



Εγχειρίδιο εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής

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



Περιεχόμενα:

Webinar 1 [page 2](#)

Webinar 2 [page 36](#)

Webinar 3 [page 67](#)

Webinar 4 [page 112](#)

Webinar 4-5 [page 142](#)

Webinar 5 [page 150](#)



1^ο Σεμινάριο Πρόγραμμα IMPACT: Η σημασία της Φυσικής Δραστηριότας & της Φυσικής Αγωγής

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



Εισαγωγή στο 1^ο Διαδικτυακό Σεμινάριο

- Καλησπέρα σας. Ονομάζομαι Παπαϊωάννου Αθανάσιος και
- Θα ήθελα να σας καλωσορίσω στο πρόγραμμα IMPACT. Ο σκοπός μας σήμερα είναι να σας παρουσιάσουμε το 1^ο Σεμινάριο του προγράμματος IMPACT.

'Ενα σημαντικό βήμα για τη διεξαγωγή αυτού του webinar

- Παρακαλώ πολύ, γράψτε το πλήρες όνομά σας στη δεξιά πλευρά της αίθουσας συνομιλίας
- Κατά τη διάρκεια του σημερινού Σεμιναρίου θα δούμε δύο εκπαιδευτικά βίντεο στο YouTube.
- Θα παρακολουθήσουμε τώρα το πρώτο βίντεο στο YouTube και στη συνέχεια θα επιστρέψουμε πίσω σε αυτή την παρουσίαση που γίνεται μέσω BigBlueButton.

Παρακαλώ πολύ, κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να δείτε το πρώτο βίντεο και στη συνέχεια επιστρέψτε σε αυτήν την παρουσίαση

- <https://youtu.be/PUrLrPoeme0>

Συνεργάτες του προγράμματος IMPACT: Έξι Πανεπιστήμια της Ευρώπης



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

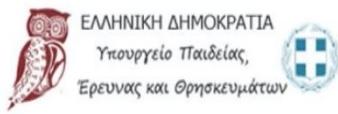
UNIVERSITÉ
Grenoble
Alpes



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM



Συνεργάτες του προγράμματος IMPACT: Δύο Υπουργεία Παιδείας της Ευρώπης και ένα Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



Συνεργάτες του προγράμματος IMPACT: Τρεις Ενώσεις Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής της Ευρώπης



Στόχοι του προγράμματος IMPACT

- Να προωθήσει τη συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε μέτριας προσέντονης έντασης άσκηση για 60 λεπτά καθημερινά
- Να αυξήσει την ευαισθητοποίηση για την αξία της Φυσικής Αγωγής
- Να ενθαρρύνει τους νέους να συμμετέχουν σε Φυσικές Δραστηριότητες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους
- Να αναπτύξει εκπαιδευτικό υλικό για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής
- Να δημιουργήσει ένα δίκτυο μεταξύ εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και ερευνητών

Παρουσίαση των θεμάτων της σημερινής συζήτησης

Πόση άσκηση ή σωματική δραστηριότητα χρειάζονται τα παιδιά;

- Γιατί χρειαζόμαστε τη Φυσική Δραστηριότητα;
- Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης;
- Εάρετε πόσο οι μαθητές σας πληρούν τις τρέχουσες συστάσεις για συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα;

Γιατί η Φυσική Αγωγή είναι σημαντική;

- Πώς μπορεί να συμβάλει η φυσική αγωγή για να βοηθήσει τους μαθητές να ανταποκριθούν στις συστάσεις της ΠΟΥ;
- Μπορούμε να προωθήσουμε τη Φυσική Δραστηριότητα για των μαθητών/ τριών μας εκτός σχολείου;

Τι πιστεύετε;

Εέρετε πόσα λεπτά κάθε μέρα χρειάζεται να συμμετέχει κάθε μαθητής/ τρια σε Μέτρια έως Έντονη Φυσική Δραστηριότητα;

- A. 20'
- B. 30'
- Γ. 60'
- Δ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Εέρετε πόσες ημέρες την εβδομάδα κάθε μαθητής/ τρια πρέπει να συμμετέχει σε Μέτρια έως Έντονη Φυσική Δραστηριότητα;

- A. 3 ημέρες
- B. 5 ημέρες
- Γ. 7 ημέρες
- Δ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Πιστεύετε ότι μπορούμε να προωθήσουμε
τη **Φυσική Δραστηριότητα ΕΚΤΟΣ**
σχολείου μέσω της **Φυσικής Αγωγής**;

- A. NAI
- B. OXI
- Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Τώρα θα παρακολουθήσουμε
το δεύτερο βίντεο στο
YouTube και στη συνέχεια
θα επιστρέψουμε πίσω στο
BigBlueButton

Σημείωση: Θα ανοίξει σε διαφορετική ιστοσελίδα στο πρόγραμμα
περιήγησης

Γιατί η Φυσική Αγωγή είναι σημαντική;

Οι μαθητές/ τριες ...

- Έχουν ευκαιρίες να είναι φυσικά δραστήριοι
- Μπορούν να βελτιώσουν τη Φυσική τους Κατάσταση
- Μπορούν να αναπτύξουν τις κινητικές τους ικανότητες
- Αναπτύσουν την αυτοπειθαρχία
- Μπορούν να αναπτύξουν θετικές σχέσεις
- Μαθαίνουν νέα πράγματα και συνδέουν τη γνώση με άλλα θέματα (π.χ. διατροφή και διατροφή, αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας κ.λπ.)

Γιατί η Φυσική Αγωγή είναι σημαντική;

Η ΦΑ είναι σημαντική γιατί:

- Βοηθά στην υγιή ανάπτυξη των μαθητών/ τριών
- Βοηθά στην ψυχική υγεία των μαθητών (π.χ. Η άσκηση ανακουφίζει από το άγχος)
- Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με μια ποικιλία Φυσικών Δραστηριοτήτων &
- Μπορεί να βοηθήσει τους/ τις μαθητές/ τριες να υιοθετήσουν τη Φυσική Δραστηριότητα ως συνήθεια ζωής

Και κάτι ακόμα:
Η Φυσική Αγωγή είναι
Ευχαρίστηση-Διασκέδαση!

Η Ευχαρίστηση-Διασκέδαση
είναι ο σημαντικότερος
παράγοντας για συμμετοχή
σε Φυσική Δραστηριότητα!

Τι σημαίνει ο όρος **Φυσική Δραστηριότητα**;

“**Ως Φυσική Δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας”**

Γιατί χρειαζόμαστε τη Φυσική Δραστηριότητα;

- Βελτιώνει τη γνωστική λειτουργεία την ημέρα της εκτέλεσης της (ΦΔ)
- Βελτιώνει τη διάθεση και αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας
- Ενισχύει τα **οστά** και τους **μύες**
- Βελτιώνει την ποιότητα του **ύπνου**
- Βελτιώνει την **ικανότητα** για εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων
- Βοηθά στη διατήρηση **υγιούς σωματικού βάρους**
- **Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης ποικίλων ασθενειών** (π.χ., Καρδιαγγειακή νόσου, διαβήτης τύπου 2, διάφοροι τύποι καρκίνων, αρτηριακή πίεση κ.λπ.)
- **Αυξάνει το προσδόκιμο και την ποιότητα ζωής**

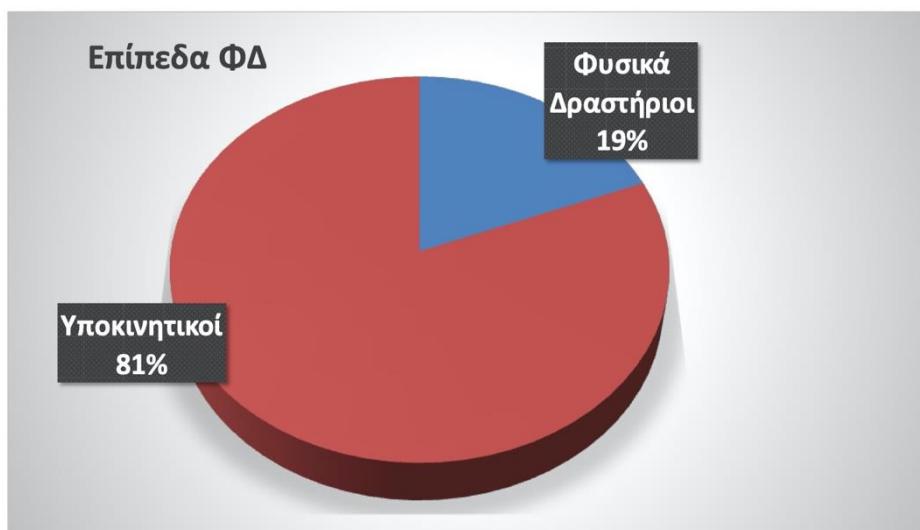
Πηγή: ACSM, 2018

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Προτείνει...

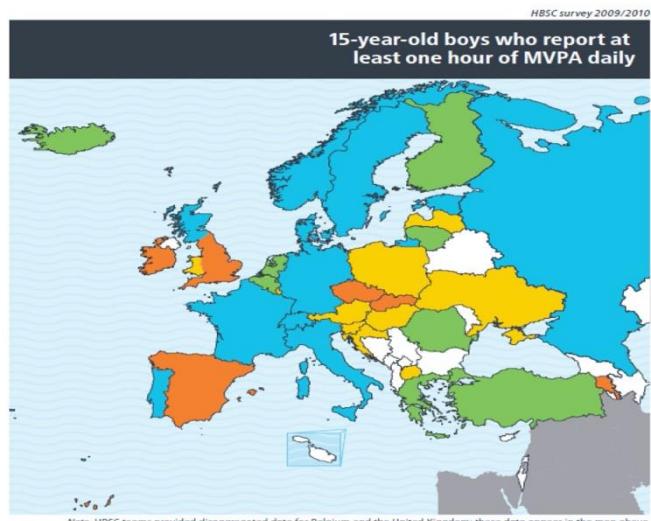
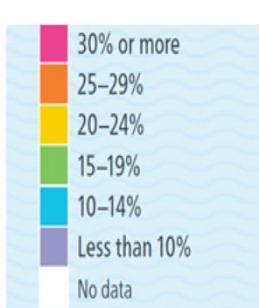
- Παιδιά & έφηβοι ηλικίας 5 έως 17 ετών θα πρέπει να αφιερώνουν τουλάχιστον **60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ** σε Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ)
- Το **μεγαλύτερο** μέρος της καθημερινής ΦΔ θα πρέπει να είναι **αερόβιο**
- Ασκήσεις που **ενδυναμώνουν τους μύες & τα οστά** θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται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



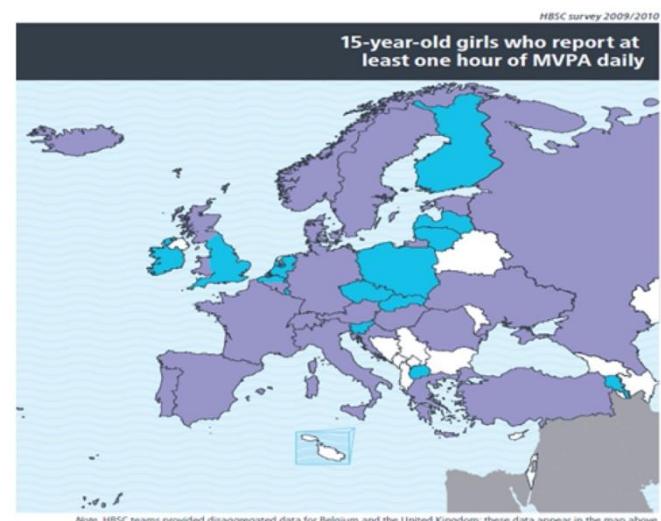
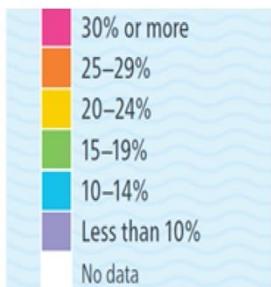
Ποσοστά ΦΔ σε παιδιά & έφηβους



Επίπεδα καθημερινής ΦΔ Αγοριών (Ευρώπη)



Επίπεδα καθημερινής ΦΔ Κοριτσιών (Ευρώπη)



IMPACT προκαταρκτικά αποτελέσματα από ένα δείγμα N= 2079 μαθητών/ τριών ηλικίας 12-16 από 6 χώρες (FR, GR, IT, TU, SP, UK)

Ημέρες με 60 λεπτά ΦΔ	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	ΣΥΝΟΛΟ
Λιγότερο από 3 Ημέρες/εβδ.	31 %	46 %	39% (N= 799)
3-4.5 Ημέρες/εβδ.	38 %	35 %	36% (N= 757)
5-7 Ημέρες/εβδ.	31 %	19 %	25% (N= 523)

Σχεδόν 1 στα 2 κορίτσια και 1 στα 3 αγόρια χαρακτηρίζονται ως ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΑ

Μόλις 1 στα 5 κορίτσια και 1 στα 3 αγόρια μπορούν να χαρακτηριστούν ως επαρκώς ΦΥΣΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ

Πώς μπορεί η **Φυσική Αγωγή** να συμβάλει στην **αύξηση** της συμμετοχής των μαθητών/ τριών στη **Φυσική Δραστηριότητα**;

Επιτρέποντας τα παιδιά και τους νέους να γίνουν **Φυσικά Εγγράμματοι (physical literate)** μέσα από την ανάπτυξη στάσεων, συμπεριφορών και δεξιοτήτων



Η σημασία του **Φυσικού Εγγραμματισμού**

- Ο **Φυσικός Εγγραμματισμός** είναι το θεμέλιο της Φυσικής Αγωγής, δεν είναι ένα πρόγραμμα, αλλά ένα αποτέλεσμα οποιασδήποτε δομημένης παροχής Φυσικής Αγωγής, το οποίο επιτυγχάνεται πιο εύκολα αν οι μαθητές/ τριες συναντήσουν μια σειρά ευκαιριών κατάλληλων για την ηλικία τους και το επίπεδό τους

Πηγή: Whitehead (2010)

Πώς μοιάζει ένα **Φυσικά Εγγράμματο** άτομο;

- Διατηρεί το κίνητρο και την αυτοπεποίθηση για την υιοθέτηση της Φυσικής Δραστηριότητας ως αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής
- Εκτιμά την εγγενή αξία της Φυσικής Δραστηριότητας, καθώς και τη συμβολή της στην υγεία και την ποιότητα ζωής,
- Σε σχέση με τους άλλους, επιδεικνύει ευαισθησία στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία του και αναπτύσσει σχέσεις συμπάθειας

Πηγή: Whitehead (2010)

Πώς μοιάζει ένα **Φυσικά Εγγράμματο** άτομο;

- Επιδεικνύει **φυσική ικανότητα** που του/ της επιτρέπει να συμμετέχει σε ένα ευρύ φάσμα φυσικών δραστηριοτήτων και δράσεων
- **Γνωρίζει και καταλαβαίνει** πώς να είναι φυσικά δραστήριος/α σε μια ποικιλία φυσικών περιβαλλόντων
- **Συμμετέχει** σε φυσικές δραστηριότητες για τη ζωή

Πηγή: Whitehead (2010)

Το να γίνει κανείς **φυσικά εγγράμματος** (physically literate) **ΔΕΝ** είναι μια αυτόματη διαδικασία

- Απαιτείται να σχεδιαστεί και να εφαρμοστεί ένα πλάνο δράσης
- Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ πρέπει να είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι

Οι προκλήσεις της Φυσικής Αγωγής να συμβάλει στην αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας των μαθητών/ τριών

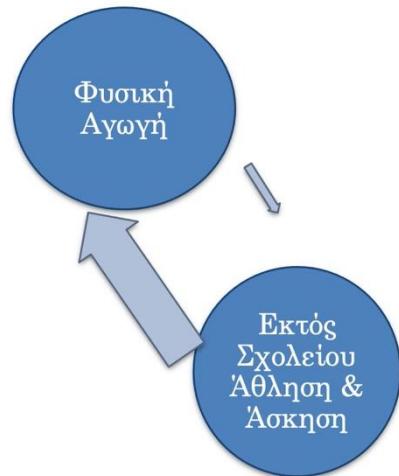
- Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις περισσότερες χώρες περιορίζεται σε 2 - 3 ώρες την εβδομάδα
- Έτσι, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής ΔΕΝ μπορεί να ωηγήσει τους/ τις μαθητές/ τριες να ανταποκριθούν στις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ)

Η δυναμική της Φυσικής Αγωγής στην προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας των μαθητών/ τριών

- Ο περιορισμένος χρόνος που διατίθεται για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο καθιστά πιο σημαντική την προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας από το σχολείο
- Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ μπορούν να προγραμματίσουν και να παραδώσουν ένα μάθημα που μπορεί να ωθήσει τους/ τις μαθητές/ τριες να συμμετάσχουν σε Φυσική Δραστηριότητα εκτός του σχολείου (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2007)

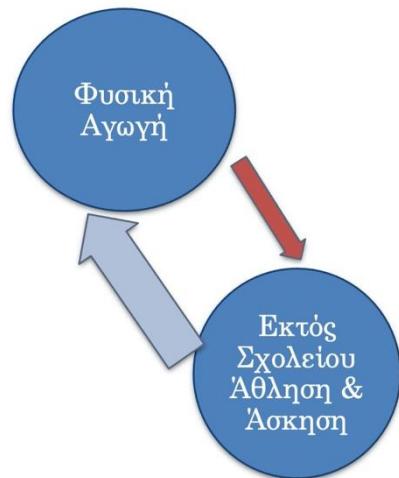
Η Παρακίνηση στη σχολική Φυσική Αγωγή συνδέεται με τη συμμετοχή στον εξωσχολικό αθλητισμό και την Άσκηση

Δυστυχώς, είναι η συμμετοχή στον εξωσχολικό Αθλητισμό και την Άσκηση που έχει πολύ **μεγαλύτερο αντίκτυπο** στην Παρακίνηση των μαθητών/ τριών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής παρά το αντίστροφο



Μέσα από το πρόγραμμα **IMPACT** θέλουμε να επιφέρουμε μια μικρή αλλαγή σε αυτό

Αυξάνοντας την επίδραση της Παρακίνησης στη σχολική Φυσική αγωγή για τη συμμετοχή στον εξωσχολικό Αθλητισμό και την Άσκηση



Πώς μπορούμε να αυξήσουμε την επίδραση της Παρακίνησης στη Φυσική Αγωγή

ώστε να αυξήσουμε τη συμμετοχή των μαθητών/ τριών στη Φυσική Δραστηριότητα ΕΚΤΟΣ σχολείου



Μια διαδικασία Παρακίνησης

Σχολείο – Φυσική Αγωγή

Εκπαιδευτικός ΦΑ Περιβάλλον Τάξης

- Κλίμα Παρακίνησης στην Τάξη
Διδασκαλία που υποστηρίζει τις ανάγκες των μαθητών/ τριών για
- Ικανότητα
 - Αυτονομία
 - Σχέσεις με τους άλλους/ Υποστηριξη

Μαθητής/ τρια

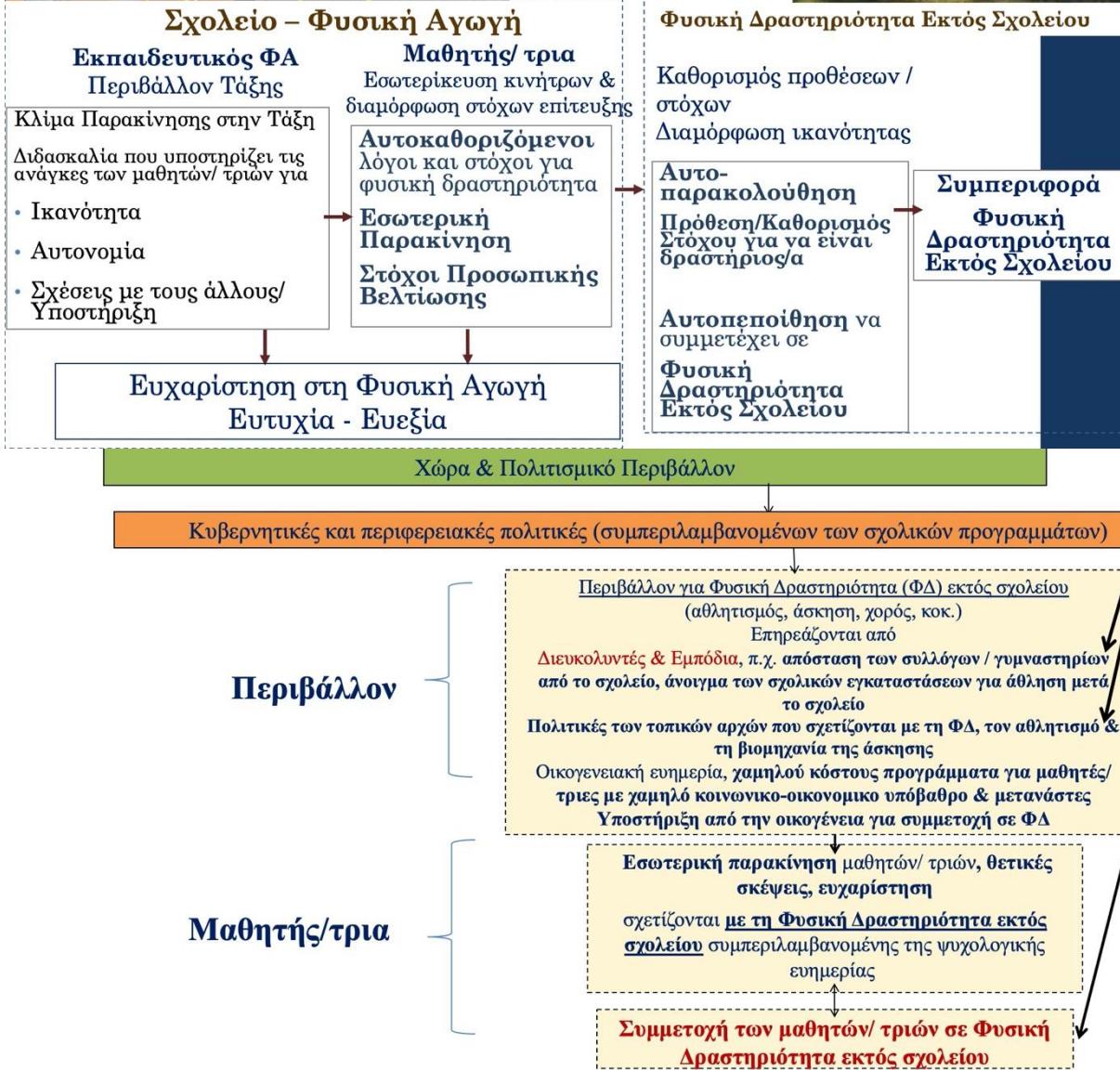
Εσωτερικευση κινήτρων & διαμόρφωση στόχων επίτευξης

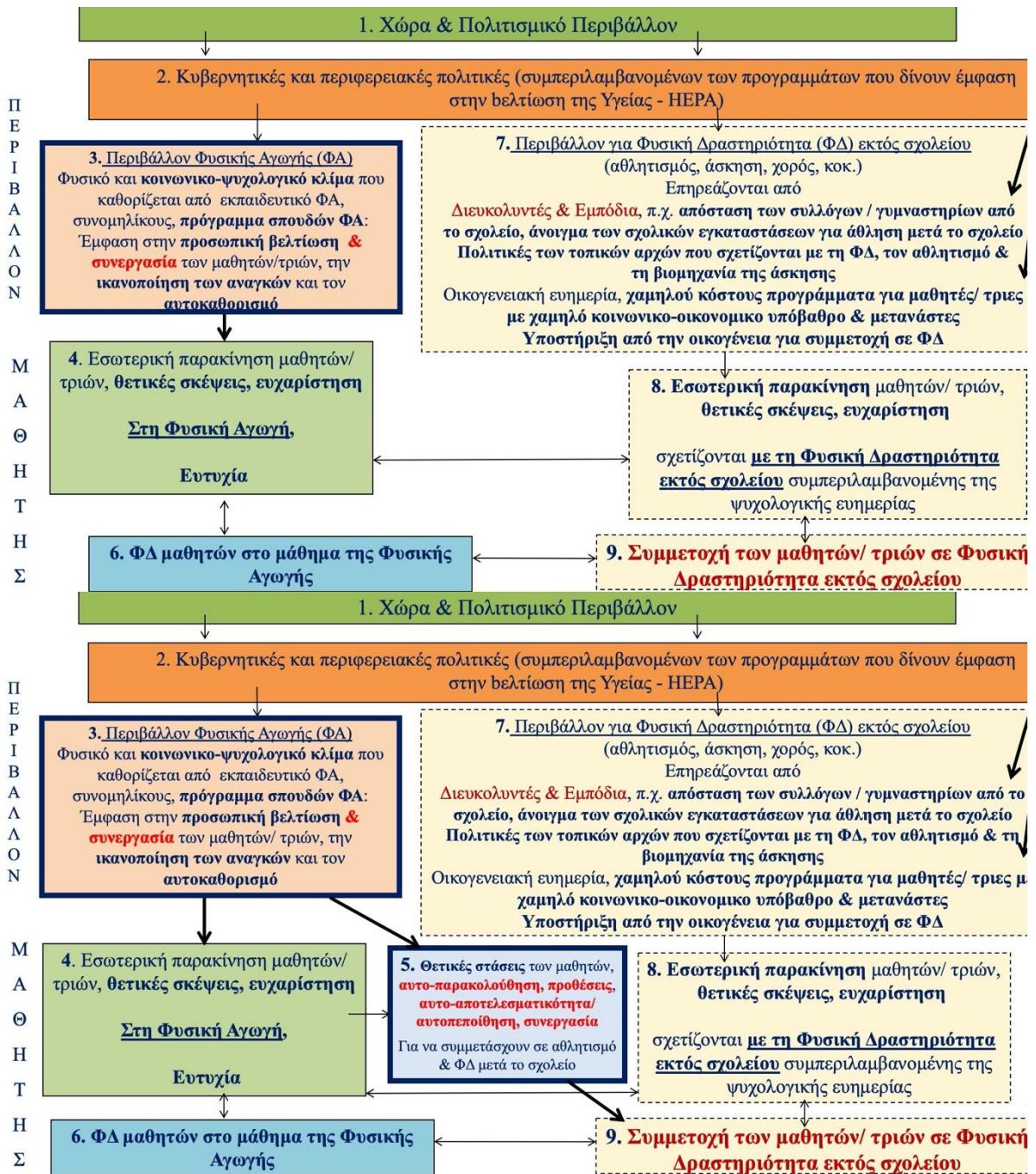
- Αυτοκαθοριζόμενοι λόγοι και στόχοι για φυσική δραστηριότητα**
- **Εσωτερική Παρακίνηση**
Στόχοι Προσωπικής Βελτίωσης

