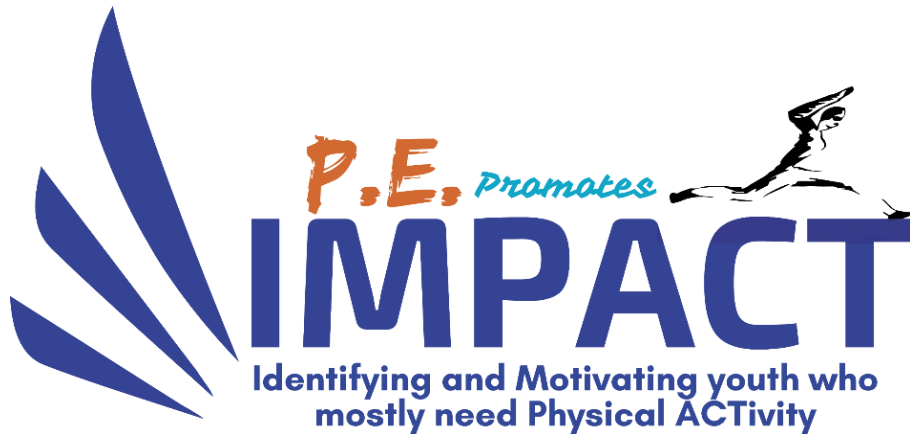


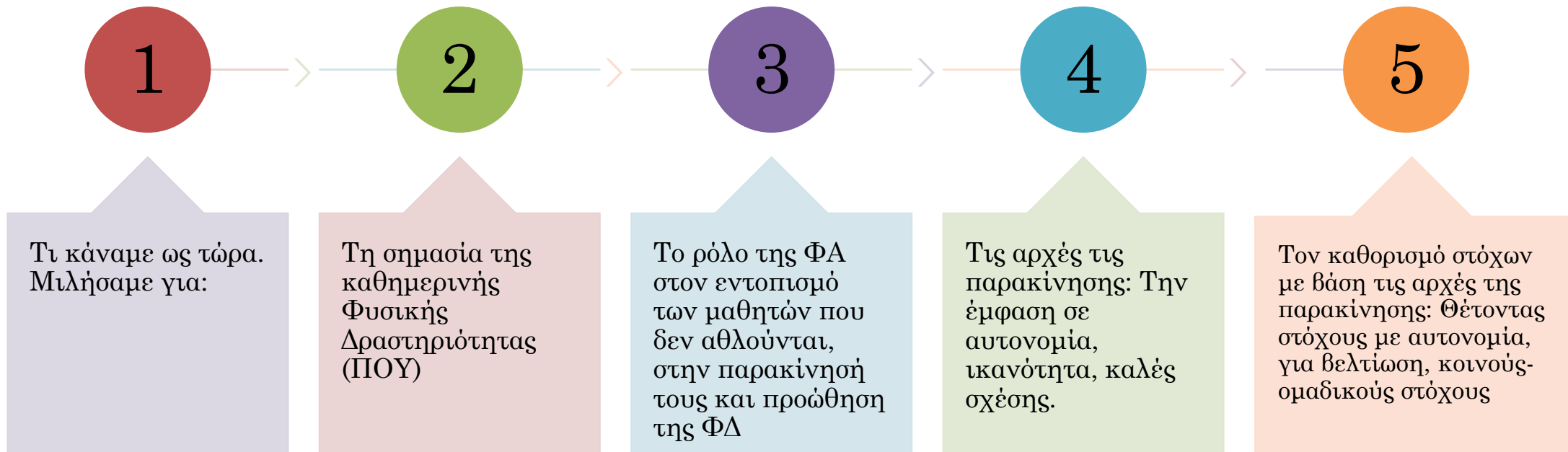
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΑΘΛΟΣ:

Ένα πρόγραμμα που
μπορεί να αυξήσει τη
Φυσική
Δραστηριότητα των
μαθητών/τριών
εκτός σχολείου

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!!



ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΤΑ
ΔΟΚΙΜΑΣΟΥΜΕ.
ΠΟΙΟΙ; ΟΣΟΙ
ΘΕΛΟΥΜΕ!

Εμείς με αυτονομία, αποκλειστικά για τη βελτίωσή μας και των μαθητών μας! Για να ευχαριστηθούμε τη συνεργασία/επικοινωνία/αλληλοϋποστήριξη μεταξύ μας!

Η σημερινή πρόταση είναι δική μας προσαρμογή, της πρότασης που αναπτύξαμε ως Ευρωπαϊκή ομάδα ερευνητών

- Στόχος είναι να την δείτε ως ιδέα, και όσοι θέλετε να την προσαρμόσετε, ή να την αλλάξετε εντελώς, να την συνδιαμορφώσετε με τους συναδέλφους σας ή/και με εμάς, Έλληνες και Ευρωπαίους.
- Σήμερα να μιλήσουμε σχετικά μ' αυτή την πρόταση που αφορά εφαρμογή στην σχολική πράξη για τις επόμενες 8-9 εβδομάδες.
- Μετά από 3 ή 4 εβδομάδες, ΟΣΟΙ ΘΕΛΕΤΕ να ξαναβρεθούμε να ανταλλάξουμε εμπειρίες και να δούμε τι θα έχουμε καταφέρει ως τότε.

-

Να ξαναβρεθούμε;

- Μετά από 3 ή 4 εβδομάδες, ΟΣΟΙ ΘΕΛΕΤΕ, για να ανταλλάξουμε εμπειρίες και να δούμε τι θα έχουμε καταφέρει ως τότε;
- Επιλέξτε μεταξύ:
- Α. Να ξαναβρεθούμε μετά από 3 εβδομάδες
- Β. Να ξαναβρεθούμε μετά από 4 εβδομάδες
- Γ. Να μην ξαναβρεθούμε ξανά. Μια και καλή στο τέλος του προγράμματος.

