

# ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## Θεματική Ενότητα «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

Προγραμματισμός  
Διδακτική Πράξη  
Αξιολόγηση

Ομάδα ΑΠ Φυσικής Αγωγής  
Γιώργος Γιαλλουρίδης  
Φωτεινή Μασσού  
Νίκη Καρουλλά

Σεπτέμβριος 2021



## ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

**Κατά την παρουσίαση:**  
(έναρξη, διάρκεια)



Κάμερα & μικρόφωνο κλειστά



**Ώρα για συζήτηση:**  
(ερωτήσεις, απόψεις)



1. Σηκώστε το χέρι για να σας  
δοθεί η άδεια να μιλήσετε



2. Γράψετε στον χώρο συνομιλίας



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Χρονοδιάγραμμα	Περιεχόμενο
8:00 – 8:30	<b>1. Εισαγωγικό Μέρος</b>
8:30 – 9:45	<b>2. Δραστηριότητες Ζωής</b> <i>Περιεχόμενο – Προγραμματισμός – Αξιολόγηση Καλές Πρακτικές</i>
9:30 – 9:45	<b>3. Συζήτηση</b>
9:45 – 10:00	<b>4. Ενημερωτικά Ερωματολόγιο Σύνοψη</b>

# 1. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

1.1 Σκοπός

1.2 Ιστορικό

1.3 Επιδιώξεις





# 1. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## 1.1 ΣΚΟΠΟΣ

✓ Η γνωριμία ή η ενασχόληση με θέματα που αφορούν:

1. τις αλλαγές που εισάγονται στα σχολεία μέσω της εισαγωγής των νέων Α.Π.

2. τους υπό έμφαση στόχους που τίθενται για τη σχολική χρονιά που ξεκινά.

(Εγκύκλιος Αρ. Φακ.: Π.Ι. 7.7.06.18)



# 1. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## 1.2 ΙΣΤΟΡΙΚΟ (2012-2021)

2012 **ΤΙ** ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ;

2013 **ΠΩΣ** ΔΙΔΑΣΚΟΥΜΕ;

2014 **ΠΩΣ** ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΒΚΔ;

2015 **ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ & ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ ΣΤΗ ΦΑ**

---

2016 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΧΟΡΟΣ**

2017 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**

2018/19 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ**

2021 **ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ**

# 1. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## 1.3. ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ

- ✓ η ενασχόληση με τη θεματική ενότητα «Δραστηριότητες Ζωής», όπως παρουσιάζεται στους Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας
- ✓ η υιοθέτηση καλών πρακτικών για την αποτελεσματική διδασκαλία της θεματικής «Δραστηριότητες Ζωής»



## 2. ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»

- Πώς θα προσεγγίσουμε τη θεματική ενότητα;





## 2. ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

### 2.1 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

#### ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΧΟΡΟΣ

ΣΤΙΒΟΣ

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
ΖΩΗΣ**

## 2.2 ΣΚΟΠΟΙ

6.Επίδειξη **υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς**, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

5.Κατανόηση και **σεβασμός** της διαφορετικότητας των ατόμων και **συνεργασία** με όλους και όλες

4.Απόκτηση **θετικής εμπειρίας** από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της **αυτοέκφρασης** και της **κοινωνικότητας**

3.**Γνώση** για ανάπτυξη ενός ικανοποιητικού επιπέδου φυσικής κατάστασης **για την υγεία**

1.**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων** και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

2.Απόκτηση **γνώσεων** από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική **συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας**



## 2.2 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

Η θεματική ενότητα «Δραστηριότητες Ζωής» δίνει ιδιαίτερη έμφαση:

- ✓ στη γνωριμία, βελτίωση και εφαρμογή δεξιοτήτων που έχουν οφέλη στη φυσική τους κατάσταση και υγεία.
- ✓ στην απόκτηση δεξιοτήτων ζωής οι οποίες θα τους βοηθήσουν να απολαύσουν και εκτιμήσουν το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον.
- ✓ στην κατανόηση των θετικών της τακτικής άσκησης στην υγεία τους
- ✓ στην επιλογή ασκήσεων που μπορούν να γίνονται για μια ζωή προς όφελος της υγείας
- ✓ στην ανάπτυξη θετικής στάσης για την τακτική άσκηση
- ✓ στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής

## 2.3 ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Α', Β', Γ' τάξη



Δ', Ε', Στ' τάξη

**M3.** Επεξηγούν με απλά λόγια πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία

**Δραστηριότητες  
Ζωής**

**Παιχνίδια  
Γυμναστική  
Χορός**

**Δ1.** Αναφέρουν και γνωρίζουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της ΦΑ

**Δ2.** Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία

**Δ3.** Συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ασκήσεις για υγεία

**Δ4.** Θέτουν προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία

## 2.3.1 ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

**Δ1:** Αναφέρουν και γνωρίζουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής

**Λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα ή ασκήσεις για υγεία, για μια ζωή:**

- ✓ Δεξιότητες σε ρόδες (Ποδηλασία)
- ✓ Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα (Προσανατολισμός)
- ✓ Δεξιότητες χορού: μοντέρνοι χοροί, breakdance.
- ✓ Δεξιότητες πολεμικών τεχνών (ασιατικές, πάλη κ.λπ.).
- ✓ Δεξιότητες βουνού (ορειβασία, χιονοδρομία, αναρρίχηση).
- ✓ Δεξιότητες σε νερό (κολύμβηση, υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κωπηλασία και ιστιοπλοΐα),
- ✓ Δεξιότητες ρακέτας (ρακέτες θαλάσσης, σκούος)
- ✓ Τοξοβολία

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Δράσεις/Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής  
Ενδοσχολικές, Διασχολικές Εντός ή εκτός σχολικού χώρου



[Δράση: Φυσική Αγωγή - Μένουμε Σπίτι 2021 - YouTube](#)

- Προγράμματα Φυσικής Αγωγής ΥΠΠΑΝ
  - Αθλήματα Νερού
  - Αθλήματα Βουνού (Χιονοδρομίες)
  - Γνωρίζω τα Ολυμπιακά αθλήματα
  - Ημερίδα Προσανατολισμού.

## 2.3.1 ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ (2)

**Δ2:** Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία

✓ **Στοιχεία Φυσικής Κατάστασης:**

1. Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2. Μυϊκή δύναμη, 3. Μυϊκή αντοχή, 4. Ευλυγισία, 5. Σύσταση σώματος

✓ **Παράγοντες βελτίωσης της Φυσικής Κατάστασης:**

1. Συχνότητα, 2. Ένταση, 3. Διάρκεια, 4. Είδος της άσκησης

✓ **Ταξινόμηση ασκήσεων που βελτιώνουν:**

1. Καρδιοαναπνευστική αντοχή, 2. Μυϊκή δύναμη, 3. Μυϊκή αντοχή, 4. Ευλυγισία

# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

ΠΩΣ;

- **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΜΕ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΩΡΙΣ ΜΟΥΣΙΚΗ**

- ταυτόχρονη επεξήγηση και επίδειξη από τον/την εκπαιδευτικό για σωστή και ασφαλή εκτέλεση

- **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ**

- σταδιακή αύξηση του χρόνου

- **JUST DANCE**

- αντιγραφή χορευτικών ρουτινών διαλειμματικά, μεταξύ άλλων δραστηριοτήτων



ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΔΥΝΑΜΗ  
ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΑΝΤΟΧΗ με οδηγίες SWORKIT  
APP - YouTube



## 2.3.1 ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ (3)

**Δ2:**Επεξηγούν πως η τακτική άσκηση ωφελεί την υγεία

- ✓ **Εντοπισμός καρδιακών σφίξεων μετά από άσκηση μέτριας έντασης σε διάφορα μέρη του σώματος:** Καρδιά, Καρωτίδα, Καρπός χεριού, Ποδοκνημική άρθρωση
- ✓ **Επίδραση της άσκησης στην καρδιά.** Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να εντοπίσουν τις καρδιακές σφίξεις μετά από άσκηση, ψηλαφώντας τον παλμό σε διάφορα μέρη του σώματός τους (καρδιά, καρωτίδα, καρπός χεριού, ποδοκνημική άρθρωση), με σκοπό να συσχετιστεί η άσκηση με τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος

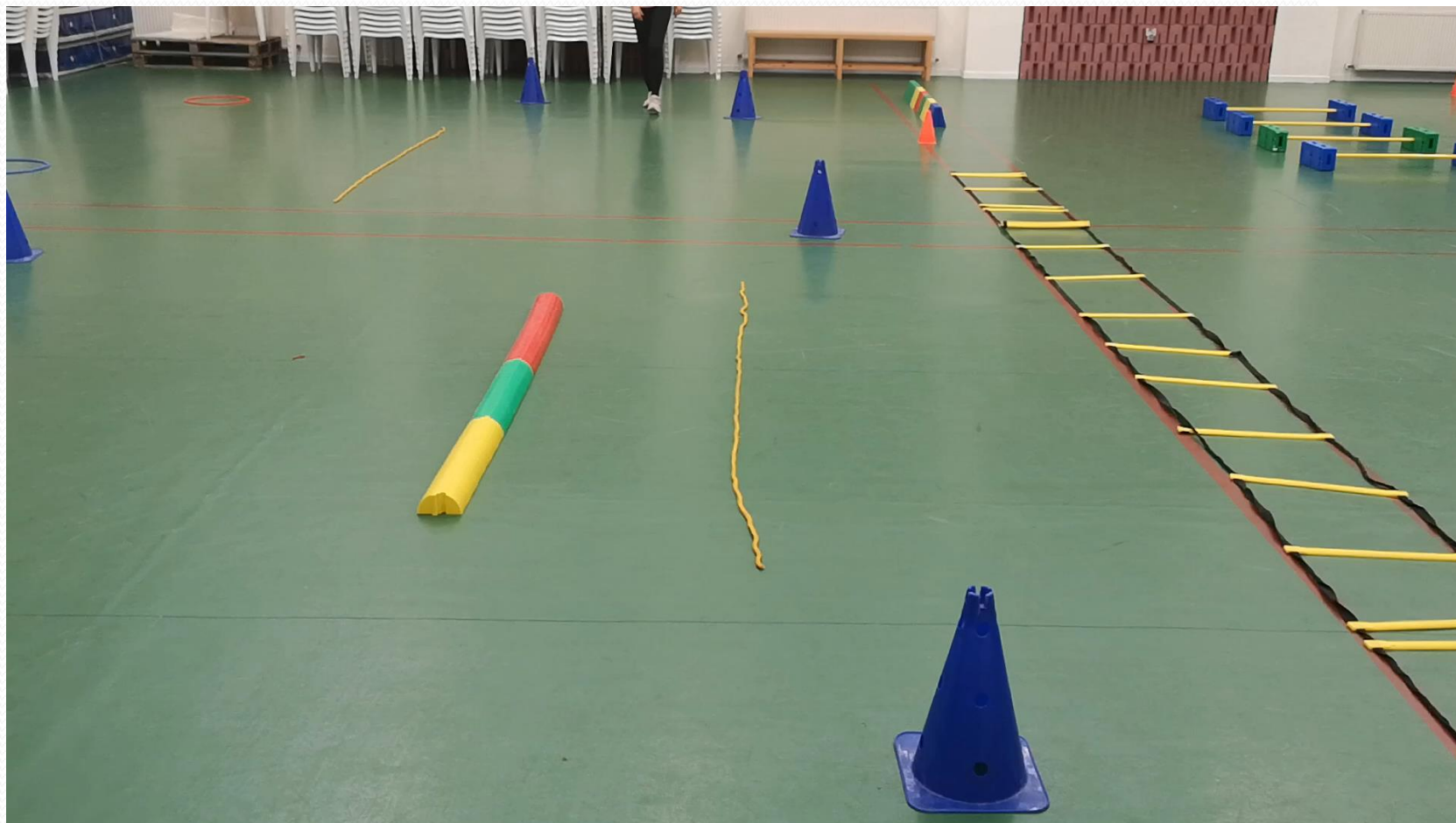
# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

ΠΩΣ;



# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

ΠΩΣ;



## 2.3.1 ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ (4)

**Δ3:**συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ασκήσεις για υγεία

✓ **Ασκήσεις με σχοινάκι**

✓ **Άλματα σε ρυθμό**

1.Με διαφορετικούς τρόπους: ανοικτά - κλειστά, μπροστά - πίσω, σταυρωτά, δεξιά - αριστερά, 2.Με ανοικτά - κλειστά χέρια, 3.Με συγχρονισμό ποδιών χεριών

✓ **Αερόβιες ασκήσεις**

Περπάτημα, Τροχάδην, Ποδήλατο, Πρόγραμμα εκγύμνασης για Υγεία, Just Dance

✓ **Αναερόβιες ασκήσεις**

Κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις, Πρόγραμμα εκγύμνασης για Υγεία

