστηριότητα που διάλεξες;



.....
.....
.....



Γ.2.1.2 – Δείγματα αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών



ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Αθλητική δραστηριότητα για μια ζωή



Όνομα: Τάξη:

Ημερομηνία:

Απαντήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις.



1. Ποια αθλητική δραστηριότητα διάλεξες για να κάνεις στη μετέπειτα ζωή σου;

Τροχάδην

2. Τι θα πετύχεις πραγματοποιώντας την αθλητική δραστηριότητα που διάλεξες;

Θα γυμνάζομαι τακτικά. Θα έχω γερή καρδιά και δυνατό σώμα. Θα έχω καλή αντοχή. Θα έχω υγεία.



3. Πού, σε ποιο χώρο μπορείς να κάνεις αυτή τη δραστηριότητα; Υπάρχει κάποιο κόστος;

Μπορώ να τρέχω παντού και χωρίς να έχω κάποιο κόστος. Το τροχάδην είναι ένας οικονομικός τρόπος άσκησης. Επίσης, μπορώ να τρέχω σε πολλούς χώρους όπως στους δρόμους της γειτονιάς, στο πάρκο, στην παραλία, στο γήπεδο, στο δάσος κλπ.



4. Χρειάζεσαι κάποιο ειδικό εξοπλισμό; Έχει κάποιο κόστος;

Χρειάζομαι καλά αθλητικά παπούτσια.

5. Θα χρειαστείς ειδικά μαθήματα προτού απολαύσεις την αθλητική δραστηριότητα που διάλεξες;

Δε χρειάζομαι ειδικά μαθήματα για να κάνω τροχάδην στο δικό μου ρυθμό.



Γ.2.2 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 2

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργώ το δικό μου παιχνίδι
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Παιχνίδια
Ενδεικτική Διάρκεια	Η ενδεικτική διάρκεια αναφέρεται στην περιγραφή του κάθε τρόπου ανάπτυξης της δραστηριότητας.
Σκοπός	Οι μαθητές να: 1. αναφέρουν 5 βασικά στοιχεία που συνήθως χαρακτηρίζουν ένα παιχνίδι 2. δημιουργούν ένα καινούριο παιχνίδι με βάση τα κύρια συστατικά ενός παιχνιδιού.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τύπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_2
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τύπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, παραδοσιακά παιχνίδια, χαρακτηριστικά παιχνιδιών, δημιουργία παιχνιδιού.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser * Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	<p>Η ιστοσελίδα αυτή αποτελεί μια συλλογή με περιγραφές 111 παιχνιδιών (Αύγουστος 07) με παραδοσιακό χαρακτήρα. Είναι καταχωρημένα αλφαβητικά και υπάρχει δυνατότητα παρουσίασής τους ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών που χρειάζονται για να τα παίξουν (ζευγάρια ή παρέα) ή ανάλογα με τη περιοχή από την οποία προέρχονται.</p> <p>Χρήση της δραστηριότητας:</p> <p>Α. Παρουσιάζεται η ιστοσελίδα στα παιδιά με τη βοήθεια βιντεοπροβολέα. Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες (4 - 5). Ο δάσκαλος έχει τυπωμένα τόσα παιχνίδια όσα και οι ομάδες. Κάθε παιχνίδι είναι και ένας σταθμός. Κάθε ομάδα παίζει ένα παιχνίδι. Στο τέλος μπαίνουν στην τάξη και απαντούν σε ένα quiz: «Τα χαρακτηριστικά των παιχνιδιών» (Powerpoint). Γίνεται αναφορά στο Χώρο, στη Διάταξη υλικών και παιχτών, στα Υλικά, στους Ρόλους, στο Στόχο του παιχνιδιού, στις Ποινές, στην Ικανοποίηση.</p> <p>Με το τέλος του μαθήματος τα παιδιά κάθε ομάδας αναλαμβάνουν, μέχρι το επόμενο μάθημα, να βρουν, να τυπώσουν και να διαβάσουν ένα άλλο παιχνίδι που τους αρέσει από την ιστοσελίδα. Στο επόμενο μάθημα το παίζουν και το αναλύουν σε ένα άλλο φύλλο εργασίας στη Word. Στη συνέχεια φτιάχνουν το δικό τους παιχνίδι του οποίου τα χαρακτηριστικά συμπληρώνουν στο ίδιο φύλλο.</p>

Στο μάθημα των Ελληνικών μπορούν να το περιγράψουν σε μια παράγραφο και να επικοινωνήσουν με την ιστοσελίδα για να δημοσιεύσουν το παιχνίδι τους.

Β. Διαθεματικά (Φυσική Αγωγή – Ελληνικά – Μαθηματικά)

Στο μάθημα των Ελληνικών τα παιδιά χωρίζονται σε έξι ομάδες. Η κάθε ομάδα επιλέγει τόσα παιχνίδια όσα και ο αριθμός των μελών της. Στη συνέχεια ο κάθε μαθητής αναλύει το παιχνίδι που διάλεξε με βάση ένα φύλλο εργασίας και το παρουσιάζει στα άλλα μέλη της ομάδας του (80λεπτο Ελληνικών). Η ομάδα θα επιλέξει το πιο ενδιαφέρον παιχνίδι για να το παρουσιάσει στα υπόλοιπα παιδιά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (2 μαθήματα).

Στο τέλος του 2ου μαθήματος τα παιδιά θα αξιολογήσουν τα παιχνίδια με βάση το βαθμό ικανοποίησης σε μια κλίμακα από το 1 - 5 σύμφωνα με τα εξής κριτήρια: συμμετοχικότητα, κινητικότητα, εύκολες οδηγίες, γενική ικανοποίηση (Rubric scale). Στα μαθηματικά βρίσκουν τρόπο να κατατάξουν τα παιχνίδια με βάση τη βαθμολογία τους από την προηγηθείσα αξιολόγηση (γραφικές παραστάσεις, πρόσθεση τριψήφιων αριθμών).

Με βάση την ανάλυση και την εμπειρία από το παίξιμο των παιχνιδιών, οι ομάδες καλούνται στο επόμενο μάθημα γυμναστικής να φτιάξουν το δικό τους παιχνίδι. Το εφαρμόζουν, το τελειοποιούν και τα τελευταία 5 λεπτά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας του 1ου μαθήματος για το καινούριο παιχνίδι. Στα Ελληνικά το γράφουν σε συνεχή γραπτό λόγο και το δημοσιεύουν στην ιστοσελίδα.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από το αν:

1. τα παιδιά συμπληρώσουν τα φύλλα εργασίας που θα τους δοθούν
2. αναφέρουν τα 5 βασικά στοιχεία που συνήθως χαρακτηρίζουν ένα παιχνίδι
3. δημιουργήσουν το δικό τους παιχνίδι.

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Βιντεοπροβολέας, Παρουσίαση PowerPoint: «Τα 5 βασικά συστατικά ενός παιχνιδιού», Έντυπο ανάλυσης παιχνιδιών, Έντυπο βαθμού ικανοποίησης.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 2

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.pe.sch.gr/~grfilip/games/index.htm	
	*	Παρουσίαση PowerPoint: «Τα χαρακτηριστικά των παιχνιδιών»	Χαρακτηριστικά παιχνιδιών_ PE-GAMES.ppt
	Γ.2.2.1	Έντυπο ανάλυσης παιχνιδιών	ΕΝΤΥΠΟ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ_ PE-GAMES.doc
	Γ.2.2.2	Έντυπο βαθμού ικανοποίησης	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ_ PE-GAMES.doc
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών			
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.2.3	Οδηγίες χρήσης	Οδηγίες Χρήσης PE GAMES.doc

Γ.2.2.1 – Έντυπο Ανάλυσης Παιχνιδιού

Συστατικά Παιχνιδιού	Παραδείγματα	Το παιχνίδι που διάλεξες Όνομα παιχν. _____	Το δικό σας παιχνίδι Όνομα παιχν. _____
Χώρος	Κύκλος με διάμετρο 4μ. Γήπεδο καλαθόσφαιρας. Όλη η αυλή του σχολείου.		
Υλικά	Σχοινί 20μ. 2 μπάλες. 1 μαντήλι.		
Διάταξη Υλικών	6 -7 κεραμιδάκια το ένα πάνω στο άλλο. Στήνουν όλες τις μπίλιες στη σειρά.		
Ρόλοι	Σκατουλιέρης. Αρνάκι / λύκος. Μέλισσα με τα μελισσόπουλα.		
Διάταξη παικτών	Όλοι σε κύκλο. Φτιάχνουν μια γραμμή ο ένας πίσω από τον άλλο.		
Στόχος Παιχνιδιού	Όποιος φτάσει στη γραμμή πρώτος. Όποιος μένει ακίνητος.		
Ποινές /Βαθμολογία	Όποιος δε βάζει τη μπίλια του στη λακούβα βγαίνει από το παιχνίδι. Αν η μάγισσα πιάσει κάποιο παιδί, τότε αυτό γίνεται μάγισσα		



Γ.2.2.2 – Αξιολόγηση παιχνιδιών – Βαθμός Ικανοποίησης από το παιχνίδι

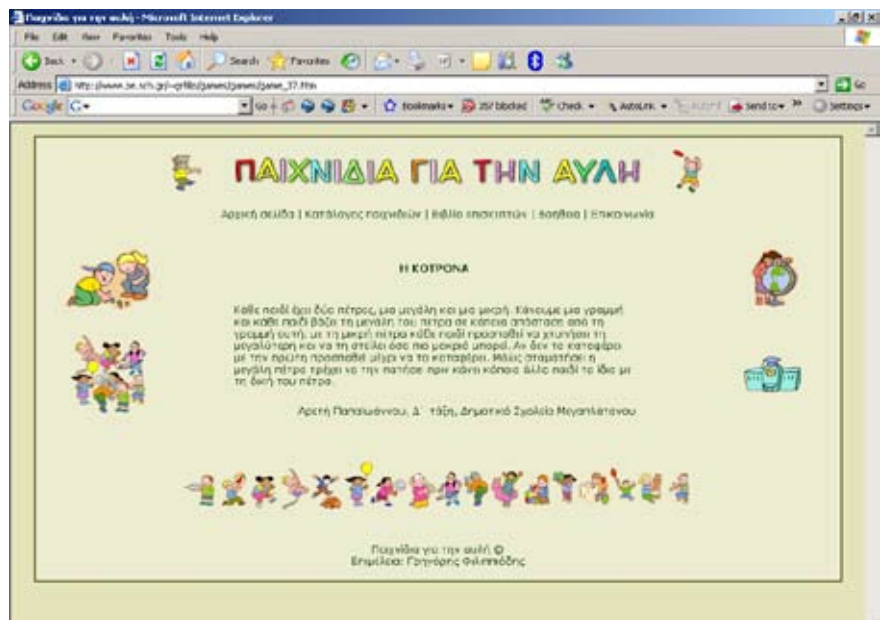
Σημειώνω αυτό που ταιριάζει καλύτερα για το κάθε παιχνίδι που έπαιξα: (χρησιμοποιώ διαφορετικό χρώμα για κάθε παιχνίδι)																				
Συμμετοχικότητα	Παίζουν όλοι μέχρι το τέλος				4				Σταδιακά βγαίνουν κάποιος από το παιχνίδι				2				Βγαίνουν οι περισσότεροι γρήγορα από το παιχνίδι			
	5								3								1			
Κινητικότητα	Εξουθενωμένος				4				Κάπως κουρασμένος				2				Δεν κουράστηκα καθόλου			
	5								3								1			
Εύκολες Οδηγίες	Το κατάλαβα από την πρώτη				4				Μερικές από τις οδηγίες με δυσκόλεψαν				2				Δεν κατάφερα να καταλάβω το παιχνίδι			
	5								3								1			
Ενθουσιασμός	Με ενθουσίασε. Θέλω πολύ να το ξαναπαιξω				4				Ήταν καλό				2				Ανιστό			
	5								3								1			
Βαθμολογίες	Συμμετοχικότητα				Κινητικότητα				Εύκολες Οδηγίες				Ενθουσιασμός				Συνολική Βαθμολογία			
	1ο	2ο	3ο	4ο	1ο	2ο	3ο	4ο	1ο	2ο	3ο	4ο	1ο	2ο	3ο	4ο	1ο	2ο	3ο	4ο
Καλύτερο Παιχνίδι																				

Γ.2.2.3 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

1. Πατώντας την επιλογή 'Κατάλογος Παιχνιδιών' εμφανίζονται αλφαβητικά όλα τα παιχνίδια.



2. Επιλέγοντας ένα οποιοδήποτε παιχνίδι εμφανίζεται στην οθόνη μια σύντομη περιγραφή του.



Γ.2.3 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 3

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Εκφραστικός χορός
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Εκφραστικός χορός
Ενδεικτική Διάρκεια	1 X 40 λεπτά
Σκοπός	Οι μαθητές να: δημιουργήσουν το δικό τους χορευτικό κομμάτι, επιλέγοντας θέμα, εικόνες και μουσική από συγκεκριμένες ιστοσελίδες.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_3
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, εκφραστικός χορός, καρτέλες εργασίας, athlitikiroed, χορευτικό θέμα.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser * Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	Η ιστοσελίδα http://athlitikiroed.tripod.com/sx_math_xoros.htm δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να εργαστούν με τις συγκεκριμένες καρτέλες εκφραστικού χορού για να δημιουργήσουν το δικό τους χορευτικό κομμάτι, με βάση τις οδηγίες και τις εικόνες της καρτέλας που επέλεξαν. Χρήση της δραστηριότητας: Α΄ τρόπος Ο δάσκαλος τυπώνει και πλαστικοποιεί τις καρτέλες εργασίας εκφραστικού χορού από την ιστοσελίδα. Δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να επιλέξουν την καρτέλα εργασίας που επιθυμούν και τους προτρέπει να δημιουργήσουν το δικό τους χορευτικό κομμάτι, με βάση τη μουσική που τους βάζει αυτός. Ακολουθούν τις οδηγίες της καρτέλας και φτιάχνουν χορευτικό κομμάτι χρησιμοποιώντας ποικιλία κινήσεων και εκφράσεων του σώματος, ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής που ακούγεται. Προτεινόμενη μουσική για την πιο πάνω καρτέλα από το διαδίκτυο: http://www.amclassical.com/piano/ Beethoven: Für Elise ή από cd κλασικής μουσικής: από τις Τέσσερις εποχές του Vivaldi.

Β΄ τρόπος

Τα παιδιά προτρέπονται να ανοίξουν τη συγκεκριμένη ιστοσελίδα, να επιλέξουν και τυπώσουν την καρτέλα εργασίας εκφραστικού χορού και επιπλέον να κατεβάσουν και γράψουν σε ψηφιακό δίσκο μουσική η οποία να ταιριάζει στο θέμα εκφραστικού χορού που επέλεξαν. Έτσι, στο επόμενο μάθημα θα εργαστούν έχοντας την καρτέλα εργασίας και το cd με τη μουσική που κατέβασαν. Ακολουθούν τις οδηγίες της καρτέλας και φτιάχνουν χορευτικό κομμάτι χρησιμοποιώντας ποικιλία κινήσεων και εκφράσεων του σώματος, ακολουθώντας το ρυθμό της μουσικής που επέλεξαν.

Για την εύρεση της μουσικής προτείνονται οι ακόλουθες διευθύνσεις από το διαδίκτυο:

<http://www.amclassical.com/>

<http://pop.mididb.com/>

Γ΄ τρόπος

Με βάση τα δείγματα των συγκεκριμένων καρτέλων από την ιστοσελίδα http://athlitikipoed.tripod.com/sx_math_xoros.htm ο εκπαιδευτικός, αλλά και τα παιδιά με παρόντρηση του εκπαιδευτικού, μπορούν να δημιουργήσουν τις δικές τους καρτέλες και να επιλέξουν τη δική τους μουσική για συγκεκριμένο ή και ολόκληρο δικό τους θέμα, με τις άλλες 4 ιστοσελίδες που προτείνουμε.

Για μουσική:

<http://www.amclassical.com/>

<http://pop.mididb.com/>

Για εικόνες:

<http://www.artvex.com/>

<http://www.freefever.com/>

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας θα κριθεί από τις οδηγίες της καρτέλας εργασίας αλλά και από επιπλέον ερωτήσεις που κάνει ο δάσκαλος στους μαθητές:

Ποια είναι η ένταση της μουσικής;

Ποιος ο ρυθμός της κίνησης όταν ακούμε ένα γρήγορο, έντονο, αργό, απαλό μουσικό κομμάτι;

Με ποιο τρόπο πρέπει να ενώνουμε τη μια φιγούρα με την άλλη για να κάνουμε ένα όμορφο μουσικό μοτίβο;

Ποιες εικόνες ταιριάζουν με το θέμα σας;

Με ποια σειρά θα βάλετε τις εικόνες για να φτιάξετε το χορευτικό θέμα;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Με τον ίδιο τρόπο εργασίας, δάσκαλος και μαθητές έχουν τη δυνατότητα να ασχοληθούν με Ρυθμική Γυμναστική, ανοίγοντας την ιστοσελίδα: http://athlitikipoed.tripod.com/sxedia_math_drast.htm

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΚΟΡΔΕΛΑ, ΣΤΕΦΑΝΑΚΙ, ΣΧΟΙΝΑΚΙ)

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Διαδίκτυο, Η/Υ, CD Writer, CD Player, Καρτέλες εργασίας εκφραστικού χορού.

Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου – Πορεία βήμα με βήμα (screen shots) για την αξιοποίηση του εργαλείου στη συγκεκριμένη δραστηριότητα:

Μπαίνουμε στην ιστοσελίδα και τυπώνουμε την καρτέλα.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 3

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου	Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο	
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	<p>Ιστοσελίδες: http://athlitikiapoed.tripod.com/sx_math_xoros.htm Για μουσική: http://www.amclassical.com/ http://pop.mididb.com/ Για εικόνες: http://www.artvex.com/ http://www.freefever.com/</p>	
	Γ.2.3.1	Καρτέλα εργασίας εκφραστικού χορού	Καρτέλα Εργασίας ΔΕΙΓΜΑ.doc
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών			
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου			

Γ.2.3.1 – Καρτέλα εργασίας εκφραστικού χορού

Οδική Ασφάλεια



Οδηγία:

1. Κυκλώστε τις εικόνες που μας προτρέπουν να οδηγούμε ασφαλισμένα.
2. Παρουσιάστε μία - μία τις εικόνες που έχετε επιλέξει.
3. Αριθμίστε τις εικόνες με τη σειρά που θέλετε να τις παρουσιάσετε.
4. Τώρα μπορείτε να μας τις παρουσιάσετε.
5. Παρατηρήστε τις κινήσεις της απέναντι ομάδας και γράψτε τι εικόνες σας θυμίζουν.



ΘΥΜΗΣΟΥ...

Είναι σημαντικό να εκφράζεσαι
ελεύθερα χρησιμοποιώντας το
σώμα σου και το ρυθμό της
μουσικής!

Γ.2.4 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 4

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Προσωπικό ημερολόγιο καθημερινής άσκησης
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Διά βίου άσκηση
Ενδεικτική Διάρκεια	<p>Την πρώτη φορά 15 - 20 λεπτά είναι αρκετά για να συζητηθεί και ετοιμαστεί το πρώτο ημερολόγιο άσκησης. Τη δεύτερη για ανατροφοδότηση και συνέχεια 10 - 15 λεπτά. Στη συνέχεια τα παιδιά δουλεύουν μόνα τους κάθε εβδομάδα και αυτοαξιολογούνται. Μπορούν να εργάζονται στον υπολογιστή της τάξης ή στο σπίτι τους, πάντα σε συνεννόηση με το δάσκαλο της τάξης και το δάσκαλο Φ.Α. Ο δάσκαλος εποπτεύει τη δουλειά στο φάιλ του κάθε μαθητή.</p> <p>Κατά μεγάλα διαστήματα, κάθε 2 μήνες ο δάσκαλος παίρνει χρόνο 15 λεπτά για να συζητήσει την πορεία της προσπάθειας αυτής.</p>
Σκοπός	<p>Οι μαθητές να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. δημιουργήσουν το προσωπικό εβδομαδιαίο ημερολόγιο καθημερινής άσκησης τους, λαμβάνοντας υπόψη ορισμένα κριτήρια που τους δίνονται (π.χ. χρονική διάρκεια άσκησης, καιρός, χώρος, πραγματοποιήσιμο, προσιτό, κλπ.) 2. θέτουν στόχους, αυτοαξιολογούνται και επαναπροσδιορίζονται 3. κατανοήσουν τη σημασία του δραστήριου ατόμου και την ωφέλεια της άσκησης στην υγεία τους 4. καλλιεργήσουν καλές συνήθειες για καθημερινή άσκηση 5. γνωρίσουν μια ποικιλία αθλημάτων μέσα από ιστοσελίδες στις οποίες τους παραπέμπει ένας πίνακας αθλημάτων 6. εκτελούν αυτά τα αθλήματα στο μάθημα Φ.Α. ή και στο σπίτι τους.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_K07Δ_Π2_4
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ημερολόγιο, αγωγή υγείας, καθημερινή άσκηση, καθορισμός στόχων, αυτοαξιολόγηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	<p>Internet Explorer ή άλλο web browser</p> <p>* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.</p>
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	<p>Στις σελίδες αυτές περιέχεται ένα ημερολόγιο άσκησης το οποίο καλείται ο μαθητής να συμπληρώσει σύμφωνα με τις προτιμήσεις του, το χρόνο ή την παρέα που διαθέτει, έτσι ώστε να δημιουργήσει το δικό του ημερολόγιο άσκησης το οποίο θα αποτελεί οδηγό/στόχο άσκησης καθημερινά. Το ημερολόγιο θα πρέπει να περιλαμβάνει προσιτές και πραγματοποιήσιμες δραστηριότητες.</p>

Είναι μια ευκαιρία για το μαθητή να θέσει ατομικούς στόχους, να αυτοαξιολογείται και να επαναπροσδιορίζεται. Έχει οδηγό το ημερολόγιο και δείκτη το φύλλο αξιολόγησης. Απώτερος σκοπός η επιδίωξη των στόχων και η καθημερινή άσκηση. Είναι ένας τρόπος για να δημιουργηθεί η καλή συνήθεια για καθημερινή άσκηση για υγεία.

Επίσης, είναι μια ιστοσελίδα που δίνει μια μεγάλη ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων. Τις αθλητικές αυτές δραστηριότητες τις συγκεντρώσαμε σε ένα πίνακα μαζί με σχετική παραπομπή σε άλλη ιστοσελίδα του διαδικτύου στην οποία μπορεί ο δάσκαλος ή τα παιδιά να ανατρέξουν για να πάρουν περισσότερες πληροφορίες για την αθλητική δραστηριότητα. Ο πίνακας αυτός είναι ένα λεξιλόγιο αθλητικών δραστηριοτήτων ο οποίος μπορεί να τοποθετηθεί και στην πινακίδα της τάξης έτσι ώστε να διευκολύνει τα παιδιά (μιας και η ιστοσελίδα είναι στην αγγλική) να ενδιαφερθούν και ασχοληθούν με τη συγκεκριμένη ιστοσελίδα αλλά και με καινούρια παιχνίδια.

Χρήση δραστηριότητας:

A. Για τους σκοπούς 1 - 4:

Η δραστηριότητα γίνεται με όλη την τάξη με τη χρήση βιντεοπροβολέα και ηλεκτρονικών υπολογιστών. Ο δάσκαλος δείχνει σε όλη την τάξη την ιστοσελίδα στο βιντεοπροβολέα και συζητά με τα παιδιά για το περιεχόμενό της, τον τρόπο χρήσης της αλλά και το σκοπό της.

Έπειτα, μετά το παράδειγμα του δασκάλου και τα κριτήρια που θέτουν τα παιδιά για άσκηση, το καθένα δημιουργεί το δικό του πρόγραμμα άσκησης και όταν τελειώσει το εκτυπώνει. Αυτό σημαίνει αμέσως πως το παιδί έχει δημιουργήσει το δικό του προσωπικό στόχο καθημερινής άσκησης τον οποίο καλείται να τηρήσει, να πετύχει καθημερινά. Το πρόγραμμα αυτό επικολλάται στο σπίτι, στο δωμάτιο του παιδιού ή σε ένα τετράδιο.

Το παιδί έχει καθήκον αφού κάνει την άσκηση που αναγράφεται στο πρόγραμμα, να συμπληρώνει δίπλα κατά πόσον ο στόχος επιτεύχθηκε κι αν είχε δυσκολίες για να πετύχει το στόχο του.