Να επικοινωνούμε μεταξύ μας;

- Εχθές σας στείλαμε ένα επιπλέον ηλεκτρονικό σύστημα επικοινωνίας/ανταλλαγής εμπειριών και ιδεών. Γιατί;
- Στόχος μας είναι η ανάπτυξη ενός σταθερού δικτύου εκπαιδευτικών ΦΑ. και ερευνητών που ενδιαφέρονται για την προώθηση της Φυσικής δραστηριότητας μέσα από τη ΦΑ.
- Στόχος μας είναι η ΣΥΓΧΡΟΝΗ επικοινωνία μας, αλλά και η ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ επικοινωνία μεταξύ σας και μεταξύ μας. Μ' αυτό τον τρόπο θα γνωριστούμε καλύτερα μεταξύ μας.
- Επιλέξτε αν θα συνεισφέρετε καταθέτοντας εμπειρίες στην ΑΣΥΓΧΡΟΝΗ επικοινωνία:
 - Α. Μία φορά την εβδομάδα θα καταθέτω την εμπειρία μου
 - Β. Μία φορά στις 2 εβδομάδες θα καταθέτω την εμπειρία μου
 - Γ. Δεν προλαβαίνω να καταθέτω την εμπειρία μου.



Π
Ε
Ρ
Ι
Β
Α
Λ
Λ
Ο
Ν

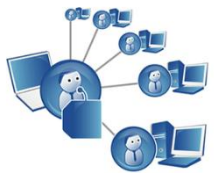
Μ
Α
Θ
Η
Τ
Η
Σ





Η Συνεισφορά της Φυσικής Αγωγής στη Φυσική Δραστηριότητα

- Παρέχοντας ένα δομημένο περιβάλλον που επιτρέπει στους μαθητές να ασκούν μια ποικιλία από ΦΔ και αθλήματα και να έχουν θετικές κινητικές εμπειρίες.
- Προάγοντας τη θετική αυτο-αντίληψη, τη θετική στάση και τις ψυχολογικές βασικές ανάγκες.
- Διδασκαλία στρατηγικών αυτο-ρύθμισης ("να μάθω πώς να εκπαιδεύομαι μόνος μου")

2^ο Σεμινάριο

**Άμεσα
ΦΔ μέσα στην
τάξη ΦΑ**

Παράδοση ενός μαθήματος ΦΑ που αυξάνει Την εσωτερική παρακίνηση των μαθητών/ τριών

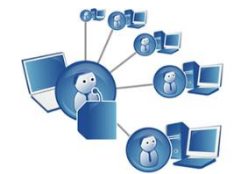


Παροχή ευκαιριών για συμμετοχή σε ΦΔ εκτός σχολείου, οργανώνοντας ένα παρεμβατικό πρόγραμμα (ΑΘΛΟΣ)

4^ο Σεμινάριο

**Βραχυπρόθεσμα
ΦΔ εκτός σχολείου**

Έμμεσα

4^ο Σεμινάριο

**Μακροπρόθεσμα
Γινόμενοι Φυσικά
Εγγράμματοι.
Ενεργός τρόπος
ζωής ως ενήλικες**

Παρουσίαση των θεμάτων του 4^{ου} σεμιναρίου



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΘΛΟΣ»

Ο σκοπός του προγράμματος «ΑΘΛΟΣ»

- Να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς ΦΑ να διδάξουν στους/ στις μαθητές/ τριες τους πώς να «υιοθετήσουν ένα πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής»

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού, οι μαθητές αναμένεται:

- Να καταγράψουν και να αναλύσουν τον αντίκτυπο που έχει ο τρόπος ζωής τους στην υγεία τους
- Να σχεδιάσουν ένα πλάνο δράσης για να τροποποιήσουν κάποιες από τις συνήθειες της ζωής τους
- Να εφαρμόσουν αυτό το σχέδιο-πλάνο δράσης
- Να το αξιολογήσουν

Η βάση του προγράμματος «ΑΘΛΟΣ»

Οι μαθητές/ τριες να αποκτήσουν επίγνωση για:

- Τη συνήθη Φυσική τους Δραστηριότητα
- Την ανάγκη να αξιολογήσουν τη ΦΔ ως προς τη διάρκεια, την ένταση και τη συχνότητά της
- Τις κατευθυντήριες οδηγίες για Φυσική Δραστηριότητα
(δηλαδή γνώσεις για τα ιδανικά επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας για τη μεγιστοποίηση των οφελών)

Η βάση του προγράμματος «ΑΘΛΟΣ»

Να κινητοποιήσει και να αναπτύξει τις ικανότητες αυτορρύθμισης των μαθητών/ τριών για:

- Να θέτουν στόχους σύμφωνα με τις αρχές SMARTER
- Να παρακολουθούν τη Φυσική τους Δραστηριότητα
- Να αναθεωρούν τους στόχους τους και να βάζουν ΝΕΟΥΣ
- Να τους βοηθήσει να πειραματιστούν με διάφορες μορφές ΦΔ για να εντοπίσουν αυτή που τους αρέσει περισσότερο
- Να ενθαρρύνει την αμοιβαία υποστήριξη και άμιλλα για την επίτευξη του στόχου για συμμετοχή σε ΦΔ

Ο ΑΘΛΟΣ έχει 3 δυνατά σημεία

- Προτείνει ένα συνδυασμό Στρατηγικών Παρακίνησης και Αυτορρύθμισης
- Είναι προσαρμοσμένο στο πλαίσιο της ΦΑ, αφού έχει δημιουργηθεί από ερευνητές αθλητικής παιδαγωγικής σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς ΦΑ