Ευχαρίστηση στη Φυσική Αγωγή
Ευτυχία - Ευεξία



Μια διαδικασία Παρακίνησης





**Το σχολείο είναι το
ιδανικό περιβάλλον για
την προώθηση της υγείας
των μαθητών/ τριών**

(ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ, 2007)

Επομένως, τι μπορούν να
κάνουν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ
για να προωθήσουν τη
Φυσική Δραστηριότητα
ΕΚΤΟΣ σχολείου;

Η Μεθοδολογία του προγράμματος IMPACT

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ μπορούν να βοηθήσουν τους/ τις μαθητές/ τριές τους:

- Να μάθουν πώς να ασκούνται σωστά
- Να έρθουν σε επαφή με μια μεγάλη ποικιλία Φυσικών Δραστηριοτήτων
- Να μάθουν βασικές αρχές άσκησης και να προσαρμόζονται σε διαφορετικές συνθήκες
- Να μάθουν πώς να συνεργάζονται με άλλους για να παιζουν παιχνίδια και να απολαμβάνουν τη Φυσική Δραστηριότητα

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Οι εκπαιδευτικού ΦΑ μπορούν να βοηθήσουν τους/ τις μαθητές/ τριές τους να μάθουν πως:

- Να αξιολογούν τα επίπεδα Φυσικής Κατάστασης
- Να αξιολογούν την πρόοδό τους
- Να θέτουν προσωπικούς στόχους και να αυτο-ρυθμίζουν τη συμμετοχή τους σε Φυσική Δραστηριότητα

Η Μεθοδολογία του προγράμματος IMPACT: Στρατηγικές που μπορεί να έχουν ΕΠΙΔΡΑΣΗ (IMPACT) στη Φυσική Δραστηριότητα των μαθητών/ τριών

Η Μεθοδολογία του προγράμματος IMPACT

Καταγραφή των επιπέδων Φυσικής Δραστηριότητας

Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ λαμβάνουν αναφορές για τους/ τις μαθητές/ τριες που χρειάζονται κυρίως Φυσική Δραστηριότητα

Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ εφαρμόζουν συγκεκριμένες στρατηγικές για την προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας των μαθητών/ τριών τους ΕΚΤΟΣ σχολείου

Στρατηγικές που μπορεί να έχουν ΕΠΙΔΡΑΣΗ (IMPACT) στη Φυσική Δραστηριότητα των μαθητών/ τριών

- Αυτο-καταγραφή/ Αυτο-παρακολούθηση
- Καθορισμός Στόχων
- Σχεδιασμός/ Προγραμματισμός Δράσης

Κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να δείτε το επόμενο βίντεο και στη συνέχεια επιστρέψτε σε αυτήν την παρουσίαση

- <https://youtu.be/cvjd4BS-RBY>

Αυτο-παρακολούθηση των επιπέδων της Φυσικής μας Δραστηριότητας

Έμφαση στην Προσωπική Βελτίωση

Πώς μπορείς να καταγράψεις τη **Φυσική σου Δραστηριότητα**;

- Αυτο-αξιολόγησε τον εαυτό σου: Μπορείτε να θυμηθείτε την ποσότητα της Φυσικής Δραστηριότητας που κάνατε τις τελευταίες επτά ημέρες;

Τις τελευταίες **7 ημέρες**, πόσες ημέρες ήσασταν **φυσικά δραστήριος** για τουλάχιστον **60 λεπτά την ημέρα**;

□ □ □ □ □ □ □ □
0 ημέρες 1 2 3 4 5 6 7 ημέρες

Αυτο-παρακολούθηση μέσω της χρήσης Ημερολογίου

Καταγράψτε τη συμμετοχή σας για περισσότερα από 10 λεπτά σε έντονη έως μέτρια Φυσική Δραστηριότητα την επόμενη εβδομάδα

Όνοματεπώνυμο: _____
Ημερομηνία: ____/____/_____

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΠΡΩΙ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑ							
ΒΡΑΔΥ							

Αξιολόγηση της έντασης της Φυσικής Δραστηριότητας με βάση την καρδιακή συχνότητα

'Εντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα - αισθάνεσαι ότι είναι πραγματικά δύσκολο

- Ο καρδιακός ρυθμός στόχος θα πρέπει να είναι μεταξύ 70% έως 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.
- Για παράδειγμα, για έναν/ μια μαθητή/ τρια 15 ετών, η εκτιμώμενη μέγιστη καρδιακή συχνότητα που σχετίζεται με την ηλικία υπολογίζεται ως εξής: $220 - 15 \text{ έτη} = 205 \text{ κτύποι ανά λεπτό (bpm)}$.
- Το 70% και 85% της έντασης θα ήταν:
- Ένταση 70%: $205 \times 0,70 = 143 \text{ κτύπους/ λεπτό, και}$
- Ένταση 85%: $205 \times 0,85 = 174 \text{ κτύπους/ λεπτό}$

Μέτριας έντασης Φυσική Δραστηριότητα - νιώθεις ότι είναι δύσκολο αλλά άνετο

- Ο καρδιακός ρυθμός στόχος θα πρέπει να είναι μεταξύ 50% έως 70% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.
- Μια εκτίμηση της μέγιστης καρδιακής συχνότητας που σχετίζεται με την ηλικία ενός/ μιας μαθητή/ τριας μπορεί να ύπολογιστεί αφαιρώντας την ηλικία του μαθητή από το 220.
- Για παράδειγμα, για έναν/ μια μαθητή/ τρια 15 ετών, η εκτιμώμενη μέγιστη καρδιακή συχνότητα που σχετίζεται με την ηλικία υπολογίζεται ως εξής: $220 - 15 \text{ έτη} = 205 \text{ κτύπους ανά λεπτό (bpm)}$.
- Το 50% και 70% της έντασης θα ήταν:
- Ένταση 50% : $205 \times 0.50 = 103 \text{ κτύπους/ λεπτό, και}$
- Ένταση 70% : $205 \times 0.70 = 144 \text{ κτύπους/ λεπτό}$

Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Μέτριας & Έντονης Έντασης

Φυσικές Δραστηριότητες Μέτριας Έντασης

- Γρήγορο Περπάτημα (>4,5 Km/h, όχι αγωνιστικό βάθην)
- Αεροβική στο Νερό
- Ποδηλασία <16 Km/h σε επίπεδο έδαφος
- Τένις Διπλό
- Παραδοσιακός Χορός
- Κρηπουρική

Φυσικές Δραστηριότητες Έντονης Έντασης

- Αγωνιστικό Βάθην, τρέξιμο
- Ομαδικά Αθλήματα: Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ κλπ.
- Αγωνιστική Κολύμβηση
- Τένις (μονό)
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Αεροβική Γυμναστική - Χορός
- Ποδηλασία >16 Km/h
- Σχουνάκι
- Ορειβασία - πεζοπορία με βαρύ σακίδιο πλάτης

**Προσπαθήστε το με
τους/ τις μαθητές/ τριές σας!**

Δραστηριότητες και ιδέες που θα μπορούσατε να υλοποιήσετε με τους/ τις μαθητές/ τριες σας τις επόμενες 2 εβδομάδες

1η Δραστηριότητα : Γνώση και κατανόηση

Συζητήστε με τους/ τις μαθητές/ τριες σας σχετικά με:

- Τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για συμμετυοχή σε Φυσική Δραστηριότητα
- Τι είναι μέτρια και έντονη Φυσική Δραστηριότητα με παραδείγματα
- Πώς να μετρήσετε τον καρδιακό τους παλμό και να είστε σε θέση να διακρίνετε μεταξύ μέτριας και έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα με βάση την καρδιακή τους συχνότητά
- Τα οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας

2η Δραστηριότητα: Χρησιμοποιήστε το Ημερολόγιο "MY IMPACT" για την αυτο-παρακολούθηση της Φυσικής Δραστηριότητας

- Ζητήστε από τους/ τις μαθητές/ τριες σας να ανακαλέσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας χρησιμοποιώντας ένα ημερολόγιο (χαρτί και μολύβι)
- Ενθαρρύνετε τους/ τις μαθητές/ τριες σας να καταγράψουν τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες χρησιμοποιώντας το εβδομαδιαίο ημερολόγιο για την επόμενη εβδομάδα
- Μετά από μια εβδομάδα, συζητήστε και βοηθήστε τους να αξιολογήσουν τις φυσικές δραστηριότητες που αντιστοιχούν σε μέτρια και έντονη Φυσική Δραστηριότητα, αντίστοιχα

Αυτο-παρακολούθηση μέσω της χρήσης Ημερολογίου

Καταγράψτε τη συμμετοχή σας για περισσότερα από 10 λεπτά σε έντονη έως μέτρια Φυσική Δραστηριότητα την επόμενη εβδομάδα

Όνοματεπώνυμο: _____
Ημερομηνία: ____/____/____

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΠΡΩΙ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑ							
ΒΡΑΔΥ							

3η Δραστηριότητα: Αξιολογείστε τα επίπεδα Φυσικής Κατάστασης

Προτείνετε στους/ στις μαθητές/τριες σας να επιλέξουν 2-3 από τις παρακάτω Φυσικές Δραστηριότητες και βοηθήστε τους να αξιολογήσουν τον εαυτό τους:

- **6-λεπτο περπάτημα ή τρέξιμο** (Απόσταση που διανήθηκε)
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm>) or (<https://www.topendsports.com/testing/tests/6-minute-run.htm>)
- **Παλίνδρομο τεστ 20μ** (<https://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm>)
- **Τεστ Σανίδας** (Plank test: Χρόνος που κρατήθηκε σε αυτή τη στάση)
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm>)
- **Κοιλιακοί για 1 λεπτό** (Αριθμός επαναλήψεων) (<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-up-30seconds.htm>)
- **Κάμψεις δικεφάλου για 1 λεπτό** (Αριθμός επαναλήψεων)
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm>)
- **Τεστ ευλυγισίας** (Sit and reach: Εκατοστά που έφτασαν τα δάχτυλα των 2 χεριών)
(<https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-and-reach.htm>)

Αξιολογώντας τη Φυσικής μας Κατάστασης

Τεστ	Η Απόδοσή σου
6-λεπτο περπάτημα ή τρέξιμο (Απόσταση που διανήθηκε)	
Τεστ Σανίδας (Plank test: Χρόνος που κρατήθηκε σε αυτή τη στάση)	
Κοιλιακοί για 1 λεπτό (Αριθμός επαναλήψεων)	
Κάμψεις δικεφάλου για 1 λεπτό (Αριθμός επαναλήψεων)	
Τεστ ευλυγισίας (Sit and reach: Εκατοστά που έφτασαν τα δάχτυλα των 2 χεριών)	

Επίπεδα Φυσικής Κατάστασης & Καθορισμός Προσωπικών Στόχων

Τεστ	Η απόδοσή σου	Βάλε ένα στόχο για να τον πετύχεις τις επόμενες 2 εβδομάδες
6-λεπτο περπάτημα ή τρέξιμο (Απόσταση που διανήθηκε)		
Τεστ Σανίδας (Plank test: Χρόνος που κρατήθηκε σε αυτή τη στάση)		
Κοιλιακοί για 1 λεπτό (Αριθμός επαναλήψεων)		
Κάμψεις δικεφάλου για 1 λεπτό (Αριθμός επαναλήψεων)		
Τεστ ευλυγισίας (Sit and reach: Εκατοστά που έφτασαν τα δάχτυλα των 2 χεριών)		

Μια τελευταία λέξη: Κοινοποιήστε το αν μπορείτε!

- Θυμηθείτε τους γονείς! Μπορείτε να οργανώσετε μια ενημερωτική εκδήλωση για να συζητήσετε με τους γονείς τις κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για συμμετοχή σε ΦΔ και για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και την ποιότητα ζωής
- Π.χ., Οργανώστε μια απλή εκδήλωση για **α** την Άσκηση προσκαλώντας τους γονείς και τους/ τις μαθητές/ τριες μαζί
- ή στείλτε ένα ενημερωτικό δελτίο σχετικά με τις κατευθυντήριες οδηγίες του ΠΟΥ **για ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΣΚΗΣΗ των παιδιών τους**
- ή δημιουργήστε μια ομάδα με γονείς στο Facebook και διαδώστε πληροφορίες σχετικά με τη Φυσική δραστηριότητα και την υγεία

Το περιεχόμενο των επόμενων Διαδικτυακών Σεμιναρίων

Τα επόμενα διαδικτυακά σεμινάρια θα αφορούν:

Σεμινάριο 2: Διασκέδαση και Παρακίνηση στη Φυσική Αγωγή και τη Φυσική Δραστηριότητα

Σεμινάριο 3: Στρατηγικές αυτορρύθμισης για την αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας

Σεμινάριο 4: Ένα παράδειγμα εφαρμογής για την προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας μέσω της Φυσικής Αγωγής

Σεμινάριο 5: Ανασκόπηση των θεμάτων που συζητήθηκαν στα προηγούμενα σεμινάρια και μελλοντικά σχέδια για την ανάπτυξη του δικτύου μεταξύ των εκπαιδευτών ΦΑ και των ερευνητών

Συζήτηση και ανταλλαγή ιδεών για υλοποίηση

Συζητήστε στο Big Blue Button με τα μέλη της ομάδας σας τα παρακάτω θέματα

Συζήτηση σε Ομάδες: Με βάση τις προτάσεις και τα θέματα που συζητήσαμε σήμερα...

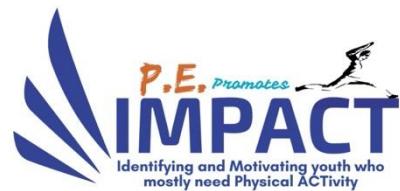
- Πώς θα προγραμματίσετε τη διδασκαλία σας, τις επόμενες εβδομάδες, προκειμένου να διευκολυνθεί η συμμετοχή των μαθητών σε Φυσική Δραστηριότητα; Για παράδειγμα...
- Ποιες πρωτοβουλίες σκοπεύετε να αναλάβετε;
- Πώς μπορείτε να τονίσετε τα οφέλη της άσκησης με τους/ τις μαθητές/ τριές σας;
- Πώς μπορείτε να ενημερώσετε τους/ τις μαθητές/ τριές σας σχετικά με τις οδηγίες της ΠΟΥ για τη Φυσική Δραστηριότητα;
- Πώς θα χρησιμοποιήσετε την αυτο-παρακολούθηση με τους/ τις μαθητές/ τριές σας;

Έχετε μήπως κάποιες
άλλες ιδέες ή κάτι
άλλο για συζήτηση;

Ευχαριστούμε πολύ!



**Προωθώντας τη
φυσική δραστηριότητα
με ευχάριστες
δραστηριότητες
και αυτο-καθοριζόμενο
κλίμα παρακίνησης
στη Φυσική Αγωγή**



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



Από το
πρώτο ως το
δεύτερο
σεμινάριο...

Η σελίδα του IMPACT project στο facebook



Θέματα του 2ου Σεμιναρίου

Πώς να οργανώσετε διασκεδαστικές / ευχάριστες μαθησιακές εμπειρίες στη Φυσική Αγωγή:

- Γιατί η ευχαρίστηση στη ΦΑ είναι σημαντική για την εξωσχολική φυσική δραστηριότητα;
- Στρατηγικές για την αύξηση της ευχαρίστησης κατά τη διάρκεια των μαθημάτων της ΦΑ
- Πώς να αξιολογήσετε την ευχαρίστηση των μαθητών/ τριών σας;

Πώς να ενισχύσετε τα αυτο-καθοριζόμενα κίνητρα των μαθητών στη ΦΑ

- Τι είναι η παρακίνηση;
- Γιατί η παρακίνηση στη ΦΑ είναι σημαντική για την προώθηση της εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας;
- Πώς να καλλιεργήσετε την αυτο-καθοριζόμενη παρακίνηση των εφήβων στη ΦΑ;

Ένας καθοριστικός παράγοντας που επηρεάζει τη συμμετοχή των νέων σε φυσικές δραστηριότητες είναι η ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ που προκύπτει από τη συμμετοχή σε αυτή τη δραστηριότητα

Οργανώνοντας ευχάριστες δραστηριότητες στη Φυσική Αγωγή

Τι είναι ευχαρίστηση;

- **ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ** είναι το βασικό συναίσθημα που ενσωματώνει τις έννοιες όπως θετικό συναίσθημα, κίνητρο, ενδιαφέρον και ικανοποίηση.



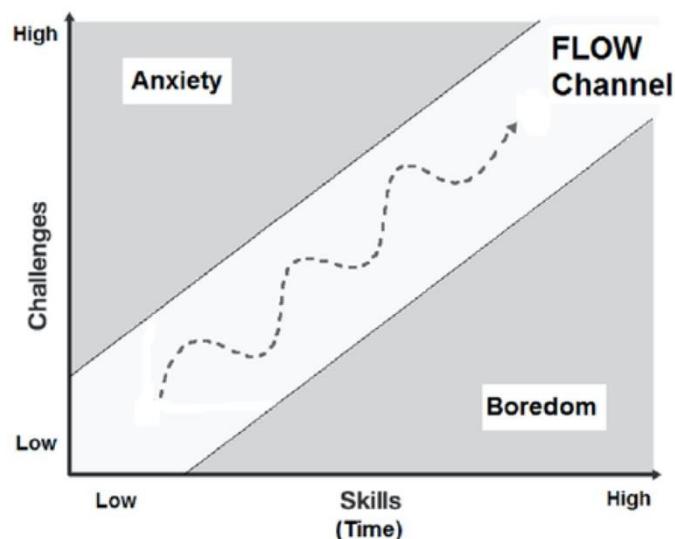
Παράγοντες που επηρεάζουν την Ευχαρίστηση στη Φυσική Αγωγή

- **Ηλικία** (η ευχαρίστηση από τη συμμετοχή σε Φυσική Δραστηριότητα μειώνεται σταδιακά με την αύξηση της ηλικίας)
- **Φύλο** (τα κορίτσια, ιδιαίτερα όσο μεγαλώνουν, απολαμβάνουν λιγότερο τη ΦΑ)
- **Αντιλαμβανόμενη ικανότητα** (παιδιά με υψηλότερη αντιλαμβανόμενη αθλητική ικανότητα περιμένουν ότι θα τα πάνε καλά & αυτό αυξάνει την ευχαρίστησή τους)
- **Είδος δραστηριότητας και ποικιλία** (π.χ. ομαδικές ή ατομικές δραστηριότητες, αναμονή ή όχι σε γραμμές κτλ.)
- **Κλίμα παρακίνησης** (ένα κλίμα παρακίνησης που δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση συνδέεται με την ευχαρίστηση της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας ευρύτερα)

Αναγνωρίζοντας τα ΕΜΠΟΔΙΑ που επηρεάζουν αρνητικά την Ευχαρίστηση στη ΦΑ

- **Εμπόδια στο σχολείο** (π.χ. έλλειψη εμπιστοσύνης στις ατομικές ικανότητες και δεξιότητες, ανησυχίες με την εξωτερική εμφάνιση, στερεότυπα, αρνητικά σχόλια ή πειράγματα και ο εκφοβισμός των συνομηλίκων)
- **Εμπόδια εκτός σχολείου** (έλλειψη χρόνου για να συμμετάσχουν σε Φυσική Δραστηριότητα ή αλλαγές προτεραιοτήτων, ιδιαίτερα όσο μεγαλώνουν)

Άγχος, ευχαρίστηση και πλήξη: Το μοντέλο της Ροής



Άγχος, ευχαρίστηση και πλήξη στη Φυσική Αγωγή



Οι ευχάριστες εμπειρίες στη ΦΑ μπορούν να...

Να ενισχύουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου



Να εμπνεύσουν τα άτομα για υγιείς συμπεριφορές και να επηρεάσουν την ποιότητας ζωής δια βίου



Πως μπορούμε να μετρήσουμε την Ευχαρίστηση των μαθητών μας στη Φυσική Αγωγή;

Πως αισθάνεσαι;



Για παράδειγμα στο τέλος του μαθήματος ή στο τέλος ενός συγκεκριμένου κύκλου μαθημάτων

Για κάθε μια από τις παρακάτω ερωτήσεις, παρακαλώ δήλωσε πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς. Καθώς θα απαντάς στις ερωτήσεις, φέρε στο μυαλό σου πώς αισθάνθηκες γενικά τις προηγούμενες 3-4 εβδομάδες που συμμετείχες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 3-4 εβδομάδων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) ...	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ	Διαφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Απολάμβανα τις δραστηριότητες του μαθήματος της ΦΑ.	1	2	3	4	5
2. Έβρισκα το μάθημα της ΦΑ ενδιαφέρον.	1	2	3	4	5
3. Έβρισκα ότι ο χρόνος περνούσε πολύ γρήγορα στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5
4. Διασκέδαζα πραγματικά στο μάθημα της ΦΑ.	1	2	3	4	5

Δυο βασικές στρατηγικές για την αύξηση της ευχαριστησης στη Φυσική Αγωγή

01

Δώστε τη δυνατότητα στους μαθητές να τροποποιήσουν στα μέτρα τους το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων.

02

Σχεδιάστε νέες/προκλητικές δραστηριότητες ή παιχνίδια ώστε να ενεργοποιήσετε το άμεσο ενδιαφέρον και την ευχαριστηση.

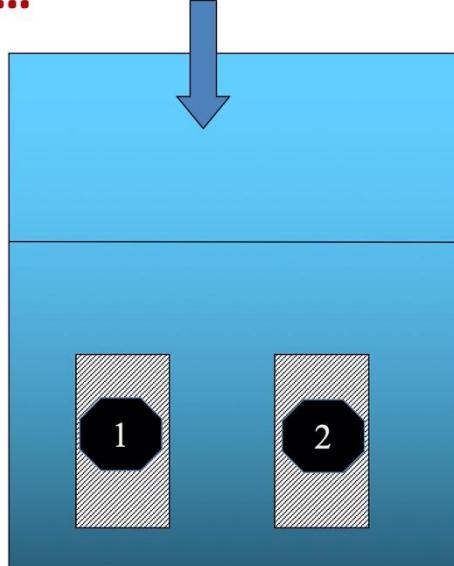
01. Δώστε τη δυνατότητα σους μαθητές να τροποποιήσουν στα μέτρα τους το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων

Για να είναι ευχάριστη μια δραστηριότητα είναι σημαντικό να θεωρηθεί ως προκλητική για το ίδιο το άτομο.

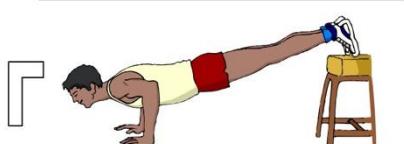
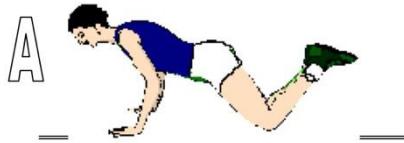
Η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι επίσης σημαντική.
Αυξάνοντάς την ενισχύουμε την ικανοποίησή των μαθητών καθώς και την παρακίνησή τους.

Στο σερβίς στο βόλεϊ...