Στο τέλος της εβδομάδας τα παιδιά θα συναντηθούν με το δάσκαλο για το θέμα αυτό και θα συζητήσουν αν λειτούργησε το πρόγραμμά τους και γιατί. Μέσα από τη συζήτηση και την ανατροφοδότηση, τα παιδιά παροτρύνονται να δημιουργούν το πρόγραμμα άσκησης κάθε εβδομάδας και να προσπαθούν κάθε επόμενη φορά να το καλύτερεύουν έτσι ώστε να το πετυχαίνουν και να παραμένουν δραστήριοι.

Στο τέλος κάθε εβδομάδας τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν και ένα φύλλο αξιολόγησης στο οποίο θα φαίνεται η αξιολόγηση της προσπάθειάς τους. Έτσι στο τέλος του χρόνου θα δημιουργήσουν το δικό τους φάιλ με τα εβδομαδιαία προγράμματα άσκησης και την ατομική τους αξιολόγηση με την οποία θα φαίνεται κατά πόσο πέτυχαν τους στόχους τους κι αν ήταν δραστήριοι πάρα πολύ, πολύ, αρκετά, λίγο ή καθόλου.

Στο τέλος κάθε μήνα, συζητούν με το δάσκαλό τους την προσπάθειά τους καθώς και ποιο δίπλωμα θα πάρουν για το μήνα αυτό π.χ. δίπλωμα του 'Δραστήριου' ή του 'Πιο Δραστήριου' μαθητή/τριας.

B. Για τους σκοπούς 5 - 6:

Ο δάσκαλος και τα παιδιά έχουν επιπλέον εργαλείο μάθησης έναν πίνακα με τα αθλήματα τα οποία περιλαμβάνει η ιστοσελίδα για επιλογή καθημερινής άσκησης. Ο πίνακας περιέχει την αγγλική και ελληνική τους ορολογία, εικόνα του κάθε αθλήματος, αλλά και link ιστοσελίδα στην οποία μπορούν να μάθουν περισσότερα για τα αθλήματα μέσα από κείμενο ή video. Κάποια αθλήματα μπορούν να επιλέξουν να τα παίξουν στο μάθημα της Φ.Α. (π.χ. flag football, base ball, four square κ.τ.λ).

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από τις απαντήσεις των μαθητών στις ερωτήσεις που θα υποβάλει ο δάσκαλος:

1. Ποιες ασκήσεις μπορεί να κάνει ο καθένας καθημερινά μόνος του ή με τους φίλους του;
2. Πόση ώρα πρέπει να ασκείται ένα παιδί καθημερινά;
3. Για ποιους λόγους πρέπει να ασκούμαστε καθημερινά;
4. Τι νιώθουμε όταν ασκούμαστε;
5. Ποιες είναι οι πιο προσιτές ασκήσεις για να τις κάνουμε καθημερινά;
6. Ποιες ασκήσεις είναι καλές για υγεία του σώματος καθημερινά;

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Διαδίκτυο, Βιντεοπροβολέας, Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές, Πίνακας - λεξιλόγιο αθλητικών δραστηριοτήτων, Φύλλο αυτοαξιολόγησης.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 4

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.bam.gov/sub_physicalactivity/physicalactivity_activitycalendar.html	
	Γ.2.4.1	Πίνακας: Λεξιλόγιο αθλητικών δραστηριοτήτων - Δείγμα	ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ BAM.doc
	Γ.2.4.2	Φύλλο αυτοαξιολόγησης: 'Αξιολόγηση της καθημερινής μου άσκησης'	ΦΥΛΛΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ BAM.doc
	Γ.2.4.3	Δίπλωμα	ΔΙΠΛΩΜΑ BAM.doc
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών			
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.4.4	Οδηγίες χρήσης	Οδηγίες Χρήσης BAM.doc

Γ.2.4.1 – Λεξιλόγιο δραστηριοτήτων - Δείγμα

Λεξιλόγιο Δραστηριοτήτων			
A/A	All Activities	Όλες οι δραστηριότητες	Εικόνες
1	Acrobatics	Ακροβατικά	
2	Aerobics	Αερόμπικ	
3	Archery	Τοξοβολία	
4	Badminton	Αντιπέρση	
5	Ballet	Μπαλέτο	
6	Baseball	Μπέιζμπολ	

Γ.2.4.2 – Φύλλο αυτοαξιολόγησης

Αξιολόγηση της καθημερινής μου άσκησης

Βάζω χαρούμενο προσωπάκι 😊 όπου ταιριάζει με τις ενέργειες και τα συναισθήματά μου για καθημερινή άσκηση.

Συμπεραίνω πως την εβδομάδα από __/__/ - __/__/ ήμουν _____ δραστήριος. Κι αυτό γιατί (τις) _____ μέρες της εβδομάδας έκανα άσκηση για _____ λεπτά. Όταν γυμναζόμουν, _____ ένιωθα _____. Ήμουν (με) _____. Πέρνουσε _____ ο χρόνος. Την επόμενη βδομάδα, έχω στόχο να _____ δραστήριος. Θα κάνω άσκηση _____ μέρες τη βδομάδα.

Ενέργειες/Συναισθήματα Ήμουν...	Λίγο Δραστήριος (0-20')	Αρκετά Δραστήριος (20-30')	Πολύ Δραστήριος (30-40')	Πάρα πολύ Δραστήριος (40-60')	Χαρούμενος	Με παρέα/φίλους	Κουρασμένος (ιδρώτας, κόκκινο πρόσωπο, γρήγοροι καρδιακοί παλμοί)
Μέρες							
Δευτέρα							
Τρίτη							
Τετάρτη							
Πέμπτη							
Παρασκευή							
Σάββατο							
Κυριακή							

Γ.2.4.3 – Δίπλωμα

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
Δ' ΚΕΡΥΝΕΙΑΣ**



ΔΙΠΛΩΜΑ
«ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΙΔΙ»



Το δίπλωμα αυτό απονέμεται στον/στην



*για την καθημερινή, τακτική άσκηση
του/της το απόγευμα στο σπίτι,
την εβδομάδα
19 – 25 Μαρτίου 2008*



ΜΠΡΑΒΟ!



**ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΣΟΥ ΥΓΕΙΑ!**

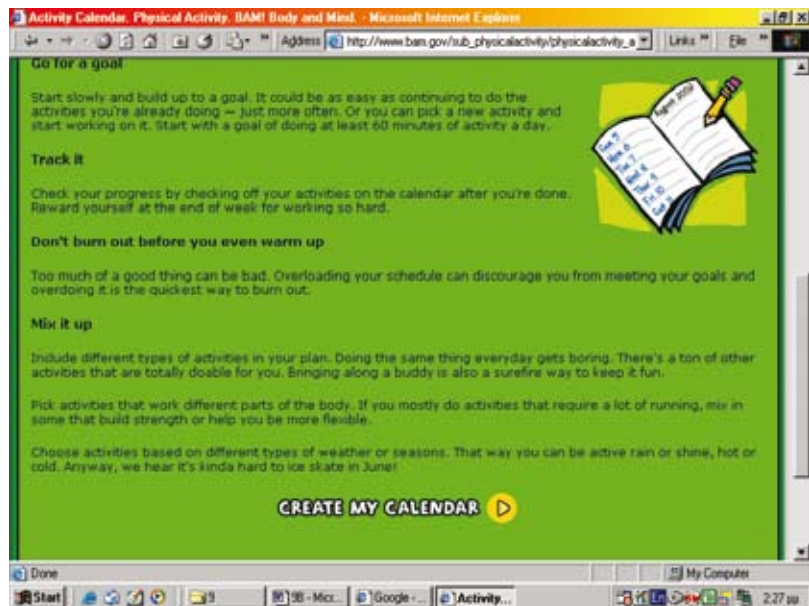


Γ.2.4.4 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

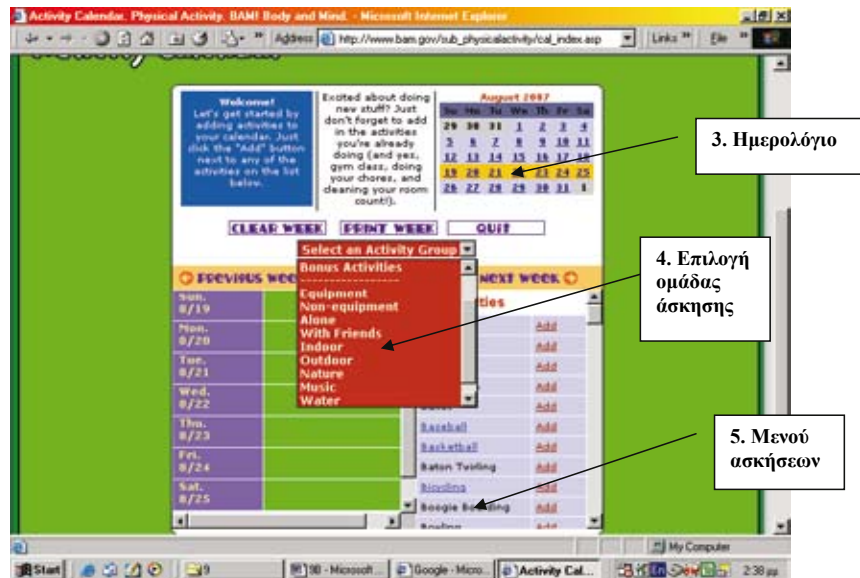
1. Μπαίνουμε στην κεντρική ιστοσελίδα του Physical Activity και επιλέγουμε 'activity calendar'.



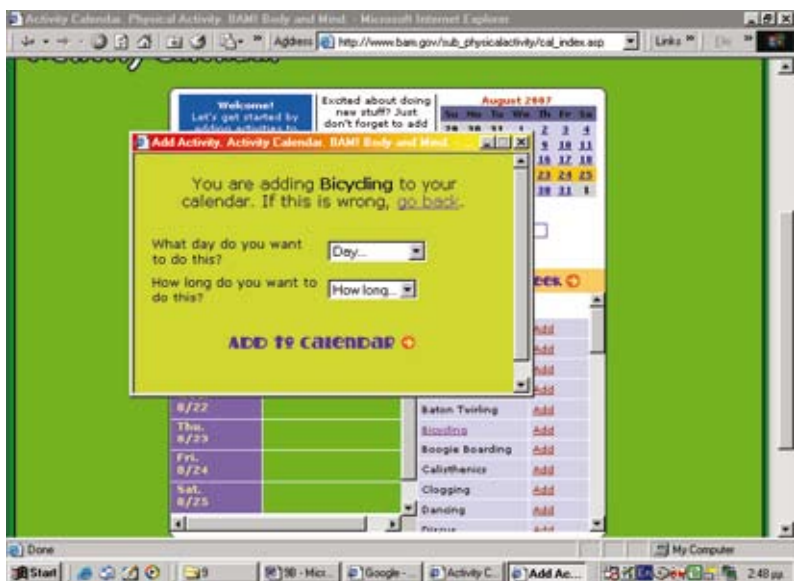
2. Διαβάζουμε προσεκτικά τις οδηγίες και τις έχουμε μεταφρασμένες δίπλα (χρησιμοποιήστε τη μετάφρασή τους) και πατούμε 'create my calendar'.



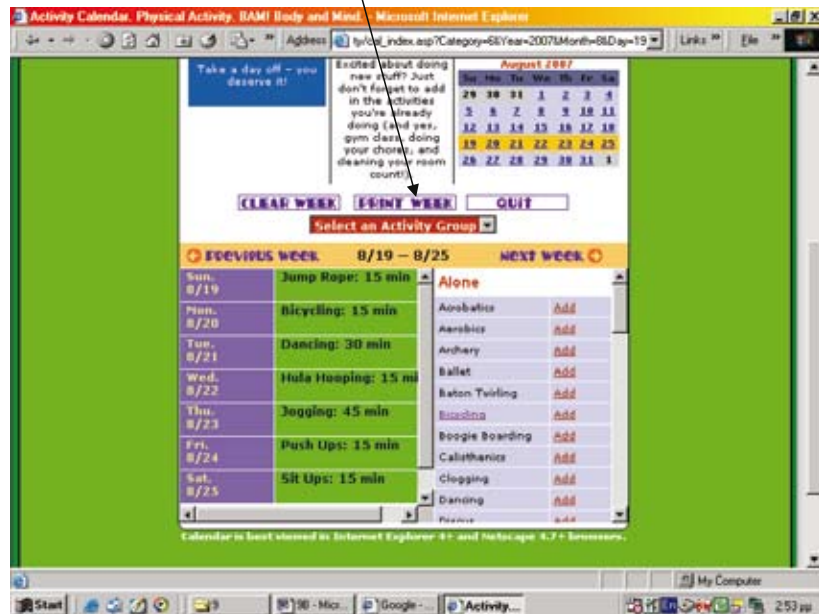
- Εμφανίζεται ένα ημερολόγιο κι εκεί επιλέγουμε την εβδομάδα εργασίας μας, πατώντας πάνω στην πρώτη μέρα της εβδομάδας που θέλουμε.
- Επιλέγουμε μετά μία ομάδα άσκησης με βάση τον εξοπλισμό, την παρέα, το είδος κ.λ.π. ('select an activity group').
- Έπειτα επιλέγουμε την άσκηση που θέλουμε να κάνουμε από το μενού ασκήσεων στα δεξιά μας πατώντας 'add'.



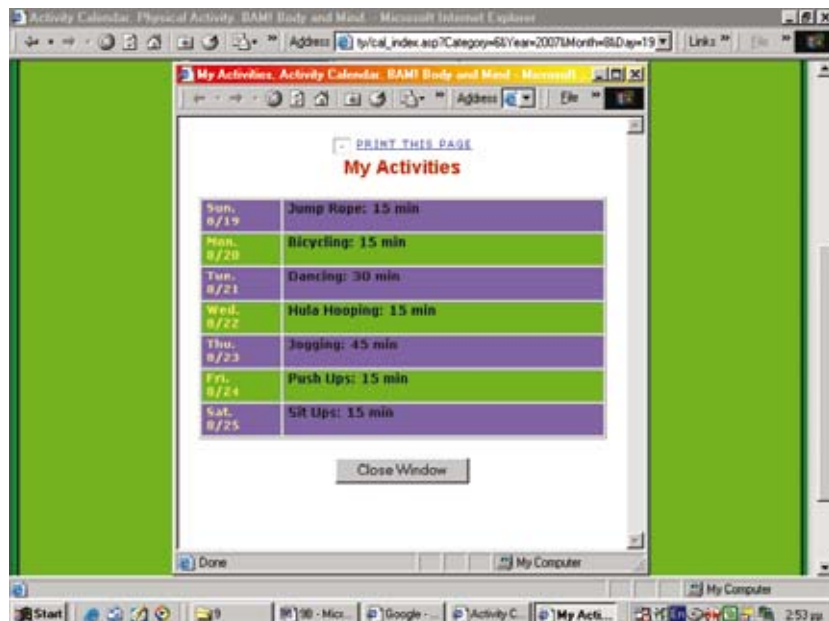
- Τότε εμφανίζεται ένα μικρό παραθυράκι κι εκεί δηλώνουμε τη μέρα της εβδομάδας που θα κάνουμε την άσκηση που επιλέξαμε και τη χρονική διάρκεια της άσκησης.



7. Συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο μέχρι να συμπληρώσουμε το ημερολόγιο και όταν συμπληρωθεί το ημερολόγιο άσκησης επιλέγουμε το κουμπί 'Print week'.



8. Ακολούθως ανοίγει νέο παραθυράκι και επιλέγουμε ξανά 'Print'. Έτσι, το ημερολόγιο άσκησης της εβδομάδας μας εκτυπώνεται και είναι έτοιμο να επικολληθεί και να ακολουθηθεί στο σπίτι το απόγευμα.



Γ.2.5 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 5

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Ηλεκτρονικές καρτέλες φυσικής δραστηριότητας
Τάξη	Δ΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Διά βίου άσκηση
Ενδεικτική Διάρκεια	<p>Για τον Α΄ ή Β΄ τρόπο Μπορεί να διαρκέσει 10 - 20 λεπτά. Τα υπόλοιπα λεπτά του μαθήματος τα παιδιά θα δραστηριοποιηθούν στην αυλή παίζοντας το παιχνίδι που επέλεξαν.</p> <p>Για τον Γ΄ τρόπο Χρειάζονται 10 λεπτά το πολύ για αφόρμηση και τα υπόλοιπα στην αυλή για εξάσκηση στους σταθμούς και ενασχόληση με τα παιχνίδια που αναφέρουν οι καρτέλες.</p>
Σκοπός	<p>Οι μαθητές να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. επιλέγουν παιχνίδια, που προάγουν τη φυσική τους δραστηριότητα και την οικολογική τους συνείδηση 2. διακρίνουν τα παιχνίδια με βάση τα χαρακτηριστικά τους στις ακόλουθες κατηγορίες: ατομικά - ομαδικά, σχολείο – σπίτι, μεγάλο χώρο - μικρό χώρο, εξοπλισμό - χωρίς εξοπλισμό, οικολογικά – μη οικολογικά, δραστήρια – μη δραστήρια 3. εφαρμόσουν τα παιχνίδια στο μάθημα, στο διάλειμμα και στο σπίτι 4. καταγράφουν την προσπάθεια, τα συναισθήματα και τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν στην excel και να επεξεργάζονται τα δεδομένα τους.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_5
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, καρτέλες αθλητικής δραστηριότητας, δραστήρια άσκηση, προαγωγή αθλητικής δραστηριότητας.
Λογισμικό που απαιτείται*	<p>Internet Explorer ή άλλο web browser</p> <p>* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.</p>
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	<p>Στις σελίδες αυτές περιέχονται καρτέλες με διάφορες ασκήσεις, ατομικές ή ομαδικές. Υπάρχει περιγραφική επεξήγηση (στην αγγλική, άρα χρειάζεται μετάφραση από το δάσκαλο) αλλά και κινούμενη ταινία/παρουσίαση της άσκησης (γεγονός που ευκολύνει την κατανόηση από τα παιδιά).</p>

Χρήση δραστηριότητας:

Α' τρόπος χρήσης

Η δραστηριότητα προβάλλεται σε όλη την τάξη με τη χρήση βιντεοπροβολέα. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες. Ο δάσκαλος με κατάλληλες ερωτήσεις παρακινεί τα παιδιά να περιγράψουν το περιεχόμενο της ιστοσελίδας (δηλ. καρτέλες με ασκήσεις ή παιχνίδια). Στη συνέχεια, τους επεξηγεί τον τρόπο χρήσης της ιστοσελίδας και των συγκεκριμένων καρτέλων με ασκήσεις δηλ. θα κάνει κλικ στην καρτέλα και αυτή θα δείχνει την άσκηση ή το παιχνίδι (Ο δάσκαλος μπορεί να έχει τυπωμένες της καρτέλες με την ελληνική ορολογία της κάθε αθλητικής δραστηριότητας έτσι ώστε να βοηθήσει τους μαθητές του να κατανοήσουν καλύτερα το κάθε παιχνίδι).

Εξηγεί στη συνέχεια, πως τα παιδιά θα πρέπει να τοποθετούν το κάθε παιχνίδι στην κατηγορία που πιστεύουν ότι ανήκει. Ένα παιχνίδι μπορεί να ανήκει σε περισσότερο από μία κατηγορίες. Έτσι, συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας που τους δίνεται με τις ακόλουθες κατηγορίες: ατομικά - ομαδικά, σχολείο - σπίτι, μεγάλο χώρο - μικρό χώρο, εξοπλισμό - χωρίς εξοπλισμό, οικολογικά - μη οικολογικά, δραστήρια - μη δραστήρια. Τα παιδιά τοποθετούν το όνομα της καρτέλας στην κατηγορία στην οποία πιστεύουν ότι ανήκει.

Αφού τελειώσει η κατηγοριοποίηση, τα παιδιά προτρέπονται να παίξουν τα παιχνίδια της κατηγορίας «δραστήρια άσκηση» και να επαληθεύσουν την ορθότητα της επιλογής τους.

Τέλος, επανέρχονται για να συζητήσουν με το δάσκαλο και όλη την τάξη αν η κατηγορία «δραστήρια άσκηση» είναι ίδια για όλες τις ομάδες και να δικαιολογήσουν την αρχική τους επιλογή ή να την ανατρέψουν.

Β' τρόπος χρήσης

Ο δάσκαλος παρουσιάζει την ιστοσελίδα με τη χρήση βιντεοπροβολέα. Η κάθε ομάδα εργάζεται σε ένα Η/Υ και έχει μπροστά της ανοιγμένη την ιστοσελίδα και ένα φύλλο εργασίας (word). Αφού γίνει συζήτηση για το περιεχόμενο, τη χρήση αλλά και το σκοπό της δραστηριότητας (δηλ. κατηγοριοποίηση των καρτέλων με βάση δοσμένα κριτήρια), η κάθε ομάδα δουλεύει στον Η/Υ και τοποθετεί κάθε καρτέλα στην κατηγορία που ανήκει με αποκοπή και επικόλληση στο φύλλο εργασίας. Ο δάσκαλος επιβλέπει και συζητά με κάθε ομάδα για τις επιλογές της.

Στη συνέχεια και μετά από συζήτηση με το δάσκαλο, τα παιδιά εκτυπώνουν την καρτέλα με το παιχνίδι που τους κάνει περισσότερο δραστήριους και βγαίνουν στην αυλή για να το δοκιμάσουν. Όταν η κάθε ομάδα παίξει το παιχνίδι της δικαιούται να ανταλλάξει καρτέλα με άλλη ομάδα.

Γ' τρόπος χρήσης

Ο δάσκαλος παρουσιάζει τις καρτέλες με τα παιχνίδια στο βιντεοπροβολέα. Ζητά από τα παιδιά να σκεφτούν και να επιλέξουν τα πιο δραστήρια παιχνίδια. Αφού τα επιλέξουν, δίνει σε κάθε ομάδα μια καρτέλα και βγαίνουν στην αυλή για να τα δοκιμάσουν. Η εργασία γίνεται σε σταθμούς και οι ομάδες μετακινούνται από σταθμό σε σταθμό και παίζουν το παιχνίδι που αναφέρει η καρτέλα.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από τις ερωτήσεις που θα κάνει ο δάσκαλος αλλά και τον πίνακα κατηγοριοποίησης των αθλητικών δραστηριοτήτων.

1. Τι σημαίνει δραστήρια άσκηση;
2. Ποια παιχνίδια θεωρούνται δραστήρια;
3. Ποια τα χαρακτηριστικά του κάθε παιχνιδιού;
4. Συμπληρώστε τον πίνακα κατηγοριοποίησης αθλητικών δραστηριοτήτων

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Διαδίκτυο, Βιντεοπροβολέας, Η/Υ, Καρτέλες με επεξήγηση στα ελληνικά, Φύλλο εργασίας: Κατηγοριοποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων (word).

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 5

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδες: http://www.sparc.org.nz/getting-active/new-action-packs http://www.sparc.org.nz/getting-active/push-play-day/action-packs http://www.sparc.org.nz/getting-active/winter-action-pack	
	Γ.2.5.1	Φύλλο εργασίας: Κατηγοριοποίηση φυσικών δραστηριοτήτων/ παιχνιδιών	Κατηγοριοποίηση φυσικών δραστηριοτήτων SPARC.doc
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών	Γ.2.5.2	Κατηγοριοποίηση φυσικών δραστηριοτήτων / παιχνιδιών - Δείγμα	Κατηγοριοποίηση φυσικών δραστηριοτήτων SPARC ΔΕΙΓΜΑ.doc
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.5.3	Οδηγίες χρήσης	Οδηγίες Χρήσης SPARC.doc

Γ.2.5.1 – Κατηγοριοποίηση φυσικών δραστηριοτήτων / παιχνιδιών

Δραστήρια	Μη δραστήρια /απλά διασκεδαστική	Για το σχολείο	Για το σπίτι	Για το διάλειμμα	Οικολογική	Μη οικολογική	Ατομική	Ομαδική

Γ.2.5.2 – Δείγματα αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών

Τελικό προϊόν της δραστηριότητας:
Η κατηγοριοποίηση των φυσικών δραστηριοτήτων / παιχνιδιών.