✓ **Ασκήσεις για μια ζωή που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα (φίλους, οικογένεια) στο σπίτι, στην αυλή, στο πάρκο, στην παραλία, κ.α.**

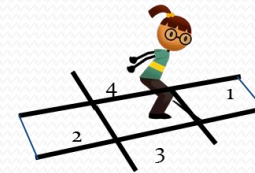
# ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

ΠΩΣ;

- ✓ Ασκήσεις με σχοινάκι



- ✓ Άλματα σε ρυθμό



## 2.3.1 ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ (5)

**Δ4:** θέτουν και αξιολογούν προσωπικούς στόχους για άσκηση για υγεία

✓ **Δημιουργία Ημερολογίου Άσκησης:**

1.επιλογή ασκήσεων σε σχέση με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, 2.συχνότητα ασκήσεων, 3.ατομικά ή με φίλους ή με μέλη της οικογένειας

✓ **Αξιοποίηση της τεχνολογίας:**

1.χρονόμετρο, 2.βηματόμετρο, 3.Η/Υ, 4.smart watch

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

### 1. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

### 2. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



- Επιλογή άσκησης ή ασκήσεων
- Καθορισμός χρόνου και συχνότητας
- Καθορισμός ατομικού στόχου
- Σχεδιασμός ατομικού πλάνου Άσκησης (Ημερολόγιο Άσκησης)
- Καταγραφή της προσπάθειας στο Ημερολόγιο άσκησης
- Συζήτηση, αξιολόγηση και επανακαθορισμός ατομικού στόχου  
(τι πέτυχαν, τι θα βάλουν ξανά στόχο, πώς θα υπερβούν εμπόδια που ίσως τους έκαναν να μην ασκηθούν)

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Παράγγελμα:** Ο/η εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες και το παιδί αντιδρά σε αυτές. Η εκτέλεση είναι ακριβής με στόχο την αντιγραφή ενός μοντέλου.
- Εργασία σε σταθμούς:** Ο εκπαιδευτικός οργανώνει το μάθημα σε σταθμούς και τοποθετεί καρτέλες με οδηγίες/ ασκήσεις που μπορεί να κάνει κάποιος. Το παιδί εκτελεί τις ασκήσεις ατομικά ή ομαδικά στον κάθε σταθμό με ή χωρίς ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτικό
- Αμοιβαία διδασκαλία:** Ο εκπαιδευτικός ετοιμάζει καρτέλα με κριτήρια προσοχής για μια άσκηση. Τα παιδιά σε ζευγάρια, εκτελεστής και βοηθός, κάνουν την άσκηση και ο βοηθός δίνει άμεση ανατροφοδότηση στον εκτελεστή με βάση τα κριτήρια της καρτέλας για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης
- Αυτοέλεγχος:** Ο εκπαιδευτικός ετοιμάζει ένα φύλλο αξιολόγησης για μια άσκηση ή για ένα θέμα. Το παιδί εκτελεί την άσκηση ατομικά και με βάση τα σημεία του φύλλου αξιολόγησης αξιολογεί τον εαυτό του έτσι ώστε να τον βελτιώσει.



## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

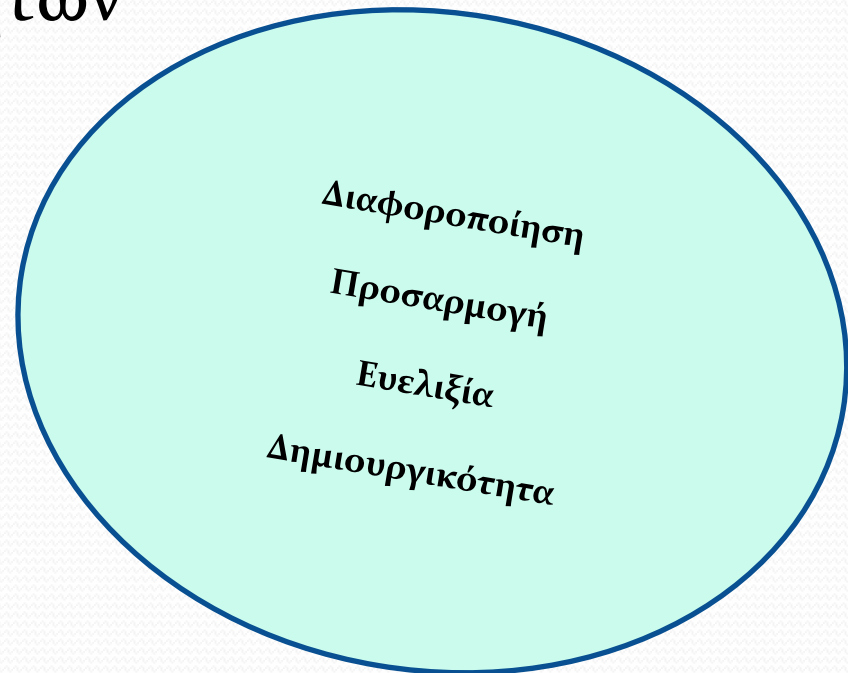
- Μη αποκλεισμός:** Ο/η εκπαιδευτικός προσαρμόζει μια άσκηση έτσι ώστε να δώσει την ευκαιρία σε όλα τα παιδιά να την εκτελέσουν
- Καθοδηγούμενη εφευρετικότητα:** Ο/η εκπαιδευτικός θέτει μια σειρά από ερωτήσεις έτσι ώστε να καθοδηγήσει τον μαθητή να φτάσει στο αναμενόμενο αποτέλεσμα
- Συγκλίνουσα εφευρετικότητα:** Ο/η εκπαιδευτικός υποβάλλει μια ερώτηση ή ένα πρόβλημα και τα παιδιά προσπαθούν να ανακαλύψουν την μοναδική λύση που υπάρχει σε αυτό
- Αποκλίνουσα παραγωγικότητα:** Ο/η εκπαιδευτικός θέτει ένα ερώτημα και τα παιδιά προσπαθούν να βρουν πολλές πιθανές λύσεις
- Σχεδιασμός προγράμματος:** Ο/η εκπαιδευτικός προτείνει το θέμα διδασκαλίας. Δίνει στο παιδί ένα φύλλο με διάφορες ασκήσεις. Το παιδί επιλέγει και εκτελεί μια σειρά από ασκήσεις που οργανώνει σε ένα πρόγραμμα

## 2.4 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ (1):

- ✓ Συστηματικός Προγραμματισμός με βάση:
  1. Δείκτες Επιτυχίας/Επάρκειας Θ.Ε. «Δραστηριότητες Ζωής»
  2. Ετήσιος/τριμηνιαίος προγραμματισμός
  3. Κατανομή μαθημάτων ανά τάξη, ανά τρίμηνο  
Δραστηριότητες Ζωής(6-12): 2- 4 δ.π. κάθε τρίμηνο
  
- ✓ Συστηματική Οργάνωση
- ✓ Κατάλληλο για κάθε ηλικία
- ✓ Προοδευτικότητα – Διαβάθμιση δυσκολίας
- ✓ Διαφοροποίηση εργασίας
- ✓ Ενεργός Συμμετοχή - Μεγιστοποίηση του χρόνου συμμετοχής κάθε παιδιού
- ✓ Μέγιστη ανάπτυξη κάθε παιδιού - Ατομική βελτίωση και ατομική επιτυχία

## 2.4 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ (2):

- Ποικιλία μεθόδων διδασκαλίας
- Ποικιλία εξοπλισμού (υλικά και μέσα)
- Ποικιλία δραστηριοτήτων

