



# Εγχειρίδιο εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής

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





# 1<sup>ο</sup> Σεμινάριο Πρόγραμμα IMPACT: Η σημασία της Φυσικής Δραστηριότας & της Φυσικής Αγωγής

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



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

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

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

## 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							

# Προσπαθήστε το με τους/ τις μαθητές/ τριες 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 εντονη 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)	

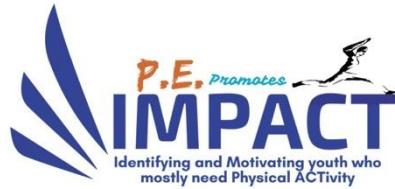
## Επίπεδα Φυσικής Κατάστασης & Καθορισμός Προσωπικών Στόχων

Τεστ	Η απόδοσή σου	Βάλε ένα στόχο για να τον πετύχεις τις επόμενες 2 εβδομάδες
6-λεπτο περπάτημα ή τρέξιμο (Απόσταση που διανήθηκε)		
Τεστ Σανγίδας (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

**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



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



## 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.

<b>Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 3-4 εβδομάδων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) ...</b>	<b>Διαφωνώ απόλυτα</b>	<b>Διαφωνώ</b>	<b>Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ</b>	<b>Διαφωνώ</b>	<b>Συμφωνώ Απόλυτα</b>
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.

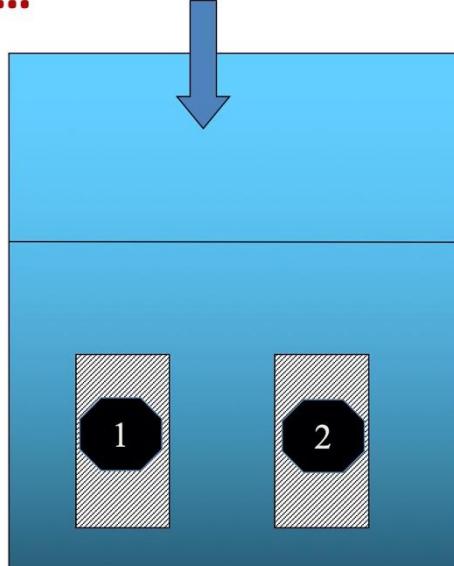
## 01. Δώστε τη δυνατότητα σους μαθητές να τροποποιήσουν στα μέτρα τους το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων

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

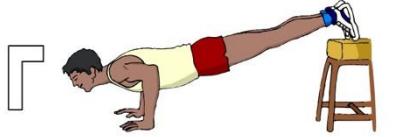
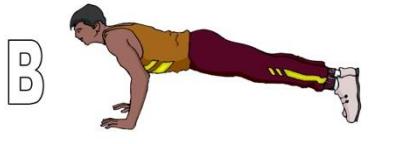
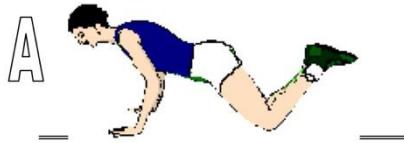
Η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι επίσης σημαντική.  
Αυξάνοντάς την ενισχύουμε την ικανοποίησή των μαθητών καθώς και την παρακίνησή τους.

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

## 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**.



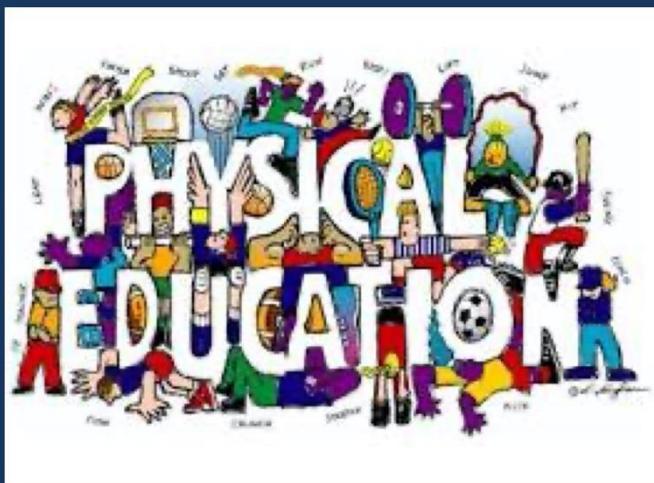
Για παράδειγμα, στίβος εμποδίων με ότι έχουμε στο σχολείο...