Δραστήρια	Μη δραστήρια / απλά διασκεδαστική	Οικολογική	Μη οικολογική	Ατομική	Ομαδική
					

Γ.2.5.3 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

1. Τα παιδιά μπαίνουν στην ιστοσελίδα και βλέπουν τις καρτέλες.
2. Επιλέγουν με το ποντίκι μια καρτέλα και αυτή μεγαλώνει, παρουσιάζοντας τα χαρακτηριστικά του παιχνιδιού και μία κινούμενη εικόνα.
3. Επιστρέφουν στην αρχική σελίδα πατώντας 'BACK'.
4. Πατώντας δεξί κλικ στην εικόνα και επιλέγοντας την 'αντιγραφή' μπορούν να επικολλήσουν την εικόνα στην κατηγορία που ταιριάζει στο φύλλο κατηγοριοποίησης της αθλητικής δραστηριότητας.

Μερικές καρτέλες από τις ιστοσελίδες:



Γ.2.6 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 6

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Τράπεζα ασκήσεων για φυσική κατάσταση
Τάξη	Δ΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Άσκηση και υγεία
Ενδεικτική Διάρκεια	10 λεπτά παρουσίαση και επεξήγηση της ιστοσελίδας. 15 λεπτά ετοιμασία καρτέλων και δημιουργία προγράμματος άσκησης. 15 λεπτά πρακτική εφαρμογή του προγράμματος άσκησης και αξιολόγηση από τα μέλη της. Σε κάθε επόμενο μάθημα μια ομάδα αναλαμβάνει να παρουσιάσει το πρόγραμμά της στους υπόλοιπους, στα πρώτα 10 λεπτά.
Σκοπός	Οι μαθητές να: 1. διακρίνουν τα τρία μεγάλα μέρη του σώματος (Πάνω σώμα, Κάτω σώμα και Κορμός) και να αναφέρουν δύο ασκήσεις που γυμνάζουν το κάθε μέρος 2. αντιληφθούν ότι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα γύμνασης πρέπει να περιλαμβάνει ασκήσεις και για τα τρία μέρη του σώματος καθώς και τεντώματα 3. κατανοήσουν ότι η μυϊκή δύναμη/αντοχή και ευλυγισία είναι συστατικά της καλής φυσικής κατάστασης και υγείας.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_6
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, φυσική κατάσταση, πρόγραμμα εκγύμνασης, πάνω σώμα, κάτω σώμα, κορμός, τεντώματα, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, ευλυγισία.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser * Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	Η ιστοσελίδα αυτή διαθέτει μια τράπεζα ασκήσεων τις οποίες ταξινομεί σε 4 κατηγορίες: Πάνω σώμα, Κάτω σώμα, Κορμός και Τεντώματα. Ο χρήστης εκτός από τις οδηγίες για την εκτέλεση της άσκησης (η περιγραφή είναι στα αγγλικά) μπορεί να δει σειρές φωτογραφιών ή επίδειξη (σε μορφή animation) της εκτέλεσής της. Η πλειοψηφία των ασκήσεων χρησιμοποιούν ως αντίσταση, εκτός από το σωματικό βάρος, ελαστικές κορδέλες, πετσέτες και βαράκια χεριού, ενώ κάποιες χρειάζονται μεγάλες μπάλες γυμναστικής (gym balls or swiss balls) ή καρέκλες. Οι ασκήσεις αυτές δεν χρειάζονται εξειδικευμένα μηχανήματα ή μπάρες με βάρη, ενώ τα βαράκια χεριού μπορούν να αντικατασταθούν με ιατρικές μπάλες ή μπουκάλες με λαβή γεμάτες νερό ή χύμα, ανάλογα με την άσκηση.

Χρήση της δραστηριότητας:

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 4ων. Μετά από μια σύντομη επίδειξη χρήσης της ιστοσελίδας και μεταφοράς των εικόνων στο φύλλο εργασίας που επισυνάπτεται από το δάσκαλο, κάθε ομάδα αναλαμβάνει να ετοιμάσει και να παρουσιάσει ένα βλεπτο πρόγραμμα για ζέσταμα, που θα προορίζεται για την αρχή του μαθήματος. Κάθε μέλος της ομάδας θα είναι υπεύθυνο να παρουσιάσει μια άσκηση από τις πιο κάτω κατηγορίες ασκήσεων:

- α. Ασκήσεις για πάνω σώμα
- β. Ασκήσεις για κάτω σώμα
- γ. Κορμός
- δ. Τεντώματα

Από την ιστοσελίδα θα μεταφέρουν τις εικόνες των ασκήσεων που επέλεξαν να εντάξουν στο πρόγραμμά τους σε ένα φύλλο εργασίας στο PowerPoint. Επίσης θα μεταφράσουν τον τίτλο της κάθε άσκησης, θα ορίσουν τα σεντ και επαναλήψεις, θα τυπώσουν και θα αναρτήσουν το πρόγραμμά τους στην πινακίδα. Τα παιδιά κατά την προετοιμασία του προγράμματός τους θα συμβουλευούνται το δάσκαλο για βοήθεια στη μετάφραση του τίτλου, στην καταλληλότητα και στις βασικές οδηγίες εκτέλεσης της άσκησης.

Στα επόμενα μαθήματα της Φυσικής Αγωγής, σε διάταξη 4ων σταθμών, το κάθε μέλος της ομάδας εξηγεί και κάνει επίδειξη την άσκησή του στα υπόλοιπα παιδιά. Όλα τα παιδιά, εκτός από τα παιδιά της ομάδας που θα παρουσιάζει, θα εκτελέσουν κυκλικά όλες τις ασκήσεις.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από:

1. τη συμπλήρωση του φύλλου εργασίας
2. τη σωστή επίδειξη και εκτέλεση της άσκησης
3. την ικανότητα των παιδιών να διακρίνουν σε ποιο μέρος του σώματος στοχεύει μια άσκηση ή ένα τέντωμα (Πάνω σώμα, Κάτω σώμα και Κορμός).

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις): Βιντεοπροβολέας, Φύλλο εργασίας – Πρόγραμμα εκγύμνασης (PowerPoint).

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 6

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.sparkpeople.com/resource/fitness.asp	
	Γ.2.6.1	Πρόγραμμα εκγύμνασης	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ_ SPARKPEOPLE.ppt
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών	Γ.2.6.2	Πρόγραμμα εκγύμνασης - Δείγμα	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΔΕΙΓΜΑ_ SPARKPEOPLE.ppt
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.6.3	Οδηγίες χρήσης	Οδηγίες Χρήσης SPARKPEOPLE.doc

Γ.2.6.1 – Πρόγραμμα εκγύμνασης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΠΑΝΩ ΣΩΜΑ 	ΚΑΤΩ ΣΩΜΑ 
ΣΕΤ <input type="checkbox"/> ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ <input type="checkbox"/>	ΣΕΤ <input type="checkbox"/> ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ <input type="checkbox"/>


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ


ΚΟΡΜΟΣ 	ΤΕΝΤΩΜΑ
ΣΕΤ <input type="checkbox"/> ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ <input type="checkbox"/>	ΣΕΤ <input type="checkbox"/> ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ <input type="checkbox"/>




Γ.2.6.2 – Δείγματα αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΝΝΑΣΗΣ

ΠΑΝΩ ΣΩΜΑ 




ΣΕΤ 3
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 20


ΚΑΤΩ ΣΩΜΑ 



ΣΕΤ 3
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 15


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΝΝΑΣΗΣ

ΚΟΡΜΟΣ 



ΣΕΤ 3
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 20

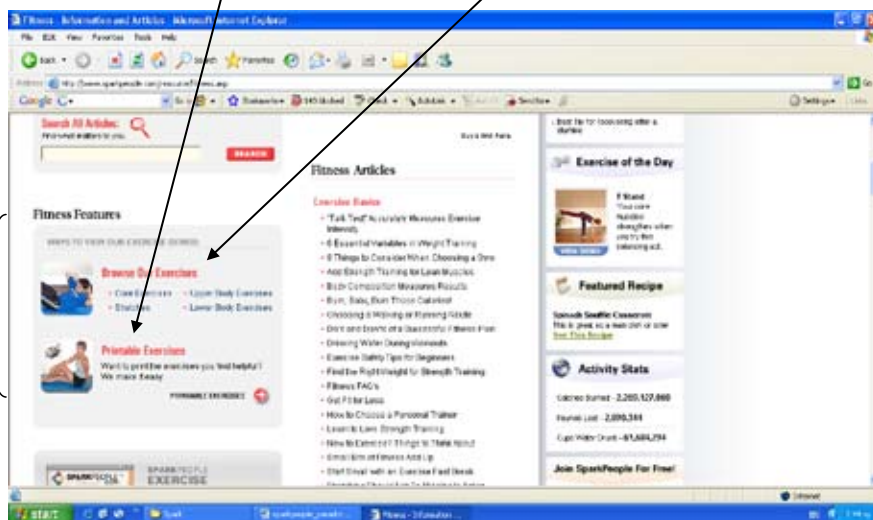
ΤΕΝΤΩΜΑ



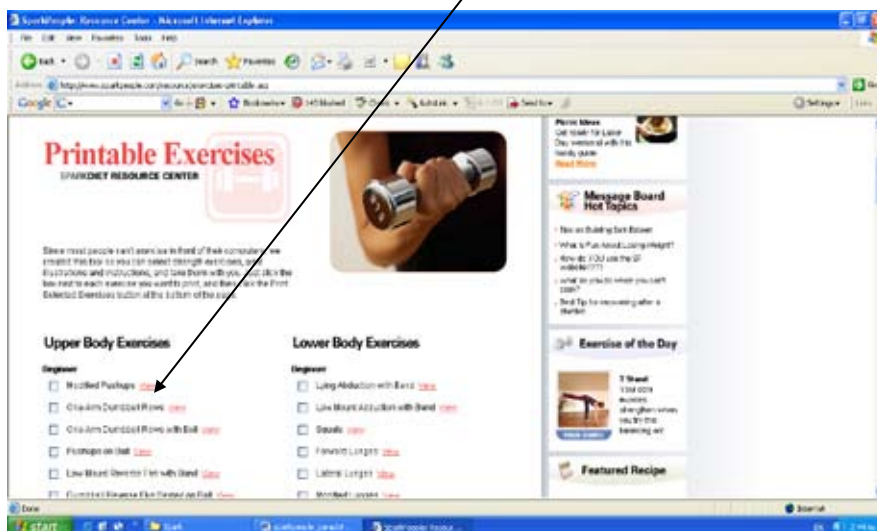
ΣΕΤ 3
ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ 15

Γ.2.6.3 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

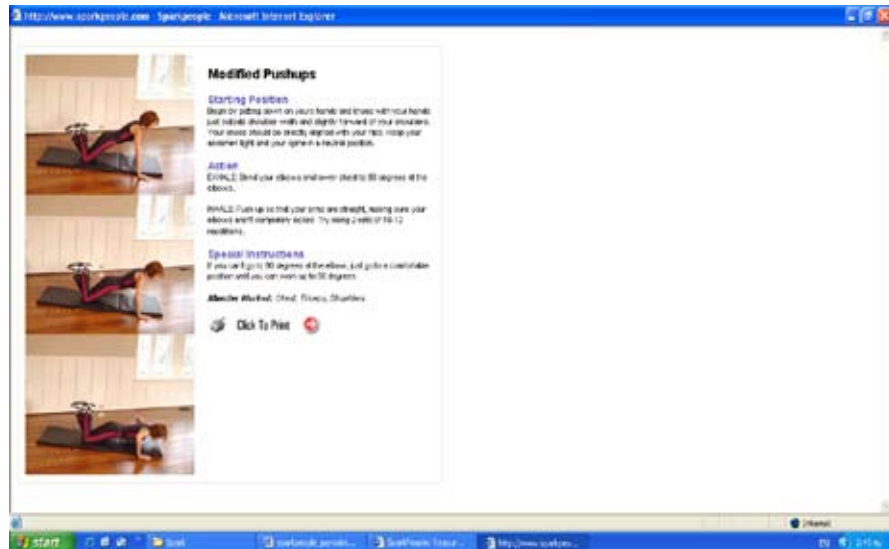
1. Αφού ανοίξουμε την ιστοσελίδα, χρησιμοποιούμε τις συνδέσεις κάτω από τον τίτλο **Fitness Features**. Για να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας οι μαθητές θα αντιγράψουν φωτογραφίες από το **Printable Exercises**. Το **Browse Our Exercises** παρουσιάζει για κάθε άσκηση αντί μια στατική σειρά εικόνων, ένα animation με κίνηση (οι ίδιες φωτογραφίες εναλλάσσονται σε σειρά δίνοντας την αίσθηση της κίνησης). Αυτό μπορεί να είναι πιο βοηθητικό για τους μαθητές στην κατανόηση της εκτέλεσης της άσκησης.



2. Η επιλογή **Printable Exercises** που θα χρησιμοποιηθεί για την αποκοπή των εικόνων των ασκήσεων. Κάθε άσκηση συνοδεύεται από μια σύνδεση **view** η οποία οδηγεί ...



3. ...σε μια σελίδα με την περιγραφή της άσκησης (στα αγγλικά) και μια σειρά εικόνων που οπτικοποιούν την εκτέλεση της άσκησης. Τις εικόνες αυτές θα αντιγράψουν (copy) οι μαθητές για να χρησιμοποιήσουν (paste) στο πρόγραμμά τους. Η αντιγραφή είναι σύντομη αφού όλη η σειρά των εικόνων στην ουσία είναι μια εικόνα.



Γ.2.7 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 7

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Κάνοντας το τρέξιμο τρόπο ζωής
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Τρέξιμο
Ενδεικτική Διάρκεια	<p>Για τα προγράμματα: Ένα 40λεπτο μάθημα το οποίο να περιλαμβάνει 10 λεπτά παρουσίαση των προγραμμάτων μέσω βιντεοπροβολέα, 10 λεπτά προβληματισμό για τη δημιουργία διαδρομών και 20 λεπτά πρακτική εφαρμογή στην αυλή με καταγραφή της προσπάθειας. Η δραστηριότητα θα συνεχιστεί εντός και εκτός σχολικού χρόνου (διαλείμματα, δραστηριότητες, απογεύματα).</p> <p>Για τον όμιλο για τροχάδην: 10 λεπτά για τη συζήτηση της όλης προσπάθειας και μετά άλλα 10 λεπτά για ανάθεση εργασιών σε ομάδες (ποιοι θα βρούν όνομα, ποιοι θα κάνουν αφίσα προώθησης για τροχάδην, ποιοι θα φτιάξουν διαδρομές, κλπ).</p>
Σκοπός	<p>Οι μαθητές να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. καλλιεργήσουν καλή συνήθεια για περπάτημα, τροχάδην, ταχύτητα 2. βάλουν το τρέξιμο στη ζωή τους.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_7
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, τρέξιμο, τροχάδην, περπάτημα, διαθεματικότητα, όμιλος τρεξιματος, καρδιοαναπνευστική αντοχή, αερόβια άσκηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	<p>Internet Explorer ή άλλο web browser</p> <p>* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.</p>
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	<p>Οι σελίδες αυτές αποτελούν κίνητρο για το δάσκαλο και τους μαθητές να κάνουν το τρέξιμο τρόπο ζωής. Η αρχική ιστοσελίδα (1) δίνει πολλές πληροφορίες στο δάσκαλο και παραπέμπει στις εσωτερικές παραπομπές που προτείνονται.</p> <p>Οι εσωτερικές παραπομπές (1α, 1β) αποτελούν δύο προγράμματα για τρέξιμο τα οποία μπορούν να εφαρμόσουν οι μαθητές. Στην εσωτερική παραπομπή 1α: «Τρέχω μια απόσταση» το πρόγραμμα εστιάζει την προσοχή των παιδιών στη συμπλήρωση μιας απόστασης. Η ιστοσελίδα δίνει έτοιμα φύλλα καταγραφής της προσπάθειας τα οποία ο εκπαιδευτικός μπορεί εύκολα να τα τροποποιήσει ή και να τα δώσει αυτούσια με κάποιες επεξηγήσεις.</p>

Στην εσωτερική παραπομπή 1β: «Τρέχω στις εποχές», η προσοχή των παιδιών εστιάζεται στο τι παρατηρούν στον εαυτό τους και στο περιβάλλον την ώρα που τρέχουν και καλούνται με διάφορους τρόπους να εκφραστούν για κάθε μια από τις 100 μέρες που θα τρέξουν. Οι τρόποι έκφρασης ποικίλουν: μπορούν να πιάσουν ένα αντικείμενο μικρό που θα βρουν στη διαδρομή, να κάνουν μια ζωγραφιά, να γράψουν μια λεξούλα, μια πρόταση, ένα κείμενο ή να κάνουν συνδυασμό των πιο πάνω δραστηριοτήτων. Η σελίδα και πάλι δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν έτοιμα φύλλα εργασίας τα οποία μπορούν να συνδυαστούν άριστα με το μάθημα των Αγγλικών ή να τροποποιηθούν εύκολα στα ελληνικά.

Η δραστηριότητα γίνεται με όλη την τάξη με τη χρήση βιντεοπροβολέα. Μπορεί να αποτελέσει αφόρμηση για την ενότητα μαθημάτων που αφορούν το περπάτημα, τροχάδην και τρέξιμο στη ζωή μας, αλλά και συνέχεια μαθημάτων που προηγήθηκαν. Ο δάσκαλος μπορεί να επιλέξει το πρόγραμμα που θέλει ή να δώσει την επιλογή στους μαθητές ποιο από τα δύο να ακολουθήσουν. Τα παιδιά θα καταλήξουν στο πρόγραμμα που θα ακολουθήσουν και μαζί με το δάσκαλο θα πρέπει να φτιάξουν ρουτίνες/διαδρομές στην αυλή του σχολείου, τις οποίες θα ακολουθούν για να κάνουν περπάτημα, τροχάδην και ταχύτητες. Η ιστοσελίδα προτείνει τη διαδρομή σε σχήμα πεταλούδας και τριγώνου. Τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν το δικό τους σχήμα διαδρομής, φτάνει να περιέχει χώρο για περπάτημα, τροχάδην και ταχύτητα.

Επόμενο βήμα, τα παιδιά να κατεβάσουν/εκτυπώσουν τα διαγράμματα καταγραφής της προσπάθειάς τους και να προχωρήσουν στην εφαρμογή του προγράμματος που επέλεξαν.

Ο δάσκαλος και τα παιδιά μπορούν απλά να δημιουργήσουν το δικό τους πρόγραμμα και φύλλα καταγραφής της προσπάθειας και επιβραβεύσεις. Η ιστοσελίδα να αποτελέσει απλά το κίνητρο για την επίτευξη του σκοπού.

Προβάλλοντας την τρίτη εσωτερική παραπομπή, ο δάσκαλος παροτρύνει τους μαθητές του να δημιουργήσουν το δικό τους όμιλο τρεξιματος. Τα παιδιά θα προβούν στις ακόλουθες ενέργειες: ονομασία ομίλου, σύμβολο/εικόνα/ζωγραφιά ομίλου, συνθήματα, ζωγραφιές, δραστηριότητες/εκδηλώσεις. Όλα αυτά μπορούν να γνωστοποιηθούν στους υπόλοιπους μαθητές και γονείς μέσω της ιστοσελίδας του σχολείου.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από το ενδιαφέρον και τη δραστηριοποίηση του δασκάλου και των μαθητών.

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Βιντεοπροβολέας, Φύλλα καταγραφής της προσπάθειας από την ιστοσελίδα.

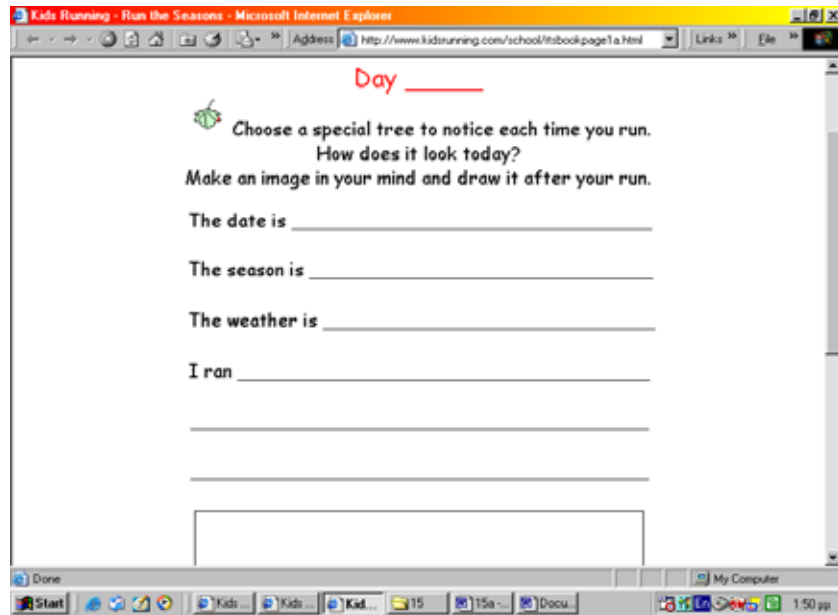
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου - Πορεία βήμα με βήμα (screen shots) για την αξιοποίηση του εργαλείου στη συγκεκριμένη δραστηριότητα:

Ο δάσκαλος μπαίνει στις συγκεκριμένες ιστοσελίδες και τις αναλύει με τους μαθητές μέσα από διάλογο.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 7

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: 1. http://www.kidsrunning.com 1α. http://www.kidsrunning.com/school/krschool0725log.html 1β. http://www.kidsrunning.com/school/krschool022seasons.html 1γ. http://www.kidsrunning.com/krpublish.html	
	Γ.2.7.1	Φύλλα καταγραφής της προσπάθειας (δείγματα από την ιστοσελίδα)	Φύλλα Καταγραφής KIDSRUNNING ΔΕΙΓΜΑΤΑ.doc
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών	Γ.2.7.2	Δείγμα εργασίας	Δείγμα Εργασίας KIDSRUNNING.doc
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου			

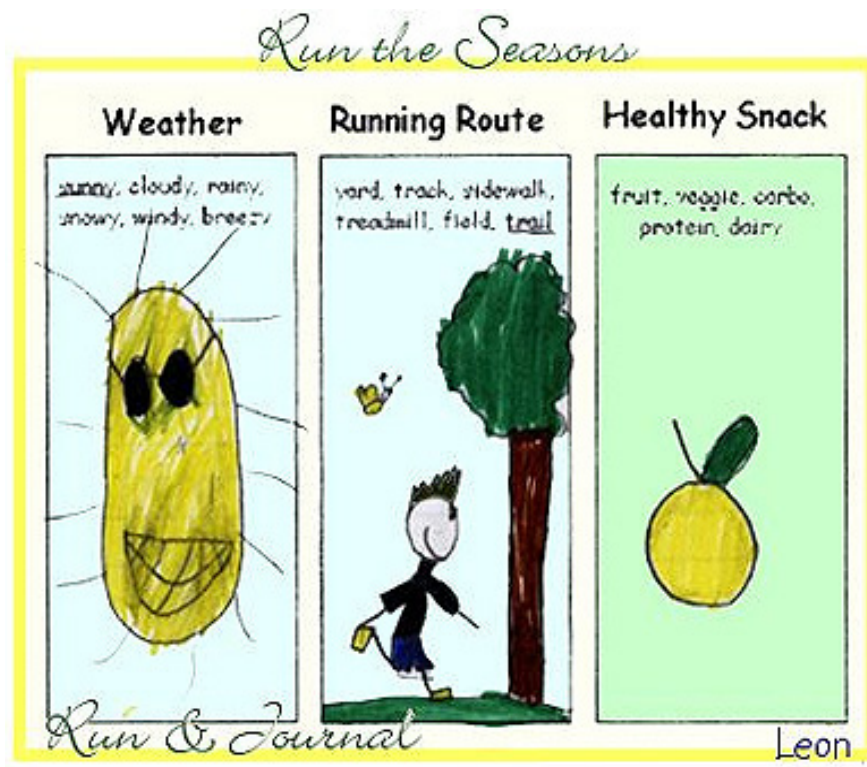


Προτεινόμενες διαδρομές:



Γ.2.7.2 – Δείγματα αναμενόμενων εργασιών των μαθητών

Δείγματα εργασιών δίνονται και από την ιστοσελίδα. Στο συγκεκριμένο παράδειγμα, ο μαθητής καλείται να συμπληρώσει πώς ήταν ο καιρός, η διαδρομή, και ποιο υγιεινό σνακ είχε φάει τη συγκεκριμένη μέρα που έτρεξε. Αυτό αναμένεται να το πράττει για 100 διαφορετικές μέρες που είναι και ο στόχος του προγράμματος.