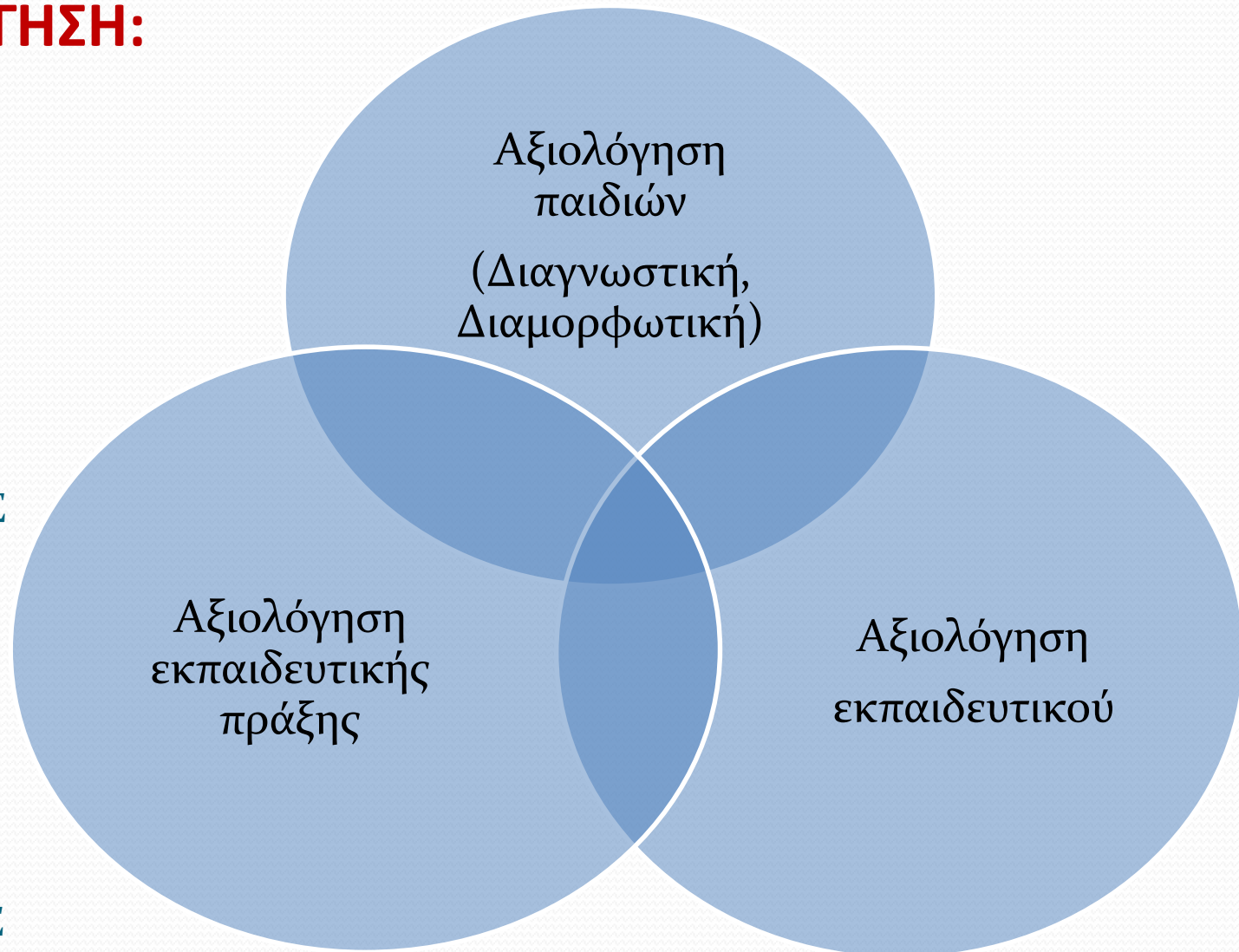


## 2.5 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

ΣΤΗ ΒΑΣΗ ΤΩΝ  
ΔΕΙΚΤΩΝ  
ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ  
ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

ΣΤΗ ΒΑΣΗ ΤΗΣ  
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΤΗΣ  
ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ  
ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΣΤΗ ΒΑΣΗ ΕΝΟΣ  
ΠΟΙΟΤΙΚΟΥ  
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ  
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ





## **ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ:**

- **Ιστοσελίδα Φυσικής Αγωγής ΥΠΠΑΝ**  
**ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

[http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/fysiki\\_agogi/index.html](http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/fysiki_agogi/index.html)

- Εγκύκλιος Οδηγίες Σχολικής Χρονιάς 2021/22 (γρρ12580)
- Συμπληρωματικές Οδηγίες 2021/22 σε συνθήκες πανδημίας (γρρ12652)
- Υγειονομικά Πρωτόκολλα Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης (γρρ12648)  
**ΝΕΟ:** Οδηγίες για τη διεξαγωγή των ειδικών μαθημάτων στη βάση των Υγειονομικών Πρωτοκόλλων
- Παιδιά με Μεταναστευτική Βιογραφία (γρρ12655)  
**(ΕΜΦΑΣΗ ΥΠΠΑΝ)**

## ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ:



- 7<sup>η</sup> Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού (23 - 30 Σεπτεμβρίου 2021) ([γπρ12647](#))
  - (Διαδικτυακό Επιμορφωτικό Σεμινάριο (9/9/21, 17:00-19:00) με θέμα «Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού» - [γπρ12645](#))
- Ευρωπαϊκή Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού (24 Σεπτεμβρίου 21) ([γπρ12616](#))

# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Google forms

<https://forms.gle/kJthRun4yoJ3thtp6>