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

Αυτά η παραπομπή από Λύγνος συντάχτηκε με δόσεις χρήσης CC BY-NC-ND



Για  
παράδειγμα,  
δοκιμάζοντας ή  
σχεδιάζοντας  
νέα παιχνίδια  
και  
δραστηριότητες



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

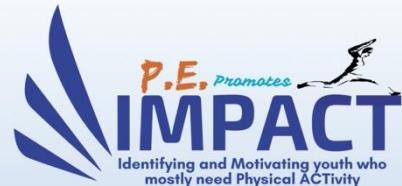
**Τις επόμενες εβδομάδες, ας προσπαθήσουμε να δώσουμε έμφαση στην οργάνωση ευχάριστων δραστηριοτήτων & να υποστηρίξουμε τα εσωτερικά κίνητρα των μαθητών/τριών μας**

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!



## Σεμινάριο 3

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

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



## 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**



# 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<sup>η</sup> 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<sup>η</sup> 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 σχεδίασε την εξάσκηση σου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας παρακάτω χρησιμοποιώντας το παρακάτω ημερολόγιο																																
<table border="1"><thead><tr><th>Ικανότητα/δραστηρότητα (παραδείγματα παρακάτω)</th><th>Δευτέρα</th><th>Τρίτη</th><th>Τετάρτη</th><th>Πέμπτη</th><th>Παρασκευή</th><th>Σάββατο</th><th>Κυριακή</th></tr></thead><tbody><tr><td>Κοιλιακοί</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Κάμψεις</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>60 λεπτά ΜΕΦΔ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Ικανότητα/δραστηρότητα (παραδείγματα παρακάτω)	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Κοιλιακοί								Κάμψεις								60 λεπτά ΜΕΦΔ							
Ικανότητα/δραστηρότητα (παραδείγματα παρακάτω)	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή																									
Κοιλιακοί																																
Κάμψεις																																
60 λεπτά ΜΕΦΔ																																
ΜΕΦΔ = Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα																																
Tύπω παρακαλώ δεσμεύουσα ότι θα εφαρμόσεις το πλάνο αυτό για να πετύχεις το στόχο σου. Δεσμεύομαι ΝΑΙ: <input checked="" type="checkbox"/> Εαν OΧΙ, ίσως θα σε βοηθήσει να επιγινήσει το γιατί, ποιο είναι το εμπόδιο που δεν σε αφήνει να εφαρμόσεις το πλάνο σου; _____ Μπορείς να άλλαξεις κάτι που θα σε βοηθήσει να εφαρμόσεις το πλάνο σου και να πετύχεις το στόχο σου; ΝΑΙ: <input checked="" type="checkbox"/> ΟΧΙ: <input type="checkbox"/> Εάν ΝΑΙ, μπορείς να δεσμευτείς τώρα ότι θα εφαρμόσεις το πλάνο σου για να πετύχεις το στόχο σου; ΝΑΙ: <input checked="" type="checkbox"/> ΟΧΙ: <input type="checkbox"/>																																
MIA ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΓΡΟΤΕΡΑ																																
Παρακαλώ έλεγχε 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

**Δημιουργία ενός Κλίματος  
Παρακίνησης που Υποστηρίζει  
την Αυτονομία**

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

# 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**»

## **Παράδειγμα για να ενεργοποιήσετε την αίσθηση του Ανήκειν (B)**

- 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!**

# Εφαρμογές και παραδείγματα καλών πρακτικών

## Θετική Ανατροφοδότηση - 1<sup>η</sup> 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

## Καθορισμός Στόχων στο μάθημα της ΦΑ - 2<sup>η</sup> 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  $10 \times 60$  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<sup>ο</sup> 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<sup>ο</sup> 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 άθλημα, 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