+



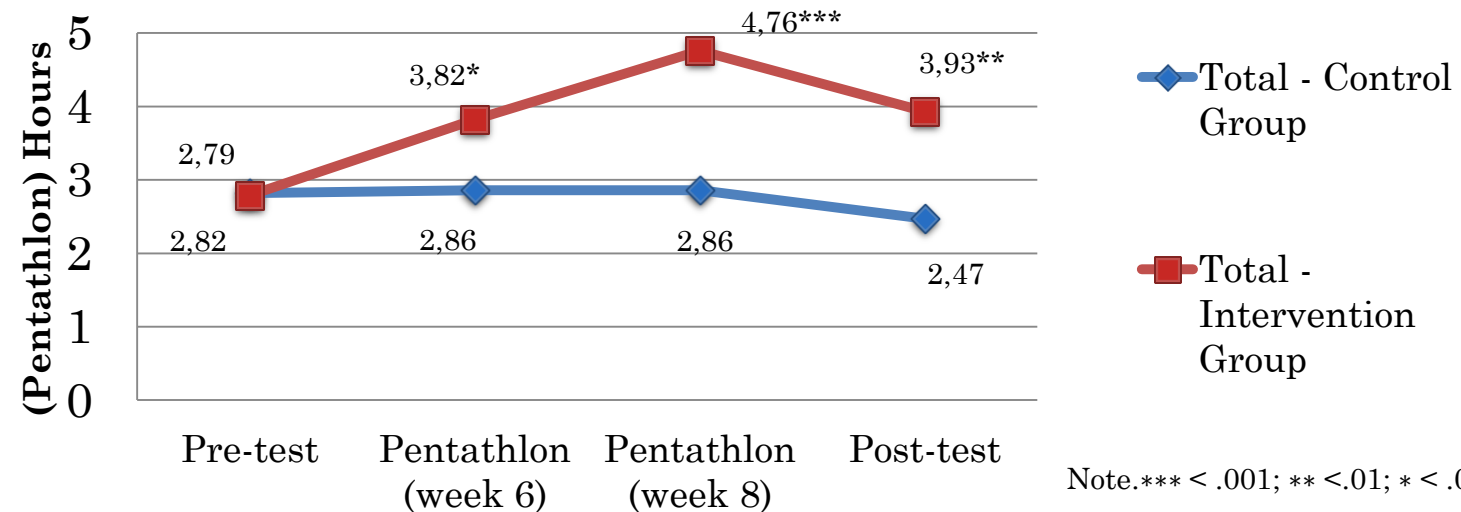
+



Χρόνος σε Φυσική Δραστηριότητα

• ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ

Michaud et al., 2012, The effect of team pentathlon on ten-to eleven-year-old childrens' engagement in physical activity



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Προτείνει...

- Παιδιά & έφηβοι ηλικίας 5 έως 17 ετών θα πρέπει να αφιερώνουν **τουλάχιστον 60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ** σε Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ)
- Το **μεγαλύτερο** μέρος της καθημερινής ΦΔ θα πρέπει να είναι **αερόβιο**
- Ασκήσεις που **ενδυναμώνουν τους μύες & τα οστά** θα πρέπει να **συμπεριλαμβάνονται** στο πρόγραμμα άσκησης **τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα**

Υπάρχουν 3 επίπεδα έντασης της Φυσικής Δραστηριότητας



ΕΝΤΟΝΗ ΦΔ: Στα πρόθυρα του να νοιώσεις άβολα - είναι δύσκολο να μιλήσεις ενώ ασκείσαι



ΜΕΤΡΙΑ ΦΔ: Η αναπνοή γίνεται πιο έντονη - μπορείς να μιλάς κατά την εκτέλεση της ΦΔ, αλλά απαιτεί περισσότερη προσπάθεια



ΗΠΙΑ ΦΔ: Η αναπνοή δεν αλλάζει – εκτελείται εύκολα και μπορείς να μιλάς ενώ ασκείσαι

Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Ήπιας, Μέτριας & Έντονης Έντασης

Ήπια ΦΔ - Ενεργή Μετακίνηση	Μέτρια ή Έντονη ΦΔ
- Χαλαρό βάδισμα - Διατάσεις - Κηπουρική Όταν είναι σε χαμηλή ταχύτητα-ένταση: - Ποδήλατο - Παραδοσιακός Χορός - Σκεϊτμπορντ - Yoga - Pilates	- Αντοχή (τρέξιμο) - Σχοινάκι - Κολύμβηση - Τένις (μονό, διπλό) - Αθλοπαιδιές (Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Υδατοσφαίριση, Χάντμπωλ, Βόλεϊ κλπ) - Πολεμικές τέχνες (Καράτε, πάλη, Ταε Κβο Ντο κλπ) - Ασκήσεις ενδυνάμωσης – Γυμναστήριο (βάρη, Cross fit, Αεροβική Γυμναστική - Χορός) - Ενόργανη - Ρυθμική γυμναστική

Η Βασική Δομή του προγράμματος «ΑΘΛΟΣ»

- Μια δοκιμασία σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ένα πρόγραμμα διάρκειας 6 έως 8 εβδομάδων
- Ο στόχος των μαθητών/ τριών:
 - ✓ Σε ομάδες των 5 ατόμων να πετύχουν **Ατομικούς και Ομαδικούς Στόχους ΦΔ**
 - ✓ Ατομικός στόχος: Κάθε μαθητής/ τρια να καταφέρει να συγκεντρώσει τουλάχιστον 420 πόντους ΦΔ ανά εβδομάδα
 - ✓ Ομαδικός στόχος: Κάθε ομάδα 5 ατόμων να καταφέρει συγκεντρώσει τουλάχιστον 2100 πόντους ΦΔ ανά εβδομάδα (αντίστοιχα προσαρμόζεται ο στόχος αν έχουμε μικρότερη ομάδα)
 - ✓ Να συμμετάσχουν σε αρκετές ΦΔ και να έρθουν σε επαφή με διαφορετικές αθλητικές εμπειρίες