Γ.2.8 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 8

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργία ηλεκτρονικών φύλλων αξιολόγησης στο διαδίκτυο
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Όλες
Ενδεικτική Διάρκεια	<p>Την πρώτη φορά αφιερώνουμε 10 λεπτά στο τέλος του μαθήματος, όπου παρουσιάζουμε τη σελίδα με τη χρήση βιντεοπροβολέα και επεξηγούμε τον τρόπο χρήσης της. Το τεστ μπορεί να λυθεί με όλη την τάξη.</p> <p>Τις άλλες φορές δίνουμε περιστασιακά 5 λεπτά. Τα παιδιά μπορούν να εργαστούν στο τέλος του μαθήματος ατομικά (όποιος ετοιμάζεται γρήγορα) ή κατά ομάδες ή από το σπίτι.</p>
Σκοπός	<p>Ο εκπαιδευτικός να:</p> <ul style="list-style-type: none"> αξιοποιήσει το διαδίκτυο για δημιουργία φύλλων αξιολόγησης για το μάθημα της Φ.Α. <p>Ο μαθητής να:</p> <ul style="list-style-type: none"> επιλύει τα φύλλα αξιολόγησης που έφτιαξε ο δάσκαλος μπαίνοντας στην ιστοσελίδα αυτή, είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_K07Δ_Π2_8
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ηλεκτρονικά φύλλα αξιολόγησης, ηλεκτρονική τάξη.
Λογισμικό που απαιτείται*	<p>Internet Explorer ή άλλο web browser</p> <p>*Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.</p>
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	<p>Ο εκπαιδευτικός την πρώτη φορά, με τη χρήση βιντεοπροβολέα, παρουσιάζει την ηλεκτρονική διεύθυνση όπου έχει δημιουργήσει την ηλεκτρονική του τάξη και στην οποία έχει βάλει τα δικά του φύλλα αξιολόγησης (Quizzes).</p> <p>Οι μαθητές καλούνται μετά από σχετικό μάθημα Φ.Α. στην αυλή, ερχόμενοι στην τάξη να επιλύσουν όλοι μαζί ένα φύλλο αξιολόγησης για να δουν τον τρόπο χρήσης της ιστοσελίδας. Έπειτα η ιστοσελίδα αναγράφεται στον πίνακα και στην πινακίδα της τάξης (http://www.readingmatrix.com/quizmaker/index.php) και δίνεται ο κωδικός για να μπορούν οι μαθητές να έχουν την ηλεκτρονική διεύθυνση για χρήση τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.</p> <p>Η εργασία μπορεί να γίνει με τον ακόλουθο τρόπο:</p> <ol style="list-style-type: none"> στα 5΄ στο τέλος επόμενων μαθημάτων Φ.Α. (όποιος ντύνεται και ετοιμάζεται γρήγορα). μια ομάδα κάθε φορά στον υπολογιστή να λύσουν το τεστ ενώ οι άλλοι ετοιμάζονται για το επόμενο μάθημα. στο σπίτι ατομικά.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από τις απαντήσεις των μαθητών στις ερωτήσεις που τίθενται στα φύλλα αξιολόγησης.

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Διαδίκτυο, Βιντεοπροβολέας.

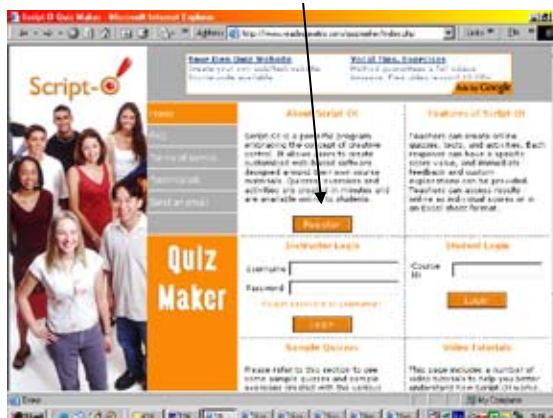
Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 8

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

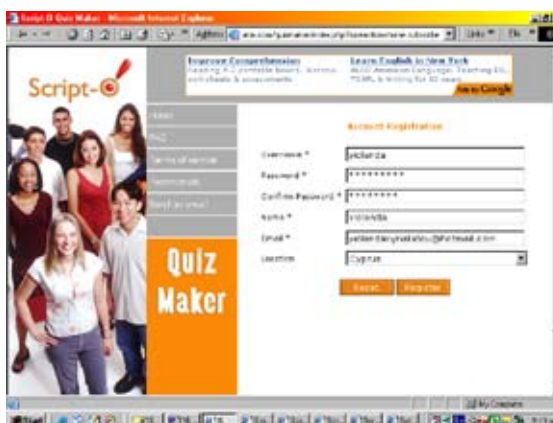
	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.readingmatrix.com/quizmaker/index.php	
	*	http://www.readingmatrix.com/quizmaker/?fuseaction=getdata.&id=1944&child=Class	
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών			
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.8.1	Οδηγίες χρήσης	Οδηγίες Χρήσης SCRIPT Ο QUIZZES.doc

Γ.2.8.1 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

1. Μπαίνουμε στην αρχική σελίδα και πατούμε *Register*.



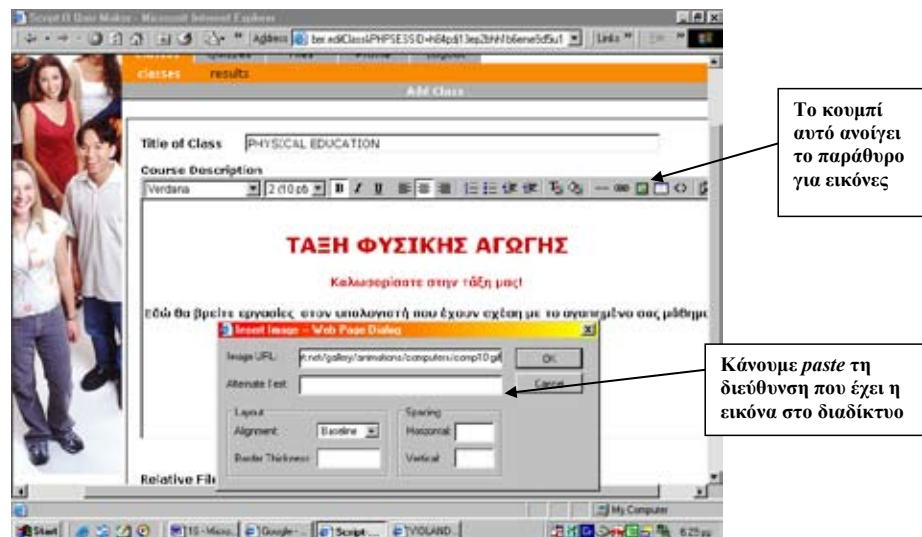
2. Συμπληρώνουμε τη φόρμα που μας παρουσιάζεται και ξαναπατούμε *Register* (ο εκπαιδευτικός πρέπει να έχει ηλεκτρονικό ταχυδρομείο).



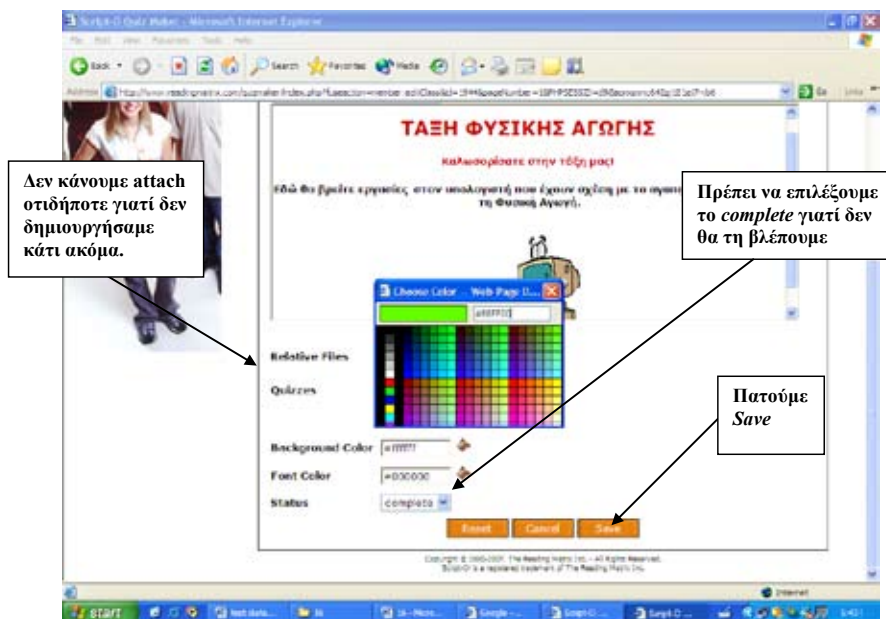
3. Ακολούθως μας παραπέμπει στο ηλεκτρονικό μας ταχυδρομείο για να ενεργοποιήσουμε το λογαριασμό μας. Αφού το πράξουμε, μας αποστέλλεται και δεύτερο μήνυμα όπου μας λέει ότι αν για 30 μέρες δεν ανοίξουμε τη σελίδα μας χάνουμε τα δεδομένα μας.
4. Κατόπιν πηγαίνουμε ξανά στην αρχική σελίδα και είμαστε έτοιμοι να δημιουργήσουμε τη δική μας τάξη. Συμπληρώνουμε τα στοιχεία μας στο *Instructor Login* και πατούμε *Login*.
5. Οδηγούμαστε στην ακόλουθη σελίδα όπου δημιουργούμε την τάξη μας πατώντας το *Create a new Class Page "Go"*.



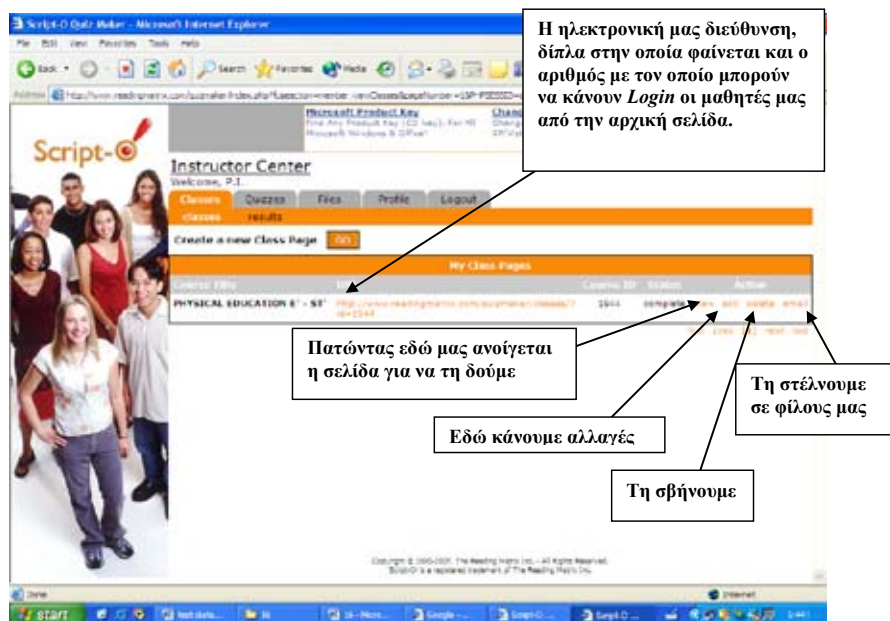
6. Στη συνέχεια βάζουμε το όνομα της τάξης μας (γράφουμε με αγγλικούς χαρακτήρες) και μετά στο πλαίσιο που υπάρχει μπορούμε να γράψουμε ελληνικά. Δικαιούμαστε επίσης να βάλουμε εικόνες που ήδη υπάρχουν στο διαδίκτυο βάζοντας τη διεύθυνση της (Δεξί κλικ στην εικόνα - *properties* - *Address* - *copy* - *paste* στο χώρο που φαίνεται πιο κάτω).



7. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε το *background colour* ή και τα *Fonts*, πατώντας στα κουβαδάκια. Το *Status* το αλλάζουμε σε *complete* και κάνουμε *save*.



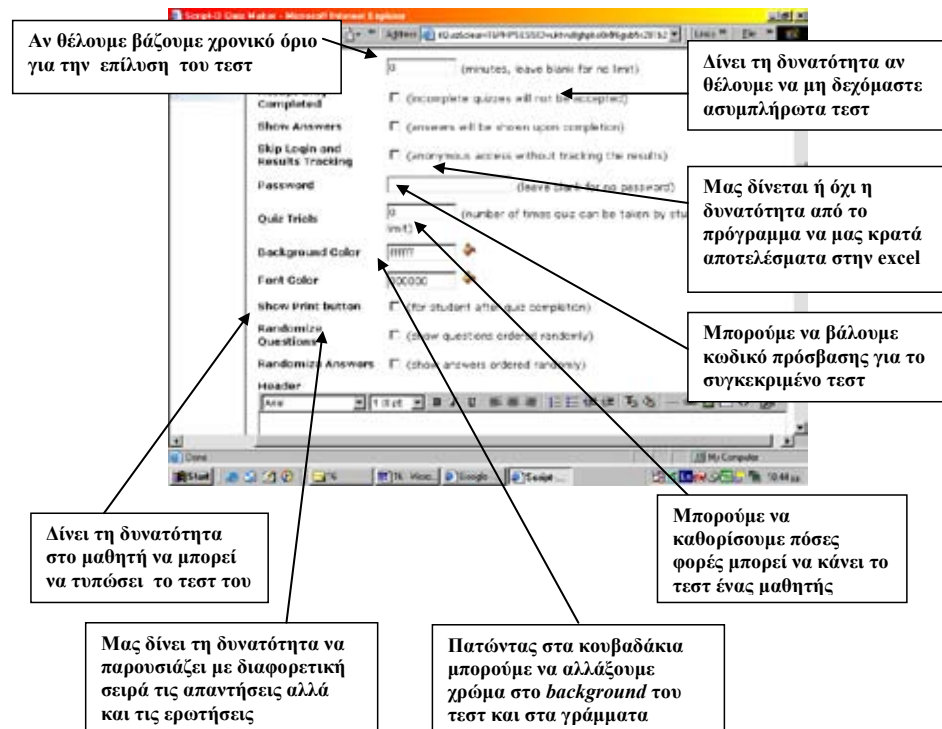
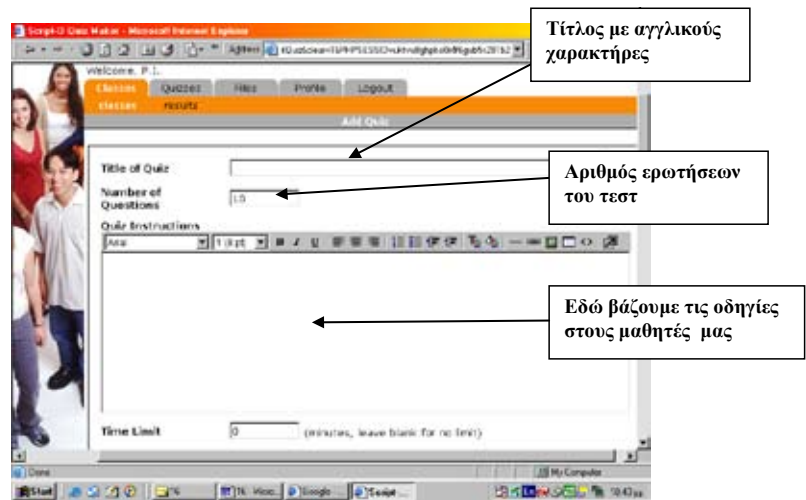
8. Με αυτόν τον τρόπο έχουμε δημιουργήσει την εικονική μας τάξη στο διαδίκτυο. Τώρα είμαστε σε θέση να δημιουργήσουμε τα φύλλα αξιολόγησης πατώντας εκεί που λέει Quizzes.

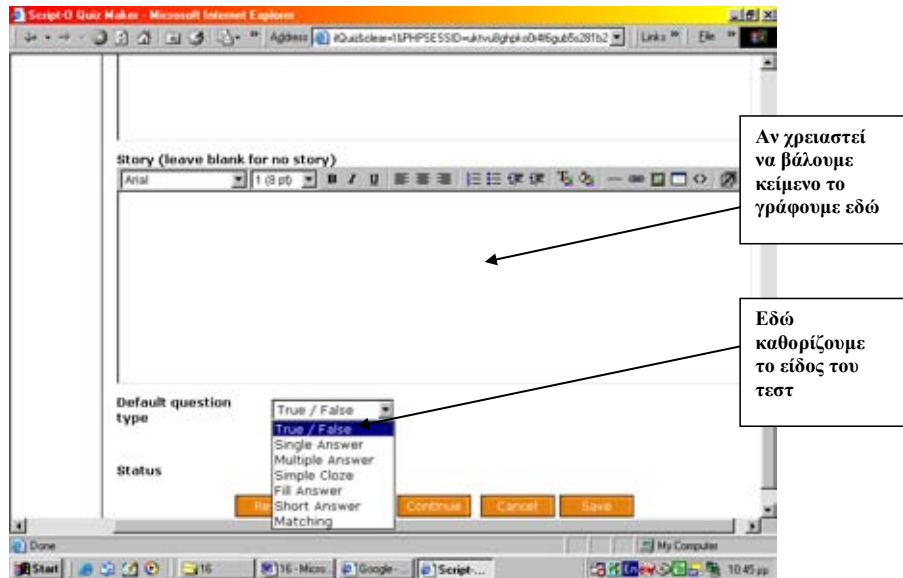


Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 8: Γενικές οδηγίες γρήσης του εργαλείου

9. Ανοίγει νέα σελίδα και εκεί που λέει *Create a new Quiz* πατούμε "Go".

10. Στα κατάλληλα πεδία γράφουμε τον τίτλο (πρέπει να είναι στα αγγλικά) ενώ στα άλλα πεδία γράφουμε Ελληνικά.



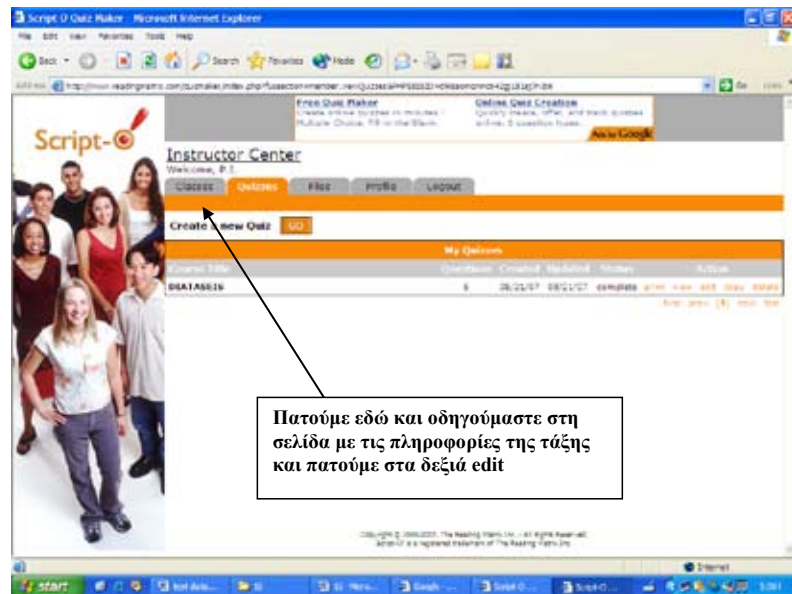


Είναι καλύτερα να το κάνουμε complete γιατί δεν θα τη βλέπουμε μετά

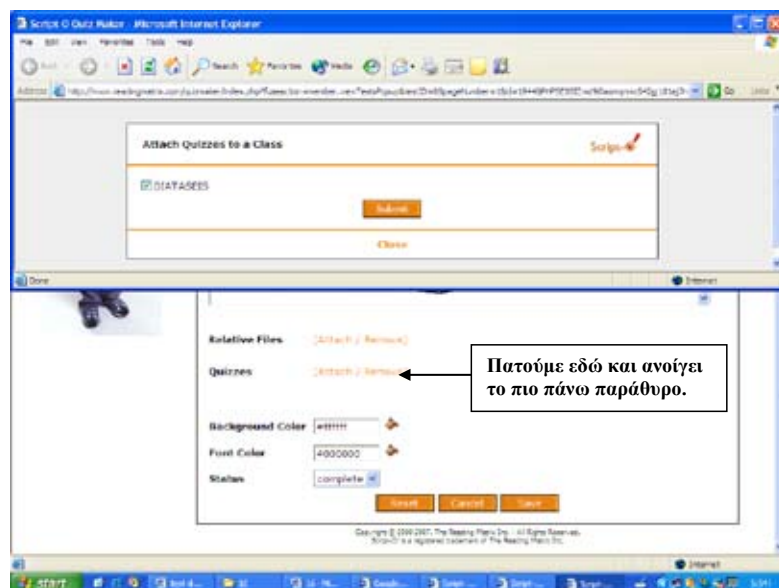
Πατούμε εδώ αφού καθορίσουμε το είδος του τεστ



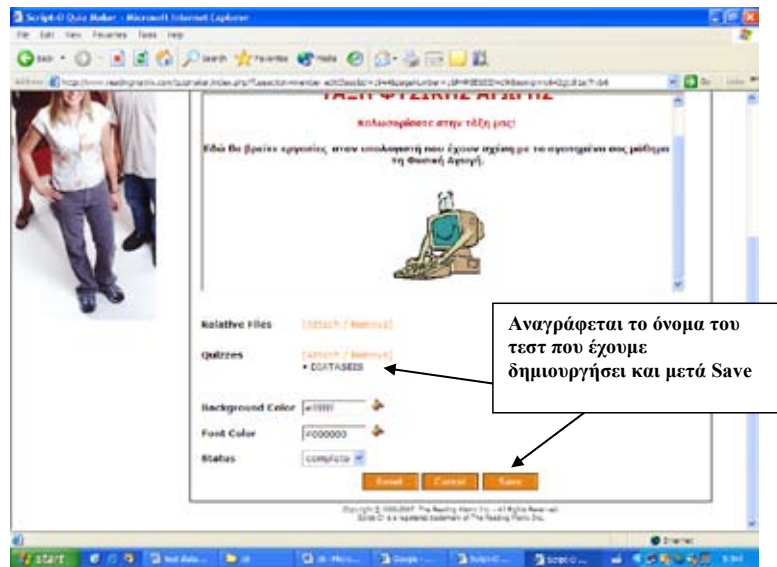
11. Όταν τελειώσουμε πατούμε *Save* και μας παίρνει στην ακόλουθη σελίδα. Πατούμε στο *classes* και από εκεί *Edit*.



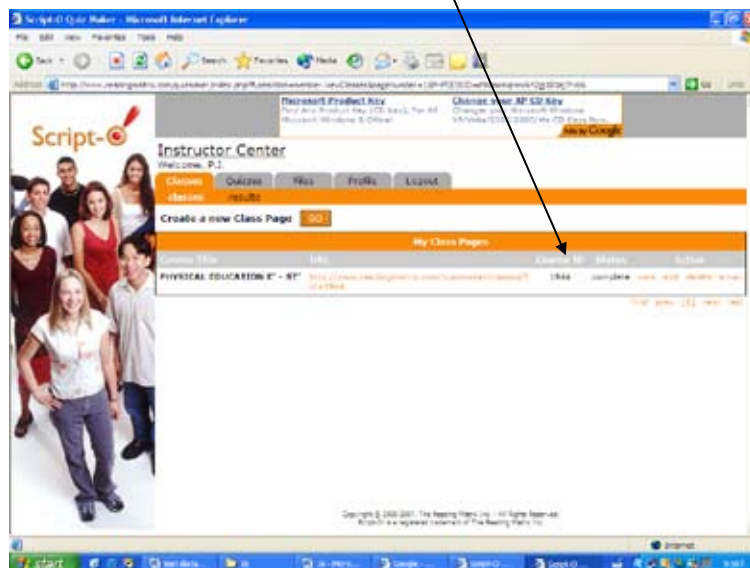
12. Θα πατήσουμε στα Quizzes (*Attach/Remove*) και θα ανοίξει το παράθυρο με τα Quizzes που έχουμε δημιουργήσει. Κάνουμε κλικ στο κουτάκι δίπλα από το τεστ που θέλουμε να βάλουμε στην τάξη μας και πατούμε *Submit* όπως φαίνεται πιο κάτω.



