

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ  
«ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ»  
«ΔΡΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ»

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΡΟΔΕΣ: ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ



ΕΔΕ Ευστάθιος Βάσιλας

Σύμβουλοι Φυσικής Αγωγής  
Φωτεινή Μασσού  
Νίκη Καρουλλά

ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ 2023 – 2024  
Λεμεσός, 6 Σεπτεμβρίου 2023

# ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## Η πορεία μέχρι σήμερα... (2012-2023)



- 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** (Διαδικτυακά)
- 2022 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ** (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ)
- 
- 2023** ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ: Δεξιότητες με ρόδες**  
**ΔΡΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: Ποδηλασία (Λεμεσό/Πάφο)**  
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ: **ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΚΤΥ: Πετοσφαίριση (Λάρνακα/Αμμόχωστο)**

# ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

## Επιδιώξεις

---

Οι εκπαιδευτικοί να:

- ✓ κατανοήσουν το περιεχόμενο της θεματικής ενότητας «Δραστηριότητες Ζωής», και ειδικότερα να δοθεί έμφαση στο Δείκτη Επιτυχίας που αναφέρεται στη γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα και στο Δείκτη Επάρκειας που αναφέρεται στις Δεξιότητες με Ρόδες:Ποδηλασία.
- ✓ αναστοχαστούν και προβληματιστούν σε θέματα καλών πρακτικών Δράσεων Φυσικής Αγωγής όπως είναι η Ποδηλασία και η προώθηση ενός υγιούς και ασφαλούς προτύπου για τακτική άσκηση αλλά και για ανάπτυξη κυκλοφοριακής και περιβαλλοντικής συνείδησης.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Χρονοδιάγραμμα	Περιεχόμενο
8:30 – 9:45	<b>1. Γνωριμία με το άθλημα της ποδηλάσιας Θεωρητικό και Πρακτικό Μέρος Ομάδες Εργασίας</b>
9:45 – 10:15	<b>Διάλειμμα</b>
10:15 – 10:45	<b>3. Ασφαλής οδήγηση του ποδηλάτου (ΚΟΚ)</b>
10:45 – 11:15	<b>4. Αναλυτικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής</b>
11:15 – 12:15	<b>5. Καλές Πρακτικές</b>
12:15 – 13:00	<b>6. Αξιολόγηση Σεμιναρίου Ερωτηματολόγιο</b>