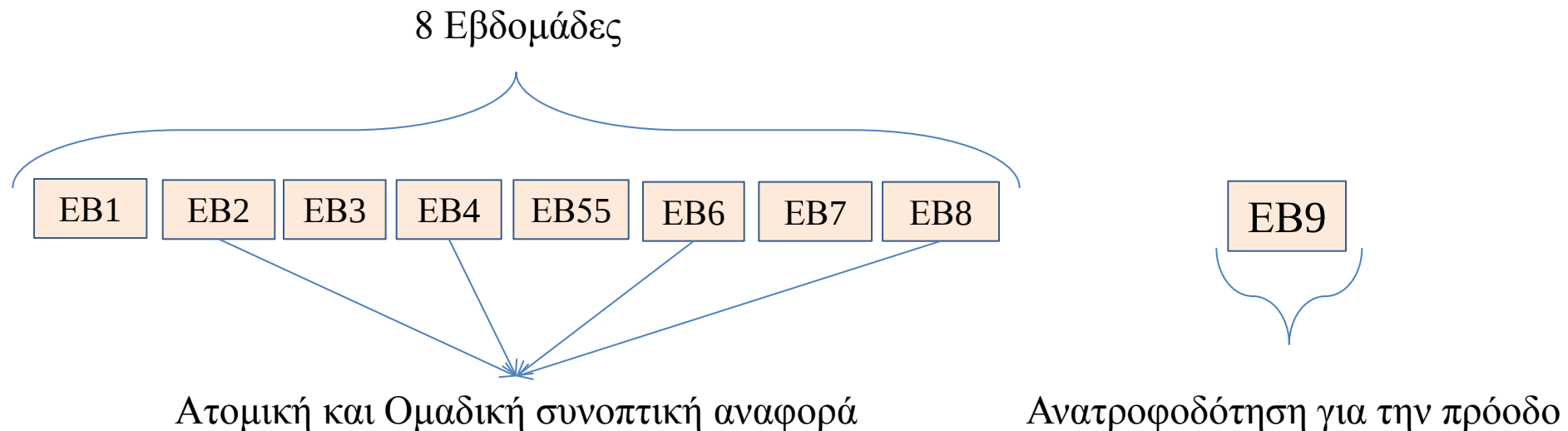
Ατομικοί και ομαδικοί στόχοι ανά εβδομάδα

- Ατομικός στόχος: 60 λεπτά συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα X 7 ημέρες = **420** λεπτά (πόντοι)
- Ομαδικός στόχος: 420 λεπτά (πόντοι) συμμετοχής σε Φυσική Δραστηριότητα X 5 άτομα = **2100** λεπτά (πόντοι) ανά εβδομάδα

Βασική Δομή του προγράμματος «ΑΘΛΟΣ»

- Μια δοκιμασία σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ένα πρόγραμμα διάρκειας 6 έως 8 εβδομάδων
- Κάθε δύο εβδομάδες, ο εκπαιδευτικός ΦΑ παρέχει στους μαθητές μια συνοπτική αναφορά της ΦΔ που εκτελείται από τους ίδιους και τις ομάδες τους. Είναι μια ευκαιρία για τους μαθητές να δουν πού βρίσκονται και να θέσουν στόχους για την επόμενη εβδομάδα.
- Στο τέλος της πρόκλησης των 8 εβδομάδων, ο εκπαιδευτικός ΦΑ δίνει ανατροφοδότηση σχετικά με την πρόοδο που σημειώθηκε κατά τη διάρκεια του προγράμματος (όλες τις 8 εβδομάδες)

Παρουσίαση της Βασικής Δομής του προγράμματος ΑΘΛΟΣ



Το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ, ένας
αποτελεσματικός συνδυασμός
στρατηγικών παρακίνησης
και αυτο-ρύθμισης

*Στρατηγικές Ευχαρίστησης &
Παρακίνησης*

- Ο **ΑΘΛΟΣ** παίρνει τη μορφή μιας ατομικής πρόκλησης που συνδέεται με την επίτευξη τόσο του ατόμου όσο και της ομάδας. Οι μαθητές/ τριες ενθαρρύνονται να δοκιμάσουν άγνωστες σε αυτούς/ ες ΦΔ.

✓ Πρόκληση και
Καινοτομία

- Στο πρόγραμμα **ΑΘΛΟΣ** παρέχονται ουσιαστικές εξηγήσεις για τη σημασία της συμμετοχής σε ΦΔ. Επιπλέον, οι μαθητές/ τριες έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν οποιαδήποτε ΦΔ επιθυμούν μέσα από διάφορα αθλήματα/ ΦΔ.

✓ Υποστήριξη
της Αυτονομίας

- Η συγκέντρωση ενός αριθμού εβδομαδιαίων ωρών σε ΦΔ αποτελεί μια σημαντική πρόκληση, έναν βασικό στόχο. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί ΦΑ θα παρέχουν τακτικά ενθάρρυνση και ανατροφοδότηση μέσα από τα τετράδια ΦΔ και τις αναφορές των μαθητών/τριών.

✓ Υποστήριξη
της Ικανότητας

- Η συμβολή στην επιτυχία μιας ομάδας είναι πιθανό να ενισχύσει την αίσθηση των καλών σχέσεων με τους άλλους/ την αίσθηση του Ανήκειν.

✓ Υποστήριξη των
Σχέσεων με τους
Άλλους/ Υποστήριξη
της αίσθησης του
Ανήκειν

ΑΘΛΟΣ

Στρατηγικές Αυτο-ρύθμισης

Το πρόγραμμα **ΑΘΛΟΣ** προβλέπει διάφορα σημεία παρακολούθησης, όπου οι μαθητές/ τριες σκέφτονται την πρόσφατη ΦΔ, θέτουν νέους στόχους ΦΔ και συζητούν με τα μέλη της ομάδας ένα σχέδιο δράσης για τις επόμενες ημέρες, ώστε να συνεχίσει η ΦΔ να αποτελεί μέρος της καθημερινής τους ζωής

✓ Παρακολούθηση,
Καθορισμός στόχων &
Προγραμματισμός

Το πρόγραμμα

ΑΘΛΟΣ

Βήμα προς βήμα

1-2 εβδομάδες πριν από την έναρξη του προγράμματος ΑΘΛΟΣ

- Ενημερώστε τους γονείς για την έναρξη του προγράμματος ΑΘΛΟΣ
- Ενημερώστε τους άλλους εκπαιδευτικούς στο σχολείο σας για το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ

Ένα παράδειγμα Επιστολής προς τους Γονείς

Αγαπητοί γονείς,

Θα ήθελα να σας ενημερώσω για την έναρξη του προγράμματος «**ΑΘΛΟΣ**» σε δύο εβδομάδες. Στόχος αυτού του προγράμματος είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να ασκούνται συστηματικά και να φροντίζουν τον εαυτό τους κι εκτός σχολείου.