- Με ποιο τρόπο θα σερβίρεις;
- Σε ποια περιοχή θα σημαδέψεις;
- Από ποια απόσταση;
- Από ποιο σημείο;



Κάμψεις



- Επέλεξε με ποιο τρόπο θα κάνεις κάμψεις;

- Πόσες κάμψεις θα κάνεις;

5 10 15



Η ευχαρίστηση σίναι πιο θετική, όταν η ένταση ή/και ο βαθμός δυσκολίας της άσκησης επιλέγεται από το ίδιο άτομο.

Παρακαλώ πολύ, κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να δείτε το πρώτο βίντεο και στη συνέχεια επιστρέψτε σε αυτήν την παρουσίαση

• <https://youtu.be/OCIBCRKCtbw>

Προσοχή: Αφήστε ανοιχτή την καρτέλα με το BigBlueButton.

02. Νέες/προκλητικές δραστηριότητες για εξερεύνηση και ευχαρίστηση

Το άμεσο ενδιαφέρον ενεργοποιείται από την αίσθηση που δίνει στον μαθητή το καινούργιο/νέο και η πρόκληση να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της δραστηριότητας

Όταν, για παράδειγμα, οργανώνουμε/διδάσκουμε μια εντελώς νέα δραστηριότητα ή παιχνίδι «τραβάμε» την προσοχή των μαθητών και ενισχύουμε τη διάθεσή τους για εξερεύνηση.



Για παράδειγμα,
στίβος εμποδίων με ότι
έχουμε στο σχολείο...

- Ισορροπία, τρέξιμο, ευλυγιστία, δύναμη, ταχύτητα... βάλτε τη φαντασία σας να δουλέψει και ζητήστε από τους μαθητές να συμμετέχουν στο σχεδιασμό



Αυτά οι φωτογραφίες από Αγγλοσύνη συντάκτης με άδεια χρήσης CC BY-NC-ND

Για
παράδειγμα,
δοκιμάζοντας ή
σχεδιάζοντας
νέα παιχνίδια
και
δραστηριότητες

Παρακαλώ πολύ, κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να δείτε το δεύτερο βίντεο και στη συνέχεια επιστρέψτε σε αυτήν την παρουσίαση

• <https://youtu.be/M7Io8zLaZxo>

Προσοχή: Αφήστε ανοιχτή την καρτέλα με το BigBlueButton.

Συζήτηση και
ανταλλαγή ιδεών για
υλοποίηση

Ιδέες;

- Ποιες ιδέες έχετε να προτείνετε για την ενίσχυση της ευχαρίστησης των μαθητών σας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής;



Ενισχύοντας την αυτο-καθοριζόμενη παρακίνηση στη Φυσική Αγωγή

Τι είναι παρακίνηση;

Η παρακίνηση αφορά σε ορισμένα θεμελιώδη ερωτήματα, όπως:

- Τι προσπαθούν να πετύχουν οι μαθητές;
- Πόσο προσπαθούν;
- Γιατί προσπαθούν;



Η παρακίνηση των μαθητών δεν είναι αυτονόητη πάντα...

- Η παρακίνηση εξαρτάται σε μέρει από το ίδιο το άτομο (π.χ. προσωπικά χαρακτηριστικά), αλλά επηρεάζεται επίσης και κυρίως από το κοινωνικό περιβάλλον – δηλαδή, το κλίμα παρακίνησης - που δημιουργείται από τον εκπαιδευτικό.



Η ποσοτική διάσταση της παρακίνησης

- Πόσο προσπαθούν οι μαθητές;
- Φαίνεται να ενδιαφέρονται;

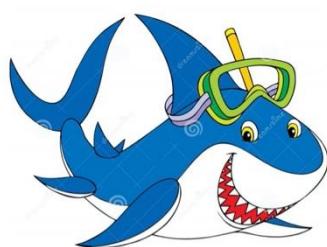


Η ποιοτική διάσταση της παρακίνησης

Γιατί
παρακινείται ο μαθητής;

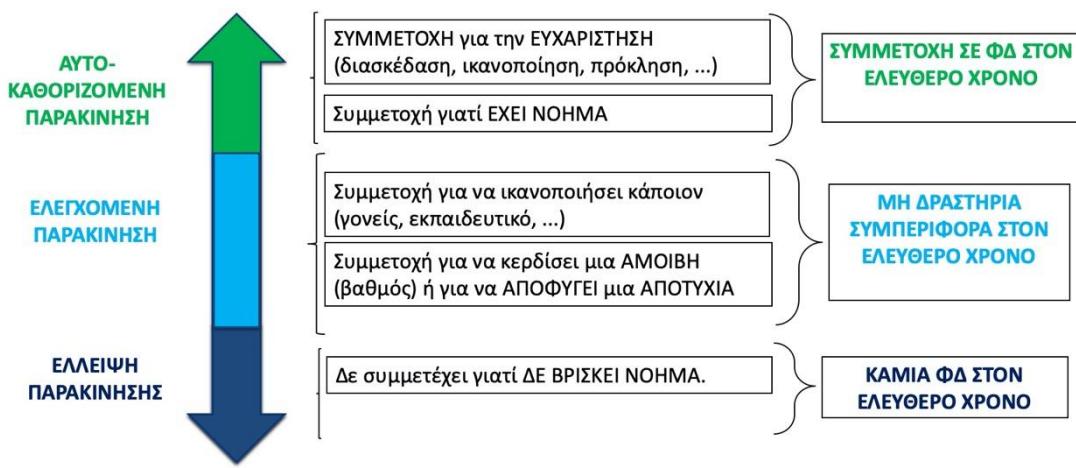


Η ποιοτική διάσταση της παρακίνησης



- Γιατί προσπαθεί ο μαθητής;
- Απολαμβάνει την ΦΑ;
- Αισθάνεται καλά με τον/την εαυτό του/της στη ΦΑ;
- Καταλαβαίνει ότι βελτιώνει τις ικανότητές του;
- Θέλει να συνεχίσει να ασκείται ή/και να συμμετάσχει σε φυσικές δραστηριότητες και εκτός σχολείου;

Γιατί η αυτο-καθοριζόμενη παρακίνηση είναι σημαντική για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο;



Τα θεμελιώδη στοιχεία της αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Ανάγκη να καθορίζει
κάποιος τη ζωή του



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για βελτίωση,
ανάπτυξη δεξιοτήτων
και προσωπική
πρόοδο

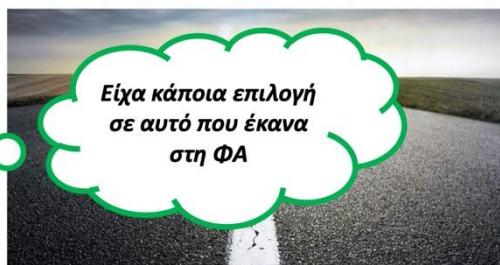
ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

Ανάγκη για θετικές αλληλοεπιδράσεις και σύνδεση με
άλλους

Τα θεμελιώδη στοιχεία της αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Ανάγκη να καθορίζει
κάποιος τη ζωή του



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για βελτίωση,
ανάπτυξη δεξιοτήτων
και προσωπική
πρόοδο

ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

Ανάγκη για θετικές αλληλοεπιδράσεις
και σύνδεση με άλλους

Τα θεμελιώδη στοιχεία της αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης



Τα θεμελιώδη στοιχεία της αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης



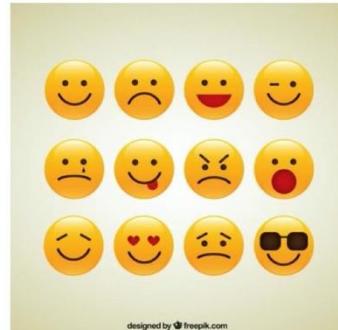
**Πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός
ΦΑ να ικανοποιήσει την
ανάγκη για αίσθηση
αυτονομίας των μαθητών;**

**Πώς μπορεί να υποστηρίξει ο
εκπαιδευτικός ΦΑ την αυτονομία
των μαθητών;**

- Η υποστήριξη της αυτονομίας μεταξύ άλλων, απαιτεί μια διαρκή προσπάθεια και μια σχέση στην οποία ένα άτομο υιοθετεί την προοπτική του άλλου, σέβεται τις πρωτοβουλίες του άλλου και χαίρεται, ενθαρρύνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις προτάσεις του άλλου (Deci et al., 1981, Reeve, 2009).

Αναγνώριση & αποδοχή αρνητικών συναισθημάτων

- Χρειάζεται οι εκπαιδευτικοί να αποκτήσουμε επίγνωση ότι ένα δικό μας αίτημα προς τους μαθητές ενδέχεται να προκαλέσει **αρνητικές** αντιδράσεις, αντίσταση ή/και σύγκρουση
- Αυτά τα αρνητικά συναισθήματα είναι κάποιες φορές αναμενόμενα



Ετοιμότητα για επεξήγηση και αιτιολόγηση

- Συχνά χρειάζεται να δώσουμε **εξηγήσεις** που βοηθούν τους μαθητές να καταλάβουν γιατί να προσπαθήσουν για κάτι το οποίο στην αρχή ίσως πιστεύουν ότι δεν αξίζει να κάνουν και να πιστέψουν ότι **αξίζει τον χρόνο, την προσοχή και την προσπάθειά τους.**

Μπαίνοντας στα «παπούτσια» των μαθητών και προσφέροντας ουσιαστικές επιλογές

- Χρειάζεται οι εκπαιδευτικοί να αποκτήσουμε επίγνωση των επιθυμιών, των αναγκών και των προτεραιοτήτων των μαθητών
- Να έχουμε μια στοιχειώδη ευελιξία για να μπορούμε να τους βοηθήσουμε να βρουν τρόπους να συντονίσουν τις δικές τους ανάγκες και επιθυμίες με τους μαθησιακούς στόχους που θέτουμε ως εκπαιδευτικοί



Δείχνοντας υπομονή και δίνοντας στους μαθητές το περιθώριο να αναλάβουν πρωτοβουλίες

- Δώστε στους μαθητές/τριες σας το χρόνο και το χώρο που χρειάζονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος για να μάθουν, να πειραματιστούν, να προσπαθήσουν να πάνε προς τη δική τους κατεύθυνση, να εργαστούν με το δικό τους ρυθμό



Χρήση του λόγου χωρίς να γινόμαστε πιεστικοί

- Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία που ελαχιστοποιεί την αίσθηση πίεσης («πρέπει να...», «θα έπρεπε να...», «είσαι υποχρεωμένος να...», «θα κάνεις αυτό που σου λέω...»)
- Αντίθετα, εκφράσεις του τύπου «μπορείς να...», «καλό θα ήταν...» κτλ. θα ήταν προτιμότερες



Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ να ικανοποιήσουν την ανάγκη για αίσθηση ικανότητας των μαθητών;

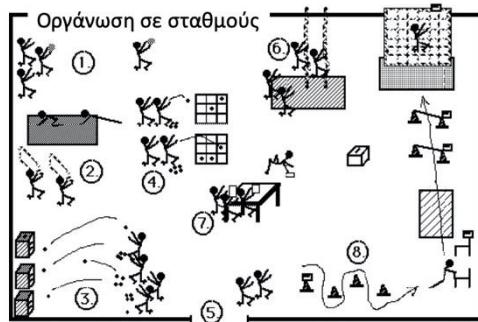
Η δομή της διδασκαλίας

Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ να δομήσουν τη διδασκαλία τους ώστε να υποστηρίξουν την ικανότητα των μαθητών;

Η δομή της διδασκαλίας έχει να κάνει με την ποσότητα και τη σαφήνεια των πληροφοριών που παρέχουν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ στους μαθητές/τριες σχετικά με το τι χρειάζεται να κάνουν και πώς να το κάνουν, ώστε να αναπτύξουν τις επιθυμητές δεξιότητες και να επιτύχουν αξιόλογα αποτελέσματα (Reeve & Cheon, 2014)

Σχεδιάζοντας δραστηριότητες για μαθητές με διαφορετικές ικανότητες

- Σχεδιάστε προσαρμοσμένες και διαφοροποιημένες μαθησιακές εμπειρίες για μαθητές με διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων ή/και με διαφορετικές ανάγκες και δώστε τους την επιλογή να τροποποιήσουν συγκεκριμένες παραμέτρους από το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων
- Χρησιμοποιήστε ποικιλία μεθόδων/στιλ διδασκαλίας



Επικοινωνία με σαφείς μαθησιακούς στόχους

- Αφού προσδιορίσουμε με σαφήνεια τους μαθησιακούς στόχους, χρειάζεται να τους εξηγήσουμε ξεκάθαρα στους μαθητές, έτσι ώστε να τους βοηθήσουμε να κατανοήσουν τι θα μάθουν στη Φυσική Αγωγή



Δίνοντας οδηγίες για να βοηθήσουμε τους μαθητές/τριες να βελτιωθούν

- Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προσφέρει την κατάλληλη καθοδήγηση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, παρέχοντας οδηγίες βήμα προς βήμα (όπου χρειάζεται), ακολουθώντας τον ρυθμό των μαθητών



Δίνοντας ενδυναμωτική & θετική ανατροφοδότηση

- Δώστε θετική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση για να βοηθήσετε τους μαθητές/τριες να αξιοποιήσουν τις δεξιότητές τους και να αναπτύξουν την αίσθηση ικανότητας.



Παρακαλώ πολύ, κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να δείτε το τρίτο βίντεο και στη συνέχεια επιστρέψτε σε αυτήν την παρουσίαση

- <https://youtu.be/R1YqZY5p4KE>

Προσοχή: Αφήστε ανοιχτή την καρτέλα με το BigBlueButton.

Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ να ενισχύσουν την αίσθηση του «ανήκειν»;

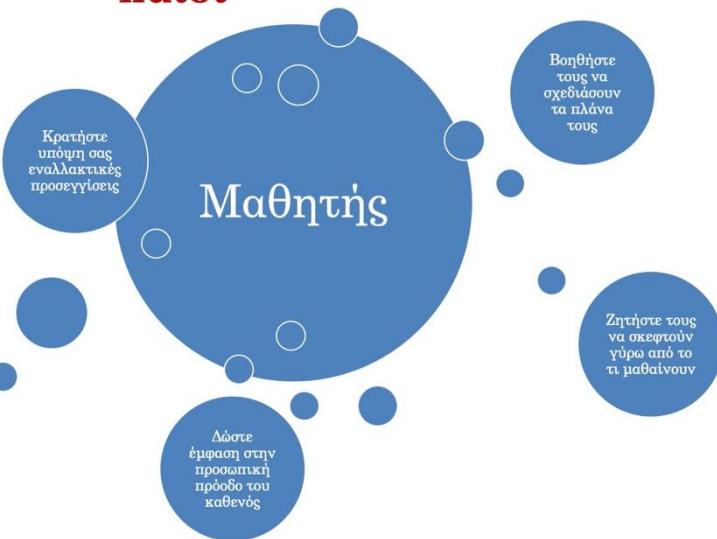
Το Κλίμα Φροντίδας

Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί ΦΑ να υποστηρίξουν την αίσθηση του «ανήκειν» των μαθητών; Το Κλίμα Φροντίδας

Το κλίμα φροντίδας αφορά ένα σύνολο πρακτικών που προωθούν την αμοιβαία αναγνώριση, ανάπτυξη, προστασία, ενδυνάμωση (Gordon et al., 1996).

Ανάπτυξη μιας προσέγγισης με επίκεντρο το παιδί

- Ο εκπαιδευτικός επιδεικνύει την προσοχή και επενδύει χρόνο και ενέργεια για να ακούει, να βοηθά και να υποστηρίζει τους μαθητές, αφιερώνει χρόνο στον διάλογο και είναι ευαίσθητος στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών του.
- Είναι δίκαιος σε κάθε περίπτωση (π.χ. δίκαιη αξιολόγηση), χρησιμοποιώντας λεκτική ή/και μη λεκτική ανατροφοδότηση με τρόπο που δείχνει ότι ενδιαφέρεται για την πρόοδο του κάθε μαθητή



Περιβάλλον που δημιουργεί αίσθηση στοργής και ασφάλειας

- Ο εκπαιδευτικός εκφράζει την αγάπη, την αναγνώριση και το σεβασμό για την ενδυνάμωση σημαντικών αξιών.

Στοργή, αναγνώριση της προσπάθειας, ενδιαφέρον για κάθε μαθητή

Εκφοβισμός/θυματοποίηση, περιθωριοποίηση

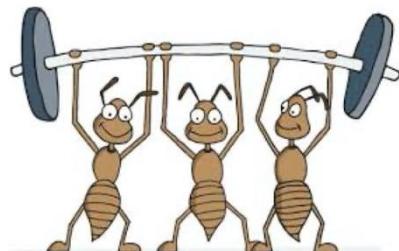
Χρήση ανοιχτού διαλόγου

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να είναι ένα θετικό πρότυπο για τους μαθητές.
- Μερικές φορές, μια σύντομη κουβέντα με τους μαθητές σας είναι αρκετή για να καταλάβετε τι μαθαίνουν, πόσο καλά διδάσκετε και ταυτόχρονα να συμβάλλετε στη δημιουργία ενός θετικού κλίματος παρακίνησης
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το χιούμορ για να βελτιώσετε τις θετικές σχέσεις, να συζητήσετε με τους μαθητές ή να μαθαίνετε για τη ζωή τους



Κλίμα αλληλοϋποστήριξης μεταξύ μαθητών

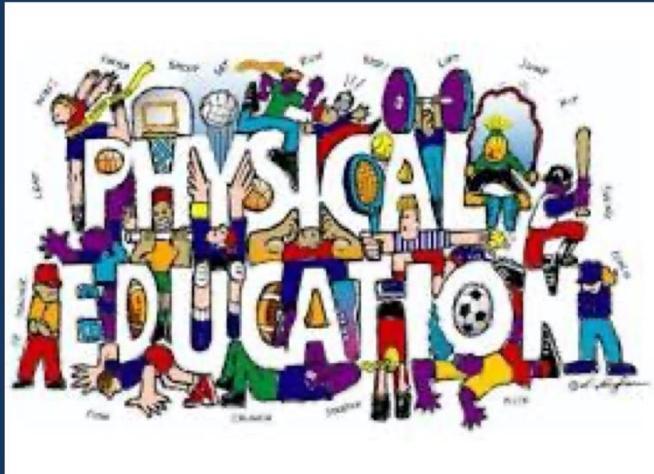
- Συνεργασία
- Ο ένας βοηθά τον άλλο
- Δεν διστάζει να ρωτήσει, να ζητήσει βοήθεια





Ένα σύντομο κουίζ... Τα οφέλη της ενίσχυσης των εσωτερικών κινήτρων στη Φυσική Αγωγή είναι:

- A. Ενίσχυση των κινήτρων των μαθητών για μάθηση
- B. Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς (π.χ., το να βοηθούν τους άλλους)
- C. Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας
- D. Μεγαλύτερη επιθυμία για συμμετοχή σε ΦΔ στο μέλλον
- E. Όλα τα παραπάνω



Τι μπορούμε να κάνουμε με τους μαθητές μας;

Δραστηριότητες και ιδέες που θα μπορούσαμε να υλοποιήσετε με τους/ τις μαθητές/ τριες σας τις επόμενες εβδομάδες

Συζήτηση σε Ομάδες

Σενάριο 1:

- Πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε την αυτονομία των μαθητών/ τριών;
- Πώς μπορείτε να ενθαρρύνετε την αυτονομία των μαθητών/ τριών σας να προτείνουν ευχάριστες και αξιοσημείωτες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του μαθήματος; Ποιες στρατηγικές θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για την τονώσετε τις πρωτοβουλίες που παίρνουν οι μαθητές στη ΦΑ;

Σενάριο 2:

- Πώς μπορείτε να συμπεριλάβετε όλους τους μαθητές στην τάξη;
- Ένας μαθητής δεν θέλει να λάβει μέρος στην προθέρμανση του μαθήματος - τι θα μπορούσατε να κάνετε; Πώς θα το αντιμετωπίζατε; Ποιες στρατηγικές θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε;

Σενάριο 3:

- Πώς μπορείτε να ενθαρρύνετε τη συνεργασία και την ομαδικότητα;
- Σκεφτείτε μια τάξη στην οποία τα αγόρια και τα κορίτσια δεν συνεργάζονται καλά και προσπαθήστε να βρείτε μια καλή πρακτική για να ενθαρρύνετε την ομαδικότητα.

Τις επόμενες εβδομάδες, ας προσπαθήσουμε να δώσουμε έμφαση στην οργάνωση ευχάριστων δραστηριοτήτων & να υποστηρίξουμε τα εσωτερικά κίνητρα των μαθητών/τριών μας

Μπορείτε να κρατήσετε σημειώσεις σε ένα ημερολόγιο για τα παρακάτω ενδεικτικά θέματα μετά από κάθε μάθημά σας:

1. Ποιες ασκήσεις/παιχνίδια/δραστηριότητες ευχαριστιούνται περισσότερο οι μαθητές/τριες στο μάθημά μου; Γιατί;
2. Σε ποιες περιπτώσεις κατάφερα να υποστηρίξω την αίσθηση αυτονομίας, την ικανότητα και τις καλές σχέσεις μεταξύ των μαθητών μου; Πότε και πως;
3. Υπάρχει κάτι που θα μπορούσα να είχα κάνει διαφορετικά σε αυτό το μάθημα για να υποστηρίξω τα εσωτερικά κίνητρα των μαθητών/ τριών μου; Ποιο και γιατί;

• Η ιδέα πίσω από αυτό είναι η σημασία του στοχασμού για τη δική σας διδασκαλία, με λιγότερο τυπικό τρόπο.

• Θυμηθείτε: Ίσως ο χρόνος αυτού του στοχασμού με τον εαυτό σας να σας βοηθήσει να κάνετε τη διδασκαλία πιο ευχάριστη, τόσο για τους μαθητές όσο και για σας!



Ευχαριστούμε πολύ!





Σεμινάριο 3

- 1) Αρχές Καθορισμού Στόχων
- 2) Υποστήριξη της Αυτονομίας των μαθητών/ τριών μεσα από τη διαδικασία του Καθορισμού Στόχων

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



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

Εισαγωγή στο Σεμινάριο 3

- Καλησπέρα σας. Ονομάζομαι Αθανάσιος Παπαϊωάννου και είμαι καθηγητής στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
- Σκοπός μας σήμερα είναι να σας παρουσιάσουμε το 3^ο διαδικτυακό Σεμινάριο του προγράμματος IMPACT.

Θέματα για Συζήτηση

- Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την αίσθηση της **Ικανότητας**, της **Προσωπικής Βελτίωσης**
- Πώς να θέτουμε στόχους για να βελτιώσουμε την **Ικανότητά μας** **Αρχές Καθορισμού Στόχων** στο μάθημα της ΦΑ
- Εφαρμογές - Παραδείγματα

Επιδιωκόμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα

- Ποια είναι τα βασικά συστατικά της διδασκαλίας στη ΦΑ για τη βελτίωση της **ικανότητας** των μαθητών/ τριών;
- Τι είναι ο **Καθορισμός Στόχων** και γιατί είναι σημαντικό να βελτιωθεί η **αυτορρύθμιση** και η **ικανότητα** των μαθητών;
- Οι **Αρχές Καθορισμού Στόχων S.M.A.R.T.E.R.**
- Βήματα **Καθορισμού Στόχων**

Πώς να αυξήσουμε την παρακίνηση στη ΦΑ;

ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

Ανάγκη για θετικές αλληλοεπιδράσεις και
σύνδεση με άλλους

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ
Ανάγκη να καθορίζει
κάποιος τη ζωή του



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για βελτίωση,
ανάπτυξη δεξιοτήτων και
προσωπική πρόοδο

Υποστήριξη Ικανότητας: Η δομή της Διδασκαλίας

Η δομή «αναφέρεται στην ποσότητα και τη σαφήνεια των πληροφοριών που παρέχουν οι εκπαιδευτικοί στους μαθητές τους σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν και πώς να το κάνουν, ώστε να αναπτύξουν τις επιθυμητές δεξιότητες και να επιτύχουν αξιόλογα αποτελέσματα» (Reeve & Cheon, 2014).

Η έννοια της δομής επικεντρώνεται σε **τέσσερις διαστάσεις**:

- Σχεδιάστε προσαρμοσμένες και διαφοροποιημένες μαθησιακές δραστηριότητες
- Δώστε οδηγίες για να βοηθήσετε τους μαθητές να βελτιωθούν
- Δώστε Ενδυναμωτική και θετική ανατροφοδότηση
- Επικοινωνήστε με σαφείς στόχους

Σχεδιάστε προσαρμοσμένες και διαφοροποιημένες μαθησιακές δραστηριότητες

Δώστε εξηγήσεις που βοηθούν τους μαθητές να καταλάβουν γιατί να προσπαθήσουν για κάτι το οποίο στην αρχή ίσως πιστεύουν ότι δεν αξίζει να κάνουν και να πιστέψουν ότι αξίζει τον χρόνο, την προσοχή και την προσπάθειά τους.