13. Θα οδηγηθούμε στη σελίδα της τάξης και κάτω από τα Quizzes θα αναγράφονται αυτά που έχουμε κάνει *Submit* και μετά κάνουμε *Save*.



14. Η σελίδα μας είναι έτοιμη. Βλέπουμε το *Course Id* και το σημειώνουμε γιατί αυτόν τον αριθμό θα χρησιμοποιούν οι μαθητές μας.



Αν θέλουμε να προσθέσουμε άλλα τεστ ή και άλλες τάξεις, ακολουθούμε την ίδια διαδικασία.

Γ.2.9 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 9

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Ηλεκτρονικές κάρτες και ζωγραφιές με θέμα την άσκηση
Τάξη	Γ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Φυσική Αγωγή, Τέχνη, Η/Υ (Διαθεματικότητα)
Ενδεικτική Διάρκεια	<p>Προβολή και συζήτηση της ιστοσελίδας: περίπου 5 – 7 λεπτά. Μάθημα Φ.Α. - Παιχνίδι «Παγώνω»: 20 λεπτά. Ετοιμασία/αρχή κάρτας: 10 λεπτά (Η κάρτα τελειώνει στο σπίτι). Φόρτωση και αποστολή της κάρτας με τη βοήθεια και τις επεξηγήσεις του δασκάλου τους.</p>
Σκοπός	<p>Οι μαθητές να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. αναπτύξουν διαπροσωπικές σχέσεις με μαθητές άλλων τάξεων και άλλων σχολείων, άλλων χωρών 2. επιλέγουν και αποστέλλουν μια κάρτα σε συμμαθητές και φίλους 3. δημιουργούν ηλεκτρονικές κάρτες αθλητικού περιεχομένου (ζωγραφιά ή φωτογραφία).
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_9
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, ηλεκτρονική κάρτα, ζωγραφιά, φωτογραφία, διαπροσωπικές σχέσεις
Λογισμικό που απαιτείται*	<p>Internet Explorer ή άλλο web browser</p> <p>* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.</p>
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	<p>Η ιστοσελίδα http://www.pecentral.com/postcard/postcardmenu.html περιέχει ζωγραφιές παιδιών με θέμα την άσκηση. Δίνει τη δυνατότητα στο μαθητή να αποστείλει μια ηλεκτρονική κάρτα, επιλέγοντας μια ζωγραφιά και γράφοντας ένα μήνυμα και να την αποστείλει με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e - mail). Θεωρείται προϋπόθεση η ύπαρξη ηλεκτρονικής διεύθυνσης του αποστολέα και του παραλήπτη της κάρτας.</p> <p>Η ιστοσελίδα αποτελεί αφορμή και προάγει τη δημιουργία της προσωπικής ηλεκτρονικής κάρτας κάθε παιδιού. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της ιστοσελίδας http://www.all-yours.net/u/upload_efile.php. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δημιουργήσει μια ηλεκτρονική διεύθυνση για την τάξη. Τα παιδιά μπορούν να στείλουν τις κάρτες τους σε μια ηλεκτρονική διεύθυνση που δημιούργησε δάσκαλος άλλου σχολείου. Αυτό προτείνεται για να υπάρχει και ο απαραίτητος έλεγχος από μέρους των εκπαιδευτικών για τις εργασίες των παιδιών.</p>

Η δραστηριότητα αυτή ενισχύει τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ παιδιών διαφορετικών σχολείων και διαφορετικών χωρών μέσω αθλητικών μηνυμάτων. Είναι ένας τρόπος να προωθηθεί ο διαπολιτισμικός διάλογος (στόχος σχολικής χρονιάς 2007 - 08).

Χρήση της ιστοσελίδας:

1. Με ζωγραφιές

Μέσω βιντεοπροβολέα παρουσιάζεται η πρώτη ιστοσελίδα στα παιδιά. Ο εκπαιδευτικός επεξηγεί τον τρόπο λειτουργίας (η ιστοσελίδα είναι στα αγγλικά) και συζητείται το περιεχόμενο και το ενδεχόμενο να δημιουργήσει το κάθε παιδί, ή και ομάδα παιδιών, τη δική τους κάρτα και να τη στείλουν για να γνωριστούν καλύτερα με την τάξη ενός άλλου σχολείου. Στη συνέχεια, αφού τα παιδιά έχουν στόχο να ζωγραφίσουν κάτι από άσκηση, θα βγούν στην αυλή και θα γυμναστούν. Στο τέλος μπορεί να παίξουν το παιχνίδι «Παγώνω»: με το σύνθημα του εκπαιδευτικού το κάθε παιδί μένει ακίνητο στη θέση που σκέφτεται να ζωγραφίσει τον εαυτό του να ασκείται (προτείνεται να έχουν και όργανα γυμναστικής όταν παγώνουν). Με ένα δεύτερο σύνθημα δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να μιλήσουν μεταξύ τους και να πουν τι τους αρέσει (π.χ. «Γεια σας, είμαι ο Κώστας και λατρεύω τη χειροσφαίριση»). Μπορεί να γίνει επίσης με ομάδες παιδιών (π.χ. παγώνουν κατά ομάδες και λένε: «Είμαστε ο Γιώργος, η Άντρη, και η Χαρά και μας αρέσει το σχοινάκι» κ.τ.λ.). Μπαίνοντας στην τάξη μπορεί να ξεκινήσουν σε ατομική ή ομαδική βάση την κάρτα τους, είτε στο χέρι είτε σε κάποιο σχεδιαστικό πρόγραμμα (π.χ. Paint). Την κάρτα θα την τελειώσουν σε δικό τους χρόνο και σε επόμενο μάθημα θα τη φορτώσουν και θα την αποστείλουν μέσω της ιστοσελίδας http://www.all-yours.net/u/upload_efile.php. Η διαδικασία δημιουργίας της κάρτας θα παρουσιαστεί στους μαθητές μέσω βιντεοπροβολέα.

Η δραστηριότητα και η κάρτα μπορεί επίσης να επιλεγεί να γίνει και τα Χριστούγεννα με θέμα: 'Ο Αη-Βασίλης ασκείται' και το μήνυμα να είναι, για παράδειγμα, 'Κάντε κι εσείς μια καινούρια αρχή αυτό το χρόνο με τακτική άσκηση. Φέρνει γέλιο, χαρά, δύναμη κ.τ.λ.'. Θα ακολουθηθεί η ίδια διαδικασία. Παρουσιάζεται η ιστοσελίδα στους μαθητές, περνούν στην αυλή να γυμναστούν και τέλος, αφού για παράδειγμα υποδυθούν τον Άη - Βασίλη σε διάφορες δραστηριότητες και θυμηθούν τα ωφέλη της κάθε μιας στην υγεία μας, μπαίνουν στην τάξη και συνεχίζουν με το δεύτερο μέρος της δραστηριότητας, να φτιάξουν δηλαδή την κάρτα τους στον Η/Υ ή τουλάχιστον να τη ξεκινήσουν. Σε επόμενο μάθημα θα την φορτώσουν και θα την αποστείλουν.

2. Με φωτογραφίες

Η ίδια διαδικασία μόνο που αντί ζωγραφιές θα χρησιμοποιηθούν φωτογραφίες των παιδιών την ώρα που ασκούνται στο σχολείο και θα τις αποστείλουν όπως και τις ζωγραφιές στην ηλεκτρονική διεύθυνση μιας άλλης τάξης ενός άλλου σχολείου, αποστέλλοντας έτσι το δικό τους αθλητικό μήνυμα. (Αδελφοποιημένα σχολεία, σχολεία με τα οποία συνεργάζονται σε ευρωπαϊκά προγράμματα κ.τ.λ.). Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε συνεργασία με το μάθημα της Τέχνης.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από τις απαντήσεις των μαθητών στις ερωτήσεις που θα υποβάλει ο δάσκαλος:

- Για ποιο λόγο να δημιουργήσουμε την κάρτα;
- Ποιο είναι το μήνυμα που θέλουμε να στείλουμε;
- Τι θα μάθουμε από τη διαδικασία που θα ακολουθήσουμε;

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Διαδίκτυο, Βιντεοπροβολέας, Η/Υ.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 9

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.pecentral.com/postcard/postcardmenu.html	
	*	Ιστοσελίδα για δημιουργία κάρτας: http://www.all-yours.net/u/upload_efile.php	
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών	*	Χριστουγεννιάτικη κάρτα: Santa claus is ropping	Santa claus is ropping (Bitmap Image)
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.9.1	Οδηγίες χρήσης	Οδηγός Χρήσης PECENTRAL CARD.doc

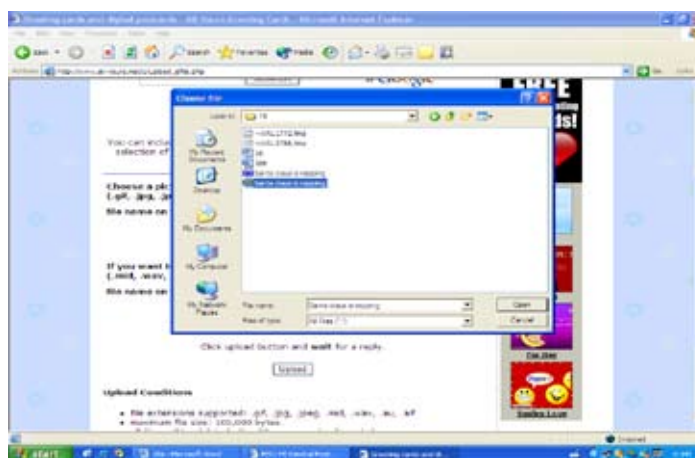
Γ.2.9.1 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

Ιστοσελίδα: http://www.all-yours.net/u/upload_efile.php

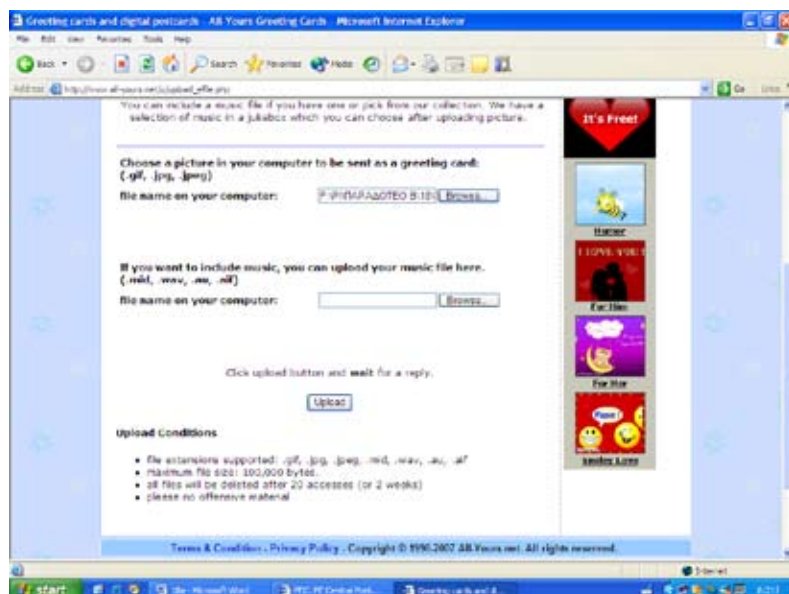
1. Μπαίνουμε στην ιστοσελίδα.



2. Πατώντας *Browse* ανοίγει ένα παράθυρο που μας επιτρέπει να βρούμε από το υπολογιστή μας την εικόνα ή τη φωτογραφία που θέλουμε να βάλουμε στην κάρτα. Όταν τη βρούμε την επιλέγουμε και πατούμε *Open*.



3. Την ίδια διαδικασία ακολουθούμε και με το πιο κάτω παραθυράκι αν θέλουμε να βάλουμε και δική μας μουσική και πατούμε *Upload*.



Σημειώσεις:

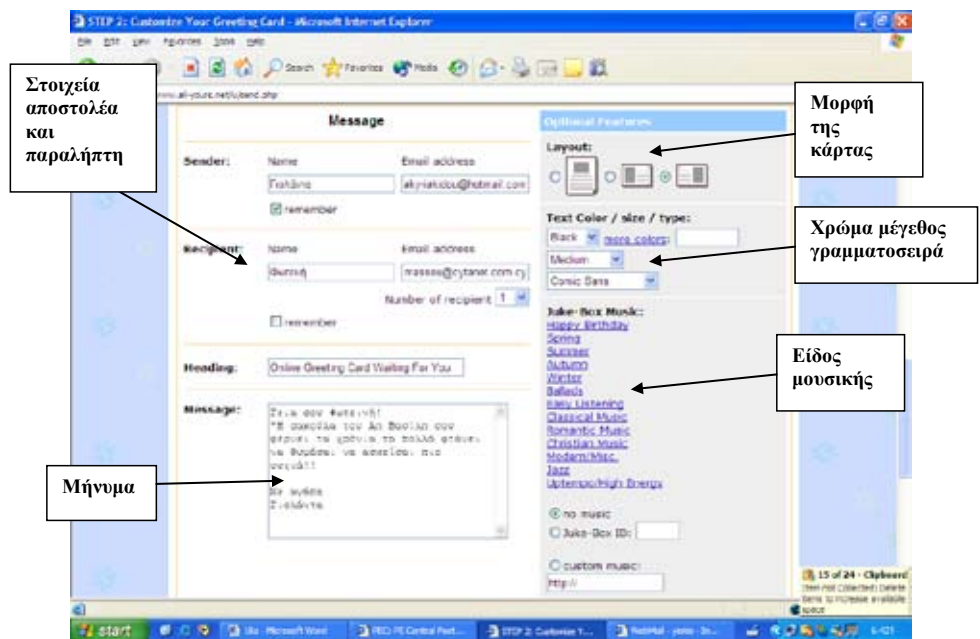
- Μουσική μας επιτρέπει να βάλουμε και ύστερα, αλλά διαλέγουμε μόνο από ό,τι μας προσφέρεται.
- Προσέχουμε τους περιορισμούς *Upload Conditions* που γράφει η ιστοσελίδα.

4. Οδηγούμαστε στην επόμενη σελίδα όπου μας παρουσιάζει την εικόνα που φορτώσαμε και πατούμε στο τέλος *continue* (step 2).

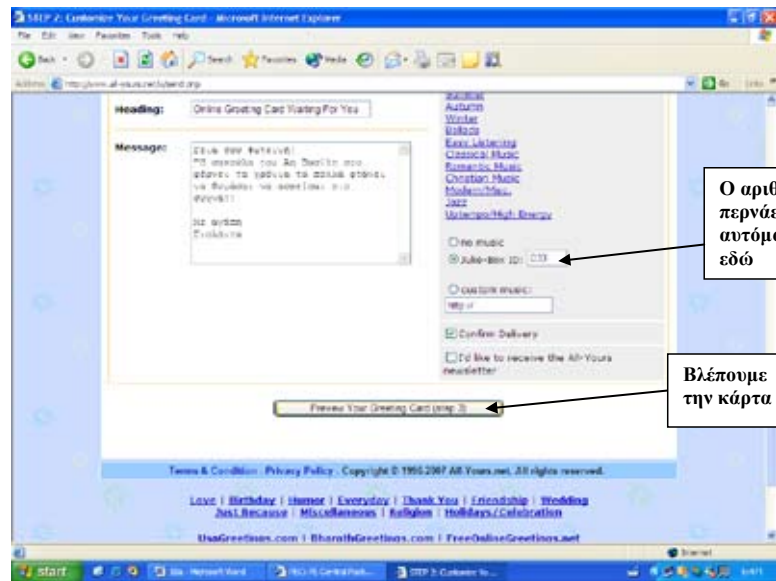
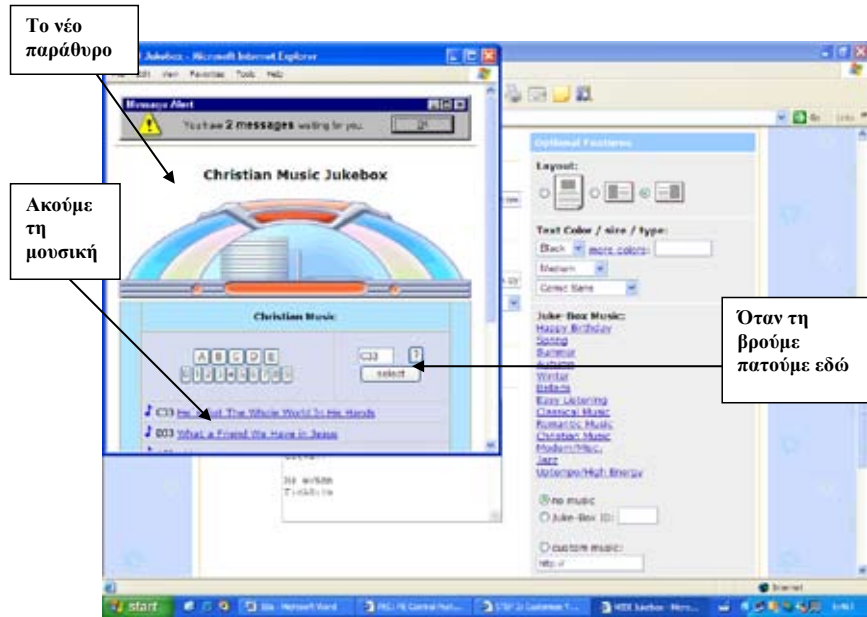


5. Στη σελίδα αυτή επιλέγουμε το background της εικόνας μας από τις γύρω επιλογές που μας δίνονται πατώντας στο κυκλάκι. Ποιο κάτω συμπληρώνουμε τα στοιχεία που μας ζητά και γράφουμε το μήνυμα. Στα δεξιά της σελίδας μας δίνεται η δυνατότητα να επιλέξουμε την μορφή της κάρτας, το χρώμα το μέγεθος και τη γραμματοσειρά του μηνύματος. Τα *hyperlink* κάτω από το *Juke - Box Music* μας επιτρέπουν να επιλέξουμε είδος μουσικής. Αν θέλουμε να μη βάλουμε, το αφήνουμε μαυρισμένο στο κυκλάκι που λέει *no music*.

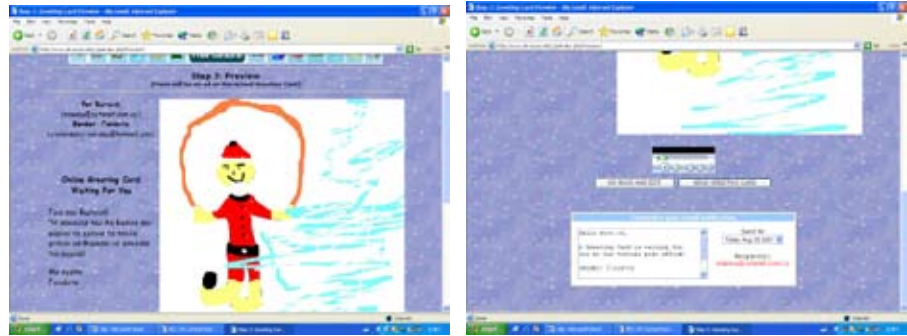




Πατώντας σε hyperlink για τη μουσική, ανοίγει το πιο κάτω παράθυρο όπου πατώντας στα νέα hyperlink ακούμε τη μουσική και επιλέγουμε αυτή που μας αρέσει πατώντας το *select*. Αυτόματα η επιλογή μας καταγράφεται στο *Juke-Box id*.



6. Ανοίγει η σελίδα στην οποία βλέπουμε την κάρτα μας και στο τέλος της σελίδας μας δίνεται η δυνατότητα να κάνουμε αλλαγές «GO BACK AND EDIT» ή να τη στείλουμε «SEND GREETING CARD».



7. Όταν την αποστείλουμε ανοίγει νέα σελίδα που μας ενημερώνει ότι η κάρτα μας έχει σταλεί.



Σημείωση:

Να είμαστε προσεκτικοί με τα διαφημιστικά παράθυρα που ανοίγονται αυτόματα και μας λένε ότι κερδίσαμε. Πρέπει να αγνοούνται.

Γ.2.10 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 10

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Χρήση στατιστικών δεδομένων στη διδασκαλία αθλοπαιδιών
Τάξη	Ε' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Αθλοπαιδιές
Ενδεικτική Διάρκεια	1 X 15 λεπτά
Σκοπός	<p>Οι μαθητές να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. έρθουν σε μια πρώτη επαφή με τη στατιστική ως ένα μέσο αξιολόγησης της απόδοσης στον αθλητισμό 2. κρατήσουν απλά στατιστικά στοιχεία σχετικά με την επίδοσή τους σε μια αθλοπαιδιά 3. συγκρίνουν τα δικά τους στατιστικά με τα στατιστικά των αγαπημένων τους αθλητών και να χρησιμοποιήσουν τη σύγκριση αυτή ως κίνητρο για αυτοβελτίωση.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_10
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, στατιστικά δεδομένα, αθλοπαιδιές, sport education model, αθλητική εκπαίδευση, τροποποιημένα παιχνίδια, αξιολόγηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	<p>Internet Explorer ή άλλο web browser</p> <p>* Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.</p>
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	<p>Η συγκεκριμένη ιστοσελίδα αποτελεί ένα έγκυρο χώρο άντλησης στατιστικών δεδομένων που αφορούν τον ελληνικό αθλητισμό. Εκεί μπορεί κάποιος να βρει τα στατιστικά όχι μόνο συγκεκριμένων παιχνιδιών, αλλά και τα στατιστικά που αφορούν την επίδοση μιας ομάδας καθ' όλη την αγωνιστική περίοδο.</p> <p>Χρήση δραστηριότητας:</p> <p>Στην πιο κάτω προτεινόμενη δραστηριότητα κάνουμε χρήση των συγκεντρωτικών ομαδικών στατιστικών ποδοσφαιρικής ομάδας μιας συγκεκριμένης αγωνιστικής περιόδου. Η προτεινόμενη δραστηριότητα εμπίπτει σε ενότητα διδασκαλίας αθλοπαιδιών εισβολής (invasion games) με βάση το μοντέλο Αθλητικής Εκπαίδευσης (Sport Education model) που προβλέπει ανάθεση ρόλων όπως προπονητές, παίκτες, στατιστικογράφοι κ.τ.λ.</p> <p>Στη συγκεκριμένη περίπτωση η δραστηριότητα αφορά τις έννοιες δημιουργία χώρου, κόψιμο (κίνηση προς τον στόχο) και τελική πάσα στο ποδόσφαιρο και υπολογίζεται να γίνει με παιδιά Στ' τάξης.</p>

Ένα τροποποιημένο παιχνίδι (modified game) που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι το 4 εναντίον 4ων με τερματοφύλακα για την αμυνόμενη ομάδα. Εφαρμόζονται κατά το παιχνίδι οι τρεις πιο κάτω περιορισμοί:

1. Οι αμυντικοί δικαιούνται να κλέψουν την μπάλα μόνο στην πάσα.
2. Η αντεπίθεση ξεκινά μόνο όταν ο τερματοφύλακας της αμυνόμενης ομάδας πάρει τη θέση του.
3. Οι ομάδες εφαρμόζουν προσωπική άμυνα (man-to-man).

Σε κάθε γήπεδο παίζουν 12 παιδιά (3 ομάδες των 4ων), δύο ομάδες παικτών και μια ομάδα στο ρόλο των στατιστικογράφων. Κάθε παιδί είναι υπεύθυνο για δύο έντυπα συμπλήρωσης στατιστικών δηλ. κρατά στατιστικά για δύο παιδιά, ένα από κάθε ομάδα. Συμπληρώνει το έντυπο μόνο για τις ομάδες που κάνουν επίθεση. Το κάθε παιχνίδι διαρκεί 7 - 10 λεπτά. Υπολογίζεται σε 25 - 30 λεπτά να έχουν παίξει οι τρεις ομάδες μεταξύ τους.

Με το τέλος των παιχνιδιών αθροίζονται τα στατιστικά και ο δάσκαλος παρουσιάζει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά, σε δικό τους χρόνο, μπορούν να βρουν τα στατιστικά του αγαπημένου τους παίκτη και να τα συγκρίνουν με τα δικά τους. Οι μαθητές θα μπορούν στο ίδιο έντυπο να καταγράψουν και τα στατιστικά του αγαπημένου τους παίκτη και να κάνουν μια πρόχειρη σύγκριση.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από τον αριθμό των συμπληρωμένων εντύπων σύγκρισης που θα επιστραφούν στο επόμενο μάθημα της γυμναστικής. Σε κατοπινό στάδιο τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν το δικό τους έντυπο στατιστικών σχετικά με κάποιες άλλες δεξιότητες (π.χ σουτ) ή ακόμα και να εφαρμόσουν την καταγραφή στατιστικών κατά τη διάρκεια ενδοσχολικών πρωταθλημάτων.