Με βάση τις σύγχρονες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, μαθητές ηλικίας 5-17 ετών έχουν ανάγκη από τουλάχιστον 60 λεπτά τη μέρα (κατά μέσο όρο) άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας.

Αυτό το πρόγραμμα διαρκεί 8 εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, το παιδί σας πιθανόν να δοκιμάσει να γυμναστεί μόνος ή με φίλους ή/και να συμμετάσχει σε όσο το δυνατόν περισσότερες φυσικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Όλα αυτά φυσικά χωρίς να παραμελεί τις υπόλοιπες μαθητικές υποχρεώσεις του. Ο στόχος του θα είναι να συμμετέχει, στο μέτρο το δυνατό, σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων.

Ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να υιοθετήσουν ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής που αποσκοπεί στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών και θα τους βοηθήσει να έχουν καλύτερη υγεία, να αισθάνονται καλύτερα, να αναπτύξουν καλές σχέσεις με τους φίλους τους.

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.

Με εκτίμηση,

(Πόλη), (Ημερομηνία)

Αγαπητοί γονείς,

Θα ήθελα να σας ενημερώσω για την έναρξη του προγράμματος «ΑΘΛΟΣ» σε δύο εβδομάδες. Στόχος αυτού του προγράμματος είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να ασκούνται συστηματικά και να φροντίζουν τον εαυτό τους κι εκτός σχολείου.

Με βάση τις σύγχρονες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, μαθητές ηλικίας 5-17 ετών έχουν ανάγκη από τουλάχιστον 60 λεπτά τη μέρα (κατά μέσο όρο) άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας.

Αυτό το πρόγραμμα διαρκεί 8 εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, το παιδί σας πιθανόν να δοκιμάσει να γυμναστεί μόνος ή με φίλους ή/και να συμμετάσχει σε όσο το δυνατόν περισσότερες φυσικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Όλα αυτά φυσικά χωρίς να παραμελεί τις υπόλοιπες μαθητικές υποχρεώσεις του. Ο στόχος του θα είναι να συμμετέχει, στο μέτρο το δυνατό, σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων.

Ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να υιοθετήσουν ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής που αποσκοπεί στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών και θα τους βοηθήσει να έχουν καλύτερη υγεία, να αισθάνονται καλύτερα, να αναπτύξουν καλές σχέσεις με τους φίλους τους.

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.

Με εκτίμηση

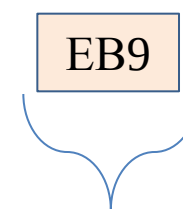
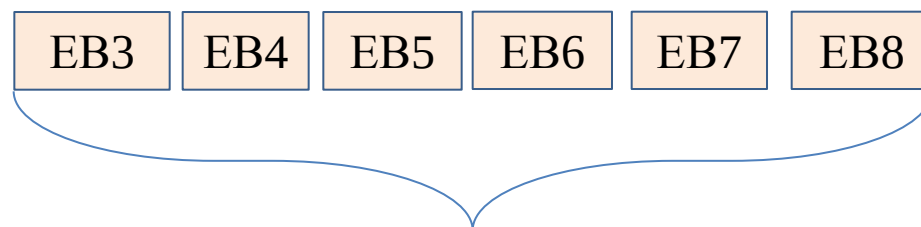
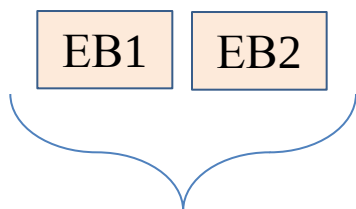
(Ονοματεπώνυμο ΕΦΑ)

ΠΕ11 Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

(Σχολική Μονάδα)

Παράδειγμα Επιστολής προς τους Γονείς

Οι 3 φάσεις του προγράμματος ΑΘΛΟΣ



- Παρουσίαση του ΑΘΛΟΣ και οδηγίες στους μαθητές
- Δημιουργία ομάδων
- Παράδοση της καρτέλας καταγραφής
- Αρχική μέτρηση της ΦΔ των μαθητών/ τριών (EB1 και EB2)
- 1^η Ανατροφοδότηση (συνοπτική αναφορά EB2)

- Εφαρμογή του ΑΘΛΟΣ (EB3 ως EB8)
- Καταγραφή των περιόδων ΦΔ (EB3 ως EB8)
- Επίβλεψη των μαθητών από τους εκπαιδευτικούς ΦΑ (EB3 ως EB8)
- 2^η Ανατροφοδότηση (EB4), 3^η Ανατροφοδότηση (EB6), 4^η Ανατροφοδότηση (EB8)

- Παρουσίαση-συζήτηση της προόδου

Προπαρασκευαστική
Φάση

Φάση Υλοποίησης

Φάση Αξιολόγησης

Προπαρασκευαστική Φάση

- 1^η Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα της δοκιμασίας): Το πρώτο πλάνο ΦΑ

Βασικά σημεία για την παρουσίαση του προγράμματος **ΑΘΛΟΣ** και οδηγίες προς τους μαθητές/ τριες:

- Παρουσιάστε το στόχο του προγράμματος: *Να αυξήσουμε τη ΦΔ εκτός σχολείου και να δοκιμάσουμε πολλά διαφορετικά αθλήματα / ΦΔ για να υιοθετήσουμε έναν πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής.*
- Εξηγήστε ότι η διάρκεια του προγράμματος είναι 6-8 εβδομάδες, ώστε να δοκιμάσουμε αν μπορούμε να κρατήσουμε τη ΦΔ ως μέρος της καθημερινής μας ζωής για ένα διάστημα τουλάχιστον
- Παρουσιάστε τους ατομικούς και ομαδικούς στόχους για τους μαθητές (420 λεπτά ΦΔ/εβδομάδα κατ' άτομο και 2100 λεπτά ΦΔ/εβδομάδα για 5-μελή ομάδα)
- Ενημερώστε τους ότι λαμβάνεται επίσης υπόψη και την **ενεργή μετακίνηση** αλλά όχι το μάθημα της ΦΑ.
- Εξηγήστε ότι αυτό δεν είναι ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ! Ότι ο καθένας και η κάθε ομάδα κάνει ότι καλύτερο μπορεί!