Δώστε οδηγίες για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να βελτιωθούν

- Ο εκπαιδευτικός ΦΑ προσφέρει αποτελεσματική καθοδήγηση κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ
- Δίνει βήμα-βήμα τις οδηγίες του και
- Ακολουθεί τον ρυθμό μάθησης των μαθητών/ τριών του

Ενδυναμωτική & Θετική Ανατροφοδότηση

... και δίνουμε θετική και επικοδομητική ανατροφοδότηση για να βοηθήσουμε τους μαθητές/ τριες να βελτιώσουν τις ικανότητές τους και να αισθανθούν ικανοί

Παράδειγμα: «Μπράβο Γιώργο, πολύ καλή προσπάθεια. Συνέχισε με αυτό τον ρυθμό»

Επικοινωνήστε με σαφείς στόχους

Μόλις οι μαθησιακοί στόχοι προσδιοριστούν επακριβώς, πρέπει να παρουσίαζονται με σαφήνεια στους μαθητές/ τριες, έτσι ώστε οι μαθητές να μπορέσουν πιο εύκολα να κατανοήσουν και να γνωρίσουν τα μαθησιακά αποτελέσματα και το τι θα μάθουν στο μάθημα της ΦΑ.

Παράδειγμα: «Στο επόμενο μάθημα θα μάθουμε να μετράμε τους καρδιακούς μας σφυγμούς. Θα δείξουμε 2 τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τους μετρήσουμε»

Μόλις παρατηρήσαμε ένα παράδειγμα ποιοτικών στόχων

Για να προωθήσουμε τη φυσική δραστηριότητα, πρέπει να θέσουμε και ποσοτικούς στόχους

Παράδειγμα: "Τις επόμενες 7 ημέρες πόσες φορές μπορείτε να κάνετε μετά το σχολείο μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα που αυξάνει τον καρδιακό σας ρυθμό, για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε φορά;"

Οι στόχοι θα πρέπει να εστιάζονται **στην προσωπική ή ομαδική πρόοδο**
Όχι στον ανταγωνισμό!

Παράδειγμα ανταγωνιστικού στόχου:

ΔΕΝ ΛΕΜΕ: "Τις επόμενες 7 ημέρες ποιος μπορεί να κάνει 60 λεπτά μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα τις περισσότερες ημέρες;"

ΔΕΝ ΛΕΜΕ: «**Ποιος** ήταν ο πιο δραστήριος την περασμένη εβδομάδα;» ή «**Ποιος** μπορεί να είναι ο πιο φυσικά δραστήριος;» ή «**Ποιος** μπορεί να είναι ο καλύτερος;»

Οι στόχοι θα πρέπει να εστιάζονται **στην προσωπική ή ομαδική πρόοδο**
Όχι στον ανταγωνισμό!

Παράδειγμα δομής στόχων προσωπικής βελτίωσης:

ΛΕΜΕ: «Μπορεί καθένας από εσάς να κάνει μια επιπλέον ημέρα 60 λεπτά μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά την επόμενη εβδομάδα;»

Παράδειγμα δομής ομαδικού στόχου για βελτίωση:

ΛΕΜΕ: «Κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας, μπορεί η ομάδα των πέντε μαθητών σας να βελτιωθεί κατά μία ημέρα ή περισσότερο, ο μέσος όρος των μέσων για σωματικά δραστήρες ημέρες; (δηλαδή 60 λεπτά μέτριων εντατικών σωματικών δραστηριοτήτων κάθε φορά);»

Ο Καθορισμός Στόχων συνδέεται με την **Αυτο-παρακολούθηση και η υιοθέτησή τους συνεπάγεται με πιο αποτελεσματική **Αυτορρύθμιση****

Συχνά ακούτε για τους **αυτορυθμιζόμενους** μαθητές:

- Αυτοί είναι οι μαθητές που υιοθετούν στις καθημερινές τους συνήθειες τις στρατηγικές της **αυτο-παρακολούθησης** και του καλού **προγραμματισμού**.
- Ο καλός σχεδιασμός είναι απαραίτητος για τη μάθηση, την πρόοδο και την αποτελεσματικότητα.
- Για να σχεδιάσουμε αποτελεσματικά χρειαζόμαστε ακριβή παρακολούθηση των συμπεριφορών μας στο παρελθόν.
- Ο σχεδιασμός περιλαμβάνει αποτελεσματικές στρατηγικές καθορισμού στόχων.

Καθορισμός Στόχων

Καθορισμός Στόχων

Τι είναι ο καθορισμός στόχων;

Γιατί είναι σημαντικός;

Καθορισμός στόχων με βάση το S.M.A.R.T.E.R.

1. **(S) Συγκεκριμένοι**
2. **(M) Μετρήσιμοι**
3. **(A) Αυτόνομοι**
4. **(R) Ρεαλιστικοί**
5. **(E) Συναρπαστικοί**
6. **(T) Χρονικά καθορισμένοι**
7. **(R) Καταγραφόμενοι**



Συγκεκριμένοι προσωπικοί στόχοι

- Συγκεκριμενοποίησε το στόχο
- Μην λες για παράδειγμα «θα κάνω κάμψεις» γιατί είναι γενικός στόχος
- **Αλλά**
- «**Θα βελτιώσω την επίδοσή μου στους κοιλιακούς και από 10 επαναλήψεις σε 12**»

Μετρήσιμοι Συγκεκριμένοι προσωπικοί στόχοι

- Ο στόχος πρέπει να μετρήσιμος
- Πρέπει να έχουν μετρήσιμο αποτέλεσμα
- Για παράδειγμα: «*O προσωπικός μου στόχος στο τελικό τεστ των κοιλιακών είναι να κάνω 25 κοιλιακούς*»

Αυτόνομοι

- Οι στόχοι είναι αποτελεσματικοί όταν καθορίζονται **αυτόνομα** από το κάθε μαθητή ξεχωριστά
- Όχι από τον καθηγητή ή από κάποιον άλλο
- Όταν ο μαθητής θέτει και επιδιώκει να πετύχει στόχους που κινούν το **προσωπικό του ενδιαφέρον** τότε είναι πιθανόν να πετύχει αυτόν τον στόχο.
- Παράδειγμα: «*Θέλω να ενδυναμώσω τους κοιλιακούς μου και για αυτό θα κάνω 3 σετ των 10 επαναλήψεων*»

Το αντίθετο της Αυτονομίας είναι ο Έλεγχος

Έλεγχος είναι:

- Όταν ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής πιέζει το μαθητή να θέσει ένα στόχο και να κάνει κάτι που ο ίδιος/ ίδια επιθυμεί
- Όταν ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής λαμβάνει όλες τις αποφάσεις (και όχι οι μαθητές)
- Παράδειγμα: «*Πρέπει να συμμετέχεις σε φυσικές δραστηριότητες τρεις φορές την εβδομάδα*»

Ρεαλιστικοί

- Οι στόχοι πρέπει ρεαλιστικοί, προκλητικοί αλλά εφικτοί
- Παράδειγμα: «*Ο στόχος μου είναι να βελτιώσω τη δύναμη των χεριών και των μυών του πάνω μέρος του κορμού μου και για αυτό θα προσπαθήσω να αυξήσω τον αριθμό των κάμψεων από 10 σε 15*»

Χρονικά καθορισμένοι

- Ο στόχος σου πρέπει να εντός **χρονικού πλαισίου**
- Προσδιόρισε την έναρξη και τη λήξη (ημέρα και μέρα)
- Παράδειγμα: «*Από σήμερα Παρασκευή μέχρι και την επόμενη Πέμπτη κάθε μέρα μεταξύ του απογευματινού διαβάσματος θα κάνω ένα διάλειμμα για κοιλιακούς*»

Συναρπαστικοί

- Ο στόχος σου πρέπει να είναι συναρπαστικός
- Δώσε τη δυνατότητα στους μαθητές να προσπαθούν να βελτιώνονται και να πετύχουν το στόχο τους
- Ο στόχος πρέπει να είναι **ευχάριστος** και **προκλητικός**
- Παράδειγμα: «*Την προηγούμενη εβδομάδα έπαιξα 2 φορές μπάσκετ. Ο προσωπικός μου στόχος για την επόμενη εβδομάδα είναι να παίξω μπάσκετ τουλάχιστον 3 φορές*»

Καταγραφόμενοι

- Ο στόχος πρέπει να **καταγράφεται**
- Παράδειγμα: «*O προσωπικός μου στόχος να πετύχω να κάνω 15 κάμψεις στο επόμενο τεστ*»



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

Καθορισμός Στόχων - 1^η Ερώτηση

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο καθορισμός στόχων αυξάνει ΟΛΑ τα παρακάτω:

«Προσοχή, Προσπάθεια, Επιμονή, Δέσμευση, Ικανοποίηση, Αυτοπεποίθηση»

Εάν η ρύθμιση στόχου δεν αυξάνει τουλάχιστον ένα από τα παραπάνω, επιλέξτε Λάθος

A. ΣΩΣΤΟ

B. ΛΑΘΟΣ

Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 2^η Ερώτηση

Η φράση «Θα κάνω κοιλιακούς» νομίζετε ότι είναι:

- A. ΣΩΣΤΟ
- B. ΛΑΘΟΣ
- C. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 3^η Ερώτηση

Η φράση «Η αρχική μου επίδοση στο τεστ κοιλιακών ήταν 20. Ο προσωπικός μου στόχος είναι 25 κοιλιακοί για την επόμενη εβδομάδα» νομίζετε ότι είναι:

- A. ΣΩΣΤΟ
- B. ΛΑΘΟΣ
- C. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 4^η Ερώτηση

Η φράση «Ο εκπαιδευτικός ΦΑ μου είπε ότι πρέπει να αυξήσω τα επίπεδα της φυσικής μου δραστηριότητάς από 2 ημέρες την εβδομάδα σε 4 ημέρες την εβδομάδα» νομίζετε ότι είναι:

- A. ΣΩΣΤΟ
- B. ΛΑΘΟΣ
- C. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 5^η Ερώτηση

Η φράση «Σήμερα έκανα 25 κάμψεις, τις περισσότερες στην τάξη μου. Τις επόμενες 7 ημέρες θα προσπαθήσω να κάνω 30 κάμψεις ή περισσότερες από 30, οπότε θα είμαι ο καλύτερος στο μάθημα της ΦΑ την επόμενη φορά» νομίζετε ότι είναι:

- A. ΣΩΣΤΟ
- B. ΛΑΘΟΣ
- C. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 6^η Ερώτηση

Η φράση «Ο προσωπικός μου στόχος είναι να αυξήσω τη συμμετοχή μου σε εξωσχολικές φυσικές δραστηριότητες από 2 ημέρες την εβδομάδα σε 3 ημέρες την εβδομάδα» νομίζετε ότι είναι:

- A. ΣΩΣΤΟ
- B. ΛΑΘΟΣ
- C. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 7^η Ερώτηση

Η απάντηση του δασκάλου στον μαθητή:

«Βλέπω ότι σχεδιάζετε να παίζετε μπάσκετ 2 φορές την επόμενη εβδομάδα μαζί με τους φίλους σου, αν και είπες ότι δεν σου αρέσει το μπάσκετ τόσο πολύ. Ωραία, ας προσπαθήσουμε να το κάνουμε!» νομίζετε ότι είναι:

- A. ΣΩΣΤΟ
- B. ΛΑΘΟΣ
- C. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 8η Ερώτηση

Η φράση «Από αύριο, Παρασκευή, μέχρι την επόμενη Πέμπτη, κάθε
μέρα όταν κάνω 2 σετ από 10 κοιλιακούς μεταξύ της πρώτης και της
δεύτερης εργασίας μου στο σπίτι» νομίζετε ότι είναι:

- A. ΣΩΣΤΟ
- B. ΛΑΘΟΣ
- Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων - 9η Ερώτηση

«Όταν ένας μαθητής θέτει ένα προσωπικό στόχο, ο εκπαιδευτικός ΦΑ
πρέπει να καταγράψει αυτόν τον στόχο σε μια καρτέλα/ φύλλο
καθορισμού στόχων». Αυτό είναι:

- A. ΣΩΣΤΟ
- B. ΛΑΘΟΣ
- Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Εφαρμογές και Παραδείγματα Καλών Πρακτικών

Βήματα εφαρμογής καθορισμού στόχου

- Καλό είναι να ακολουθείς τα παρακάτω βήματα:
- Επιλέγεις και ασκείσαι σε μια δραστηριότητα
- Αξιολογείς την απόδοσή σου
- Καταγράφεις την απόδοσή σου
- Θέτεις στόχους με βάση τις αρχές του **SMARTER**
- Δεσμεύεσαι να πετύχεις τους προσωπικός στόχους που έθεσες
- Σχεδιάζεις και παρακολουθείς την εξάσκηση (προπόνηση) σου
- Επαναξιολογείς την απόδοσή σου
- Επαναθέτεις στόχους με βάση τις αρχές του **SMARTER**

Κάρτα Καθορισμού Στόχων

Όνοματεπώνυμο μαθητή/ τριας: _____

Η προσωπική μου επίδοση σε αυτή τη δραστηριότητα ήταν: _____

Βάλε ένα **προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο και ρεαλιστικό στόχο** έτσι ώστε να βελτιώσεις την επίδοσή σου την επόμενη εβδομάδα

Ο προσωπικός μους στόχος είναι: _____

Η τελευταία μου επίδοση σε αυτή τη δραστηριότητα ήταν: _____

Κάρτα Καθορισμού Στόχων Τεστ Φυσικής Κατάστασης

Όνοματεπώνυμο μαθητή/τριας: _____

Ημερομηνία: _____

Άσκηση	Αρχική Μέτρηση	Στόχος για την επόμενη εβδομάδα	Τελική Μέτρηση
Κοιλιακούς			
Κάμψεις			

Κάρτα Καθορισμού Στόχων

Ονοματεπώνυμο μαθητή/ τριας: _____

Σε αυτή την κάρτα, γράψε τι μπορείς να κάνεις στην πράξη για να πετύχεις το στόχο σου (π.χ. στο σπίτι μου, θα εκτελέσω 2 σετ των 10 κάμψεων για 3 φορές την εβδομάδα)

1. _____

2. _____

3. _____

Παρακολουθώντας την Εβδομαδιαία Συμμετοχή μου σε Φυσικές Δραστηριότητες

Ονοματεπώνυμο μαθητή/ τριας: _____

Άσκηση	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Κοιλιακούς							
Κάμψεις							
Τρέξιμο							

Καθορισμός στόχων

Εστίασε την προσοχή σου στην

- Προσωπική βελτίωση
- Ατομική πρόοδο
- Απέφυγε να συγκρίνεις τις επιδόσεις των μαθητών σου



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

Σεμινάριο 3
**Δοκιμάστε το με τους/
τις μαθητές/ τριές σας!**

Καθορισμός Στόχων 1^η Δραστηριότητα

- Παρακαλώ χρησιμοποίησε την Κάρτα

Καθορισμού Στόχων

- Διάλεξε μια ικανότητα ή δραστηριότητα
- Γράψε - βάλε ένα στόχο με βάση τις αρχές του SMARTER
- Δημιουργησε ένα εβδομαδιαίο πλάνο
- Δεσμεύσου ότι θα το εφαρμόσεις
- Μια εβδομάδα μετά παρακολούθησε την επίδοσή σου ή τη συμπεριφορά σου



Καθορισμός Στόχων - 2^η Δραστηριότητα

Με βάση τις **αρχές SMARTER** και τα **βήματα** Καθορισμού Στόχων:

- Προσπαθήστε να γράψετε ένα **σενάριο Καθορισμού Στόχων** επιλέγοντας μια άσκηση Φυσικής Κατάστασης (π.χ. κοιλιακούς, ή άσκηση σανίδας, ή τρέξιμο ή ποδήλατο)

Όνοματεπώνυμο μαθητή/ τριας: _____							
Διάλεξε μια ικανότητα ή δραστηρότητα (π.χ., κάμψεις, ή 60 λεπτά ΜΕΦΔ) _____ (ΜΕΦΔ = Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα)							
Παρακαλώ παρακολούθησε και κατέγραψε την τυρινή σου επίδοση ή συχνότητα συμπεριφοράς σε αυτή τη δραστηριότητα (π.χ., για επίδοση: πόσες κάμψεις έκανες, ή για συχνότητα συμπεριφοράς: Πόσες φορές έκανες 60 λεπτά ΜΕΦΔ τις τελευταίες 7 ημέρες)							
"Η προσωπική μου επίδοση σε αυτή τη δραστηριότητα είναι: _____ "							
Παρακαλώ πολύ βάλε ένα προσωπικό, συγκεκριμένο, μετρήσιμο και ρεαλιστικό στόχο έτσι ώστε να βελτιώσεις την επίδοση σου την επόμενη εβδομάδα							
"Ο προσωπικός μους στόχος είναι: _____ "							
Παρακαλώ σχεδίσεις την εξάσκηση σου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας παρακάτω χρησιμοποιώντας το παρακάτω ημερολόγιο							
Ικανότητα/δραστηρότητα (παραδείγματα παρακάτω)	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Κοιλιακοί							
Κάμψεις							
60 λεπτά ΜΕΦΔ							

ΜΕΦΔ = Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα

Τώρα παρακαλώ δεσμεύουσα ότι θα εφαρμόσεις το πλάνο αυτό για να πετύχεις το στόχο σου.
Δεσμεύομαι NAI: OXI: Εαν OXI, ίσως θα σε βοηθήσουσε να επηγένεσες το γιατί, που οι ενός το εμπόδιο που δεν σε αφήνει να εφαρμόσεις το πλάνο σου;
Μπορείς να άλλαξεις κάτι που θα σε βοηθήσει να εφαρμόσεις το πλάνο σου ή αν πετύχεις το στόχο σου; NAI: OXI: Εάν NAI, μπορείς να δεσμευτείς τώρα ότι θα εφαρμόσεις το πλάνο σου για να πετύχεις το στόχο σου; NAI: OXI:

MIA ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΓΡΟΤΕΡΑ

Παρακαλώ έλεγχες το παραπάνω ημερολόγιο, παρακολούθησε και κατέγραψε την επίδοσή σου ή συμπεριφορά σου Η τελευταία μου επίδοση σε αυτή τη δραστηριότητα ήταν: _____

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

Καθορισμός Στόχων με εμπλοκή των Γονέων - 3η Δραστηριότητα

- Σε μεγάλες πόλεις όπου οι μαθητές/ τριες δύσκολα μπορούν να μετακινηθούν προς το γυμναστήριο ή στο γήπεδο από μόνοι τους, οι μαθητές/ τριες στηρίζονται στην υποστήριξη των γονέων τους για να είναι φυσικά δραστήριοι.
- Ας υποθέσουμε ότι έχετε ζητήσεις από τους μαθητές σας να θέσουν ένα στόχο για να βελτιώσουν τη συμμετοχή τους σε ΦΔ την επόμενη εβδομάδα.
- Τα επόμενα 5 λεπτά συζητήστε **σε ομάδες** με ποιό τρόπο θα μπορούσατε να εμπλέξετε τους γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να γίνουν πιο φυσικά δραστήρια την επόμενη εβδομάδα

Παράδειγμα

- Τα παιδιά μπορεί να θέσουν ένα στόχο να συναντηθούν με φίλους το Σαββατοκύριακο για να παίξουν / για να είναι φυσικά δραστήρια.
- Ας υποθέσουμε ότι ζητούν από τους γονείς τους να τους βοηθήσουν να συναντηθούν με τους φίλους τους, δηλαδή, μεταφέροντάς τους στο γυμναστήριο / στο γήπεδο / στην παιδική χαρά.
- Είναι αυτός ένας **Ρεαλιστικός Στόχος**;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Δημιουργία ενός Κλίματος Παρακίνησης που Υποστηρίζει την Αυτονομία

**Αποφύγετε τις οδηγίες που
δίνουν έμφαση στον Έλεγχο**

**Ποιο είναι το στυλ της Παρακίνησης σου
κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας;**

Υποστηρίζεις τον Έλεγχο ή την Αυτονομία;

- Αποφύγετε τις οδηγίες που δίνουν έμφαση στον «**Έλεγχο**»
- Παράδειγμα: «**Βάλτε στόχους σε αυτή την δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα**»
- Παράδειγμα: «**Μαρία πρέπει να δεσμευτείς για να πετύχεις τους στόχους σου**»

Γιατί να αποφεύγουμε την διδασκαλία που δίνει έμφαση στον Έλεγχο; «Το πρέπει να...»

Μειώνει:

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Επιμονή
- Δημιουργικότητα
- Αυτο-ρύθμιση
- Απόδοση
- Ποιότητα ζωής

(Reeve, 2009)

**Αλληλεπιδράστε με τους
μαθητές σας για τον
Καθορισμό Στόχων με ένα
αυτόνομο τρόπο**

Στις επόμενες διαφάνειες θα μάθετε πώς ένα Κλίμα Υποστήριξης της Αυτονομίας

1. Καλλιεργεί τα εσωτερικά κίνητρα
2. Αναγνωρίζει & αποδέχεται τα αρνητικά συναισθήματα των μαθητών
3. Παρέχει ουσιαστικές επεξηγήσεις όταν ο μαθητής αντιδρά
4. Προσφέρει επιλογές
5. Συμμερίζεται τις απόψεις και ανάγκες των μαθητών/ τριών
6. Προσφέρει χρόνο για μάθηση – Επιδεικνύει υπομονή
7. Προωθεί την μη-ελεγχόμενη γλώσσα/ επικοινωνία
8. Προσφέρει Ενδυναμωτική και όχι ελεγχόμενη Ανατροφοδότηση

Γιατί είναι σημαντικό;

Αυξάνει:

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Μάθηση
- Ανάπτυξη ικανοτήτων/ δεξιοτήτων
- Προτίμηση σε προκλητικές δραστηριότητες
- Επίτευξη
- Ποιότητα ζωής

(Su & Reeve, 2011; Reeve & Cheon, 2016)

Εφαρμογές και παραδείγματα καλών πρακτικών

Καλλιεργεί τα εσωτερικά κίνητρα

ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

Ανάγκη για θετικές αλληλοεπιδράσεις και σύνδεση με άλλους

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ
Ανάγκη να καθορίζει
κάποιος τη ζωή του



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για βελτίωση,
ανάπτυξη δεξιοτήτων και
προσωπική πρόοδο

Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση της Αυτονομίας (Α)

Στην διαδικασία Καθορισμού Στόχων:

Αφήστε τους μαθητές σας να αποφασίσουν ποια δραστηριότητα θα επιλέξουν για να θέσουν στόχους, πώς θα το κάνουν, με ποιους θα το κάνουν ή πού θα το κάνουν

Ποιο είναι το στυλ της Παρακίνησης σου κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας;

Υποστηρίζεις τον Έλεγχο ή την Αυτονομία;

- Αποφύγετε τις οδηγίες που δίνουν έμφαση στον «**Έλεγχο**»
- Παράδειγμα: «**Βάλτε στόχους σε αυτή την δραστηριότητα για την επόμενη εβδομάδα**»
- Παράδειγμα: «**Μαρία πρέπει να δεσμευτείς για να πετύχεις τους στόχους σου**»

Γιατί να αποφεύγουμε την διδασκαλία που δίνει έμφαση στον Έλεγχο; «Το πρέπει να...»