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

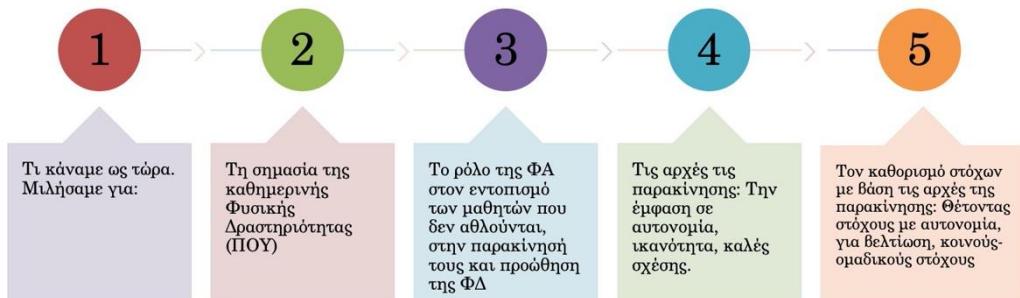
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **ΑΘΛΟΣ:**

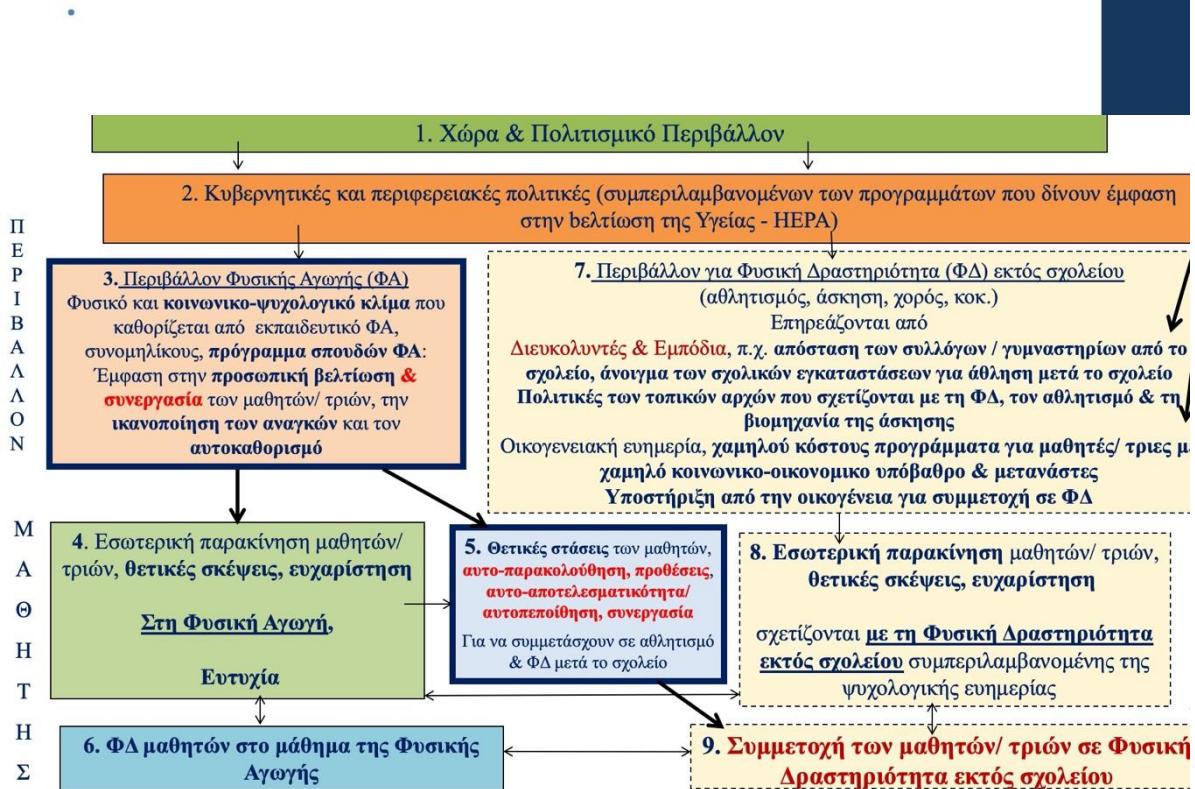
Ένα πρόγραμμα που  
υπορεί να αυξήσει τη  
**Φυσική Δραστηριότητα των μαθητών/τριών εκτός σχολείου**