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Βιντεοπροβολέας, Ατομικό Έντυπο Καταγραφής Στατιστικών.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 10

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.galanissportsdata.com/default.htm	
	Γ.2.10.1	Φύλλο Καταγραφής Στατιστικών στο Ποδόσφαιρο	ΦΥΛΛΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ GALANIS DATA.doc
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών			
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.10.2	Οδηγίες χρήσης	Οδηγός Χρήσης GALANIS DATA.doc

Γ.2.10.1 – Φύλλο Καταγραφής Στατιστικών στο Ποδόσφαιρο



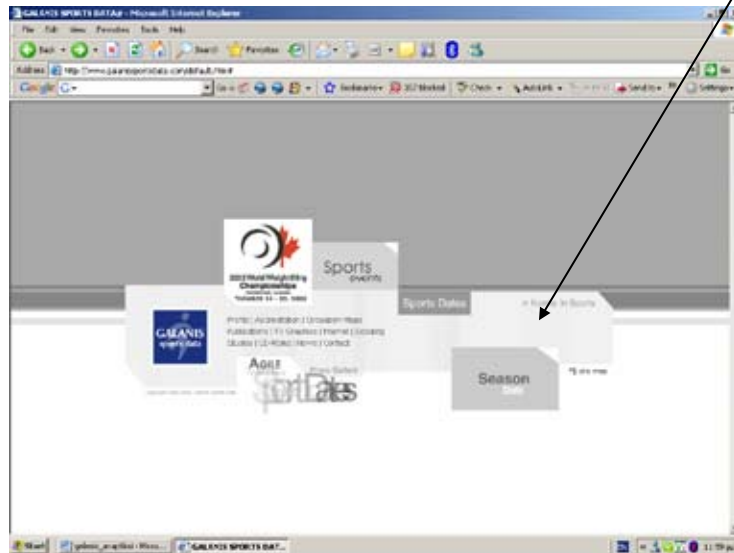
Φύλλο Καταγραφής Στατιστικών στο Ποδόσφαιρο



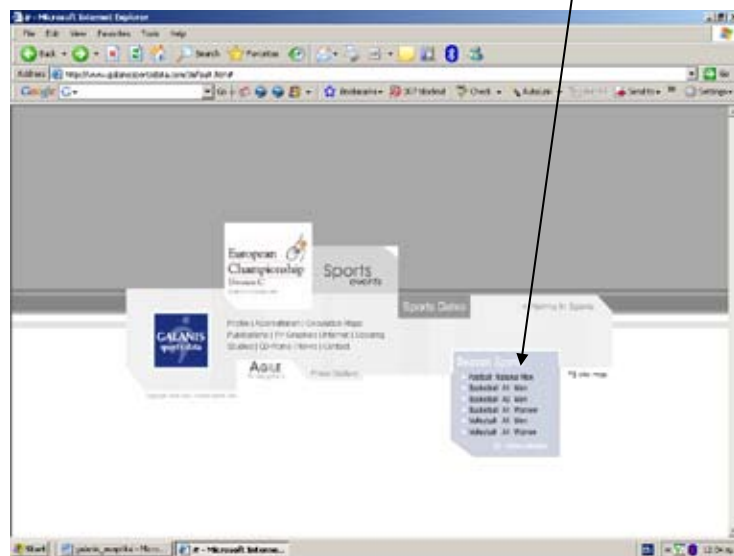
Όνομα μαθητή _____		pas perfect passes	crosses	Per perfect crosses	Παίκτης που θαυμάζω _____		
		τέλειες πάσες οπουδήποτε στο γήπεδο	διαγώνιες/κάθετες πάσες αλλαγής πλευράς παιχνιδιού	τέλειες διαγώνιες πάσες/κάθετες πάσες αλλαγής πλευράς παιχνιδιού	Τα στατιστικά του ↓		
Τα δικά μου στατιστικά →	1 ^{ος} αγώνας				pass	crosses	per
	2 ^{ος} αγώνας						
	3 ^{ος} αγώνας				Τώρα διαιρέσε το κάθε ένα με τον αριθμό των παιχνιδιών που έπαιξε συνολικά (στήλη gam)		
Σύνολο Μέσος Όρος (Μ.Ο) - προσθέτω και διαιρώ με το 3							

Γ.2.10.2 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

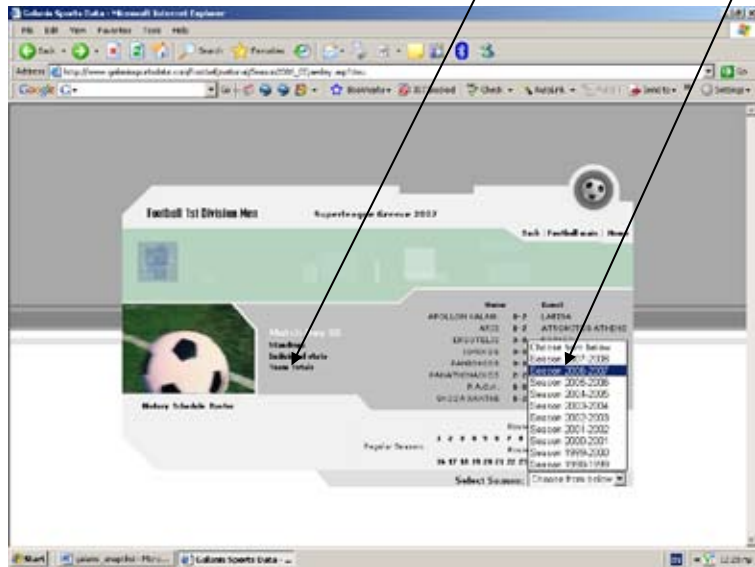
1. Αυτή είναι η αρχική οθόνη της προτεινόμενης ιστοσελίδας. Κάθε τετραγωνάκι αποτελεί και ξεχωριστή σύνδεση σε επόμενη σελίδα. Επιλέγουμε το τετράγωνο με την ονομασία *Season Stats*.



2. Επιλέγοντας το συγκεκριμένο σύνδεσμο εμφανίζονται αμέσως στην οθόνη οι επιλογές σχετικά με το άθλημα για το οποίο αναζητούμε στατιστικά (Ποδόσφαιρο, Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση). Επιλέγουμε τη σύνδεση με το όνομα *Football National Men*.



3. Στην επόμενη σελίδα επιλέγουμε το σύνδεσμο *Team Totals* αλλά και την αγωνιστική περίοδο που μας ενδιαφέρει...



...οπότε στην οθόνη εμφανίζονται τα εμβλήματα των ποδοσφαιρικών ομάδων. Επιλέγουμε την ομάδα της αρεσκείας μας (π.χ Ολυμπιακός Πειραιώς) πατώντας τα γράμματα και όχι το έμβλημα.



Γ.2.11 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 11

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δοκιμασίες για βασικές κινητικές δεξιότητες
Τάξη	Δ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Όλες
Ενδεικτική Διάρκεια	20 λεπτά για παρουσίαση των δυνατοτήτων της ιστοσελίδας και επεξήγηση των δραστηριοτήτων μέσα από τα βίντεο της ιστοσελίδας. 20 λεπτά για πρακτική εξάσκηση.
Σκοπός	Οι μαθητές να: 1. βελτιώσουν την απόδοσή τους στις 6 δοκιμασίες βασικών κινητικών δεξιοτήτων του PE Central Challenge 2. αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητά τους κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, μέσα από την εθελοντική τους συμμετοχή στο πρόγραμμα αθλητικής απασχόλησης του διαλείμματος.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_11
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, δοκιμασίες, PE central challenges, βασικές κινητικές δεξιότητες.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser * Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	Η συγκεκριμένη ιστοσελίδα παρουσιάζει με φωτογραφίες, βίντεο και επεξηγηματικό κείμενο τις έξι κινητικές δοκιμασίες (ισορροπία, ρίξιμο - πιάσιμο, πετόσφαιρα, σχοινάκι, κτυπήματα με ρακέτα, Χούλα Χουπ). Ταυτόχρονα δίνει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο που μπορεί ένας εκπαιδευτικός να βοηθήσει τα παιδιά να βελτιωθούν στις συγκεκριμένες δεξιότητες, έτσι ώστε τελικά να τις πετύχουν. Σύμφωνα με τους δημιουργούς της ιστοσελίδας, οι συγκεκριμένες δοκιμασίες έχουν σχεδιαστεί για παιδιά Δ' ή ακόμα και Ε' τάξης. Ο δάσκαλος παρουσιάζει στα παιδιά τις δραστηριότητες και στο ίδιο μάθημα τις δοκιμάζουν. Ταυτόχρονα επιδεικνύει τις δυνατότητες της ιστοσελίδας έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να τη χρησιμοποιούν για μελλοντική αναφορά σχετικά με λεπτομέρειες που αφορούν τις δοκιμασίες. Επιπλέον, παροτρύνει τα παιδιά να εξασκούνται σε αυτές στο δικό τους χρόνο. Την ίδια στιγμή φροντίζει να οργανώσει το διάλειμμα για τις τάξεις που θα συμμετέχουν με βάση τις δοκιμασίες. Με την πάροδο 4 εβδομάδων γίνεται στο μάθημα της γυμναστικής η αξιολόγηση και ανάλογα με την επιτυχία στις δοκιμασίες τα παιδιά παίρνουν το ανάλογο δίπλωμα.

Τέλος, τα παιδιά μπορούν να εισηγηθούν αναθεώρηση των επιπέδων των δραστηριοτήτων του PE Central Challenge ή να προτείνουν τις δικές τους δοκιμασίες με βάση κινητικές δεξιότητες που μαθαίνουν στο μάθημα. Στη 2η περίπτωση οι προτεινόμενες δοκιμασίες (π.χ ρίξιμο στο καλάθι από 3μ.) καταγράφονται σε ψηφιακό βίντεο και μπαίνουν στον Η/Υ της κάθε τάξης. Σε διάστημα μιας εβδομάδας τα παιδιά ψηφίζουν δίνοντας 6 βαθμούς στη δοκιμασία που προτιμούν περισσότερο, 5 στη δεύτερη τους επιλογή κ.ο.κ. (έντυπο ηλεκτρονικής ψηφοφορίας). Οι έξι δοκιμασίες που θα συγκεντρώσουν το μεγαλύτερο αριθμό βαθμών αποτελούν τον καινούριο διαγωνισμό για τον επόμενο μήνα.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί:

1. από τη συμμετοχή των μαθητών στο εθελοντικό πρόγραμμα εξάσκησης κατά το διάλειμμα
2. από την επιτυχία των μαθητών στις δοκιμασίες κατά τη φάση της αξιολόγησης
3. από τον αριθμό των καινούριων δοκιμασιών που θα εισηγηθούν τα παιδιά.

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Βιντεοπροβολέας, Έντυπο ενδεικτικής οργάνωσης διαλείμματος, Διπλώματα, Κατάσταση Ελέγχου δοκιμασιών.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 11

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.pecentral.org/pecchallenge/challenges/challengelist.html	
	Γ.2.11.1	Κατάσταση ελέγχου δοκιμασιών	Κατάσταση Ελέγχου δοκιμασιών PECENTRAL 6CHALLENGES.doc
	Γ.2.11.2	Χρυσό δίπλωμα	Χρυσό δίπλωμα PECENTRAL 6CHALLENGES.doc
	Γ.2.11.3	Αργυρό δίπλωμα	Αργυρό δίπλωμα PECENTRAL 6CHALLENGES.doc
	Γ.2.11.4	Χάλκινο δίπλωμα	Χάλκινο δίπλωμα PECENTRAL 6CHALLENGES.doc
	*	Αυτοκόλλητο P.E. CENTRAL	Αυτοκόλλητο PECENTRAL 6CHALLENGES.doc
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών			
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.11.5	Οδηγίες χρήσης	Οδηγίες Χρήσης PECENTRAL 6CHALLENGES.doc

Γ.2.11.1 – Κατάσταση ελέγχου δοκιμασιών



Κατάσταση Ελέγχου Δοκιμασιών

Σχολείο:

Τμήμα:

Τάξη:

Δοκιμασίες	
1. Πέρασμα Ισοροπίας	4. Βόλει σε τριάδες
2. Hula Hoop	5. Ρίξιμο πιάσιμο
3. Σχοινάκι	6. Χτύπημα μπάλας με τη ρακέτα

Όνομα :	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Αποτελέσματα Χρυσό Αργυρό Χάλκινο
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

Γ.2.11.2 – Χρυσό δίπλωμα P.E. Central



Όνομα συμμετέχοντος

το **ΧΡΥΣΟ** δίπλωμα για την επιτυχημένη συμπλήρωση
και των **6** δοκιμασιών του PE Central Challenge.

Όνομα Σχολείου

Ημερομηνία



PE Central

www.pcentral.org

Δάσκαλος

Γ.2.11.3 – Αργυρό δίπλωμα P.E. Central



Όνομα συμμετέχοντος

το **ΑΡΓΥΡΟ** δίπλωμα για την επιτυχημένη συμπλήρωση
5 από τις 6 συνολικά δοκιμασίες του PE Central Challenge.

Όνομα Σχολείου

Ημερομηνία



PE Central

www.pcentral.org

Δάσκαλος

Γ.2.11.4 – Χάλκινο δίπλωμα P.E. Central



Όνομα συμμετέχοντος

το **ΧΑΛΚΙΝΟ** δίπλωμα για την επιτυχημένη συμπλήρωση
4 από τις 6 συνολικά δοκιμασίες του PE Central Challenge.

Όνομα Σχολείου

Ημερομηνία



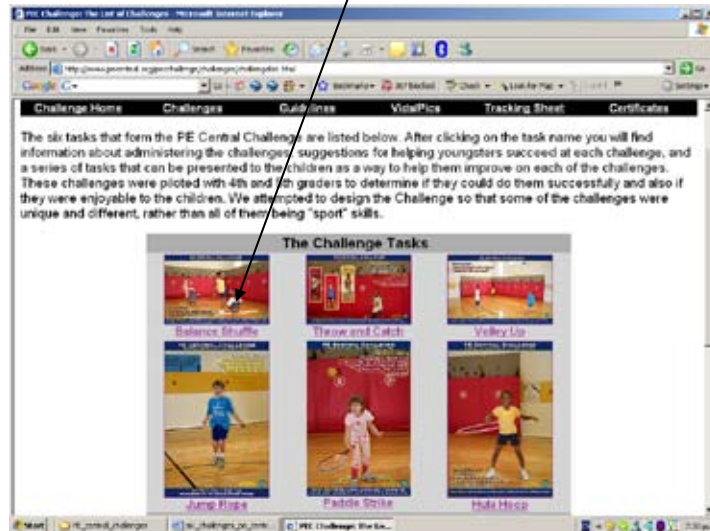
PE Central

www.pcentral.org

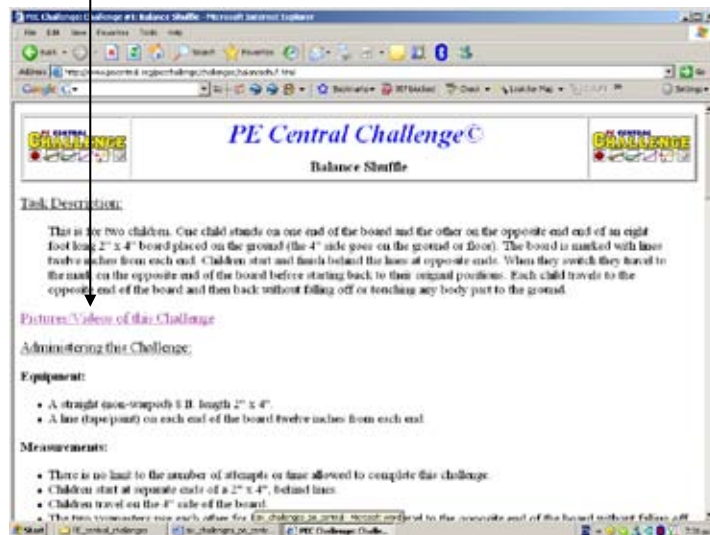
Δάσκαλος

Γ.2.11.5 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

1. Πιο κάτω είναι η αρχική σελίδα του προτεινόμενου ιστοχώρου με τις έξι φωτογραφίες των δοκιμασιών. Οι ίδιες οι φωτογραφίες αποτελούν σύνδεσμο για επόμενη ιστοσελίδα που δίνει λεπτομέρειες σχετικά με την κάθε μια δραστηριότητα. Πατώντας για παράδειγμα την εικόνα με τη δοκιμασία της ισορροπίας (*Balance Shuffle*) εμφανίζεται η σελίδα με τις σχετικές πληροφορίες.



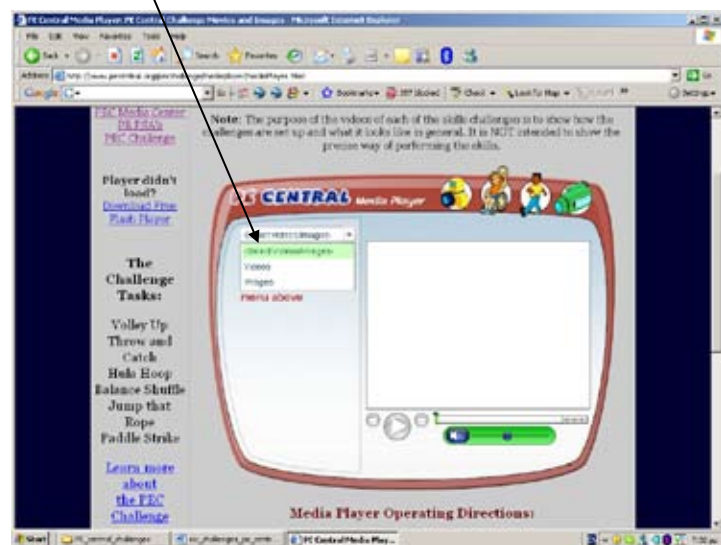
2. Η ιστοσελίδα για τη δοκιμασία της ισορροπίας (*Balance Shuffle*). Η επιλογή *Pictures/Videos of this Challenge* είναι αυτή που ενδιαφέρει περισσότερο τα παιδιά.



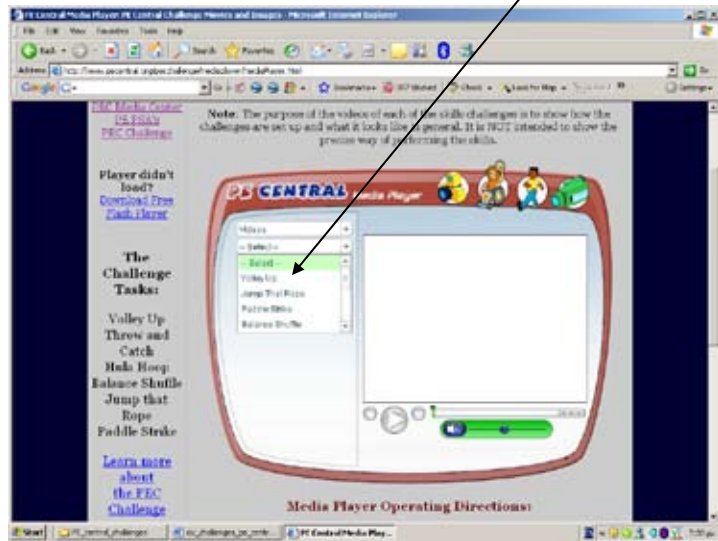
3. Εναλλακτικά, στο κάτω μέρος της αρχικής σελίδας των δοκιμασιών, μπορεί κάποιος να βρει και πάλι τη σύνδεση για τις φωτογραφίες και τα βίντεο.



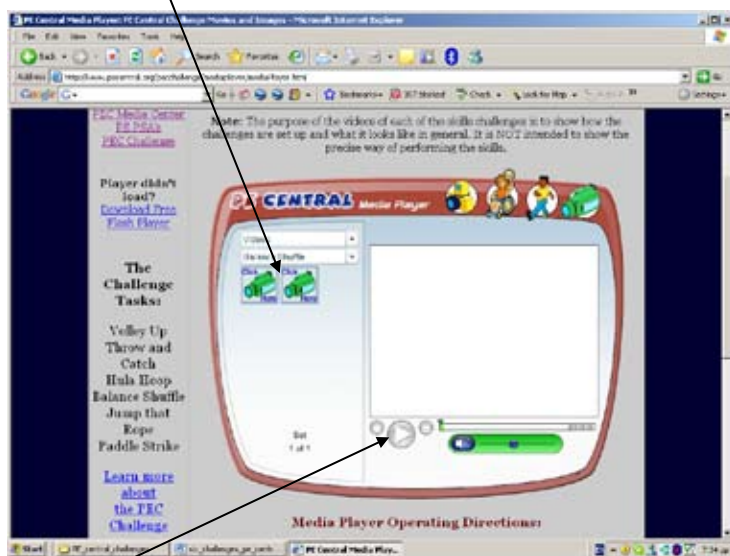
4. Με το που φτάνει κάποιος στη σελίδα με τις εικόνες και τα βίντεο θα πρέπει να επιλέξει τι από τα πιο πάνω θέλει να δει, από τη μπάρα που βρίσκεται πάνω αριστερά στη μικρή οθόνη της τηλεόρασης που εμφανίζεται.



5. Στο παράδειγμα εδώ επιλέγουμε το βίντο οπότε ακριβώς από κάτω εμφανίζεται μια ακόμα μπάρα επιλογής δραστηριότητας.



6. Επιλέγουμε τα βίντεο για τις δραστηριότητες ισορροπίας και παρατηρούμε ότι εμφανίζονται δυο εικονίδια με κάμερες, που σημαίνει ότι για τη συγκεκριμένη δοκιμασία μπορεί να βρει κάποιος 2 ταινίες μικρού μήκους.



6. Πατώντας το εικονίδιο με τη κάμερα και περιμένοντας λίγη ώρα για να κατεβεί το βίντεο στον υπολογιστή, πατούμε το εικονίδιο με το τριγωνάκι για να δούμε την ταινία.

Γ.2.12 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 12

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Η διδασκαλία της κυβίστησης με χρήση φωτογραφιών και βίντεο
Τάξη	Α΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Γυμναστική
Ενδεικτική Διάρκεια	10 λεπτά για την παρουσίαση των φωτογραφιών και των βίντεο. 10 λεπτά για τη συμπλήρωση του φύλλου εργασίας.
Σκοπός	Οι μαθητές να: 1. ανακαλύψουν και αναφέρουν τρία διδακτικά σημεία για την εκτέλεση της κυβίστησης 2. εκτελούν δύο τουλάχιστον παραλλαγές της κυβίστησης.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_12
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, κυβίστηση, ενόργανη γυμναστική, ψηφιακή φωτογραφική.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser * Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	Η ιστοσελίδα αποτελεί παρουσίαση μιας μη παραδοσιακής διδακτικής προσέγγισης για τη διδασκαλία της ενόργανης γυμναστικής. Εκεί μπορεί κάποιος να βρει τον ορισμό, γενικές πληροφορίες και ένα βασικό κινητικό λεξιλόγιο σχετικά με την ενόργανη γυμναστική, όπως επίσης σχέδια μαθήματος, επιπλέον κινητικές δραστηριότητες, παράθεση τρόπων αξιολόγησης, φωτογραφίες χρησιμων για τη διδασκαλία του θέματος, υλικών κ.ά. Αποτελούν όλα ένα χρήσιμο βοήθημα για το δάσκαλο όμως επειδή η ιστοσελίδα είναι στην Αγγλική γλώσσα, επιλέξαμε τη χρήση μιας σειράς φωτογραφιών και μικρών βίντεο για την ανάπτυξης μιας δραστηριότητας χρήσης διαδικτύου από μέρους των μαθητών. Χρήση της δραστηριότητας: Παρουσιάζεται η ιστοσελίδα και οι τέσσερις παραλλαγές της κυβίστησης στα παιδιά, με τη βοήθεια βιντεοπροβολέα. Τα παιδιά καθώς βλέπουν τις εικόνες προσπαθούν: α. να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας που θα τους δοθεί, με στόχο να εντοπιστούν οι χαρακτηριστικές θέσεις που λαμβάνουν το κεφάλι, τα χέρια, το σώμα και τα πόδια κατά τη διάρκεια των εκτελέσεων των διαφόρων παραλλαγών της κυβίστησης. β. να εντοπίσουν κοινά στοιχεία και διαφορές ανάμεσα στις φωτογραφίες και τα βίντεο με βάση το φύλλο εργασίας.