Εξηγήστε ότι αυτό δεν είναι
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ! Ότι ο
καθένας και η κάθε ομάδα
κάνει ότι καλύτερο μπορεί!

Ρεαλιστικές προσδοκίες

Ένας μαθητής που από τα 100 λεπτά τη βδομάδα πάει στα 200 έχει βελτίωση 100%

Ένας μαθητής που από τα 400 λεπτά τη βδομάδα πάει στα 500 έχει βελτίωση 25%

Κάθε βήμα, κάθε λεπτό μετράει για το άτομο και για την ίδια την ομάδα

Ανάλογα με τον τρόπο ζωής και άλλους παράγοντες, που πολλές φορές δεν εξαρτώνται από το ίδιο το παιδί, μπορεί να υπάρχει σημαντική απόκλιση μέσα σε κάθε ομάδα

Ο καθένας κάνει το καλύτερο που μπορεί και συνεισφέρει στον ομαδικό στόχο

ΔΕ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ ΝΑ ΣΥΓΚΡΙΝΟΥΜΕ ΤΙ ΚΑΝΕΙ Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ ΜΕ ΤΟ ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΆΛΛΕΣ ΟΜΑΔΕΣ!

- 1^η Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα του προγράμματος)

Βασικά σημεία για τη δημιουργία των ομάδων:

- Οι μαθητές/ τριες μπορούν να επιλέξουν οι ίδιοι ποιος θα είναι μέλος της ομάδας τους ή μπορείτε να δημιουργήσετε εσείς οι ίδιοι τις ομάδες με τυχαία κριτήρια.
- Δώστε ανατροφοδότηση για τις επιλογές που έκαναν ώστε να δημιουργήσουν τις ομάδες τους ή εξηγήστε την επιλογή σας.
- Στην ιδανική περίπτωση, οι ομάδες να είναι **ανομοιογενείς**. Δηλαδή, κάποιοι μαθητές μπορεί να ΜΗΝ ασχολούνται καθόλου με τον αθλητισμό και κάποιοι να είναι ήδη αθλητές/ τριες.

Προπαρασκευαστική φάση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ

- 1^η Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα του προγράμματος)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΑΘΛΟΣ Challenge

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ



Ονοματεπώνυμο μαθητή/ τριας:

Οι ομάδα μου αποτελείται από τους/ τις (ονοματεπώνυμα συμμαθητών/ τριών):

.....

.....

Ονοματεπώνυμο Εκπαιδευτικού ΦΑ:

Σχολείο:

Τάξη:

Προπαρασκευαστική φάση:

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ

- 1^η Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα του προγράμματος): Το πρώτο Ατομικό Ημερολόγιο

ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα; Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διστάσιες διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ τότε στην εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά, $[300] + [(240/2) = 120] = 420$. Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο; Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2^ο μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλε ένα Χ στο/ στα κελιά ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / 2019 μέχρι ____ / ____ / 2019

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση												
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ																										
ΤΡΙΤΗ																										
ΤΕΤΑΡΤΗ																										
ΠΕΜΠΤΗ																										
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																										
ΣΑΒΒΑΤΟ																										
ΚΥΡΙΑΚΗ																										
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες 	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												

3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομάδα
Πραγματικά! Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγανες έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή!

4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Ελέγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου και συμμαθητές/τριές σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

Προπαρασκευαστική φάση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ

- **1^η Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα του προγράμματος)**

Βασικά σημεία κατά την παράδοση του φύλλου καταγραφής της ΦΔ:

- Δώστε σε κάθε μέλος των ομάδων το ΑΤΟΜΙΚΟ τετράδιο καταγραφής της ΦΔ
- Βοηθήστε τους για το πρώτο ημερολόγιο: κάθε μαθητής θα ολοκληρώσει το πρώτο ημερολόγιο ΦΔ ξεχωριστά κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ. Μπορούν να καταγράψουν αυτό που συνήθως κάνουν και τι θέλουν να κάνουν την επόμενη εβδομάδα.
- Ένας πίνακας με παραδείγματα ΦΔ περιλαμβάνεται στο τετράδιό τους ή μπορείτε να τους δείξετε εσείς κάποιο εναλλακτικό παράδειγμα.
- Θα προγραμματίζουν τη ΦΔ κάθε εβδομάδα κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ (π.χ. στο 2^ο μάθημα που έχουμε Φυσική Αγωγή μέσα στην εβδομάδα για την επόμενη εβδομάδα).

Προπαρασκευαστική φάση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ

- 1^Η Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα του προγράμματος)

1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ____ / ____ / ____

	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	Σύνολο
ΔΕΥΤΕΡΑ	x	x	x										30
ΤΡΙΤΗ	x	x	x	x	x	x							60
ΤΕΤΑΡΤΗ	x	x											20
ΠΕΜΠΤΗ													0
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	x	x	x										30
ΣΑΒΒΑΤΟ	x	x	x	x	x	x	x						70
ΚΥΡΙΑΚΗ	x	x	x	x	x	x							60
Συνολικός χρόνος σε λεπτά αυτή την εβδομάδα:													270
Ο προσωπικός μου στόχος για συμμετοχή σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα είναι:													300

3. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;
Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Ελέγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	x				x	

Προπαρασκευαστική φάση: Στο σχολείο

- **2^η Εβδομάδα (7 ημέρες μετά τη συμπλήρωση του πρώτου ημερολογίου)**

Βασικά σημεία κατά την παράδοση του φύλλου καταγραφής της ΦΔ:

- Δώστε σε ΈΝΑ ΠΑΙΔΙ κάθε ομάδας μια ΟΜΑΔΙΚΗ Καρτέλα Καταγραφής της ΦΔ
- Βοηθήστε τους για το πρώτο φύλλο καταγραφής
- Πείτε τους ότι πρέπει να καταγράψουν αυτό που πραγματικά έκαναν την περασμένη εβδομάδα

Κάθε μαθητής συμπληρώνει το όνομά του και δίπλα (στην ίδια γραμμή) αναφέρει:

- Τα λεπτά συμμετοχής του σε ΦΔ που έκανε την ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ εβδομάδα και
- Τον ΣΤΟΧΟ ΦΔ που έχει βάλει για την ΕΠΟΜΕΝΗ εβδομάδα.
- Εξηγήστε ότι αυτό θα γίνεται κάθε εβδομάδα

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΚΑΡΤΕΛΑΣ - ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: _____

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ____ / ____ / 2019 μέχρι ____ / ____ / 2019

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ/ ΤΡΙΑΣ	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ 1 ^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (ΛΕΠΤΑ)		ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (ΛΕΠΤΑ)	
	Ήπια (π.χ. περπάτ.)	Μέτρια/Έντονη	Ήπια (π.χ. περπάτ.)	Μέτρια/Έντονη
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
ΣΥΝΟΛΟ ΟΜΑΔΑΣ				

1. Πόσο καλά τα πάμε; (5μελής ομάδα)

0-700 λεπτά ανά εβδομάδα	701-1400 λεπτά ανά εβδομάδα	1401-2100 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 2101 λεπτά ανά εβδομάδα
Καθόλου ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Πραγματικά; Δεν ασκείστε πολύ. Πρέπει να αυξήσετε τη Φυσική σου Δραστηριότητα (ΦΔ). Διαλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσει και σχεδιάστε πώς να εξασκηθείτε ομαδικά ή/και ατομικά. Ενθαρρύνετε ο/η ένας/μία τον/την άλλο/η!!	Ελάχιστοι ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Αυτό σημαίνει κάτι! Έχετε ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε τη ΦΔ για να έχετε υψηλότερα οφέλη για την υγεία σας. Διαλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσει και σχεδιάστε πώς να εξασκηθείτε ομαδικά ή/και ατομικά. Ενθαρρύνετε ο/η ένας/μία τον/την άλλο/η!!	Ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Μέχρι εδώ καλά! Είστε κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσετε και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη. Διαλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσει και σχεδιάστε πώς να εξασκηθείτε ομαδικά ή/και ατομικά. Ενθαρρύνετε ο/η ένας/μία τον/την άλλο/η!!	Πολύ ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Άριστα! Τα καταφέρατε! Η καθημερινή ΦΔ σε αυτό το επίπεδο σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείτε να το κρατήσετε εφέτος; (και όλη σας τη ζωή;) Ενθαρρύνετε τις άλλες ομάδες!!!

2. Πόσο καλά τα πάμε; (5μελής ομάδα)

0-700 λεπτά ανά εβδομάδα	701-1400 λεπτά ανά εβδομάδα	1401-2100 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 2101 λεπτά ανά εβδομάδα
Καθόλου ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Ελάχιστα ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Πολύ ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

Πόσο καλά τα πάμε; (4μελής ομάδα)

0-560 λεπτά ανά εβδομάδα	561-1120 λεπτά ανά εβδομάδα	1121-1680 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 1681 λεπτά ανά εβδομάδα
Καθόλου ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Ελάχιστα ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Πολύ ενεργοί (φυσικά δραστήριοι) Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΚΑΡΤΕΛΑΣ - ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ

Σημαντικό!

Βασικά σημεία κατά την παράδοση του φύλλου καταγραφής της ΦΔ:

- Είναι σημαντικό να καταγράψουν τι πραγματικά έκαναν για να τους βοηθήσουμε να μάθουν εάν είναι φυσικά δραστήριοι ή δεν είναι αρκετά δραστήριοι σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες/ συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.
- Να επιμένετε στο γεγονός ότι δεν χρειάζεται κάποιος να εξαπατήσει ή να γράψει ψέματα.

ΦΑΣΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Περιοδικός έλεγχος τις εβδομάδες 2-4-6-8

Κεντρικό ερώτημα: Με ποιούς τρόπους θα αυξήσετε τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

- Αφιερώστε 15 λεπτά κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ για να συζητήσετε μαζί τους...
 - Το μέσο χρόνο που δαπανούσε σε ΦΔ
 - Την αύξηση της ΦΔ που είχαν στις 8 βδομάδες
 - Τα θέματα που αντιμετωπίζουν και τρόπους να ξεπεράσουν εμπόδια
- Εξηγήστε ότι θα συζητήσουν μεταξύ τους (σε επίπεδο ομάδας) ώστε να βρουν τον καλύτερο τρόπο για να αυξήσουν συλλογικά τα επίπεδα της ΦΔ.
- Μπορείτε να τους βοηθήσετε συμβουλευτικά να βρουν λύσεις ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδας τους.

- **Ομάδα συζήτησης 1:**

Με ποιο τρόπο θα εξηγήσετε στους μαθητές σας να χρησιμοποιήσουν το Ατομικό Ημερολόγιο και την Ομαδική Καρτέλα για να βελτιώσουν τη συνολική τους βαθμολογία;

- **Ομάδα συζήτησης 2:**

Σε μια ομάδα ένας μαθητής είναι πολύ πιο κάτω από τα αποτελέσματα των συμμαθητών του. Πώς μπορείτε να βοηθήσετε αυτή την ομάδα να βελτιώσει τη βαθμολογία της;

- **Ομάδα συζήτησης 3:**

Σε μια ομάδα ένας μαθητής είναι πολύ πιο πάνω από τα αποτελέσματα των συμμαθητών του. Πώς μπορείτε να βοηθήσετε αυτή την ομάδα να βελτιώσει τη βαθμολογία της;

- **Ομάδα συζήτησης 4:**

Σε μια ομάδα, όλοι οι μαθητές είναι πολύ δραστήριοι. Ωστόσο, ασκούν μόνο ένα είδος δραστηριότητας και δεν έχουν χρόνο για άλλη ΦΔ (έφτασαν το στόχο των 420 πόντων/ άτομο κάθε εβδομάδα). Τι μπορείτε να κάνετε για να τους βοηθήσετε να συμμετάσχουν σε ένα άλλο είδος δραστηριότητας και να τους παροτρύνετε να αυξήσουν περαιτέρω τον χρόνο τους σε ΦΔ.