## **ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!!**



# 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.



## Η Συνεισφορά της Φυσικής Αγωγής στη Φυσική Δραστηριότητα

3<sup>ο</sup> 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<sup>ο</sup> Σεμινάριο



**Άμεσα  
ΦΔ μέσα στην  
táξη ΦΑ**

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



**Έμεσα**

4<sup>ο</sup> Σεμινάριο



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

**Βραχυπρόθεσμα  
ΦΔ εκτός σχολείου**

4<sup>ο</sup> Σεμινάριο



Από: Slingerland & Borghouts (2011)

## Παρουσίαση των θεμάτων του 4<sup>ου</sup> 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

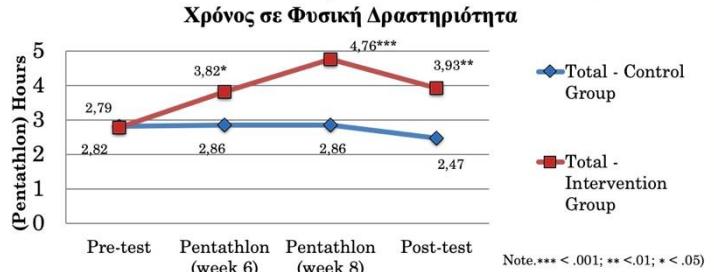


- Είναι προσαρμοσμένο στο πλαίσιο της ΦΑ, αφού έχει δημιουργηθεί από ερευνητές αθλητικής παιδαγωγικής σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς ΦΑ



- 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"><li>Χαλαρό βάδισμα</li><li>Διατάσεις</li><li>Κρηπουρική</li></ul> <p>Όταν είναι σε χαμηλή ταχύτητα-ένταση:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Ποδήλατο</li><li>Παραδοσιακός Χορός</li><li>Σκεύτημπορντ</li><li>Yoga</li><li>Pilates</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Αντοχή (τρέξιμο)</li><li>Σχωνάκι</li><li>Κολύμβηση</li><li>Τένις (μονό, διπλό)</li><li>Αθλοπαιδιές (Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Υδατοσφαίριση, Χάντμπολ, Βόλεϊ κλπ)</li><li>Πολεμικές τέχνες (Καράτε, πάλη, Ταε Κβο Ντο κλπ)</li><li>Ασκήσεις ενδυνάμωσης – Γυμναστήριο (βάρη, Cross fit, Αεροβική Γυμναστική - Χορός)</li><li>Ενόργανη - Ρυθμική γυμναστική</li></ul>