Μειώνει:

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Επιμονή
- Δημιουργικότητα
- Αυτο-ρύθμιση
- Απόδοση
- Ποιότητα ζωής

(Reeve, 2009)

**Αλληλεπιδράστε με τους
μαθητές σας για τον
Καθορισμό Στόχων με ένα
αυτόνομο τρόπο**

Στις επόμενες διαφάνειες θα μάθετε πώς ένα Κλίμα Υποστήριξης της Αυτονομίας

1. Καλλιεργεί τα εσωτερικά κίνητρα
2. Αναγνωρίζει & αποδέχεται τα αρνητικά συναισθήματα των μαθητών
3. Παρέχει ουσιαστικές επεξηγήσεις όταν ο μαθητής αντιδρά
4. Προσφέρει επιλογές
5. Συμμερίζεται τις απόψεις και ανάγκες των μαθητών/ τριών
6. Προσφέρει χρόνο για μάθηση – Επιδεικνύει υπομονή
7. Προωθεί την μη-ελεγχόμενη γλώσσα/ επικοινωνία
8. Προσφέρει Ενδυναμωτική και όχι ελεγχόμενη Ανατροφοδότηση

Γιατί είναι σημαντικό;

Αυξάνει:

- Εσωτερική παρακίνηση
- Συμμετοχή
- Μάθηση
- Ανάπτυξη ικανοτήτων/ δεξιοτήτων
- Προτίμηση σε προκλητικές δραστηριότητες
- Επίτευξη
- Ποιότητα ζωής

(Su & Reeve, 2011; Reeve & Cheon, 2016)

Εφαρμογές και παραδείγματα καλών πρακτικών

Καλλιεργεί τα εσωτερικά κίνητρα

ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

Ανάγκη για θετικές αλληλοεπιδράσεις και
σύνδεση με άλλους

ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ
Ανάγκη να καθορίζει
κάποιος τη ζωή του



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Ανάγκη για βελτίωση,
ανάπτυξη δεξιοτήτων και
προσωπική πρόοδο

Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση της Αυτονομίας (Α)

Στην διαδικασία Καθορισμού Στόχων:

Αφήστε τους μαθητές σας να αποφασίσουν ποια δραστηριότητα θα επιλέξουν για να θέσουν στόχους, πώς θα το κάνουν, με ποίους θα το κάνουν ή πού θα το κάνουν

Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση του Ανήκειν (Β)

- Κάνετε τους μαθητές σας να αισθάνονται ότι ανήκουν στην τάξη σας και ότι ενδιαφέρεστε γι' αυτούς.
- Για παράδειγμα, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να υποστηρίξουν άλλους συμμαθητές τους για να επιτύχουν τους στόχους τους

Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση της Ικανότητας (C)

- Κάνετε τους μαθητές σας να αισθάνονται ότι μπορούν να επιτύχουν τους στόχους τους, μπορούν να βελτιωθούν.
- **Θυμηθείτε να ενθαρρύνετε την προσωπική τους πρόοδο και ΟΧΙ το ποιος είναι ο καλύτερος σε σχέση με τους άλλους!**

Αναγνωρίζει & Αποδέχεται τα αρνητικά συναισθήματα

- Πολλοί μαθητές δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τη διαδικασία καθορισμού στόχων
- Αναγνωρίστε και αποδεχθείτε τα αρνητικά συναισθήματα αυτών των μαθητών
- Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν λύσεις που θα διατηρήσουν την επιμονή τους χωρίς να αισθάνονται αρνητικά

Παρέχει ουσιαστικές επεξηγήσεις όταν ο μαθητής αντιδρά

Προσφέρει προφορικές εξηγήσεις που βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν γιατί ο καθορισμός στόχων και η αυτορρύθμιση είναι χρήσιμα για την προσωπική τους ζωή

Προσφέρει Επιλογές

Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές και ενθαρρύνετε την έναρξη της δράσης των μαθητών σας

Συμμερίζεται τις απόψεις και ανάγκες των μαθητών/ τριών

Ζητήστε από τους μαθητές σας να σας προτείνουν δραστηριότητες σχετικές με το μάθημα και στη συνέχεια προσπαθήστε να ενσωματώστε τις ανάγκες/ απόψεις τους μέσα στο πλάνο του μαθήματος.

Επιδεικνύει Υπομονή

- Δώστε χρόνο να εμφανιστεί η αυτοκαθοριζόμενη μάθηση, δείχνοντας υπομονή.
- Παρακολουθήστε, ακούστε, ανταποκριθείτε στις πρωτοβουλίες των μαθητών σας, δείξτε ότι είστε πρόθυμοι να τους βοηθήσετε και κάντε το μόνο αφού σας το ζητήσουν, ή σας προσκαλέσουν. Αποφύγετε να παρεμβαίνετε ή να διορθώνετε το πρόβλημα, όπως για παράδειγμα «Εδώ, κάντε έτσι - όπως σας το έδειξα».

Χρησιμοποιήστε μη ελεγχόμενη γλώσσα που παρέχει πληροφορίες

Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα που ελαχιστοποιεί την πίεση (Μην χρησιμοποιείτε λέξεις ή φράσεις, όπως «Πρέπει», «πρέπει να», «θέλω να κάνετε», «οπωσδήποτε όταν γίνει...», «σε ρώτησα γιατί» κλπ.) και μεταφέρετε μια αίσθηση επιλογής και ευελιξίας

Για παράδειγμα

- Αντικαταστήστε «**Πρέπει να ορίσετε στόχους**» σε «**Θα κερδίσετε εάν θέσετε στόχους**»
- Αντικαταστήστε το «**Θέλω να κρατήσετε ένα ημερολόγιο**» στο «**Θα σας βοηθήσει να κρατήσετε το προσωπικό σας ημερολόγιο**»

Ενδυναμωτική & Θετική Ανατροφοδότηση

Χρησιμοποιήστε **Θετική Ανατροφοδότηση** για να επιβραβεύσετε την πρόοδο των μαθητών σας ενώ προσπαθούν να πετύχουν τους προσωπικούς τους στόχους. Επιβραβεύστε τα θετικά αποτελέσματα της προσπάθειάς τους να επιτύχουν αυτό που θέλουν, όχι αυτό που θέλετε, όχι αυτό που πρέπει να κάνουν.

Μην πείτε: «*Επιτέλους, το κάνατε καλά*»

Εφαρμογές και παραδείγματα καλών πρακτικών



Δραστηριότητες Σεμιναρίου

Θετική Ανατροφοδότηση - 1^η Δραστηριότητα

- Ένας μαθητής έκανε μια ντρίμπλα στο μπάσκετ με λάθος τρόπο
- Δοκιμάστε να δημιουργήσετε ένα παράδειγμα Θετικής -
Ενδυναμωτικής ανατροφοδότησης



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

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

Κλίμα Υποστήριξης της Αυτονομίας - 1^η Ερώτηση

Η φράση "Τώρα, πρέπει να κάνετε δύο σετ των 10 κοιλιακών" είναι:

- Α. ΕΛΕΓΧΟΣ
- Β. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ
- Γ. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Κλίμα Υποστήριξης της Αυτονομίας - 2^η Ερώτηση

Η φράση "Ποια άσκηση θα θέλατε να επιλέξετε για να ξεκινήσετε την προθέρμανση; Τρέξιμο, κυνηγητό ή ποδόσφαιρο; "νομίζετε ότι είναι:

- A. ΕΛΕΓΧΟΣ
- B. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ
- C. Δεν είμαι σίγουρος/η; Δεν το γνωρίζω

Καθορισμός Στόχων στο μάθημα της ΦΑ - 2^η Δραστηριότητα

- Ζητήστε από τους μαθητές σας να **επιλέξουν** μια δεξιότητα
- Με βάση τις αρχές του SMARTER και τα βήματα Καθορισμού Στόχων:
 - Προσπαθήστε να **εφαρμόσετε** μια άσκηση Καθορισμού Στόχων **κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ** μέχρι το επόμενο σεμινάριο
 - Κάντε προετοιμασίες για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να εφαρμόσουν τους στόχους με **αυτοκαθοριζόμενο** τρόπο. Τι μπορείς να κάνεις γι'αυτό;

Καθορισμός Ομαδικών Στόχων στο μάθημα ΦΑ



Πως ξεκινάει ο Εκπαιδευτικός ΦΑ

- Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των 5 μαθητών / ομάδα έτσι ώστε να έχουν ανομοιογένεια ως προς τα επιπεδα της φυσικής τους δραστηριότητας

Όνομα Μαθητή	Μέρες Φυσικής Δραστηριότητας την προηγούμενη εβδομάδα	Ομάδα
Βασίλης	0	1
Μαρία	0	2
Γιάννης	1	1
Ελένη	1	2
Νίκος	1	1
Γιώργος	2	2
Ιωάννα	2	1
Μπάμπης	2	2
Παύλος	3	1
Σαβίνα	3	2

Εξηγήστε γιατί η ανομοιογένεια στα επίπεδα της ΦΔ είναι σημαντική

- Προώθηση της φυσικής δραστηριότητας μεταξύ ατόμων με διαφορετικές εμπειρίες.
- Εξηγήστε τη σημασία της κατανόησης της θέσης, των εμπειριών και των συναισθημάτων των άλλων και μάθετε πώς να ενδιαφέρεστε γι' αυτούς!

Υπολογίστε τη συχνότητα εξωσχολικής φυσικής δραστηριότητας της ομάδας την προηγούμενη εβδομάδα

- Απλά υπολογίζετε το συνολικό σκορ των ατόμων της ομάδας σε 60 λεπτά Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα εκτός Σχολείου την περασμένη εβδομάδα.
- Για παράδειγμα, Ομάδα 1: Βασίλης = 0, Μαρία = 1, Νίκος = 2, Γιάννης = 3, Ελένη = 4
- Ομάδα 1: Η Φυσική δραστηριότητα είναι 10×60 λεπτά = 600 λεπτά/ εβδομάδα
- **Με βάση αυτό, σε κάθε ομάδα οι μαθητές/ τριες συζητούν και αποφασίζουν να θέσουν έναν δύσκολο αλλά ρεαλιστικό στόχο ομάδας**
- Για παράδειγμα, η Ομάδα 1 αποφασίζει να κάνει 700 λεπτά την επόμενη εβδομάδα

Στη συνέχεια, οι μαθητές/ τριες συζητούν πώς να επιτύχουν αυτόν τον στόχο!

- Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ μπορούν να παρέχουν ιδέες με εναλλακτικές επιλογές για την αύξηση της αυτονομίας των μαθητών!

1^ο Παράδειγμα - Επιλογή

- Κάθε μέλος της ομάδας προτείνει πώς μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη του ομαδικού τους στόχου.
- Για παράδειγμα, Ομάδα 1: Βασίλης = από 0 έως 1 ημέρα, Μαρία = από 1 έως 2 ημέρες, Νίκος = από 2 έως 3 ημέρες, Γιάννης = από 3 έως 3 ημέρες, Ελένη = από 4 έως 4 ημέρες
- Ο στόχος της Ομάδας 1 είναι 13 ημέρες X 60 λεπτά = 780 λεπτά

2^ο Παράδειγμα - Επιλογή

- Η ομάδα ως σύνολο ή τα περισσότερα μέλη της ομάδας αποφασίζουν να ορίσουν μια κοινή μέρα, χρόνο και τόπο όπου μπορούν να συναντηθούν και να παίξουν/ ασκηθούν μαζί για τουλάχιστον μία ώρα.
- Στη συνέχεια, συζητούν πώς μπορούν να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον έτσι ώστε όλοι να πάνε να αθληθούν ή ακόμα να πάνε μαζί (π.χ. ένας συμμαθητής με τον γονέα του και το αυτοκίνητο του γονέα του να πάρει έναν άλλο συμμαθητή από το σπίτι του και να πάει μαζί στο χώρο συνάντησης).
- Συζητούν επίσης τι να παίξουν μαζί, ώστε όλοι τους να το απολαμβάνουν!
- Συνιστάται να επιλέγουν μια ΦΔ που δεν είναι το βασικό τους αθλημα, ώστε να μπορούν να εξασκήσουν και να αυξήσουν την ικανότητά τους σε κάτι σχετικά νέο!

Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ τονίζουν ότι:

- Οι μαθητές δεν πρέπει να πιέζουν ο ένας τον άλλο για να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα αλλά να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον ως καλοί φίλοι!
- Είναι κάπως πιο δύσκολο για εκείνους που είναι ήδη πολύ δραστήριοι να αυξήσουν ακόμη περισσότερο τη φυσική τους δραστηριότητα.
- Αλλά είναι ευκολότερο για την ομάδα να υποστηρίξει όλα τα μέλη της, συμπεριλαμβανομένων των λιγότερο ενεργών, ώστε να αυξήσουν έστω και λίγο τη φυσική τους δραστηριότητα!

Οι εκπαιδευτικοί ΦΑ τονίζουν ότι:

- Οι μαθητές δεν πρέπει να πιέζουν ο ένας τον άλλο για να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα αλλά να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον ως καλοί φίλοι!
- Είναι κάπως πιο δύσκολο για εκείνους που είναι ήδη πολύ δραστήριοι να αυξήσουν ακόμη περισσότερο τη φυσική τους δραστηριότητα.
- Αλλά είναι ευκολότερο για την ομάδα να υποστηρίξει όλα τα μέλη της, συμπεριλαμβανομένων των λιγότερο ενεργών, ώστε να αυξήσουν έστω και λίγο τη φυσική τους δραστηριότητα!

Υπενθυμίστε την ευχάριστη φύση των Ομαδικών Στόχων

Πόσο ευχάριστο είναι

- Να είμαστε μαζί και να παίζουμε μαζί,
- Να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο,
- Να αναπτύσσουμε κοινωνικές σχέσεις και φιλίες

Ευχαριστούμε πολύ!



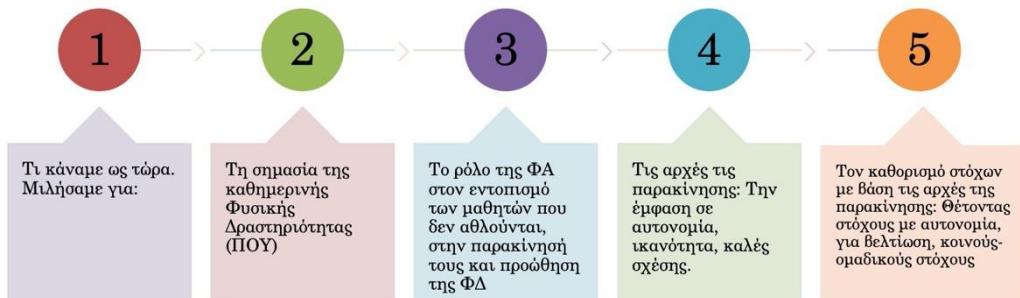
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΑΘΛΟΣ:

Ένα πρόγραμμα που
υπορεί 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/αλληλούποστήριξη μεταξύ μας!

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

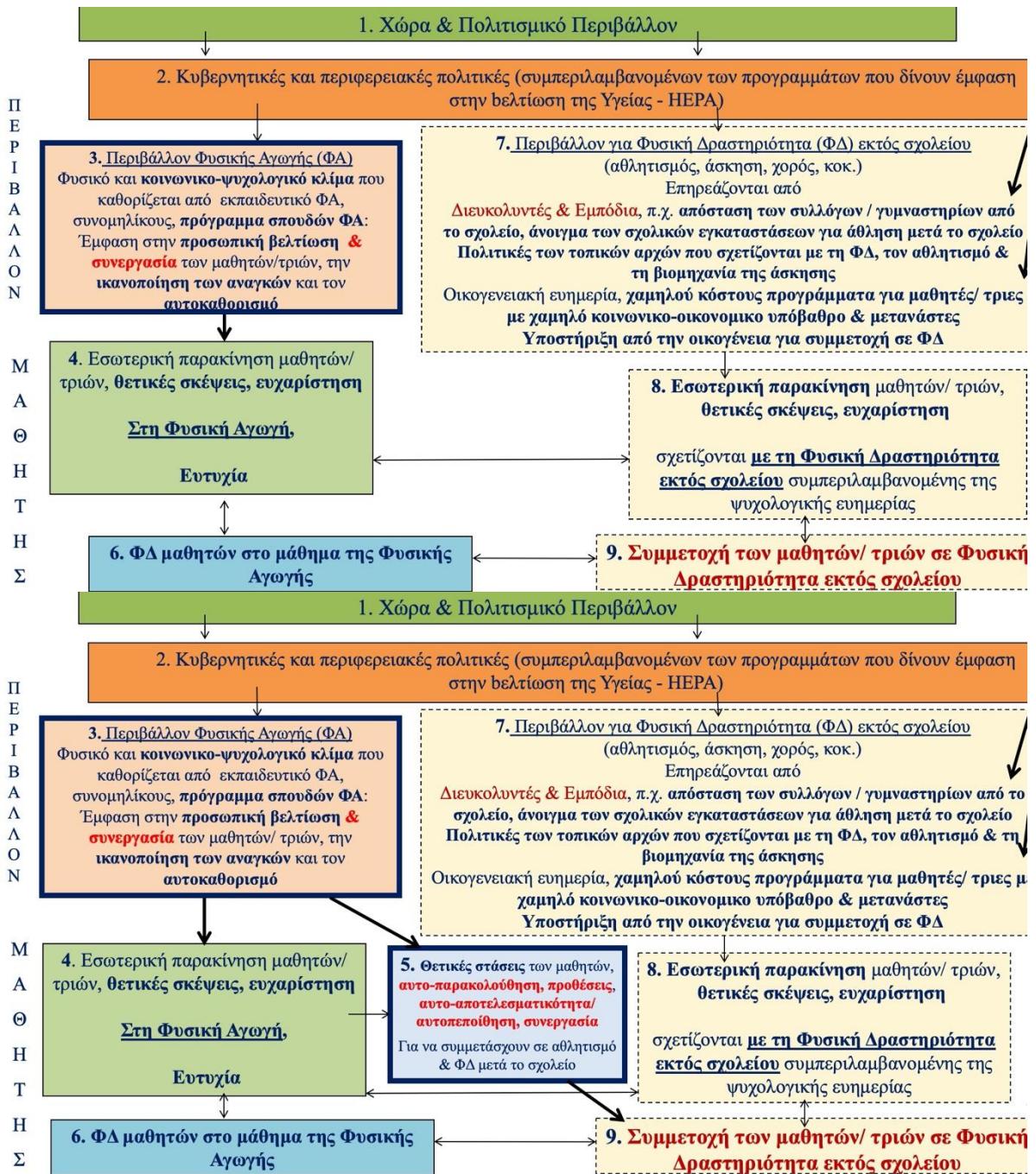
- Στόχος είναι να την δείτε ως ιδέα, και όσοι θέλετε να την προσαρμόσετε, ή να την αλλάξετε εντελώς, να την συνδιαμορφώσετε με τους συναδέλφους σας ή/και με εμάς, Έλληνες και Ευρωπαίους.
- Σήμερα να μιλήσουμε σχετικά μ' αυτή την πρόταση που αφορά εφαρμογή στην σχολική πράξη για τις επόμενες 8-9 εβδομάδες.
- 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:
 - A. Να ξαναβρεθούμε μετά από 3 εβδομάδες
 - B. 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:
 - A. Μία φορά την εβδομάδα θα καταθέτω την εμπειρία μου
 - B. Μία φορά στις 2 εβδομάδες θα καταθέτω την εμπειρία μου
 - Γ. Δεν προλαβαίνω να καταθέτω την εμπειρία μου.



Η Συνεισφορά της Φυσικής Αγωγής στη Φυσική Δραστηριότητα

3^ο Σεμινάριο



- 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
táξη ΦΑ**

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



Έμεσα

4^ο Σεμινάριο



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

**Βραχυπρόθεσμα
ΦΔ εκτός σχολείου**



Από: Slingerland & Borghouts (2011)

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:

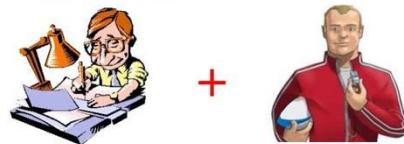
- Να θέτουν στόχους σύμφωνα με τις αρχές SMARTER
- Να παρακολουθούν τη Φυσική τους Δραστηριότητα
- Να αναθεωρούν τους στόχους τους και να βάζουν NEOYS
- Να τους βοηθήσει να πειραματιστούν με διάφορες μορφές ΦΔ για να εντοπίσουν αυτή που τους αρέσει περισσότερο
- Να ενθαρρύνει την αμοιβαία υποστήριξη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

Ο ΑΘΛΟΣ έχει 3 δυνατά σημεία

- Προτείνει ένα συνδυασμό Στρατηγικών Παρακίνησης και Αυτορρύθμισης

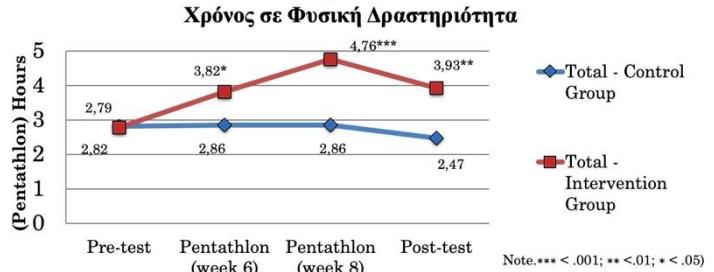


- Είναι προσαρμοσμένο στο πλαίσιο της ΦΑ, αφού έχει δημιουργηθεί από ερευνητές αθλητικής παιδαγωγικής σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς ΦΑ



- 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)

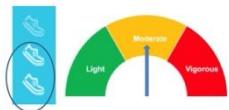
- Το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ΦΔ θα πρέπει να είναι **αερόβιο**
- Ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μύες & τα οστά θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα άσκησης τουλάχιστον **3 φορές την εβδομάδα**



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
<ul style="list-style-type: none">Χαλαρό βάδισμαΔιατάσειςΚρηπουρική <p>Όταν είναι σε χαμηλή ταχύτητα-ένταση:</p> <ul style="list-style-type: none">ΠοδήλατοΠαραδοσιακός ΧορόςΣκεύτημπορντYogaPilates	<ul style="list-style-type: none">Αντοχή (τρέξιμο)ΣχωνάκιΚολύμβησηΤένις (μονό, διπλό)Αθλοπαιδιές (Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Υδατοσφαίριση, Χάντμπολ, 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»

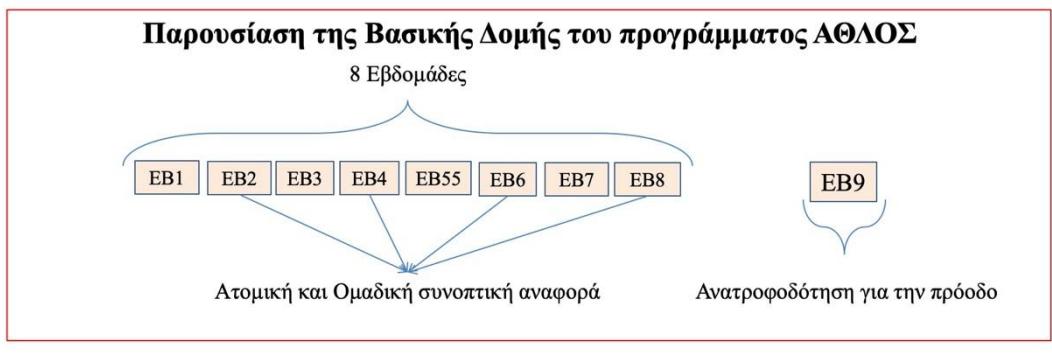
- Μια δοκιμασία σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ένα πρόγραμμα διάρκειας 6 έως 8 εβδομάδων
- Ο στόχος των μαθητών/ τριών:
 - ✓ Σε ομάδες των 5 ατόμων να πετύχουν **Ατομικούς και Ομαδικούς Στόχους ΦΔ**
 - ✓ Ατομικός στόχος: Κάθε μαθητής/ τρια να καταφέρει να συγκεντρώσει τουλάχιστον 420 πόντους ΦΔ ανά 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)



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,



(Πάλη), (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 βα 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

(Όνοματεπώνυμο ΕΦΑ)

ΠΕ11 Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

(Σχολική Μονάδα)

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 ανξήσουμε τη ΦΔ εκτός σχολείου και να δοκιμάσουμε πολλά διαφορετικά αθλήματα / ΦΔ για να νιοθετήσουμε 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 ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΆΛΛΕΣ ΟΜΑΔΕΣ!

Προπαρασκευαστική Φάση

- 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 MHN 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 



AΘΛΟΣ Challenge

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ

Όνοματεπώνυμο μαθητή τριας:
Οι ομάδα μου εποπλίζεται από τους παίκτες (ονοματεπώνυμα συμμαθητών/ τριών):
Όνοματεπώνυμο Εκπαιδευτικού ΦΑ:
Σχολείο:
Ταξη:

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



ΑΦΑΙΡΕΣΗ: ΗΜΕΡΟΠΟΙΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ MY IMPACT – 1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Πόσο δραστηρίσαντας/α χρησιμεύτηκαν σε αύρια κάθε μέρα;
Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό για την Έρευνα και την Καινοτομία (ΕΕΔΒ) καθισματίνα ή 420 λεπτά σε Μέτρα προς Ένταση Φυσική Δραστηριότητας (ΜΕΦΑ) καθισματίνα ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Σατύρες, ακόμη και η πιο ένταση Φυσική Δραστηριότητας (ΕΕΔΒ) μπορεί να περιλαμβάνει ανάγκη να κάνει αποχή από την εργασία ή τη σπουδή για να απολαύσει διάφορες περιεργασίες προσεγγίζει το υπόβαθρο της λέπτης της ζωής. Ωστόσο, αυτές οι περιεργασίες είναι αρκετά εκπαιδευτικά, [300] + [1240/2] = 120 + 420. Προσθίζεται όμως να μη είναι κάτιον από 300 ΜΕΦΑ/εβδομάδα.