Αφού ανακαλύψουν τα διδακτικά σημεία, δοκιμάζουν τις 4 πιο πάνω ασκήσεις σε ζευγάρια. Στη συνέχεια χρησιμοποιούν τη φωτογραφική του σχολείου για να φωτογραφίσουν το ζευγάρι τους σε διαφορετικές φάσεις κατά την εκτέλεση διαφορετικών κυβίστησεων.

Ο δάσκαλος εντοπίζει και δείχνει τις φωτογραφίες με τα παιδιά της τάξης που είχαν καλή τεχνική. Μπορεί επίσης να παρουσιάσει το σύνολο των πιο πάνω φωτογραφιών ορθής τεχνικής στην εκτέλεση, ως αφόρμηση στο επόμενο μάθημα, κεντρίζοντας έτσι το ενδιαφέρον των παιδιών για την εκτέλεση των δικών τους παραλλαγών κυβίστησης ή να παροτρύνει τα παιδιά να προχωρήσουν σε διάφορους συνδυασμούς της κυβίστησης με απλές ισορροπίες.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί:

1. από τη δυνατότητα των μαθητών να αναφέρουν τα διδακτικά σημεία για την εκτέλεση της κυβίστησης.
2. από τη δυνατότητα να εκτελούν την κυβίστηση τόσο στην πιο απλή μορφή, όσο και σε δύο ακόμα παραλλαγές της (π.χ με τα πόδια σε διάταξη ή με το ένα πόδι λυγισμένο).

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Βιντεοπροβολέας, Φύλλο εργασίας.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 12

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.geocities.com/Colosseum/Stadium/7261/index.htm	
	Γ.2.12.1	Φύλλο εργασίας	Φύλλο εργασίας 1 GEOCITIES.doc
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών	Γ.2.12.2	Φύλλο εργασίας - Δείγμα	Φύλλο εργασίας 2 GEOCITIES.doc
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.12.3	Οδηγίες χρήσης	Οδηγός Χρήσης GEOCITIES.doc

Γ.2.12.1 – Φύλλο εργασίας



Ενόργανη Γυμναστική



Συμπλήρωσε με βάση αυτά που θα παρατηρήσεις στις εικόνες



Βίντεο 1	Κυβίστηση		
	Αρχή	Μέση	Τέλος
Κεφάλι			
Κορμός			
Πόδια			
Χέρια			

Βίντεο 2	Κυβίστηση με πόδια σε διάταση		
	Αρχή	Μέση	Τέλος
Κεφάλι			
Κορμός			
Πόδια			
Χέρια			



Ενόργανη Γυμναστική

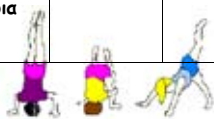


Συμπλήρωσε με βάση αυτά που θα παρατηρήσεις στις εικόνες



Σειρά εικόνων 1	Κυβίστηση με λυγισμένο πόδι		
	Αρχή	Μέση	Τέλος
Κεφάλι			
Κορμός			
Πόδια			
Χέρια			

Σειρά εικόνων 2	Ανακυβίστηση		
	Αρχή	Μέση	Τέλος
Κεφάλι			
Κορμός			
Πόδια			
Χέρια			



Γ.2.12.2 – Δείγματα αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών



Ενόργανη Γυμναστική



Συμπλήρωσε με βάση αυτά που θα παρατηρήσεις στις εικόνες



Βίντεο 1	Κυβίστηση		
	Αρχή	Μέση	Τέλος
Κεφάλι	Σκυφτό	Πιγούνι στο στήθος	Όρθιο
Κορμός	Ψηλή γέφυρα	Κουλουριασμένος	Όρθιος
Πόδια	Ελαφρώς λυγισμένα κοντά στα χέρια	Λυγισμένα	Τεντωμένα
Χέρια	Παλάμες στο έδαφος	Κρατούν τα γόνατα	Τεντωμένα

Βίντεο 2	Κυβίστηση με πόδια σε διάταση		
	Αρχή	Μέση	Τέλος
Κεφάλι	Σκυφτό	Σκυφτό	Όρθιο
Κορμός	Γέφυρα με ανοικτά πόδια	-	Όρθιος
Πόδια	Ανοικτά τεντωμένα	Ανοικτά τεντωμένα	Ανοικτά τεντωμένα
Χέρια	Παλάμες στο έδαφος	Κάτω από τον κορμό	Τεντωμένα



Ενόργανη Γυμναστική



Συμπλήρωσε με βάση αυτά που θα παρατηρήσεις στις εικόνες



Σειρά εικόνων 1	Κυβίστηση με λυγισμένο πόδι		
	Αρχή	Μέση	Τέλος
Κεφάλι	Σκυφτό	-	Όρθιο
Κορμός	Ψηλή γέφυρα	-	Όρθιος
Πόδια	Ελαφρώς λυγισμένα κοντά στα χέρια	-	Σε γονατιστή θέση
Χέρια	Παλάμες στο έδαφος	-	Τεντωμένα

Σειρά εικόνων 2	Ανακυβίστηση		
	Αρχή	Μέση	Τέλος
Κεφάλι	Σκυφτό	Σκυφτό	Όρθιο
Κορμός	Κουλουριασμένος	Κουλουριασμένος	Λυγισμένος
Πόδια	Λυγισμένα	Λυγισμένα	Λυγισμένα
Χέρια	Ελαφρώς λυγισμένα κοντά στα πόδια	Αντίχειρας στο κεφάλι	Τεντωμένα

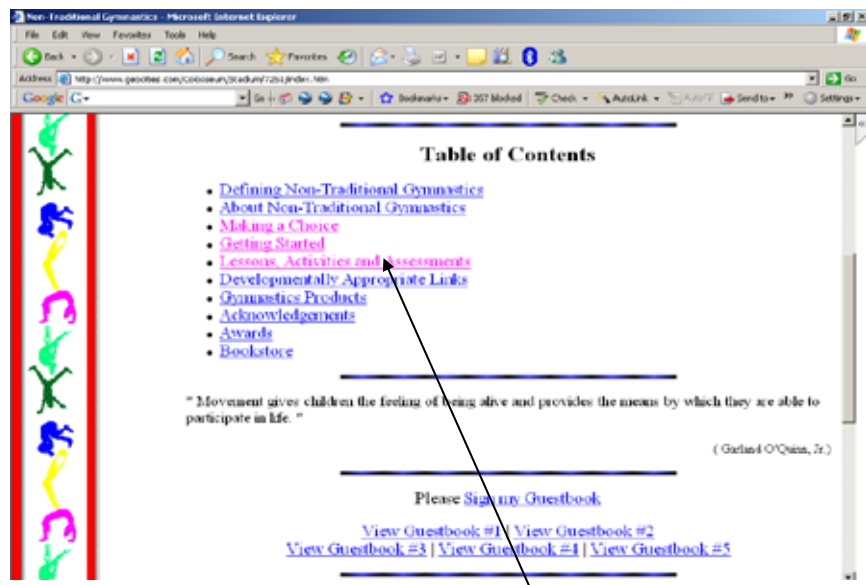


Γ.2.12.3 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

1. Αυτή είναι η εισαγωγική σελίδα:



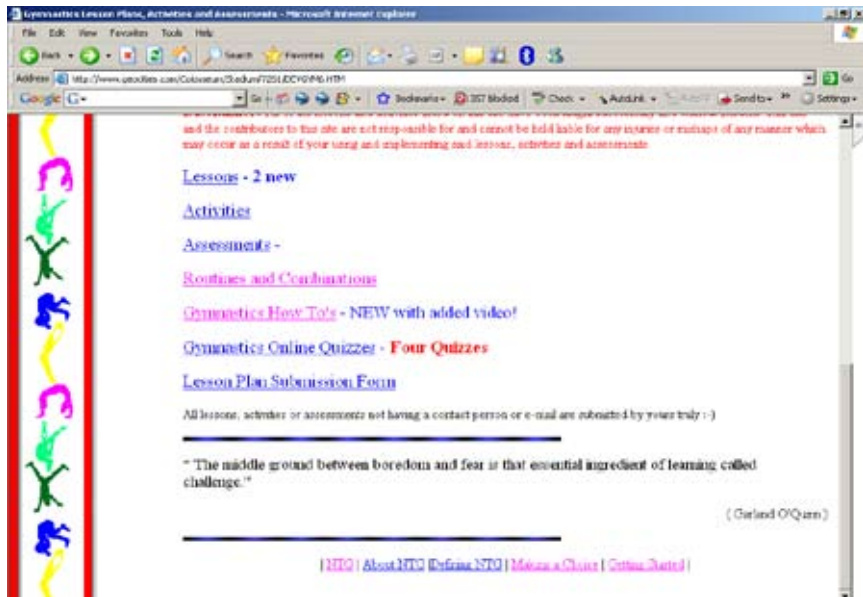
2. Κάνοντας scroll από τη δεξιά κάθετη μπάρα μπορεί να δει κάποιος όλα τα περιεχόμενα της ιστοσελίδας.



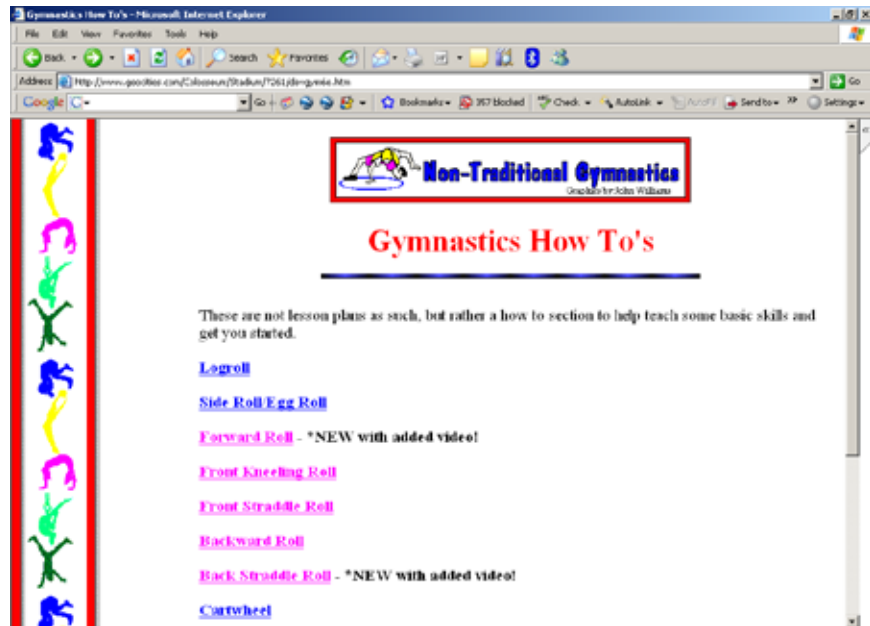
3. Κάνουμε κλικ στην επιλογή *Lessons, Activities and Assessments*.



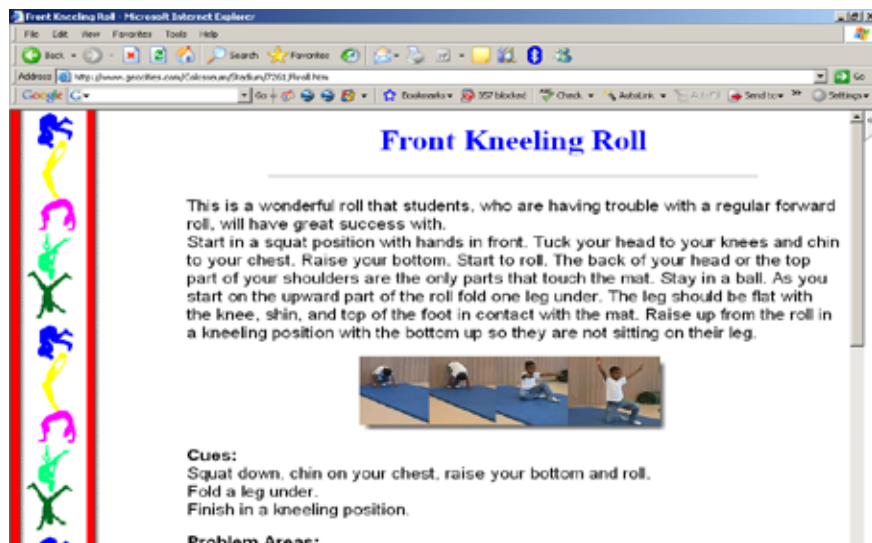
4. Κάνοντας και πάλι χρήση της δεξιάς κάθετης μπάρας βλέπουμε ένα καινούριο κατάλογο περιεχομένων. Προσέχουμε πως στις γραμμές που τα γράμματα είναι μπλε, ο κέρσορας παίρνει τη μορφή χεριού. Αυτό σημαίνει πως κάθε μπλε τίτλος αποτελεί καινούρια σύνδεση.



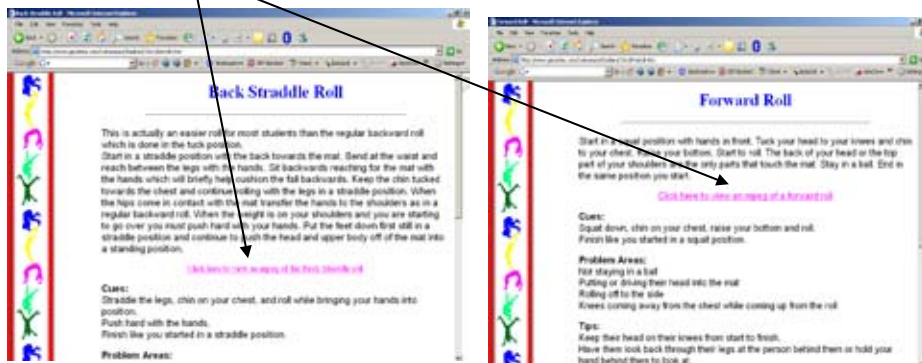
5. Επιλέγουμε στη συνέχεια τη σύνδεση [Gymnastics How To's – New with added Video](#)



6. Οι κατηγορίες *Forward Roll*, *Front Kneeling Roll*, *Front Straddle Roll*, *Backward Straddle Roll* και *Back Straddle Roll* είναι αυτές που περιέχουν τις φωτογραφίες και τα μικρά βίντεο που θα χρησιμοποιηθούν στη δραστηριότητα. Για παράδειγμα, για κυβίστηση με λυγισμένο γόνατο έχουμε την πιο κάτω σειρά από εικόνες:



7. Για τα δύο βίντεο θα πρέπει απλά να πατήσουμε τη σύνδεση για το βίντεο.



Γ.2.13 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 13

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Βασικές δεξιότητες καλαθοσφαίρισης
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Παιχνίδια άμυνας και επίθεσης - Καλαθόσφαιρα
Ενδεικτική Διάρκεια	1 Χ 40 λεπτά
Σκοπός	Οι μαθητές να: 1. αναφέρουν δύο τουλάχιστον διδακτικά σημεία για τις δεξιότητες που θα μελετήσουν και θα εξασκηθούν 2. εκτελούν 2 - 3 δεξιότητες στη σειρά με ροή, χωρίς να υποπίπτουν σε παράβαση (διπλή ντρίπλα, βήματα).
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_13
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, καλαθοσφαίριση, βασικές δεξιότητες καλαθοσφαίρισης, animation, φιλμάκια.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser * Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	<p>Το NCAA είναι η υπεύθυνη ομοσπονδία για την καλαθόσφαιρα στα κολλέγια και πανεπιστήμια των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής. Η ιστοσελίδα τους, NCAA Kids Website, είναι μια πλούσια πηγή παιχνιδιών, δραστηριοτήτων, βίντεο και flash animations για την καλαθόσφαιρα για παιδιά από 6 - 13 χρονών.</p> <p>Ο δάσκαλος κατεβάζει τα animations και βίντεο των βασικών δεξιοτήτων. Τα τοποθετεί σε 4-6 Η/Υ. Τα παιδιά, αφού χωριστούν σε ομάδες, ξαναθυμούνται τις βασικές δεξιότητες με τις οποίες ασχολήθηκαν στην Δ΄ τάξη. Στο γήπεδο τα παιδιά εκτελούν σε σταθμούς τις 6 βασικές δεξιότητες που έχουν παρατηρήσει στους Η/Υ (π.χ. πάσα στήθους, σταυρωτή ντρίπλα, πίβोट, σουτ, lay - up) συμπληρώνοντας ένα έντυπο αυτοαξιολόγησης.</p> <p>Στη συνέχεια, στις ομάδες καλούνται να φτιάξουν και εκτελέσουν τους δικούς τους συνδυασμούς χρησιμοποιώντας 2 - 3 δεξιότητες. Μπορεί, ανάλογα με το πού θα εξασκείται η ομάδα, να τεθεί περιορισμός για την τελευταία δεξιότητα της σειράς (π.χ αν έχουν καλάθι στη διάθεση τους μπορεί να τεθεί περιορισμός η τελευταία δεξιότητα της σειράς να είναι lay - up ή σουτ ενώ αν δεν έχουν, η τελευταία δεξιότητα να είναι πάσα). Για να παρουσιάσουν τη σειρά με τις δεξιότητες, συμπληρώνουν μια παρουσίαση όπου θα πρέπει να διαλέξουν τις εικόνες των δεξιοτήτων που χρησιμοποίησαν και να τις σύρουν και τοποθετήσουν πάνω σε ένα γήπεδο καλαθόσφαιρας.</p>

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από το κατά πόσο οι μαθητές:

1. μπορούν να βρουν και εκτελούν τρεις σειρές δεξιοτήτων
2. αναφέρουν δύο διδακτικά σημεία για την κάθε δεξιότητα στην οποία εξασκήθηκαν.

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Εργαστήριο Η/Υ ή 4 Η/Υ στον ίδιο χώρο, Φύλλο αυτοαξιολόγησης, Παρουσίαση σειράς δεξιοτήτων.

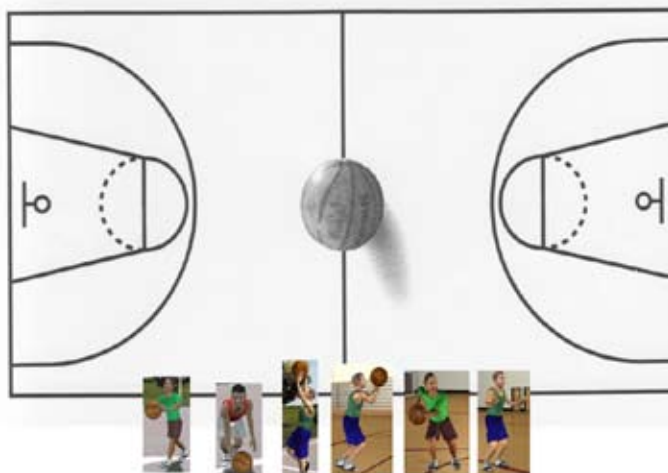
Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 13

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.ncaa.org	
	Γ.2.13.1	Παρουσίαση σειράς δεξιοτήτων	Σειρά δεξιοτήτων NCAA.ppt
	Γ.2.13.2	Φύλλο αυτοαξιολόγησης	Αυτοαξιολόγηση δεξιοτήτων NCAA.doc
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών			
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.13.3	Οδηγίες χρήσης	Οδηγός Χρήσης NCAA.doc

Γ.2.13.1 – Σειρά δεξιοτήτων NCAA

Διαλέγω από τις πιο κάτω εικόνες και τις τραβώ στο γήπεδο για να δείξω τη δική μου σειρά δεξιοτήτων



Γ.2.13.2 – Αυτοαξιολόγηση δεξιοτήτων NCAA

Πόσο καλά τα καταφέρνω στις δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης;



= τα καταφέρνω πολύ καλά



= είμαι κοντά, με λίγη προπόνηση θα τα καταφέρω

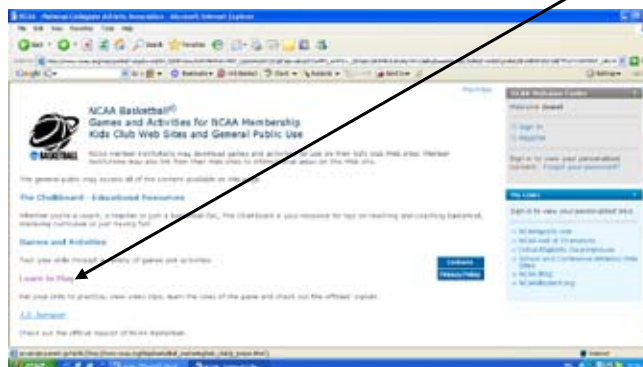


= χρειάζομαι αρκετή προπόνηση

Πάσα στήθους		
Αντίχειρες μαζί	Τεντώνω χέρια και δείχνω στόχο	Βήμα μπροστά
Σταυρωτή ντριπλά		
Σταυρώνω μπροστά	Βήμα μετά το σταύρωμα	Χαμηλώνω και επιταχύνω
Πίβοτ		
Το ένα πόδι σταθερό	Προστατεύω την μπάλα	Πόδια λυγισμένα
Σούτ		
Μπάλα μέσα στο ένα χέρι	Τεντώνω πόδια και χέρι	Λέω Bye-Bye στην μπάλα
Lay-up		
Πιάνω την μπάλα και συνεχίζω να κινούμαι	Απογείωση με ένα πόδι	Μπάλα ψηλά, γόνατο ψηλά
Πήδημα σταμάτημα		
Απογείωση με ένα πόδι καθώς τρέχω	Προσγειώνομαι με 2 πόδια ταυτόχρονα	Πόδια λυγισμένα

Γ.2.13.3 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

1. Εμφανίζεται η αρχική σελίδα του NCAA Kids website. Επιλέγουμε Learn to Play



2. Η σελίδα αυτή παρουσιάζει μεταξύ άλλων ένα κατάλογο με Flash animations και ένα με video. Και στα δύο επιλέγουμε το download ή στα flash μπορεί να επιλέξουμε, αν έχουμε γρήγορη σύνδεση, το broadband. Αν επιλέξουμε broadband τότε το animation θα ξεκινήσει αυτόματα χωρίς τη διαδικασία download, τη φύλαξη και την αποσυμπίεση (zip extract) που θα χρειαστούμε αν επιλέξουμε download.

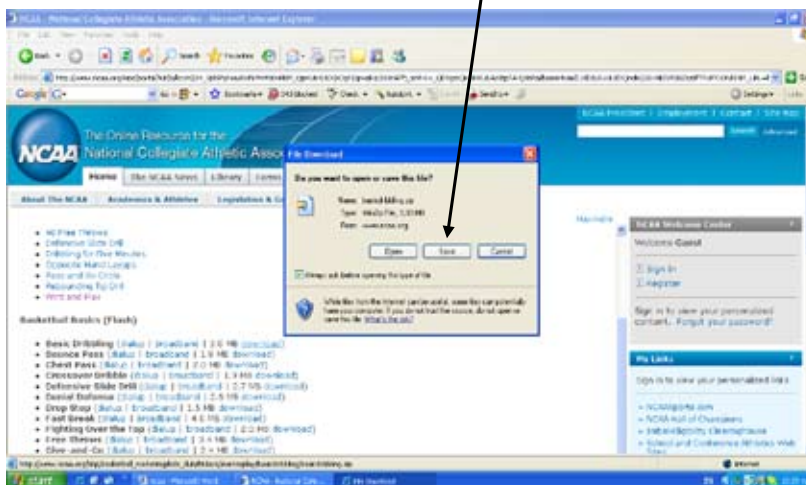
animation



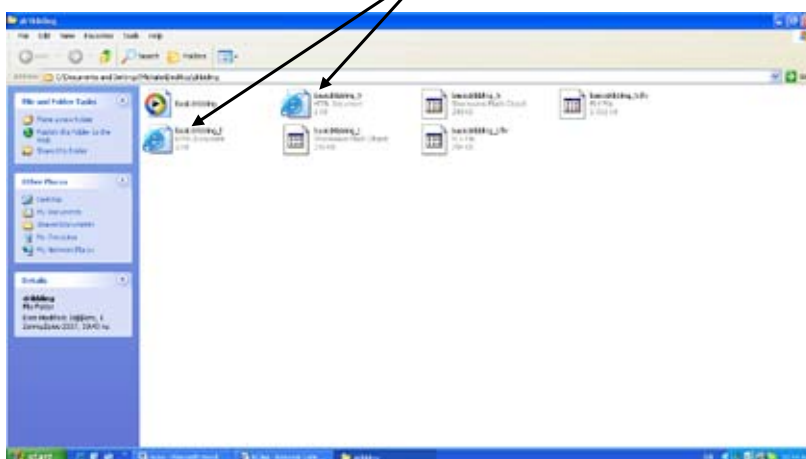
video



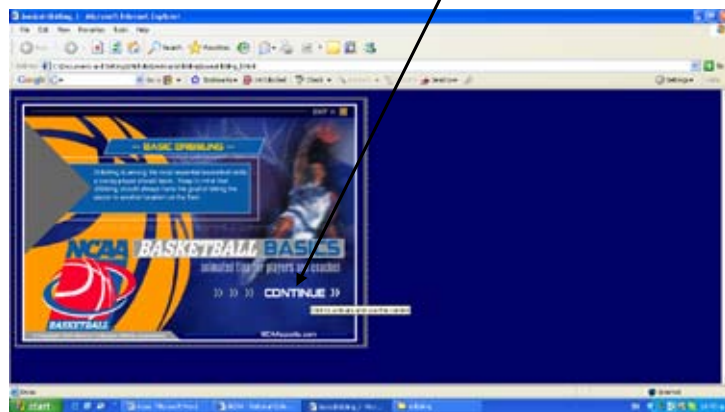
3. Με την επιλογή *download*, θα κληθούμε να επιλέξουμε αν θα το ανοίξουμε (*open*) ή αν θα το φυλάξουμε (*save*). Επιλέγουμε να το φυλάξουμε (*save*).