- **Ομάδα συζήτησης 5:**

Σε μια ομάδα, όλοι οι μαθητές/ τριες είναι πολύ ανενεργοί (π.χ. έχουν μόλις 50 λεπτά/ εβδομάδα). Τι μπορείτε να κάνετε για να τους/ τις παροτρύνετε να είναι πιο ενεργοί/ες;

Φάση Αξιολόγησης: 9^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την πρόοδό της σε αυτές τις 6-8 βδομάδες όσον αφορά:

- Το μέσο χρόνο που δαπανούσε σε ΦΔ
- Την αύξηση της ΦΔ που είχαν στις 8 βδομάδες
- Τα θέματα που αντιμετώπισαν και γενικότερα την εμπειρία τους από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ

Συζητήστε με τα παιδιά

Ρωτήστε τους αν πιστεύουν ότι μπορούν να τα πάνε καλύτερα ή να συνεχίσουν να είναι φυσικά δραστήριοι

Ρωτήστε τους τι τους άρεσε σε αυτή την δοκιμασία, ποια νέα δραστηριότητα δοκίμασαν και τι θα ήθελαν να κάνουν ξανά

Πριν κλείσουμε να πούμε για το
European Social network in The
Identification and Motivation of
inAcTivE children (ESTIMATE)

ESTIMATE

Δίκτυο ESTIMATE

- **Ποιοι είναι;** Εμείς/εσείς και οι συνάδελφοι στην Ευρώπη που ξεκινήσαμε αυτή την προσπάθεια.
- **Τι στόχο έχει;** Τη διαρκή ανταλλαγή διαφόρων μορφών εμπειριών μεταξύ μας (π.χ., από τις εφετινές ως καινούργια πράγματα/projects που θα κάνουμε στο μέλλον) ώστε να γίνει πράξη η αναγνώριση, η παρακίνηση και προώθηση της ΦΔ των μη δραστήριων μαθητών.
- **Ποιος το κατευθύνει;** Εμείς και εσείς, θα εκλέξουμε **συντονιστική επιτροπή**.
- **Πότε;** Να δούμε πρώτα πώς πάμε, ποιοι/ές έχουν όρεξη/χρόνο, και να αποφασίσουμε στην επόμενη συνάντηση;
- **Θα είναι εικονικό/virtual ή πραγματικό;** Ξεκινούμε ως **εικονικό/virtual** και αναλόγως της εξέλιξης μπορούμε να οργανώνουμε **περιφερειακές συναντήσεις**, π.χ. **Νοέμβριο-Δεκέμβριο στην Αθήνα στο IMPACT FINAL EVENT**.
- **Θα κάνουμε καταστατικό;** Το συζητάμε, αναλόγως του ενδιαφέροντος.
- **Θα έχουμε κάποιο forum επικοινωνίας/website/newsletter/περιοδικό;** Ξεκινάμε με το IMPACT PE Project Forum <https://www.impactpe.eu/forum/>

Πώς προχωράμε

Στο <https://www.impactpe.eu/forum/> έχουμε :

- (1) Αναρτήσει εκπαιδευτικό υλικό, π.χ., το τετράδιο στόχων του μαθητή και την σημερινή παρουσίαση.
- (2) Σε σχέση μ' αυτά που αναφέραμε σήμερα, σας έχουμε θέσει ένα στόχο ως 31/1/2019. Τον στόχο μπορείτε να τον προσαρμόσετε στα μέτρα σας. Εξαρτάται απολύτως από εσάς πώς θα απαντήσετε, πώς θα ανταποκριθείτε.
- (3) Για περισσότερα, παρακαλούμε εγγραφείτε με 1 βήμα (1 λεπτό) στο <https://www.impactpe.eu/forum/> και δείτε τα παραπάνω.

ImpactPE Project Forum

discussion board (discussion group, message board, online forum)

 Notifications  Private mess

 **Welcome to ImpactPE Project forum.**

Note that the max upload file size is 5MB

019 7:13 pm

Last visit was: W

YOUR REGISTRATION DATE	YOUR ID	YOUR POSTS	YOUR TOPICS	YOUR
Tue Jan 15, 2019 9:58 pm	62	9	9	

	TOPICS	POSTS	LAST POST
Discussion	3	3	Περιγράψτε την by APapaioannou Wed Jan 16, 2019
Files	2	2	Κάρτες για μαθη by APapaioannou Wed Jan 16, 2019

	TOPICS	POSTS	LAST POST
Discussion	1	1	Create ESTIMATI by APapaioannou Tue Jan 15, 2019
Files	0	0	No posts Acti Go to

	TOPICS	POSTS	LAST POST
Discussion	1	1	Create ESTIMATI by APapaioannou Tue Jan 15, 2019

ImpactPE Project Forum

Discussion board (discussion group, message board, online forum)

Search..

 Notifications  Private

General Discussion

 Welcome to ImpactPE Project forum.

Note that the max upload file size is 5MB

Forum search



Mark topics

	REPLIES	VIEWS	LAST POST
Επίσημη ανακοίνωση για τις 31-1-2019 Wed Jan 16, 2019 6:56 pm	0	2	by APapaioan Wed Jan 16, 2019 6:56 pm
Επίσημη ανακοίνωση για τον δίκτυο Wed Jan 16, 2019 12:01 am	0	11	by APapaioan Wed Jan 16, 2019 12:01 am
Work - English lang. Tue Jan 15, 2019 11:15 pm	0	6	by APapaioan Tue Jan 15, 2019 11:15 pm

Mark topics

APapaioannou and 0 guests

1

1

Forum
Forum
Forum
Forum
Forum

Ερωτήσεις

... και απαντήσεις!

1. Πιστεύετε ότι μπορείτε να εφαρμόσετε το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ στο σχολείο σας;
2. Ποια εμπόδια ή δυσκολίες πιστεύετε ότι θα συναντήσετε για να εφαρμόσετε αυτό το πρόγραμμα; Πως σκοπεύετε να τα ξεπεράσετε;

Δοκιμάστε το με τους
μαθητές/ τριές σας!

Ανταλλάξτε εμπειρίες με
τους/τις συναδέλφους/ισσες
και μελλοντικά φίλους/ες!

<https://www.impactpe.eu/forum/>