2. Βάσει προσωπικών στατιστικών

Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθούν αυτό το πηγαδάλγονο;
Πόσο χρόνο χρειάζεται σε ήμεση ένταση φυσικής δραστηριότητας; Πόσο χρόνο χρειάζεται σε Μέτρα προς Ένταση Φυσική Δραστηριότητας;

Κάθι ήσα από τα κουνιώντας/ακλάσια πειρασμούς ακλάσια πειρασμούς ανά διαδικαγμένη διάστημα 10 λεπτών ήμεσης έντασης Φυσική Δραστηριότητας (ΜΕΦΑ) και στα 2^η μέρισμα του πίνακα καταρρόφουμε τη Μέτρα προς Ένταση Φυσικής Δραστηριότητας (ΜΕΦΑ). Βάλτε έναν X στα/ανα κινήσεις ανάλογα με το χρονικό διάστημα που παπούτσις ή συμμετείχε σε Ήμερη ένταση ΦΑ/ή ή Μέτρα προς Ένταση Φυσική Δραστηριότητας (ΜΕΦΑ) κάθε μέρα. Στην έλεγχο της εβδομάδας, παρακαλούμε σα αρθρώσετε και να γραφείς το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουνιώντας/ακλάσια που σημειώνετε κάθε μέρα:

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

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (π.χ. περπάτημα)	Μέτρα ή/και ένταση Φυσικής Δραστηριότητας ή άσκηση
ΔΕΥΤΕΡΑ	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
ΤΡΙΤΗ		
ΤΕΤΑΡΤΗ		
ΠΕΜΠΤΗ		
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		
ΣΑΒΒΑΤΟ		
ΚΥΡΙΑΚΗ		
	Συνολού λεπτών τις προηγουμένες 7 ημέρες:	Συνολού λεπτών τις προηγουμένες 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:

1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		Πόσο καλά τα πάντα:
0-140 λεπτά από εβδομάδα	141-280 λεπτά από εβδομάδα	281-420 λεπτά από εβδομάδα
Προηγουμένες 7 ημέρες: Σε αυτές τις 7 ημέρες, καταγόταν τη Φυσική ή/και ένταση Φυσικής Δραστηριότητας. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και προβλέψεις για την επόμενη εβδομάδα	Αυτό ομοιάζει με! Έχετε μετατρέψει την άσκηση σε περπάτημα ή παραδοσιακή Παραδοσιακή Οργάνωσης για λεπτά ή και ένταση Φυσικής Δραστηριότητας ή άσκησης. Χρειάζεται απόλυτη απόσταση και δίλετη ΦΑ για να απολαύσετε την απόσταση.	Μέρη εδώ καλά! Είστε αστραπή στην παραδοσιακή ή παραδοσιακή Οργάνωση για λεπτά ή και ένταση Φυσικής Δραστηριότητας ή άσκησης.
		Άριστα! Τα κατόπιν πάντα καθημερινά! Φυσική Δραστηριότητα από την πρωτεύουσα καλύτερα κάθε μέρα. Μπορεί να επιλέγετε σε κάποια να αισθανθείσας καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να προτιμήσεις αλλή σου τη ζωή.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Βαρύδων μέλλοντας να αισθάνουν τη Φυσική τους δραστηριότητας: Κάθι το πρώτο μήνα για να προσκαλέσεις τους/ της φίλων/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστηριότητας για τους αισθημένους σου και συμμαθητές/τρίες σου.						

Προπαρασκευαστική φάση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ

• 1^η Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα του προγράμματος)

Βασικά σημεία κατά την παράδοση των 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 βδομάδα).

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 αριθμός:

Βοηθά 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. Ελέγχε καθημερινά ότι ήσουν ο/η ηγέτης ή έμπινευση 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	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ/ ΤΡΙΑΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από / 2019 μέχρι / 2019	
		ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ 1 ^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (ΛΕΠΤΑ)	ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (ΛΕΠΤΑ)
1.		Ημέρα (π.χ. περπάτ.)	Μέτρα/Έντονη
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
Καθόλοι ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Πραγματικά: Δεν ασκήστε τη Φυσική ουσία δραστηριότητα (ΦΔ). Διαλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσει και σχεδιάστε πώς να εξακονθείτε ομαδικά ή/και ατομικά. Ενθαρρύνετε ο/η ένας/μία του/την άλλο/η!!	Ελάχιστα ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Αυτό σημαίνει κάπι! Έχετε ένα μέτριο επίπεδο ΦΔ. Ωστόσο, χρειάζεται να αιρέστε τη ΦΔ για να έχετε ψύχλιστρα οφέλη για την υγεία σας. Διαλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσει και σχεδιάστε πώς να εξακονθείτε ομαδικά ή/και ατομικά. Ενθαρρύνετε ο/η ένας/μία του/την άλλο/η!!	Ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Μέχρι εδώ καλά! Είστε κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγιας για ΦΔ. Πατόσο, χρειάζεται να αιρέστε και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη. Διαλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσει και σχεδιάστε πώς να εξακονθείτε ομαδικά ή/και ατομικά. Ενθαρρύνετε ο/η ένας/μία του/την άλλο/η!!	Πολύ ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Άριστα! Τα καταφέρατε! Η καθημερινή ΦΔ σε αυτό το επίπεδο σας κάνει να αιωνίαστε 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 δραστήρια) Πραγματικά; Δεν απκεισαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδιάσε να την έχασκες. Πηγαίνε έξω και παίξε!	Ελάχιστα ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Αυτά σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα φέλη για την υγεία σου.	Ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επιτευχή των συντάξεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να μεγιστοποιήσεις τα φέλη.	Πολύ ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Άριστο! Τα κατάφερε! 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 δραστήρια) Πραγματικά; Δεν απκεισαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδιάσε να την έχασκες. Πηγαίνε έξω και παίξε!	Ελάχιστα ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Αυτά σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα φέλη για την υγεία σου.	Ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επιτευχή των συντάξεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να μεγιστοποιήσεις τα φέλη.	Πολύ ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Άριστο! Τα κατάφερε! 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 βιοηθήσουμε να μάθουν εάν είναι φυσικά δραστήριοι ή δεν είναι αρκετά δραστήριοι σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες/ συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.
- Να επιμείνετε 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

European Social network in The Identification and Motivation of inAcTivE children (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. **Noέμβριο-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 σημειωνή 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.

The screenshot shows the homepage of the ImpactPE Project Forum. At the top, there's a blue header bar with the title "ImpactPE Project Forum" and a subtext "discussion board (discussion group, message board, online forum)". On the right side of the header are search and notification icons. Below the header, there's a light blue banner with the text "Welcome to ImpactPE Project forum." and a note about the maximum upload file size being 5MB. The main content area has a white background. It starts with a user profile summary: "019 7:13 pm", "Last visit was: W", "YOUR REGISTRATION DATE: Tue Jan 15, 2019 9:58 pm", "YOUR ID: 62", "YOUR POSTS: 9", and "YOUR TOPICS: 9". Below this is a section titled "Discussion" with a table showing 3 topics and 3 posts, the last post being from "Απαραιοννου" on "Wed Jan 16, 2019". There's also a "Files" section with 2 topics and 2 posts, the last post being from "Απαραιοννου" on "Wed Jan 16, 2019". Further down are sections for "Create ESTIMATI" and "Files", both with 0 topics and 0 posts. The bottom of the page features a footer with links like "Create ESTIMATI", "Files", "Log in", and "Go to ImpactPE".

The screenshot shows a forum interface with a blue header bar. The header includes the text "ImpactPE Project Forum" and "Discussion board (discussion group, message board, online forum)". On the right side of the header are "Search...", "Notifications", and "Private" buttons. Below the header is a navigation bar with "General Discussion". The main content area features a welcome message: "Welcome to ImpactPE Project forum." followed by "Note that the max upload file size is 5MB". Below this is a search bar with placeholder text "Search forum..." and a magnifying glass icon. To the right of the search bar are "Mark topics" and "REPLIES", "VIEWS", and "LAST POST" filters. A table lists three forum topics:

	REPLIES	VIEWS	LAST POST
αριά σας ως τις 31-1-2019 d Jan 16, 2019 6:56 pm	0	2	by APapaiouan Wed Jan 16, 2
δίκτυου d Jan 16, 2019 12:01 am	0	11	by APapaiouan Wed Jan 16, 2
work - English lang. d Jan 15, 2019 11:15 pm	0	6	by APapaiouan Tue Jan 15, 2

At the bottom of the page, there is a footer bar with the text "aioannou and 0 guests" and icons for a profile picture, a gear, and a link.

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/>



Συζήτηση ερευνητών-εκπαιδευτικών ΦΑ IMPACT - ESTIMATE

1. ΑΘΛΟΣ: Ανασκόπηση 4 εβδομάδες μετά την έναρξη εφαρμογής του
2. Δίκτυο ESTIMATE

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



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

Εισαγωγή στο Σεμινάριο 5

- Καλησπέρα σας. Είμαι ο Αθανάσιος Παπαϊωάννου καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας & συντονιστής του IMPACT.
- Η σημερινή συνάντηση γίνεται μετά από & προτάσεις σας στο webinar No 4 πριν ένα μήνα.
- Σκοπός μας σήμερα είναι να συζητήσουμε το πώς εξελίσσεται το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ/IMPACT και το δίκτυο ESTIMATE.
- Σκοπός σήμερα να μιλήσετε, αν γίνεται, όλοι σας, 1-2 φορές ο/η καθένας/μια σας, από 1 λεπτό, ώστε να έχουμε εικόνα, να πάρουμε όλοι ιδέες, να βελτιωθούμε όλοι, να συνεχίσουμε όλοι.

Θέματα για Συζήτηση

- Εξέλιξη του IMPACT 4 εβδομάδες μετά την έναρξη του ΑΘΛΟΣ
- Πώς δουλεύουν οι οδηγίες του IMPACT: Οφέλη καθημερινής Άσκησης, Αυτοπαρατήρηση, Στόχοι-Πρόοδος, Αυτονομία, Ομαδικοί στόχοι, Αλληλο-υποστήριξη μαθητών.
- Αν και ΠΩΣ παρατηρούμε και βοηθούμε μαθητές που περισσότερο χρειάζονται την άθληση/ΦΔ.
- Το καλές προσαρμογές κάναμε, τι ιδέες/παραδείγματα μπορούμε να αποκομίσουμε για το σχολείο μας.
- Παρακαλώ ακούστε προσεκτικά τους άλλους ώστε να μας πείτε ποιες ενδιαφέρουσες ιδέες άλλων θα μπορούσατε να εφαρμόσετε.
- Στο τέλος θα σας προκαλέσουμε να θέσετε ένα στόχο περεταίρω προόδου στη διδασκαλία ας.
- Πώς εξελίσσεται το δίκτυο ESTIMATE

Τι ποσοστό του ΑΘΛΟΣ εφαρμόσατε
ως τώρα στις 4 πρώτες εβδομάδες;

- A. 0-20% του ΑΘΛΟΣ (ελάχιστα-καθόλου)
- B. 20-50% του ΑΘΛΟΣ (λίγο, σημαντικές δυσκολίες, παρακινώ για εξωσχολική άθληση με πολύ μεγάλες προσαρμογές)
- C. 50-100% του ΑΘΛΟΣ (εφαρμόζω πολλές ιδέες από το ΑΘΛΟΣ για παρακίνηση μαθητών για εξωσχολική άθληση)

Για εσάς που εφαρμόζετε 50-100% του ΑΘΛΟΣ

1. Περιγράψτε το σχολείο σας.
2. Πώς αισθάνονται & αντιδρούν οι μαθητές στο ΑΘΛΟΣ;
3. Δίνετε έμφαση στην (1) αυτό-παρατήρηση, (2) ατομικούς στόχους, (3) ομαδικούς στόχους, (4) με αυτονομία, (5) με αλληλο-υποστήριξη μαθητών; ΆΝ ΝΑΙ ΠΩΣ; Παραδείγματα;
4. Πώς γνωρίζετε αν οι μαθητές που χρειάζεται να ασκηθούν παραπάνω, πραγματικά αθλούνται λίγο παραπάνω;
5. Αν έχετε κάνει ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ, ποιες είναι οι σημαντικότερες; Παραδείγματα;

Για ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ
Κρατάμε σημειώσεις
από ενδιαφέρουσες
πρακτικές !!

Για εσάς που εφαρμόζετε 20-50% του ΑΘΛΟΣ

1. Περιγράψτε το σχολείο σας.
2. Τι προσαρμογές κάνατε και ΓΙΑΤΙ;
3. Δίνετε έμφαση σε κάποιο από τα εξής: (1) αυτό-παρατήρηση, (2) ατομικούς στόχους, (3) ομαδικούς στόχους, (4) με αυτονομία, (5) με αλληλο-υποστήριξη μαθητών; ΆΝ ΝΑΙ ΠΩΣ; Παραδείγματα;
4. Γνωρίζετε αν οι μαθητές που χρειάζεται να ασκηθούν παραπάνω, πραγματικά αθλούνται λίγο παραπάνω; Πώς;
5. Βρήκατε ενδιαφέροντα/χρήσιμα κάποια από τα παραδείγματα που ανέφεραν προηγούμενοι συνάδελφοι και αν ναι που θα ταΐριαζαν στο σχολείο σας;

Για ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ
Κρατάμε σημειώσεις
από ενδιαφέρουσες
πρακτικές !!

Δίκτυο ESTIMATE

- European Social network in The Identification and Motivation of inAcTivE children (**ESTIMATE**)
- Ως τώρα online συναντήσεις με 4 εθελοντές συντονιστές (*υπάρχει ακόμη χώρος & για άλλους!*):
 - Μιχάλης Κατσικαδέλης (Δημοτ. Σχ. Πάτρας)
 - Γιώργος Σάρλας (1^o Πειρ. Γυμν. Αθηνών)
 - Μαρία Ελπινίκη Λυγούριωτη (Ζάννειο Πειραματικό Λύκειο Πειραιά)
 - Λιάνα Πατεράκη (Δημ. Σχ. Ηρακλείου)
- Οι τέσσερις συντονιστές θα συντονίσουν τη συζήτηση σε 3 δωμάτια όπου θα χωριστούμε για διδασκαλία σε Δημοτικό, Γυμνάσιο, Λύκειο

Στα Δωμάτια

- Συγκέντρωση Καλών Πρακτικών που θα βοηθούσαν ανά βαθμίδα εκπαίδευσης.
- Τι «δουλεύει» ώστε :
 1. να αναγνωρίσουμε και να παρακινήσουμε μαθητές που έχουν περισσότερο ανάγκη την άθληση/ΦΔ,
 2. να αυξήσουμε το βαθμό αυτορρύθμισης των μαθητών (αυτοπαρατήριση - σχεδιασμός/στόχοι για άθληση/ΦΔ),
 3. να αυξήσουμε τη συνεργασία και την αλληλο-υποστήριξη μαθητών για αύξηση της μετά-σχολείο άθλησης/ΦΔ

Με βάση όσα αναφέρθηκαν & τις αρχές του SMARTER θέστε **ένα στόχο για τη διδασκαλία σας στο ΑΘΛΟΣ/IMPACT για τις επόμενες 4 εβδομάδες**

Στόχος περεταίρω βελτίωσης στη διδασκαλία ΑΘΛΟΣ/IMPACT:

- S = Συγκεκριμένος
- M = Μετρήσιμος
- A = Αυτόνομα καθορισμένος
- R = Ρεαλιστικός
- T = (Time) Χρονικά προσδιορισμένος
- E = Ενδιαφέρων – Προκλητικός
- R = (Recorded) Καταγραφόμενος

Σημειώστε τον τόρα στο χαρτί σας (3-5 λεπτά)

Welcome to ImpactPE Project forum.

Περιγράψτε το Στόχο σας στο FORUM

Note that the max upload file size is 5MB

Περιγράψτε Στόχο σας για τελευταίες 4 εβδομάδες

Post Reply Search this topic

1 post • Page 1 of 1

Περιγράψτε Στόχο σας για τελευταίες 4 εβδομάδες

by APapaioannou » Wed Feb 13, 2019 6:13 pm

Περιγράψτε το στόχο σας στη διδασκαλία σας στο πλαίσιο του ΑΘΛΟΣ/IMPACT ώστε να υπάρξει περαιτέρω πρόοδος στη διδασκαλία σας και στα αποτελέσματά της στις επόμενες/τελευταίες 4 εβδομάδες του IMPACT.

Περιγράψτε σύντομα σε ποιό στάδιο θρίσκευτε τώρα, τι έχετε πετύχει ως τώρα, και στη συνέχεια εξηγείστε γιατί ο στόχος σας είναι Συγκεκριμένος, Μετρήσιμος, Αυτόνομος-επιλεγμένος & προσαρμοσμένος στις ανάγκες σας, Ρεαλιστικός, (Time) χρονικά προσδιορισμένος, Ενδιαφέρον & προκλητικός-συναρπαστικός, (Recorded) καταγαφόμενος (στόχος με βάση αρχές SMARTER).

Προσπαθήστε ώστε ο στόχος σας να πετυχαίνει κάποιους ή όλους από τους στόχους του IMPACT:

(1) να αναγνωρίσουμε και να παρακινήσουμε μαθητές που έχουν περισσότερο ανάγκη την άθληση/ΦΔ,

(2) να αυξήσουμε το βαθμό αυτορρύθμισης των μαθητών (αυτοπαρατήριση - σχεδιασμός/στόχοι για άθληση/ΦΔ),

(3) να αυξήσουμε τη συνεργασία και την αλληλο-υποστήριξη μαθητών για αύξηση της μετά-σχολείο άθλησης/ΦΔ

(4) να προάγουμε την άθληση/ΦΔ των μαθητών με αυτόνομο τρόπο, ως επιλογή των ίδιων των μαθητών

Συμβάλετε να αναπτυχθεί το ESTIMATE

- Δίνοντας ανατροφοδότηση σε συναδέλφους, συμβουλές & ιδέες στο forum.
- Πείτε μας ιδέες πώς να αναπτυχθεί και να διατηρηθεί το ESTIMATE network, το δικό μας δίκτυο!

κινητοποίησης των υποκινητικών παιδιών (ESTIMATE).

ESTIMATE

- ΠΟΙΟΙ είναι; Εμείς/εσείς και οι συνάδελφοι στην Ευρώπη που ξεκινήσαμε αυτή την προσπάθεια.
- Τι ΣΤΟΧΟ 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 πρωθηση της ΦΔ των μη δραστήριων μαθητών.
- ΠΟΙΟΣ το ΚΑΘΟΔΗΓΕΙ; Εμείς και εσείς, θα εκλέξουμε συντονιστική επιτροπή.
- ΠΟΤΕ; Να δούμε πρώτα πώς πάμε, ποιοι/ές έχουν όρεξη/χρόνο, και να αποφασίσουμε στην επόμενη συνάντηση;
- Θα είναι EIKONIKO/virtual ή ΦΥΣΙΚΟ; Σεκινούμε ως εικονικό/virtual και αναλόγως της εξέλιξης μπορούμε να οργανώνουμε περιφερειακές συναντήσεις, π.χ. Νοέμβριο-Δεκέμβριο στην Αθήνα στο IMPACT FINAL EVENT.
- Θα κάνουμε ΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΟ; Το συζητάμε, αναλόγως του ενδιαφέροντος.
- Θα έχουμε κάποιο FORUM επικοινωνίας/website/newsletter/περιοδικό; Σεκινάμε με το ImactPE Project Forum και το IMPACT website και συνεχίζουμε.

ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ.

ΑΝΑΡΤΕΙΣΤΕ ΕΝΑ ΣΥΝΤΟΜΟ CV (π.χ. ΟΠΩΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ)

Απαντήστε εδώ με ιδέες για το πώς να διατηρηθεί το δίκτυο μας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!!!! ☺☺☺

Α. Παπαϊωάννου

[Post Reply](#)



1 post • Page 1 of 1

[Jump to](#)

[◀ Return to "General Discussion"](#)

Περιμένουμε κι άλλους πιθανούς συντονιστές ESTIMATE!

- Όσοι ενδιαφέρεστε, να μιλήσετε αρχικά μαζί μας για το ESTIMATE και τις προοπτικές του, τις πιθανές μελλοντικές δράσεις και οφέλη, στείλτε μας email στο sakispap@uth.gr & impact_sport@uth.gr

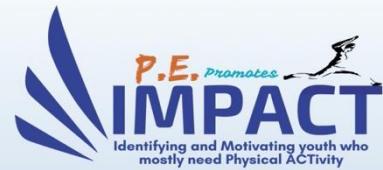
Η επόμενη (τελευταία ως τον Ιούνιο) συνάντησή μας;

- A. Μετά από 2 εβδομάδες;
- B. Μετά τις 4 εβδομάδες;
- C. Μετά τις 4 εβδομάδες και μετά τη συμπλήρωση των ερωτ/γιων από μαθητές (Μέσα-τέλη Μαΐου);

Ευχαριστούμε πολύ!



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



Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity (IMPACT)

Τελευταίο webinar Ιούνιος 2019

Σκοπός του σημερινού-τελευταίου webinar

- Να σας παρουσιάσουμε κάποια δεδομένα από τους μαθητές σας
- Να συζητήσουμε πώς μπορεί να βελτιωθεί το IMPACT/ΑΘΛΟΣ
- Ενημέρωση για τη συνέχιση του IMPACT, παρουσιάσεις σε Αθήνα & Λάρισα, βεβαιώσεις συμμετοχής
- Να συζητήσουμε πώς μπορεί να διατηρηθεί και να συνεχισθεί αυτό το δίκτυο εκπαιδευτικών ΦΑ και ερευνητών

Στο σημερινό webinar θα παρουσιάσουμε κάποια αποτελέσματα που αφορούν στην δεξιότητα αυτό-παρακολούθησης των μαθητών ως προς τη συχνότητα Άθλησης/Φυσικής Δραστηριότητας. Πριν εισέλθετε στο webinar παρακαλούμε απαντήστε στις παρακάτω 2 ερωτήσεις:

<https://www.impactpe.eu/quest/index.php/737886?lang=el>

Και μετά επιστρέψτε στο webinar

Είμαστε στο τέλος μιας ετήσιας προσπάθειας που ξεκινήσαμε μαζί για το καλό των μαθητών μας!

Στόχος μας ήταν:

- Να κάνουμε το μάθημα της ΦΑ πιο ευχάριστο, με περισσότερο νόημα, και τους μαθητές πιο εσωτερικά παρακινημένους στη ΦΑ,
- να τους κάνουμε να θέλουν να βελτιώνονται στη ΦΑ
- και γι' αυτό να είναι πιο χαρούμενοι στη ζωή τους!!
- Να αυξήσουμε το ποσοστό των μαθητών που αθλούνται εκτός σχολείου,
 - Ιδιαίτερα εκείνων των μαθητών που το έχουν περισσότερο ανάγκη!
- **Κάναμε μια μεγάλη προσπάθεια - Ευχαριστούμε πολύ!**

Είχαμε προβλέψει ότι ένα μεγάλο % των μαθητών μας δεν ασκείται καθημερινά

Ενώ θα έπρεπε, γιατί είναι η οδηγία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

Όμως ισχύει;

Τι βρήκαμε στις σχολεία μας που συμμετείχαν στην έρευνα;

Μαθητές από 4 χώρες ($n = 8813$)

4 χώρες

country

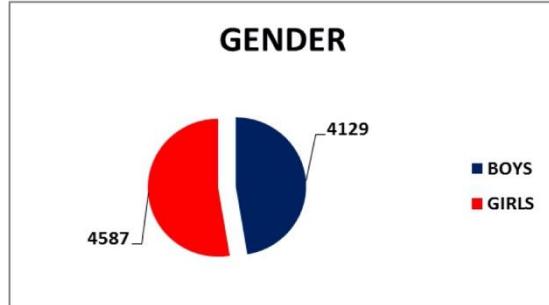
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid France	798	9,1	9,1	9,1
Greece	2803	31,8	31,8	40,9
Italy	2199	25,0	25,0	65,8
Turkey	3013	34,2	34,2	100,0
Total	8813	100,0	100,0	

Ηλικία

age_y

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	382	4,3	4,4	4,4
11	1459	16,6	16,7	21,0
12	972	11,0	11,1	32,1
13	1037	11,8	11,8	43,9
14	1478	16,8	16,9	60,8
15	1493	16,9	17,0	77,9
16	1051	11,9	12,0	89,9
17	649	7,4	7,4	97,3
18	240	2,7	2,7	100,0
Total System	8761	99,4		
Missing Total	52	,6		
Total	8813	100,0		

Φύλο



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



΄Ωρες άθλησης εκτός σχολείου/εβδομάδα

	Μαθητές	%	% Σωρευτικό	
Καθόλου	1082	12,5	12,5	
0.5 ώρα/εβδ	906	10,4	22,9	Εξαιρετικά λίγο – υπο-κινητικά παιδιά
1 ώρα/εβδ.	1396	16,1	<u>38,9</u>	
2-3 ώρες/εβδ.	2526	29,1	68,0	Μέτρια – περιθώρια βελτίωσης
4-6 ώρες/εβδ	1707	19,6	87,7	
7 ώρες/εβδ	1072	12,3	100,0	