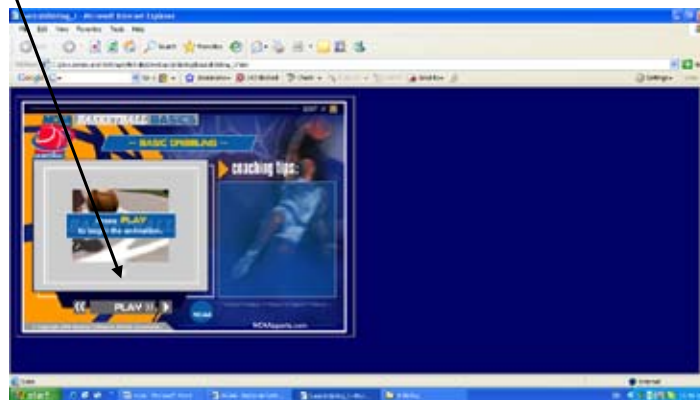
4. Στον υπολογιστή μας θα κατεβεί ένας συμπιεσμένος φάκελος (*winzip file*) του οποίου τα περιεχόμενα μετά την αποσυμπίεση φαίνονται πιο κάτω. Για να παίξουμε το animation κάνουμε διπλό κλικ πάνω σε ένα από τους δυο φακέλους με το σήμα του internet.



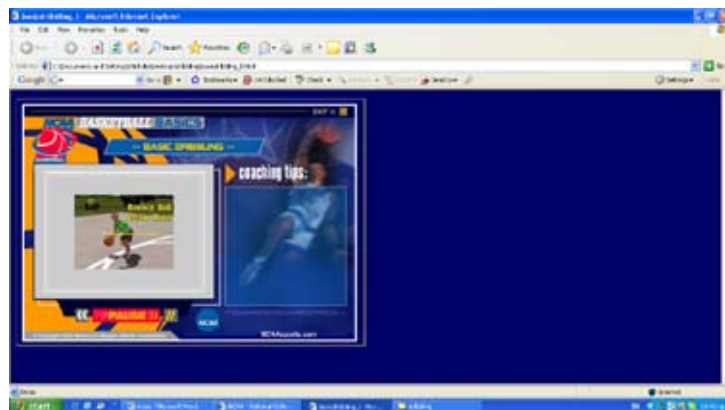
5. Η οθόνη με το άνοιγμα του animation. Πατούμε *continue*...



... μετά *play* ...



... και το animation ξεκινά. Υπάρχει και περιγραφή, η οποία όμως είναι στα αγγλικά.



Γ.2.14 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 14

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Αγωνίσματα στίβου και οργάνωση ημερίδας
Τάξη	Ε΄ - Στ΄ Δημοτικού
Ενότητα	Κλασικός αθλητισμός
Ενδεικτική Διάρκεια	10 λεπτά για την αρχική παρουσίαση. 40 - 80 λεπτά για ετοιμασία του φύλλου εργασίας.
Σκοπός	Οι μαθητές να: 1. διακρίνουν τις τρεις κατηγορίες των αθλημάτων του στίβου και αναφέρουν ένα αγώνισμα επίσημων αγώνων ή ένα αυτοσχέδιο αγώνισμα για κάθε κατηγορία 2. γνωρίσουν διάφορες πτυχές οργάνωσης ενός αθλήματος ή μιας ημερίδας π.χ. τρόπος βαθμολόγησης, κανόνες, ασφάλεια.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_14
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, στίβος, αγωνίσματα, IAAF, ενδοσχολική ημερίδα.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser * Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	Μέσω της ιστοσελίδας της IAAF (International Association of Athletic Federations), του πιο έγκυρου φορέα προγραμμάτων ανάπτυξης των αγωνισμάτων στίβου, οι μαθητές και ο δάσκαλος μπορούν να κατεβάσουν σε μορφή PDF τρόπους οργάνωσης αγώνων στίβου καθώς και καρτέλες δραστηριοτήτων για τα αθλήματα του στίβου. Χρήση της δραστηριότητας: Ο δάσκαλος παρουσιάζει στα παιδιά την ιστοσελίδα και τον τρόπο που μπορούν να κατεβάσουν το φάκελο PDF «IAAF Kids Athletics – a practical guide» στον Η/Υ της τάξης τους ή στον προσωπικό τους Η/Υ. Ακολούθως, δείχνει στα παιδιά τη διαδικασία αποκοπής και αντιγραφής των εικόνων στο Powerpoint, με σκοπό να συμπληρώσουν ένα φύλλο εργασίας που να αναλύει τον τρόπο διεξαγωγής ενός αγώνισματος (όνομα αθλήματος, τρόπος βαθμολόγησης, υλικά, χώρος - ασφάλεια, σύντομη περιγραφή – κανόνες, κριτές). Τα παιδιά της κάθε τάξης χωρίζονται σε έξι ομάδες και κάθε ομάδα αναλαμβάνει τη συμπλήρωση του φύλλου εργασίας. Το αγώνισμα που θα περιγράψουν δεν είναι ανάγκη να είναι μετάφραση/πιστό αντίγραφο αυτού που περιγράφει η IAAF αλλά, με βάση την εικόνα, τα παιδιά μπορεί να σκεφτούν ένα αγώνισμα που να διαφέρει σε διάφορα σημεία από αυτό της IAAF. Σημαντικό είναι αυτό που προτείνουν τα παιδιά να είναι λειτουργικό.

Τα φύλλα εργασίας θα αποτελέσουν και τους σταθμούς των αγωνισμάτων για τα επόμενα δύο μαθήματα (τρία αγωνίσματα ανά μάθημα) με σκοπό την εξοικείωση των μαθητών με τα αγωνίσματα. Στα επόμενα δύο μαθήματα θα ακολουθήσει καταγραφή της ατομικής και ομαδικής επίδοσης.

Επιπρόσθετα, η αθλητική επιτροπή του σχολείου ή ο δάσκαλος μπορεί να συλλέξει όλα τα αγωνίσματα που έγιναν σε κάθε τάξη, να επιλέξει μερικά (βλ. κατευθυντήριες γραμμές στη σελ. 10 του IAAF Kids Athletics – a practical guide) και να οργανώσει μια ενδοσχολική ημερίδα.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από:

1. τον τρόπο που οι ομάδες θα αναπτύξουν το αγώνισμά τους με βάση την εικόνα (βρήκαν κατάλληλους τρόπους βαθμολόγησης, έλαβαν υπόψη την ασφάλεια στην τοποθέτηση του αθλήματος στο διαθέσιμο χώρο; κ.α.)
2. την ικανότητα των παιδιών να διακρίνουν τις τρεις κατηγορίες των αθλημάτων του στίβου
3. το αν θα οργανώσουν ενδομηματική ημερίδα και το βαθμό εμπλοκής τους στην προσπάθεια οργάνωσης.

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Βιντεοπροβολέας, Φύλλο περιγραφής αγωνίσματος.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 14

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.iaaf.org/development/kidsathletics/index.html	
	Γ.2.14.1	Φύλλο περιγραφής αγωνίσματος	Φύλλο εργασίας IAAF.ppt
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών	Γ.2.14.2	Φύλλο περιγραφής αγωνίσματος	Φύλλο εργασίας ΔΕΙΓΜΑ IAAF.ppt
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου	Γ.2.14.3	Οδηγίες χρήσης	Οδηγός Χρήσης IAAF.doc

Γ.2.14.1 – Φύλλο περιγραφής αγωνίσματος

Όνομασία αγωνίσματος

Το αγώνισμα ανήκει στην κατηγορία

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΚΑΝΟΝΕΣ

ΕΙΚΟΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Όνομασία αγωνίσματος

Το αγώνισμα ανήκει στην κατηγορία

ΧΩΡΟΣ-ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΕΙΚΟΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΥΛΙΚΑ

ΚΡΙΤΕΣ

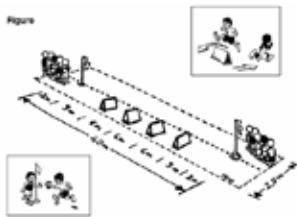


Γ.2.14.2 – Δείγματα αναμενόμενων εργασιών των μαθητών

Όνομασία αγώνισματος: Σκυταλοδρομία ταχύτητα και εμπόδια

Το αγώνισμα ανήκει στην κατηγορία: **ΡΙΨΕΙΣ** **ΑΛΜΑΤΑ** **ΤΡΕΞΙΜΟ**

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ-ΚΑΝΟΝΕΣ
 Οι 2 ομάδες στέκονται απέναντι η μια από την άλλη. Η μια ομάδα απέναντι από τα εμπόδια και η άλλη απέναντι από το δαύδρομο ταχύτητας. Με το ξεκίνημα ο πρώτος από κάθε ομάδα θα πρέπει να τρέξει και τις 2 διαδρομές (εμπόδια και ταχύτητα) στρίβοντας στη σημαϊούλα (κώνο). Ο πρώτος δρομέας κρατά και ένα κρικό τον οποίο, όταν τελειώσει τη διαδρομή του, δίνει στον επόμενο για να μπορεί να ξεκινήσει. Δεν μπορεί να ρίξει τον κρικό, μόνο να το δώσει στον επόμενο. Οι ομάδες πρέπει να στέκονται 2 μέτρα πιο πίσω απ'ότι δείχνει η εικόνα για να μην εμποδίζουν το παιδί που θα στρίβει στο κώνο.



ΕΙΚΟΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΤΡΟΠΟΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
 Μετρούμε το χρόνο της κάθε ομάδας. Πρώτη η ομάδα με τον καλύτερο χρόνο.

Όνομασία αγώνισματος: Σκυταλοδρομία ταχύτητα και εμπόδια

Το αγώνισμα ανήκει στην κατηγορία: **ΡΙΨΕΙΣ** **ΑΛΜΑΤΑ** **ΤΡΕΞΙΜΟ**

ΧΩΡΟΣ-ΑΣΦΑΛΕΙΑ
 Χρειαζόμαστε μια ευθεία 40 μέτρα. Μπορούμε να το τοποθετήσουμε κατά μήκος της περιφέρειας του γηπέδου, μέσα στο γηπέδο.



ΕΙΚΟΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΥΛΙΚΑ
 4 εμπόδια
 2 κώνοι
 2 στεφανάκια

ΚΡΙΤΕΣ
 2 κριτές, για να χρονομετρούν την κάθε ομάδα

◀ / ▶ ◻ ◂ ◃

Γ.2.14.3 – Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου

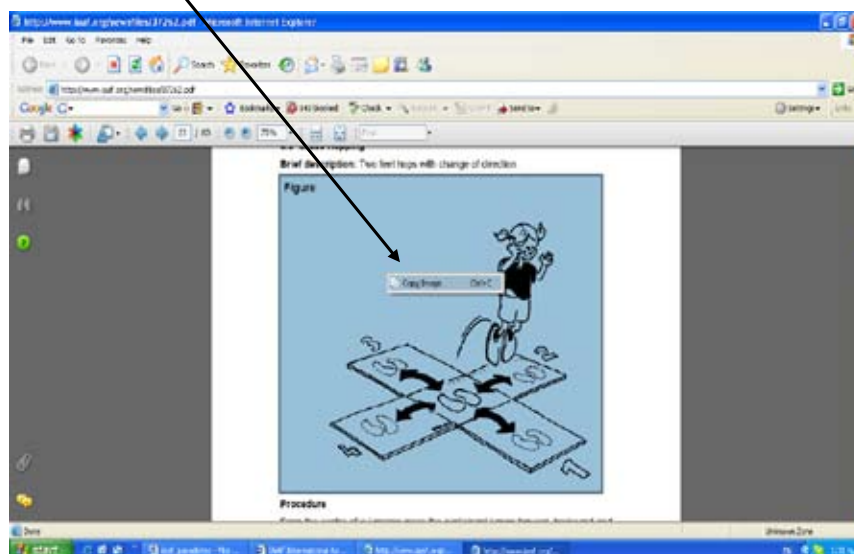
1. Η σελίδα με τα περιεχόμενα του προγράμματος IAAF Kids' Athletics. Στη δεξιά στήλη παρατίθενται τα αρχεία PDF που μπορεί κάποιος να κατεβάσει. Στη συγκεκριμένη περίπτωση θα κατεβάσουμε το IAAF Kids' Athletics – a practical guide κάνοντας κλικ στη σύνδεση που δείχνει το βέλος.



2. Ανοίγει το πιο κάτω αρχείο pdf το οποίο και φυλάμε στον υπολογιστή μας από το *File => Save as*.



3. Για να επιλέξουμε μια εικόνα απλά κάνουμε κλικ πάνω της και επιλέγουμε το copy image. Στο φύλλο εργασίας, στο χώρο που παρέχεται για την εικόνα κάνουμε δεξί κλικ - paste και η εικόνα μπαίνει αυτοματα στο διαθέσιμο χώρο.



Γ.2.15 - Αναπτυγμένες Δραστηριότητες: Δραστηριότητα 15

Μάθημα	Φυσική Αγωγή
Τίτλος Δραστηριότητας	Δημιουργία μηνιαίου προγραμματισμού άσκησης
Τάξη	Γ' - Στ' Δημοτικού
Ενότητα	Διά βίου άσκηση, Άσκηση και Υγεία – Αξιολόγηση πολλών κινητικών δεξιοτήτων
Ενδεικτική Διάρκεια	Η δραστηριότητα χρειάζεται μερικούς μήνες για την ολοκλήρωσή της. 20 λεπτά για την εισαγωγή στην εργασία αυτή. 10 λεπτά για παρακολούθηση και ανατροφοδότηση κατά τακτά χρονικά διαστήματα (π.χ. κάθε 2 εβδομάδες). 5 λεπτά κάθε μήνα για επιβράβευση της προσπάθειας των παιδιών.
Σκοπός	Οι μαθητές να: 1. αντιληφθούν την αξία προγραμμάτων καθημερινής άσκησης (έτοιμων ή δικών τους) στη ζωή τους 2. κατανοήσουν την αξία της καθημερινής άσκησης στην υγεία τους.
Κωδικός Δραστηριότητας στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	ΦΑΓ1_Κ07Δ_Π2_15
Λέξεις-Κλειδιά για αναζήτηση στο Διαδικτυακό Τόπο www.e-epimorfosi.ac.cy	Φυσική Αγωγή, μηνιαίο πρόγραμμα άσκησης, διά βίου άσκηση.
Λογισμικό που απαιτείται*	Internet Explorer ή άλλο web browser * Για να μπορέσετε να δείτε τα σχετικά με τη δραστηριότητα αρχεία που υπάρχουν στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει στον Ηλεκτρονικό σας Υπολογιστή το λογισμικό που απαιτείται.
Πορεία Μαθησιακής Δραστηριότητας	Στις σελίδες αυτές περιέχονται έτοιμα μηνιαία προγράμματα καθημερινής άσκησης των παιδιών. Περιέχουν ποικιλία ασκήσεων τις οποίες μπορούν τα παιδιά να εκτελέσουν στο σπίτι μόνα τους ή με φίλους ή με την οικογένειά τους. Δίνονται επίσης εισηγήσεις για δημιουργία εύκολων μέσων άσκησης (π.χ. ένα καλάθι του μπάσκετ). Η γλώσσα του προγράμματος καθημερινής άσκησης είναι η αγγλική (θα μπορούσε να υπάρξει συνεργασία με το μάθημα των Αγγλικών έτσι ώστε τα παιδιά να γνωρίζουν τις ονομασίες των ασκήσεων στα ελληνικά και μαζί με το δάσκαλο να τις έχουν κάνει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή ο δάσκαλος να έδειχνε τις ασκήσεις αυτές στο μάθημα, δίνοντας ταυτόχρονα και την ελληνική και την αγγλική ορολογία).

Η δραστηριότητα γίνεται με όλη την τάξη με τη χρήση βιντεοπροβολέα. Ο δάσκαλος μέσα από συζήτηση αναπτύσσει τα βασικά χαρακτηριστικά του πίνακα (τίτλο, δομή, διάρκεια, περιεχόμενο) και καταλήγει στο συμπέρασμα πως ένα πρόγραμμα καθημερινής εκγύμνασης έχει μεγάλη σημασία για την υγεία των ανθρώπων (όταν έχουμε καθημερινά στόχο πιο εύκολα ασκούμεστε). Επίσης, αναφέρεται πως ένα πρόγραμμα μπορεί να το βρούμε έτοιμο ή μπορούμε να το φτιάξουμε μόνοι μας με βάση τις προσωπικές προτιμήσεις αλλά και το χώρο και τα μέσα που διαθέτουμε. Καθώς επεξηγείται η άσκηση της κάθε μέρας, τα παιδιά έχουν χρόνο να τη δοκιμάσουν στον κλειστό χώρο που βρίσκονται (κλειστή αίθουσα Φ.Α.) έτσι ώστε να κατανοήσουν την άσκηση αλλά και δυσκολίες τις οποίες θα αντιμετώπιζαν αν την έκαναν στο σπίτι τους.

Τρόποι χρήσης:

Α. Στη συνέχεια το έτοιμο μηνιαίο πρόγραμμα δοκιμάζεται από όλη την τάξη στο σχολείο, από το δάσκαλο και τα παιδιά. Αυτό μπορεί να γίνει σε μια σταθερή ώρα, είτε στο μάθημα είτε στο διάλειμμα ή σε άλλη ώρα κατόπιν συνενόησης δασκάλου και παιδιών. Επίσης, τα παιδιά μπορούν να δοκιμάζουν το πρόγραμμα στο σπίτι τους το απόγευμα.

Στο τέλος κάθε μέρας/κάθε άσκησης θα καλούνται να συμπληρώνουν ένα φύλλο το οποίο θα δείχνει την προσπάθειά τους (φύλλο καταγραφής ατομικής προσπάθειας). Το φύλλο αυτό το έχουν και το συμπληρώνουν και στο τέλος κάθε εβδομάδας το περνούν στο ατομικό τους φάιλ στην excel.

Τον επόμενο μήνα το κάθε παιδί θα πρέπει να έχει ετοιμάσει το δικό του πρόγραμμα καθημερινής άσκησης για το σπίτι, το απόγευμα (πρόγραμμα άσκησης στην excel) και αφού το συζητήσει με το δάσκαλό του, να το ακολουθήσει και να συμπληρώνει το φύλλο καταγραφής ατομικής προσπάθειας. Το πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει μόνο μια άσκηση με διαβαθμισμένους στόχους στην ώρα ή στην πολυπλοκότητα της δεξιότητας, μέρα με τη μέρα ή εβδομάδα με εβδομάδα.

Β. Ο δάσκαλος δίνει μία ή δύο εβδομάδες στα παιδιά έτσι ώστε να δοκιμάσουν το έτοιμο πρόγραμμα στο σπίτι τους και να συμπληρώνουν σε καθημερινή βάση την προσπάθεια, τα συναισθήματά τους και προβλήματα που αντιμετώπισαν.

Στη συνέχεια χωρίζει την τάξη σε ομάδες και η κάθε ομάδα φτιάχνει το δικό της πρόγραμμα καθημερινής άσκησης στο σπίτι. Αφού η κάθε ομάδα δοκιμάσει το δικό της πρόγραμμα και το αξιολογήσει (κατάλληλο, εύκολο, πρακτικό, οικονομικό κ.τ.λ.) οι ομάδες ανταλλάσσουν τα προγράμματά τους και τα ακολουθούν το απόγευμα.

**Και στους δύο τρόπους, μπορεί ο δάσκαλος να χρησιμοποιήσει και ομαδική καρτέλα καταγραφής των μέσων όρων χρόνου άσκησης του κάθε μαθητή, έτσι ώστε στο τέλος κάθε εβδομάδας ή κάθε μήνα, να φαίνεται ποιοι μαθητές δούλεψαν τακτικά και να επιβραβεύονται για την τακτική άσκησή τους.

Η διδακτική αξία της δραστηριότητας αυτής θα κριθεί από τις απαντήσεις των μαθητών στις ερωτήσεις που θα υποβάλει ο δάσκαλος:

1. Ποιες ασκήσεις μπορούμε να συμπεριλάβουμε στο πρόγραμμα άσκησης;
2. Τι πρέπει να λάβουμε υπόψη μας όταν επιλέγουμε ασκήσεις;
3. Είναι το πρόγραμμα που φτιάξατε εύκολο, κατάλληλο, πρακτικό και οικονομικό;
4. Ποια τα συναισθήματά σας τώρα που εφαρμόσατε το πρόγραμμα άσκησης;

Μέσα που χρειάζονται για υλοποίηση της δραστηριότητας (ηλεκτρονικά αρχεία, φυλλάδια, παρουσιάσεις):

Διαδίκτυο, Βιντεοπροβολέας, Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές, Φύλλο καταγραφής ατομικής προσπάθειας, Φύλλο καταγραφής ομαδικής προσπάθειας, Ατομικό μηνιαίο ημερολόγιο άσκησης.

Συνοδευτικό Υλικό Δραστηριότητας 15

(τα αρχεία με * υπάρχουν μόνο σε ηλεκτρονική μορφή στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο)

	Τίτλος αρχείου		Όνομα αρχείου στο συνοδευτικό ψηφιακό δίσκο
Μέσα για υλοποίηση της δραστηριότητας	*	Ιστοσελίδα: http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=teacher_toolbox.html	
	Γ.2.15.1	Ατομικό μηνιαίο ημερολόγιο άσκησης	Μηνιαίο Ημερολόγιο Άσκησης AAHPERD.doc
	*	Φύλλο καταγραφής ατομικής προσπάθειας	Ατομικό φύλλο καταγραφής χρόνου άσκησης AAHPERD.xls
	*	Φύλλο καταγραφής ομαδικής προσπάθειας	Φύλλο ομαδικής καταγραφής χρόνου άσκησης AAHPERD.xls
Δείγματα Αναμενόμενων προϊόντων των μαθητών			
Γενικές οδηγίες χρήσης του εργαλείου			




Γ.2.15.1 – Μηνιαίο ημερολόγιο άσκησης



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2007



Μηνιαίο Ημερολόγιο Άσκησης

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	1	2	3	4	5	6
ΘΥΜΗΣΟΥ! 60 ΛΕΠΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ						
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Παιδαγωγικό Ινστιτούτο

<http://www.e-epimorfosi.ac.cy>

Τηλ.: 22-402300

Τ/Ο: 22-480505

Email: infoTPE@cyearn.pi.ac.cy

Το «Επιμορφωτικό Υποστηρικτικό Υλικό
για την ενσωμάτωση των ΤΠΕ στη μαθησιακή διαδικασία με θέμα
Φυσική Αγωγή - Δημοτική Εκπαίδευση
και εργαλείο *Διαδίκτυο*»

σχεδιάστηκε από τη Μονάδα MEDIAZONE του Πανεπιστημίου Λευκωσίας
και τυπώθηκε στο Τυπογραφείο Λιθογράφικα στη Λευκωσία σε 500 αντίτυπα