# 1. Γνωριμία με το άθλημα της ποδηλάσιας

---

Χρίστος Γέρος,  
Σωματείο Ποδηλατοσαΐνια Λεμεσού  
Ομοσπονδία Ποδηλασίας

**Θεωρητικό και Πρακτικό**

**Ομάδες Εργασίας**



**30'**

## 2. Ασφαλής οδήγηση του ποδηλάτου (ΚΟΚ)

---

Αναστασία Σωκράτους  
Τμήμα Τροχαίας  
Αστυνομική Διεύθυνση Λεμεσού

# 3. Αναλυτικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής

---

Φωτεινή Μασσού

Νίκη Καρουλλά

Σύμβουλοι Φυσικής Αγωγής



# 3. Αναλυτικό Πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής

---



**ΣΤΗ  
ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ**

**Άλλα Γνωστικά  
Αντικείμενα**

**Σχολική Μονάδα**

**Κοινωνικό  
Συγκείμενο**

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ**

**ΔΡΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

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

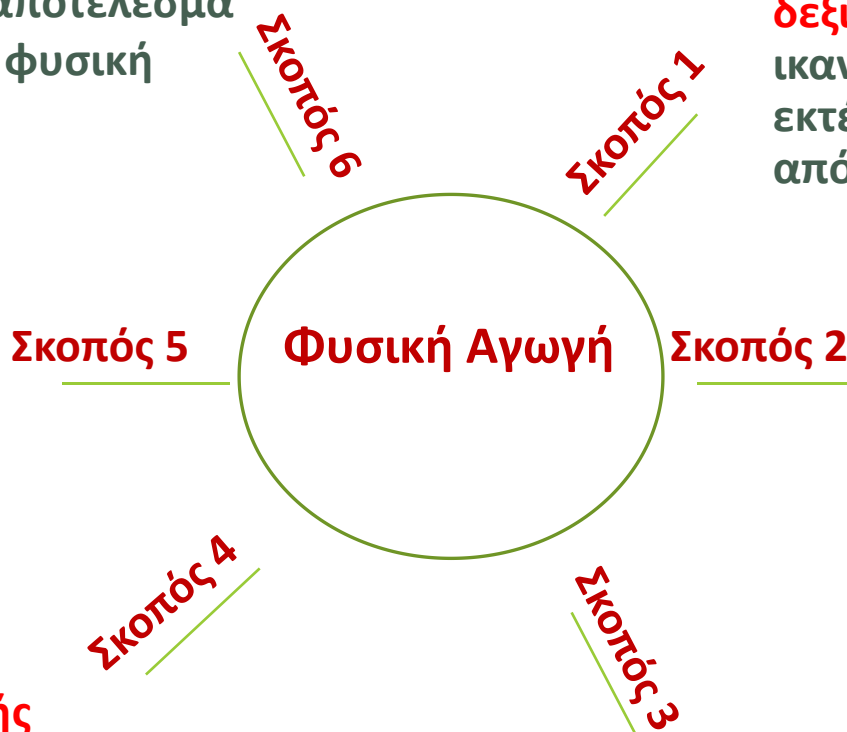
5.Κατανόηση και **σεβασμός** της διαφορετικότητας των ατόμων και **συνεργασία** με όλους και όλες

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**



Α', Β', Γ' τάξη

Δ', Ε', Στ' τάξη

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

Παιχνίδια  
Γυμναστική  
Χορός

Δραστηριότητες Ζωής



- ▶ **Δ1.** Αναφέρουν και γνωρίζουν ευκαιρίες άσκησης εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής
- ▶ **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

**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)**

- Μάθημα ΦΑ, Δράσεις/Δραστηριότητες Φυσικής Αγωγής
- Προγράμματα Φυσικής Αγωγής ΥΠΑΝ

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



**Οφέλη της τακτικής άσκησης/ποδηλασίας στην υγεία μας**

- ✓ 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 τη φυσική κατάσταση
- ✓ **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.
- ✓ Αερόβια άσκηση
- ✓ **Άσκήσεις για μια ζωή** που μπορούν να κάνουν μόνοι τους ή με παρέα, το απόγευμα.

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



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



- ✓ Ημερολόγιο Άσκησης με ποδήλατο
- ✓ Αξιοποίηση της τεχνολογίας: 1.χρονόμετρο, 2.smart watch, (πρόγραμμα άσκησης με ποδήλατο)

# ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

## Επιδιώκει:

---

- ✓ Προώθηση της τακτικής άσκησης με ποδήλατο για υγεία
- ✓ Δημιουργία θετικών στάσεων για καθημερινή χρήση του ποδηλάτου ως ενός υγιεινού και οικολογικού μέσου άσκησης και διακίνησης
- ✓ Καλλιέργεια σωστής οδικής συνείδησης  
Τα παιδιά να μάθουν να οδηγούν το ποδήλατό τους με ασφάλεια
- ✓ Καλλιέργεια **ποδηλατικής παιδείας**
- ✓ Βελτίωση της **φυσικής κατάστασης**
- ✓ Ενίσχυση της **ψυχικής υγείας**
- ✓ Ενδυνάμωση της **αυτοπεποίθησης**
- ✓ **Κοινωνικοποίηση**
- ✓ Καλλιέργεια **περιβαλλοντικής συνείδησης**

## ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:

- Εξάσκηση με έμφαση στην ισορροπία και στον κινητικό συντονισμό
- Γνωριμία με τον εξοπλισμό
- Σώστη και ασφαλής χρήση του εξοπλισμού (κράνος, φρένα, κ.α.)
- Πρακτική εφαρμογή σε διαδρομές (διαφορετικού βαθμού δυσκολίας) και αλλαγή κατεύθυνσης
- Κατανόηση και εφαρμογή του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας για τους ποδηλάτες
- Ανάλυση τη σημασίας του ποδηλάτου στη ζωή μας (υγεία, περιβάλλον)
  
- Κάθετη και οριζόντια Διαθεματικότητα
- Συνεργασία με Αστυνομία
- Συνεργασία με Ομοσπονδία Ποδηλασίας, Συλλόγους ποδηλασίας, ΑΓΟ
- Συνεργασία με τοπικούς φορείς
- Εμπλοκή Γονέων