΄Ωρες άθλησης εκτός σχολείου/εβδομάδα

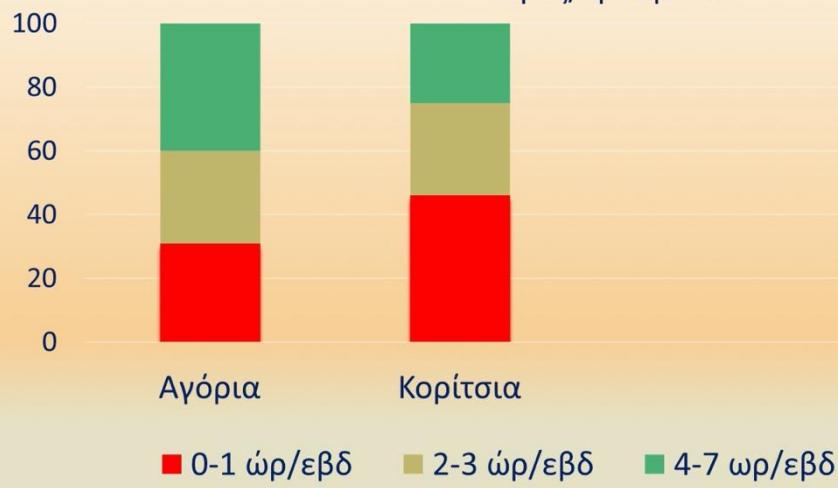
	Έλληνες Μαθ	%Σωρευτ.	4 χώρες Μαθ.	% Σωρευτικό	
Καθόλου	124	4,5	1082	12,5	
0.5 ώρα/εβδ	217	7,8	906	22,9	
1 ώρα/εβδ.	413	<u>27,2</u>	<u>1396</u>	<u>38,9</u>	Εξαιρετικά λίγο
2-3 ώρες/εβδ.	861	58,3	2526	68,0	Μέτρια περιθώρια βελτίωσης
4-6 ώρες/εβδ	673	82,7	1707	87,7	
7 ώρες/εβδ	480	100,0	1072	100,0	

Όσο μεγαλώνουν → γίνονται πιο υπο-κινητικοί

Ώρες άθλησης εκτός σχολείου/εβδομάδα	Ηλικία		
	10-12 %Σωρ	13-15 %Σωρ	16-18 %Σωρ
Καθόλου	7,0	13,2	18,7
0.5 ώρα/εβδ	16,9	23,9	29,5
1 ώρα/εβδ.	34,5	38,6	46,3
2-3 ώρες/εβδ.	66,8	67,1	72,0
4-6 ώρες/εβδ	87,3	87,5	88,7
7 ώρες/εβδ	100,0	100,0	100,0

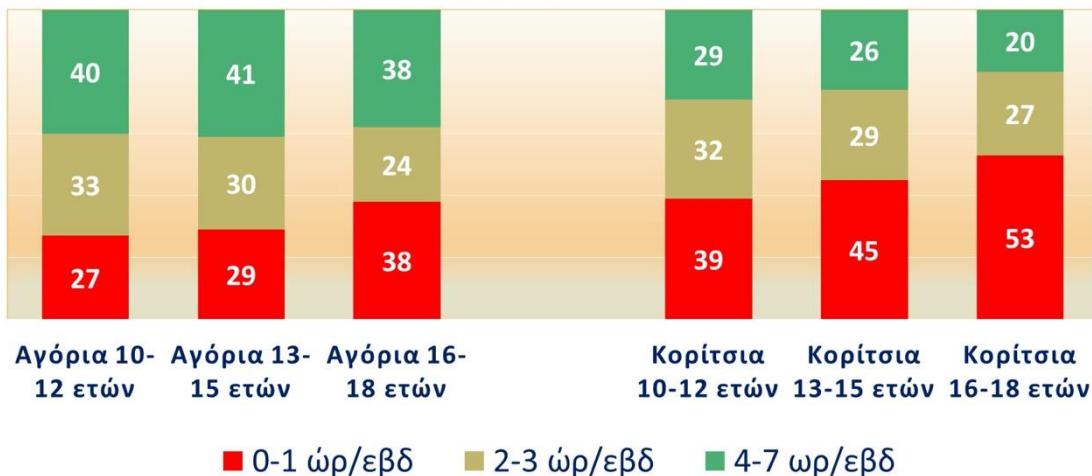
Τα κορίτσια ασκούνται λιγότερο εκτός σχολείου

% αγοριών-κοριτσιών που αθλούνται 0-1 ή 2-3 ή 4-7 ώρες/εβδομάδα



Τα κορίτσια & τα παιδιά Λυκείου ασκούνται λιγότερο εκτός σχολείου

% αγοριών-κοριτσιών που αθλούνται 0-1 ή 2-3 ή 4-7
ώρες/εβδομάδα

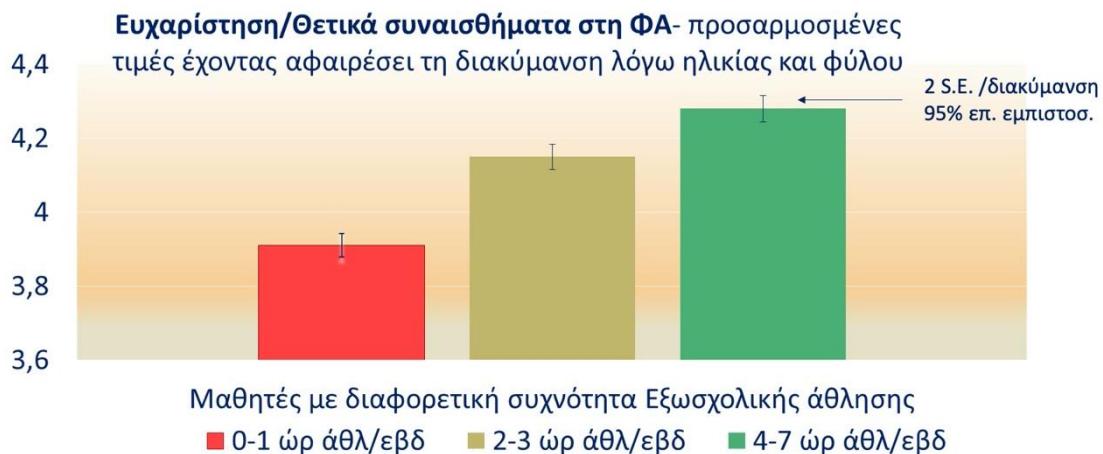


Η παρούσα έρευνα επιβεβαίωσε το σημαντικό ρόλο της εξωσχολικής άθλησης στην παρακίνηση στο μάθημα της ΦΑ

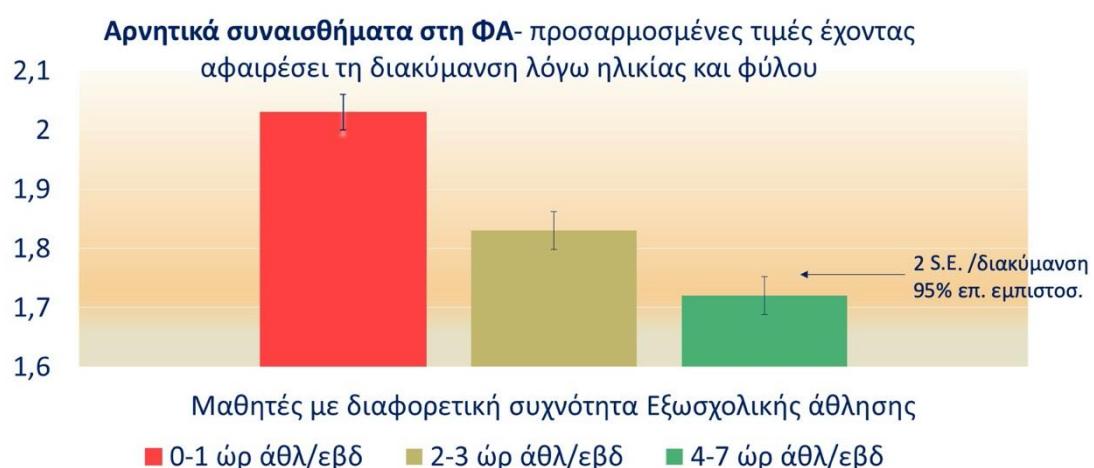
Στο 1^o webinar είχαμε αναφερθεί στα οφέλη για τους μαθητές της τακτικής άθλησης

- στην υγεία,
- στην ποιότητα ζωής,
- στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη,
- στην γενικότερη σχολική απόδοση,
- στην ευχαρίστησή τους στο σχολείο και ιδιαίτερα στο μάθημα της ΦΑ

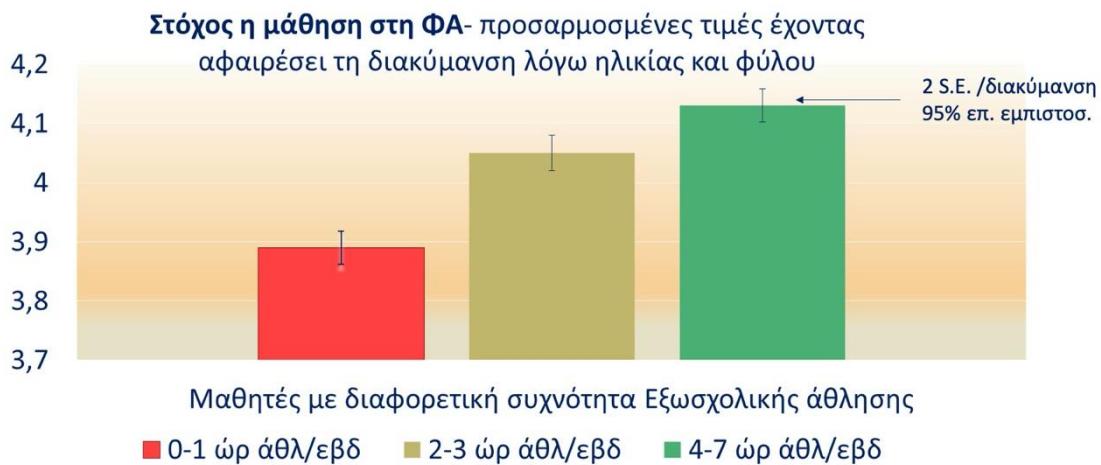
'Όσο περισσότερο οι μαθητές αθλούνται εκτός σχολείου τόσο περισσότερο ευχαριστιούνται το μάθημα της ΦΑ'



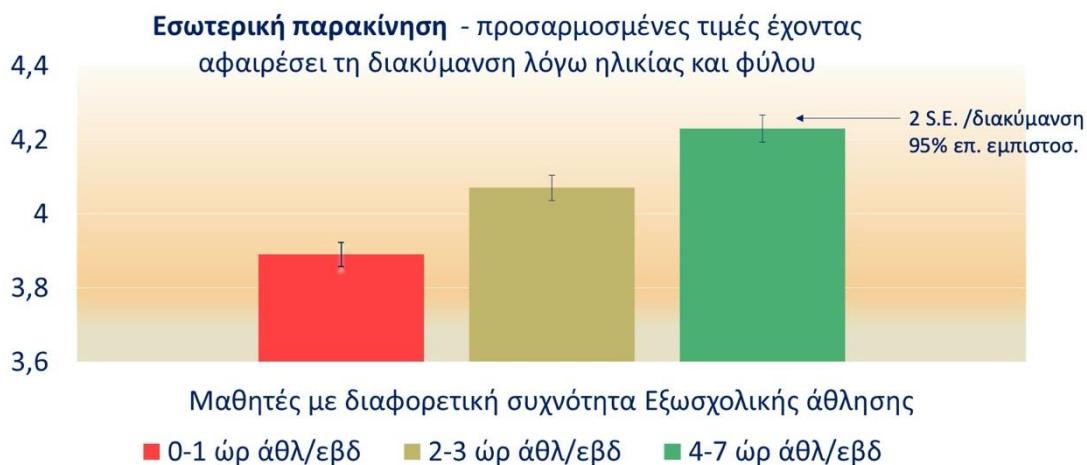
'Όσο περισσότερο οι μαθητές αθλούνται εκτός σχολείου τόσο λιγότερα αρνητικά συναισθήματα έχουν στο μάθημα της ΦΑ'



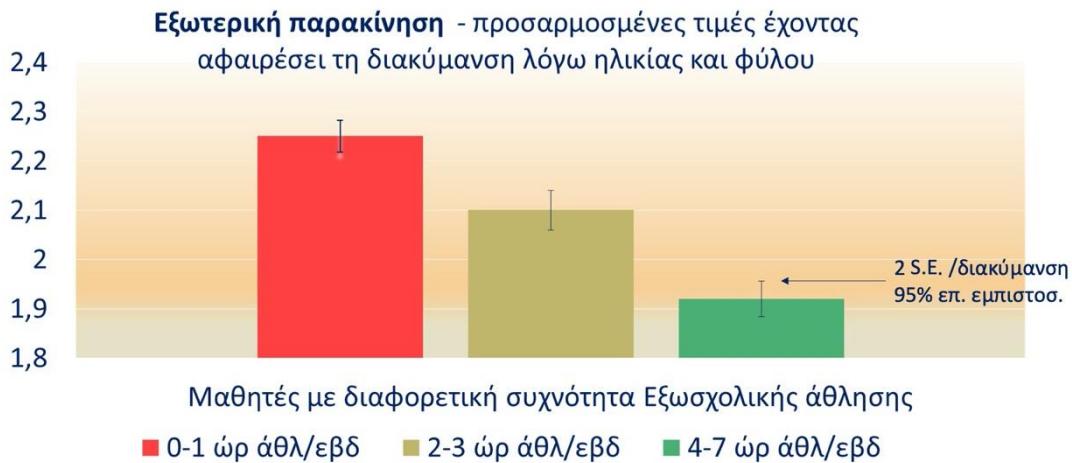
'Όσο περισσότερο οι μαθητές αθλούνται εκτός σχολείου τόσο περισσότερο αποσκοπούν στη μάθηση στο μάθημα της ΦΑ'



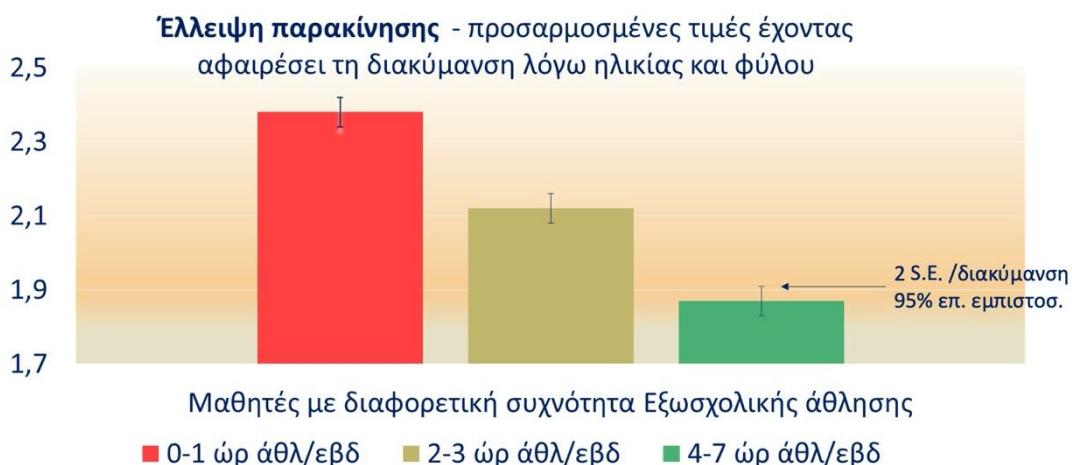
'Όσο περισσότερο οι μαθητές αθλούνται εκτός σχολείου τόσο υψηλότερη εσωτερική παρακίνηση έχουν στο μάθημα της ΦΑ'



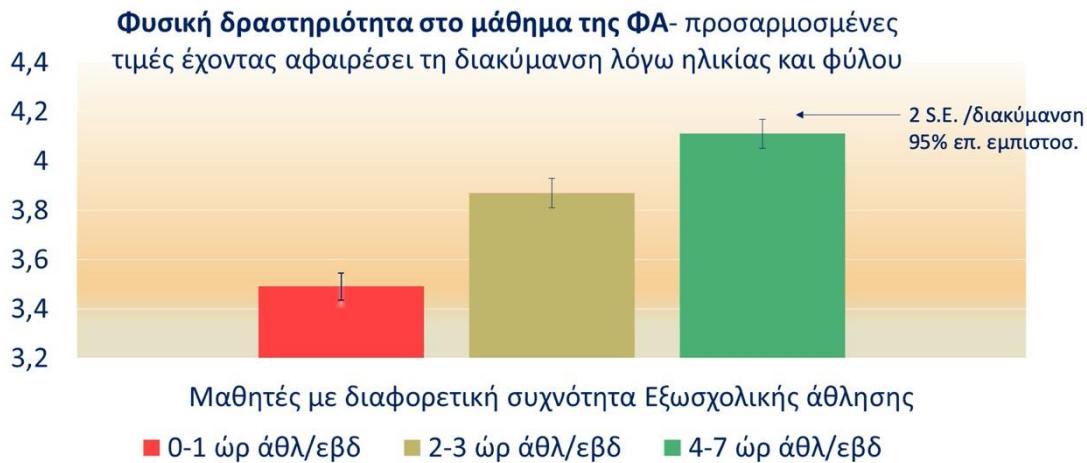
Όσο περισσότερο οι μαθητές αθλούνται εκτός σχολείου τόσο χαμηλότερη εξωτερική παρακίνηση έχουν στο μάθημα της ΦΑ



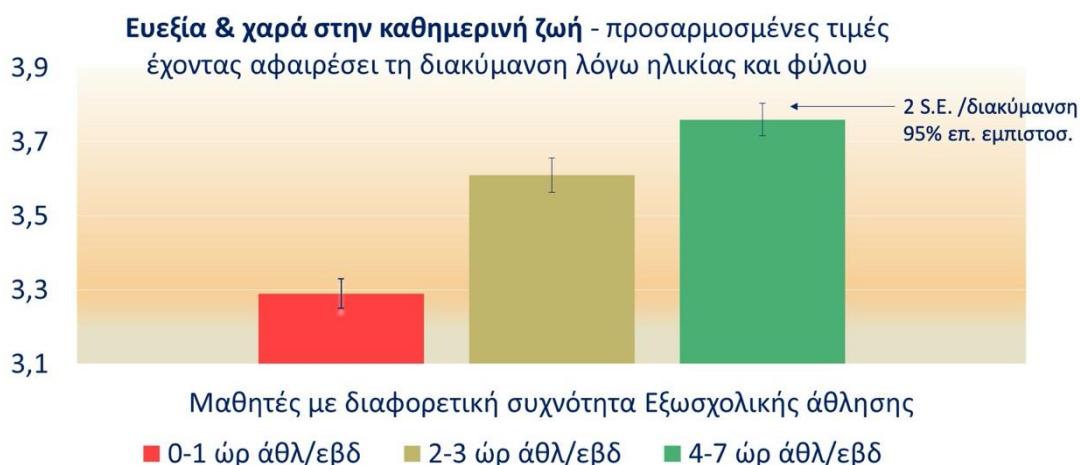
Όσο περισσότερο οι μαθητές αθλούνται εκτός σχολείου τόσο λιγότερο έλλειψη παρακίνησης έχουν στο μάθημα της ΦΑ



Όσο περισσότερο οι μαθητές αθλούνται εκτός σχολείου τόσο πιο πολύ κινούνται και τρέχουν στο μάθημα της ΦΑ



Όσο περισσότερο οι μαθητές αθλούνται εκτός σχολείου τόσο μεγαλύτερη ζωντάνια και χαρά αισθάνονται στη ζωή τους



Τι μπορούμε να κάνουμε κάτι στο μάθημα της Φ.Α. ώστε να προωθήσουμε την εξωσχολική άθληση;

Στο 2^ο Webinar αναφερθήκαμε πώς δημιουργούμε ένα θετικό κλίμα παρακίνησης στο μάθημα:

- Δίνοντας έμφαση στην μάθηση-βελτίωση-πρόοδο των μαθητών
- Ικανοποιώντας τις ανάγκες τους για αυτονομία, ικανότητα, καλές σχέσεις με τους άλλους
- Εξηγήσαμε ότι με ένα θετικό κλίμα παρακίνησης όπως το παραπάνω, τότε για όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα αν είναι αθλητές ή όχι:
 - Ενισχύουμε την εσωτερική παρακίνησή τους και τη διασκέδαση στο μάθημα της Φ.Α.
 - Ενισχύουμε την πρόθεσή τους να αθληθούν
 - Τα βοηθάμε να παρακολουθούν την πρόοδό τους συμπεριλαμβανομένου πόσο συχνά αθλούνται
 - τα εμψυχώνουμε, κάνοντάς τα να πιστεύουν ότι αν θέλουν να αθληθούν μπορούν να ξεπεράσουν εμπόδια και να βρουν τρόπους πώς, πού, πότε, με ποιόν, να αθληθούν

**Τα αποτελέσματα με τους μαθητές σας
επιβεβαιώνουν τις υποθέσεις!**

**Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ.
Φ.Α. δίνει έμφαση στη μάθηση/βελτίωσή τους, τόσο
ισχυρότερη πρόθεση έχουν να αθληθούν εκτός σχολείου**



Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. δίνει έμφαση στη μάθηση/βελτίωσή τους, τόσο περισσότερο εμψυχώνονται & πιστεύουν ότι ΜΠΟΡΟΥΝ/ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ από τους ίδιους να αθληθούν εκτός σχολείου



Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. δίνει έμφαση στη μάθηση/βελτίωσή τους, τόσο περισσότερο παρακολουθούν τον εαυτό τους πόσο συχνά αθλούνται εκτός σχολείου

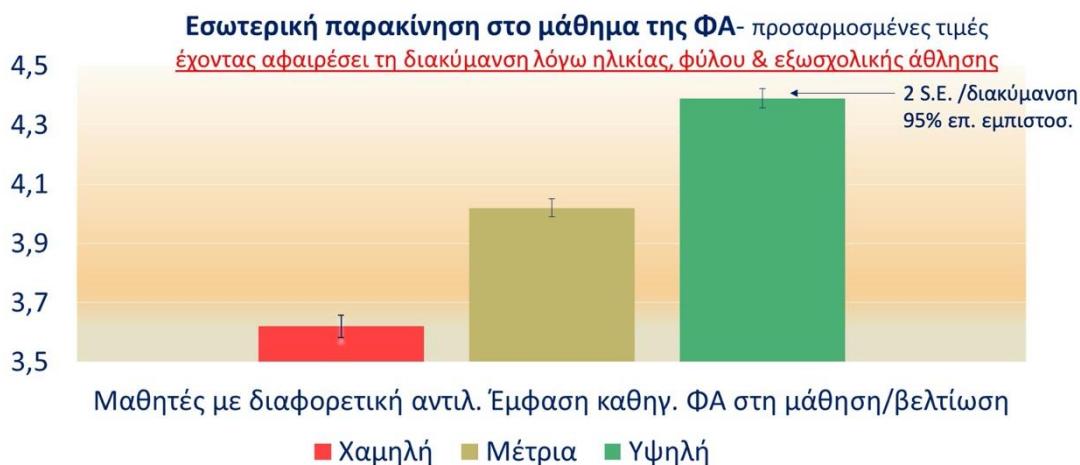


Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. δίνει έμφαση στη μάθηση/βελτίωσή τους, τόσο περισσότερο προγραμματίζουν με συγκεκριμένα πλάνα (πότε/πού/με ποιόν/πώς/πόσο συχνά) για να αθληθούν εκτός σχολείου

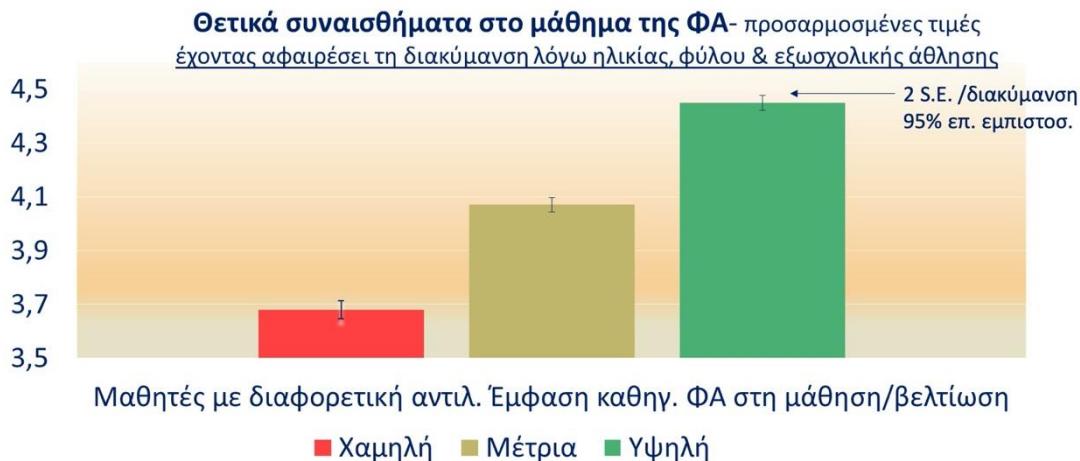


Και βέβαια η έμφαση σε μάθηση/πρόοδο προάγει πρώτα απ' όλα την παρακίνηση εντός του μαθήματος Φ.Α.

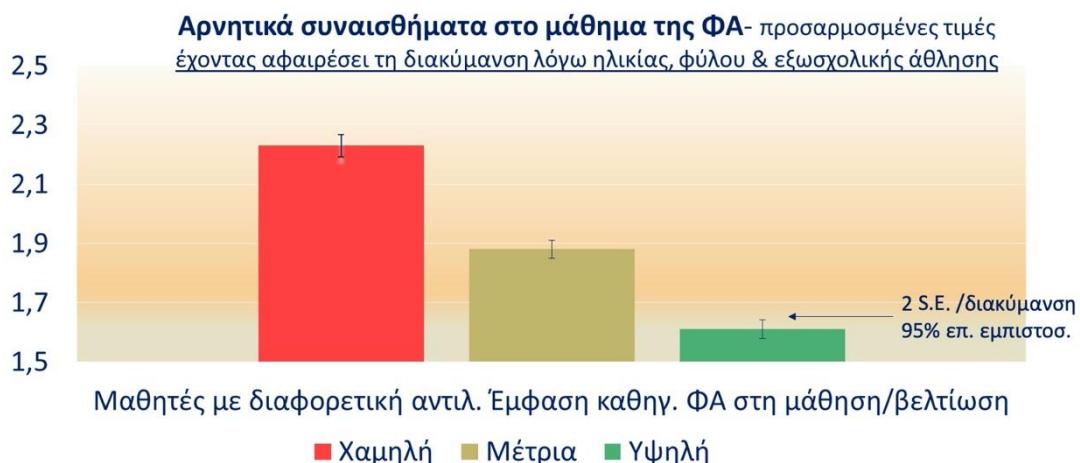
'Οσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. δίνει έμφαση στη μάθηση/βελτίωσή τους, τόσο ισχυρότερη εσωτερική παρακίνηση έχουν στο μάθημα της ΦΑ



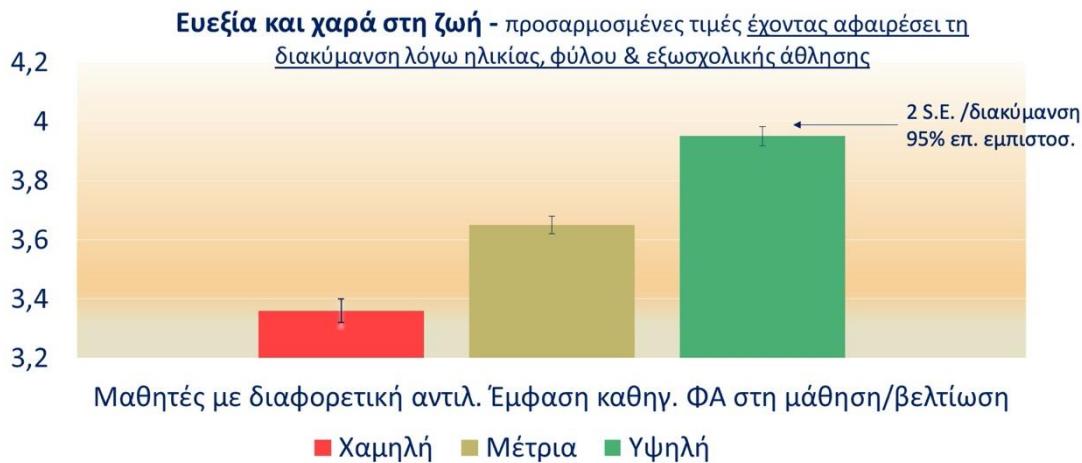
'Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. δίνει έμφαση στη μάθηση/βελτίωσή τους, τόσο περισσότερο θετικά συναισθήματα έχουν & διασκεδάζουν στο μάθημα της ΦΑ



'Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. δίνει έμφαση στη μάθηση/βελτίωσή τους, τόσο λιγότερα αρνητικά συναισθήματα έχουν στο μάθημα της ΦΑ



Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. δίνει έμφαση στη μάθηση/βελτίωσή τους, τόσο μεγαλύτερη ζωντάνια και χαρά αισθάνονται στη ζωή τους

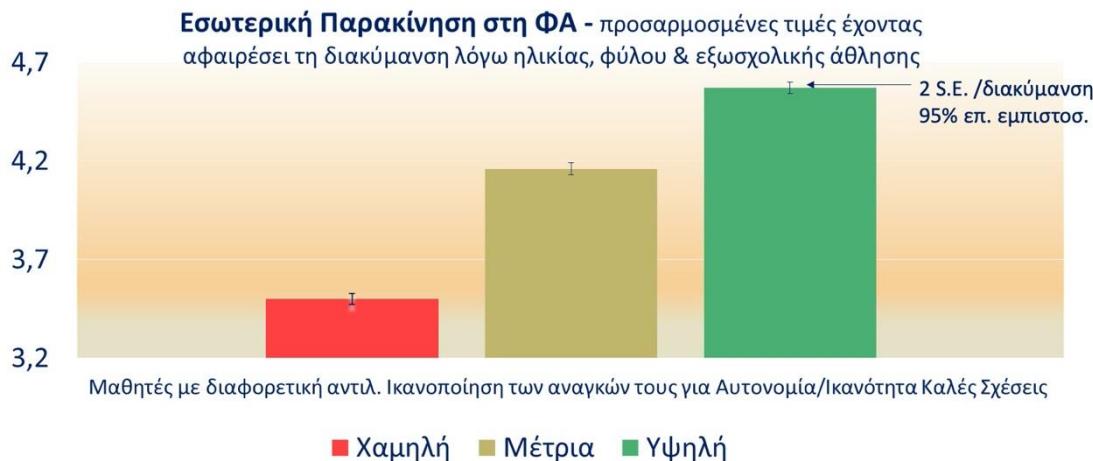


Παρομοίως, όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγητής/τριας ΦΑ ικανοποιεί τις βασικές τους ανάγκες για

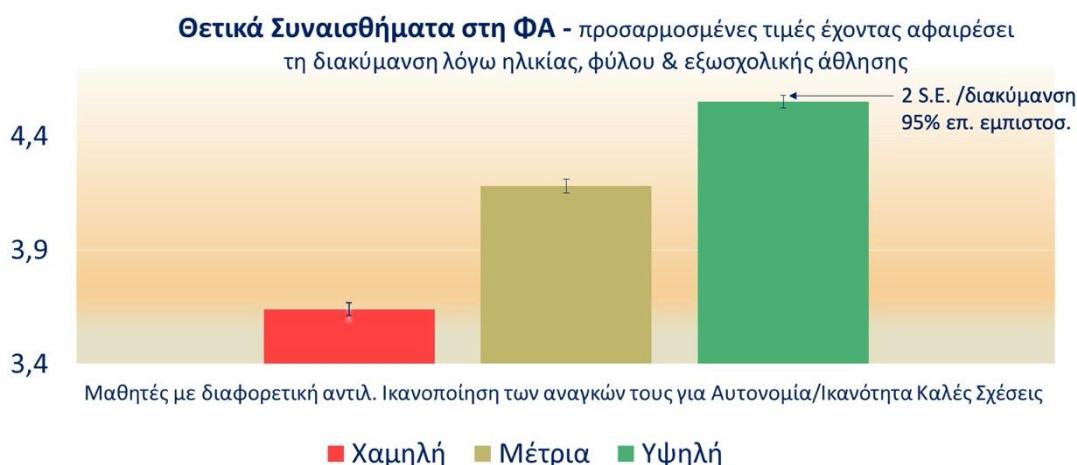
- Αυτονομία
- Ικανότητα
- Καλές σχέσεις με άλλους

Τόσο περισσότερο...

'Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. ικανοποιεί τις βασικές τους ανάγκες για Αυτονομία/Ικανότητα/Καλές Σχέσεις, τόσο ισχυρότερη εσωτερική παρακίνηση έχουν στο μάθημα της ΦΑ



'Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. ικανοποιεί τις βασικές τους ανάγκες για Αυτονομία/Ικανότητα/Καλές Σχέσεις, τόσο πιο θετικά συναισθήματα έχουν στο μάθημα της ΦΑ



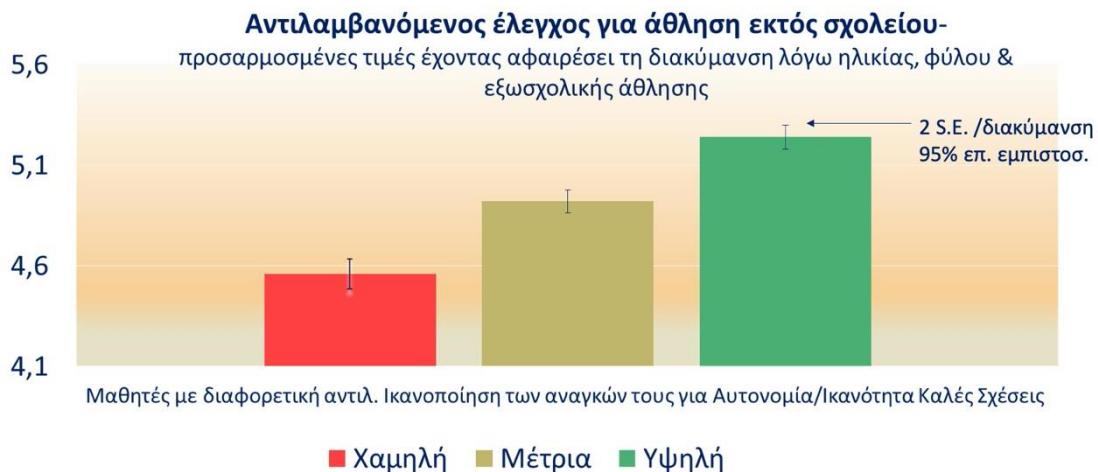
'Οσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. ικανοποιεί τις βασικές τους ανάγκες για Αυτονομία/Ικανότητα/Καλές Σχέσεις, τόσο λιγότερο αρνητικά συναισθήματα έχουν στο μάθημα της ΦΑ



'Οσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. ικανοποιεί τις βασικές τους ανάγκες για Αυτονομία/Ικανότητα/Καλές Σχέσεις, τόσο ισχυρότερη πρόθεση έχουν να αθληθούν εκτός σχολείου



'Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. ικανοποιεί τις βασικές τους ανάγκες για Αυτονομία/Ικανότητα/Καλές Σχέσεις, τόσο περισσότερο εμψυχώνονται & πιστεύουν ότι ΜΠΟΡΟΥΝ/ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ από τους ίδιους να αθληθούν εκτός σχολείου



'Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. ικανοποιεί τις βασικές τους ανάγκες για Αυτονομία/Ικανότητα/Καλές Σχέσεις, τόσο περισσότερο παρακολουθούν τον εαυτό τους πόσο συχνά αθλούνται εκτός σχολείου



Όσο περισσότερο οι μαθητές αντιλαμβάνονται ότι ο/η καθηγ. Φ.Α. ικανοποιεί τις βασικές τους ανάγκες για Αυτονομία/Ικανότητα/Καλές Σχέσεις, τόσο περισσότερο προγραμματίζουν με συγκεκριμένα πλάνα (πότε/πού/με ποιόν/πώς/πόσο συχνά) για να αθληθούν εκτός σχολείου



Για να έχουμε άμεσα αποτελέσματα ως προς την προώθηση της εξωσχολικής άθλησης

- Το θετικό κλίμα παρακίνησης που δημιουργούμε χρειάζεται να στοχεύσει :

 - (1) στην ανάπτυξη γνωστικών ικανοτήτων των μαθητών που αφορούν στην ικανότητά τους αυτό-ρύθμισης της συμπεριφοράς τους ως προς την άθληση.
 - (2) Στην αποκόμιση θετικών βιωμάτων από εξωσχολική άσκηση.

- Έτσι, στο 3^ο webinar εστιάσαμε στο πώς να παρακολουθούν οι μαθητές τον εαυτό τους ως προς το εάν αθλούνται τακτικά και πώς να θέτουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους στόχους βελτίωσης ως προς τη συχνότητα εξωσχολικής άσκησης.

Με άλλα λόγια, ν' αναπτύξουμε υψηλού επιπέδου αυτό-ρυθμιζόμενους μαθητές σε χώρους άθλησης

- Τα αποτελέσματα με τους μαθητές σας επιβεβαίωσαν ότι αυτού του είδους οι μαθητές αθλούνται πολύ περισσότερο

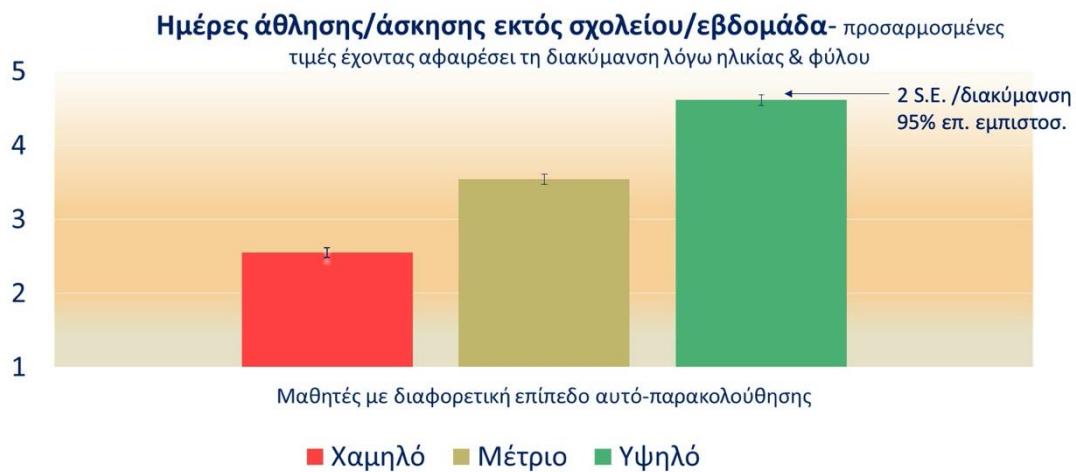
Αριθμός μαθητών σε διαφορετικά επίπεδα αυτό-παρακολούθησης ως προς τη συχνότητα άθλησης

επίπεδο αυτό-παρακολούθησης μαθητών

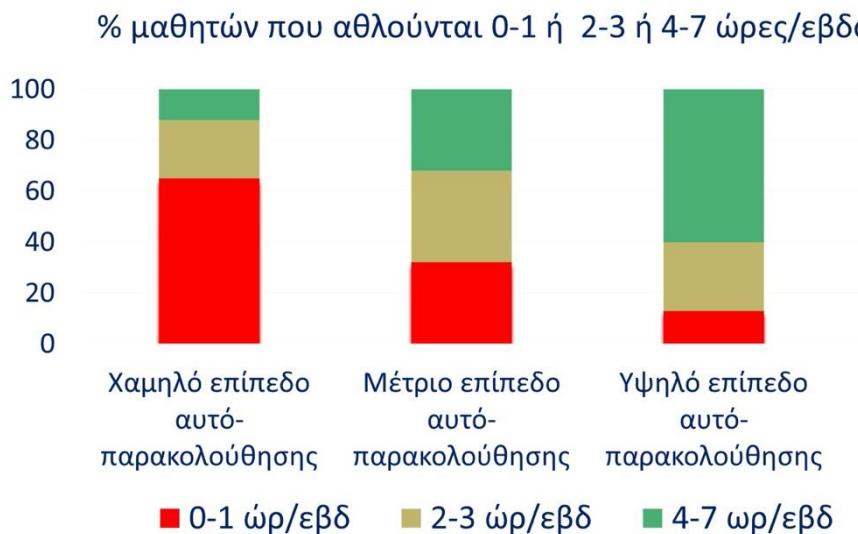
ως προς τη συχνότητα άθλησης

Ηλικία	Χαμηλό	Μέτριο	Υψηλό	ΣΥΝΟΛΟ
10	85	139	120	344
11	257	558	461	1276
12	235	359	252	846
13	313	367	227	907
14	479	520	316	1315
15	457	539	298	1294
16	364	349	191	904
17	234	215	128	577
<u>18</u>	<u>94</u>	<u>74</u>	<u>48</u>	<u>216</u>
Σύνολο	2518	3120	2041	7679

Όσο υψηλότερο το επίπεδο αυτό-παρακολούθησης της συχνότητας άθλησης των μαθητών, τόσο περισσότερες μέρες αθλούνται/ασκούνται εκτός σχολείου

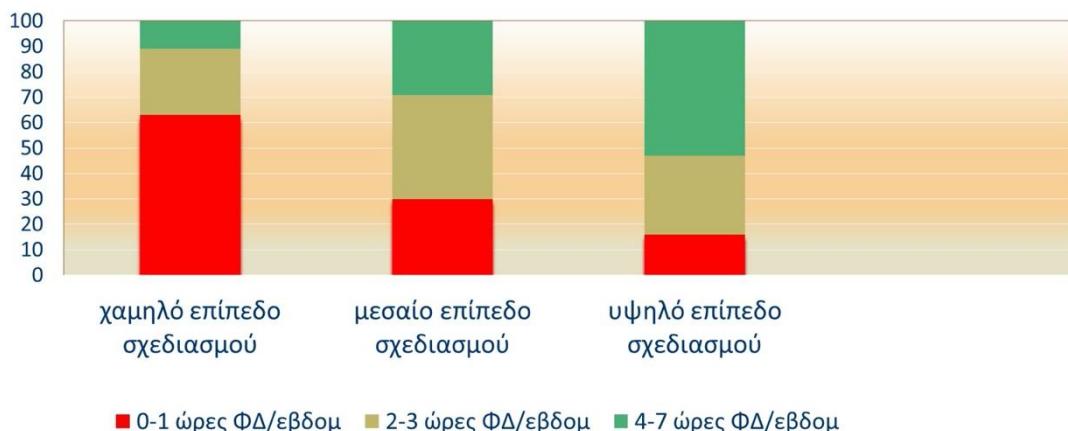


% Μαθητών που αθλούνται διαφορετικές ώρες ανά εβδομάδα ανάλογα με επίπεδο αυτό-παρακολούθησης



% Μαθητών που αθλούνται διαφορετικές ώρες ανά εβδομάδα ανάλογα με επίπεδο σχεδιασμού άθλησης/ΦΔ εκτός σχολείου

% of students who exercise 0-1 or 2-3 or 4-7 hours per week



Για τους λόγους αυτούς στο 3^ο & 4^ο webinar εστιάσαμε στην αύξηση της αυτό-παρακολούθησης και της ικανότητας σχεδιασμού των μαθητών /καθορισμού στόχων

Διδάσκοντάς τους πώς να παρακολουθούν τη ΦΔ της προηγούμενης εβδομάδας να υιοθετούν ένα πρόγραμμα καθορισμού στόχων για αύξηση της συχνότητας άθλησης

Επίσης προτείναμε να θέτουν και ατομικούς και ομαδικούς στόχους, παρακινώντας τους μαθητές να βοηθούν/παρακινούν τους συμμαθητές τους ν' αυξήσουν τη συχνότητα άθλησης/ΦΔ

Φυσικά εφαρμόζοντας αυτές τις στρατηγικές εντός ενός ενδυναμωτικού κλίματος παρακίνησης

Πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ

Δεν συμπληρώσαμε ακόμη την επεξεργασία δεδομένων της τελικής μέτρησης

Πριν συνεχίσουμε παρακαλούμε απαντήστε στις παρακάτω 2 ερωτήσεις:

<https://www.impactpe.eu/quest/index.php/737886?lang=el>

Και μετά επιστρέψτε στο webinar

Μελλοντικοί μας στόχοι

- Πώς αναπτύσσουμε τις ικανότητες αυτορύθμισης/αυτοπαρατήρησης/σχεδιασμού, αυτό-καθορισμού, συνεργασίας/αλληλοβιόθειας των μαθητών ως προς την άθληση
- Πώς αναπτύσσουμε προγράμματα σπουδών στη ΦΑ που αποσκοπούν στην ανάπτυξη των παραπάνω ικανοτήτων
- Διότι π.χ., με μια απλή εφαρμογή ενός προγράμματος καθορισμού στόχων οι μαθητές απλά γνωρίζουν πώς να θέτουν στόχους, όμως δεν αναπτύσσουν σταθερές ικανότητες αυτορύθμισης

European Social network in The Identification and Motivation of inAcTivE children (ESTIMATE network)

Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε αυτό το δίκτυο εκπαιδευτικών ΦΑ και ερευνητών που ενδιαφέρονται για προώθηση της άθλησης/ΦΔ μέσω της ΦΑ;
(εστιάζοντας ιδιαίτερα σ' εκείνους τους μαθητές που περισσότερο χρειάζονται άθληση/ΦΔ!)

Λίγο αργότερα θέλουμε από εσάς προτάσεις

Την επόμενη χρονιά το IMPACT θα ξαναγίνει στους συναδέλφους της ομάδας ελέγχου

- Ποιοι από εσάς ενδιαφέρονται να συμμετέχουν ξανά, εφαρμόζοντας και πάλι το IMPACT-ΑΘΛΟΣ για να πετύχουμε ακόμη καλύτερα αποτελέσματα στους μαθητές σας, για να βελτιώσουμε το IMPACT/ΑΘΛΟΣ;
- A. ΝΑΙ Ενδιαφέρομαι
- B. Και ΝΑΙ και ΟΧΙ
- Γ. ΟΧΙ Δεν ενδιαφέρομαι

Στόχος δικτύου ESTIMATE στο IMPACT II

- Θέλουμε να το βελτιώσουμε & να το εφαρμόσουμε καλύτερα με βάση τις εμπειρίες μας

Στόχοι & περιεχόμενο των webinars

- Web1: Συστάσεις ΠΟΥ, οφέλη άσκησης, ρόλος ΦΑ στην προώθηση ΦΔ
- Web2: Σημασία ευχαρίστησης, κλίματος παρακίνησης που δίνει έμφαση στη μάθηση και στην ικανοποίηση αναγκών αυτονομίας, ικανότητας, καλών σχέσεων
- Web3: Αρχές καθορισμού στόχων (SMARTER) με αυτονομία & ατομικοί – ομαδικοί στόχοι
- Web4: Πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ

Τι θα προσθέτατε & τι θα προεκτείνατε σ' αυτά, προς όφελος

- (i) της κατάρτισης των ΚΦΑ;
- ii) της καλύτερης εφαρμογής στο σχολείο;
- (iii) της προώθησης της ΦΔ;

Παρακαλούμε γράψτε τις προτάσεις συνοπτικά & στο text

Οι Ευρωπαίοι εταίροι μας ρώτησαν αν κάποιοι από εσάς θα θέλατε να συνεργαστείτε μαζί τους/μας

Απαιτήσεις:

- Η εσωτερική σας παρακίνηση να προάγουμε τη ΦΔ/άθληση των μαθητών
- Μπορείτε να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά στα Αγγλικά (και προφορικά και γραπτά) σε μελλοντικές συναντήσεις των εταίρων και Ευρωπαίων εκπαιδευτικών ΦΑ.
- Είναι κάποιος από εσάς διαθέσιμος/η; (μπορείτε να μας πείτε τώρα ή και να μας στείλετε email)

A. Τελικό ερωτ/γιο με κλειστές ερωτήσεις για εκπαιδευτικούς πειραματικών ομάδων IMPACT

B. Βεβαιώσεις συμμετοχής

- A. Απαντήσεις σε κλειστές ερωτήσεις. Στόχος: ποσοτική αξιολόγηση IMPACT, στάσεις/προθέσεις ως προς το IMPACT. Διάρκεια 30 λεπτά.
- Έως 20 Ιουνίου
- Βεβαιώσεις συμμετοχής από παν/μιο Θεσσαλίας θα σταλούν ατομικά στον καθένα σας έως 30 Ιουνίου.
- Το ΙΕΠ θα σας στείλει αργότερα.

Τελική παρουσίαση IMPACT

- Οργάνωση ΙΕΠ: Αθήνα 28-29 Νοεμβρίου
- Συμμετοχή φυσική ή διαδικτυακή: ΟΛΟΙ
- Θα παρακαλούσαμε κάποιοι από εσάς να κάνετε μια σύντομη παρουσίαση των εμπειριών σας/της εφαρμογής στο σχολείο σας
- Παρουσίασή σας ζωντανή/επί τόπου, ή διαδικτυακή
- Επειδή θα μεταδοθεί σε Ευρωπαϊκό επίπεδο σε προτεραιότητα είναι ομιλητές που μπορούν να μιλήσουν Αγγλικά (αν υπάρχει συνάδελφος εκτός Αθήνας θα εξετάσουμε πώς να καλύψουμε έξοδα μετακίνησης)
- Παρουσίασης IMPACT τον Σεπτέμβριο στη Λάρισα. Πόσοι από εσάς μπορείτε να είστε εκεί;

European Social network in The Identification and Motivation of inAcTivE children (ESTIMATE network)

Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε αυτό το δίκτυο εκπαιδευτικών ΦΑ και ερευνητών που ενδιαφέρονται για προώθηση της άθλησης/ΦΔ μέσω της ΦΑ;
(εστιάζοντας ιδιαίτερα σ' εκείνους τους μαθητές που περισσότερο χρειάζονται άθληση/ΦΔ!)

Προτάσεις;

Παρακαλούμε γράψτε τις προτάσεις συνοπτικά & στο text

Ευχαριστούμε πολύ!

Merci beaucoup!

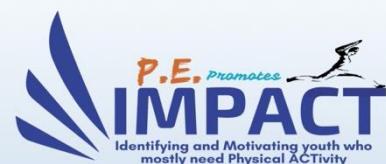
Grazie mille!

Muchas gracias!

Çok teşekkür ederim!

Vielen Dank!

Thank you very much!



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