**-Δράσεις Ποδηλασίας Εντός & Εκτός σχολείου**

# ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

## Ποιοτικές Δράσεις Εντός & Εκτός σχολείου

---

- ✓ Κατάλληλο για την ηλικία των παιδιών
- ✓ Προοδευτικότητα – Διαβάθμιση της δυσκολίας
- ✓ Διαφοροποίηση αναλόγως επιπέδου - Μέγιστη ανάπτυξη κάθε παιδιού
- ✓ Μεγιστοποίηση του χρόνου συμμετοχής του κάθε παιδιού
- ✓ Ατομική επιτυχία
- ✓ Καθολική, Ενεργός συμμετοχή
- ✓ Ποικιλία μεθόδων διδασκαλίας/ μέσων/ δραστηριοτήτων
- ✓ Προϋποθέσεις **ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

# ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ/ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Τι επιδιώκω;

Α', Β', Γ' τάξη

Δ', Ε', Στ' τάξη

Δραστηριότητες Ζωής

Τι κάνω στην πράξη;

Τι κάνω στην πράξη;





# Φυσική Αγωγή και άλλα Γνωστικά Αντικείμενα



# Οριζόντια διαθεματικότητα

## Το ποδήλατο

---

**Γλώσσα:** κείμενα, άρθρα, ποιήματα, εργασίες, κ.λ.π.

**Περιβαλλοντική Αγωγή:** έρευνες, κ.λ.π.

**Φυσική Αγωγή:** μέσο άσκησης

**Αγωγή Υγείας:** κυκλοφοριακή αγωγή

**Μουσική:** δημιουργία τραγουδιού

**Τέχνη:** έργα τέχνης

*Εκδήλωση στο σχολείο/Εκδήλωση εκτός σχολείου*

*Εμπλοκή γονιών/Εμπλοκή τοπικών φορέων*

# Ημερίδα Ποδηλασίας- Σχολική Δράση Φυσικής Αγωγής

---

Συνεργαζόμενοι φορείς

1. Αστυνομία Κύπρου - Τμήμα Τροχαίας

“Ασφαλής οδήγηση του ποδηλάτου (ΚΟΚ)”

2. Ομοσπονδία Ποδηλασίας - Ποδηλατοσαΐνια

“Το ποδήλατο ως άθλημα”

3. ΑΓΟ

“Ποδηλασία στο ΑΓΟ”

# Ημερίδα Ποδηλασίας

## Σχολική Δράση Φυσικής Αγωγής

---

Καλές Πρακτικές

Παρουσιάσεις:

1. Δημήτρης Πιτσιλλής
2. Μάριος Ρήγας
3. Παναγιώτης Λουκαΐδης
4. Φωτεινή Μασσού

# Ημερίδα Ποδηλασίας

## Σχολική Δράση Φυσικής Ανωγής

### Ποια βήματα ακολουθώ στην πράξη

1. Ενημέρωση στη συνεδρία προσωπικού/απόφαση
2. Ενημερωτική Επιστολή στους γονείς:  
Σημασία ημερίδας/ θεωρητικό και πρακτικό μέρος  
Ζητήματα Ασφάλειας: Κατάλληλο ποδήλατο, έλεγχος/συντήρηση/κατάλληλη κατάσταση για να έρθει στο σχολείο, Κατάλληλο κράνος
2. Δήλωση συγκατάθεσης συμμετοχής/μεταφοράς του ποδηλάτου στο σχολείο/  
δανεισμός ποδηλάτου/ κατοχή ή δανεισμός κράνους
3. Θεωρητικό μέρος: Ασφαλής οδήγηση του ποδηλάτου (ΚΟΚ)  
Το ποδήλατο ως άθλημα  
Συνεργασία με φορείς: Αστυνομία Κύπρου, Ομοσπονδία Ποδηλασίας, ΑΓΟ
4. Πρακτικό μέρος: Δημιουργία μικρών ομάδων ανάλογα με τους χώρους του σχολείου και ανάλογα με τις συννενοήσεις με τους συνεργαζόμενους φορείς  
π.χ. Εργασία ανά τάξη, ομάδες των 10-12 ατόμων

# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

---

Σύνδεσμος ηλεκτρονικής φόρμας αξιολόγησης των σεμιναρίων του Διημέρου Εκπαιδευτικού 2022-2023

<https://forms.gle/jHNTFn9umGDGPdLw8>

ή

[bit.ly/dd2324](https://bit.ly/dd2324)

---

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!!!**

**ΚΑΛΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2022 - 2023**