## Η Βασική Δομή του προγράμματος «ΑΘΛΟΣ»

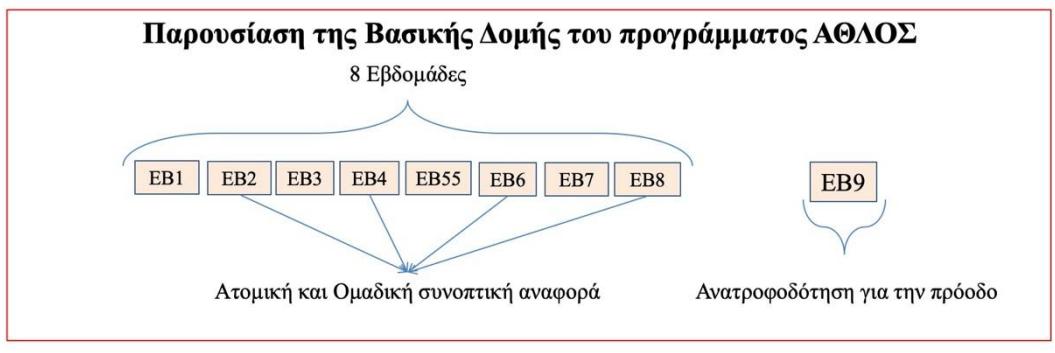
- Μια δοκιμασία σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ένα πρόγραμμα διάρκειας 6 έως 8 εβδομάδων
- Ο στόχος των μαθητών/ τριών:
  - ✓ Σε ομάδες των 5 ατόμων να πετύχουν **Ατομικούς και Ομαδικούς Στόχους ΦΔ**
  - ✓ Ατομικός στόχος: Κάθε μαθητής/ τρια να καταφέρει να συγκεντρώσει τουλάχιστον 420 πόντους ΦΔ ανά 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.
  - 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.
  - 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.
  - Η συμβολή στην επιτυχία μιας ομάδας είναι πιθανό να ενισχύσει την αίσθηση των καλών σχέσεων με τους άλλους/ την αίσθηση του Ανήκειν.
- ✓ Πρόκληση και Καινοτομία
- ✓ Υποστήριξη της Αυτονομίας
- ✓ Υποστήριξη της Ικανότητας
- ✓ 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 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

(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<sup>η</sup> 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<sup>η</sup> Ανατροφοδότηση (EB4), 3<sup>η</sup> Ανατροφοδότηση (EB6), 4<sup>η</sup> Ανατροφοδότηση (EB8)
  - Παρουσίαση- συζήτηση της προόδου

Προπαρασκευαστική Φάση

Φάση Υλοποίησης

Φάση Αξιολόγησης

### Προπαρασκευαστική Φάση

- 1<sup>η</sup> 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<sup>η</sup> 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<sup>η</sup> Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα του προγράμματος)



## **ΑΘΛΟΣ Challenge**

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ

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



**ΑΦΑΙΟΣ: ΗΜΕΡΟΠΟΙΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ MY IMPACT – 1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

**Επίπεδο:**

Πόσο δραστηριός/α χρησιμότερο να είμαι κάθε μέρα:  
Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό για την Υγεία, τα παιδιά και οι άφηβοι χρειάζονται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρα προς Ένταση Φυσικής Δραστηριότητας (ΜΕΦ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Σατέρα, άκρη και ήπιας έντασης Φυσικής Δραστηριότητας (ΕΦΑ) ωστόσο περιπλέκεται με αρκετές άλλες δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα διάλεξες περιπτέτυμα προσεγγίζει το ασθενότερο Λεπτόντα πάθο. Ωστόσο, αυτές αυτές εβδομάδες έχουν μόνο 120 λεπτά, καθώς περιπλέκεται σίσια αρκετά έναντιοτήτικά, [300] + [1240/2] = 120 + 420. Προσθίστησε όμως να μην είσαι κάτιν από 300 ΜΕΦ/εβδομάδα.

**2. Βάση προσποτικής σταθερής:**

Πώς μπορεί να χρησιμοποιήσω αυτό το μηρολόγιο:  
Πώς χρόνος αφεντικώνεται σε ήμερα έντασης φυσικής δραστηριότητας: Πέρα ρεύμα συμμετέχεις σε Μέτρα προς Ένταση Φυσικής Δραστηριότητας (ΜΕΦ) και στα 2<sup>η</sup> μέρια του πίνακα καταρργούμενα τα διαδικαγμένα διάλογα 10 λεπτών ήπιας έντασης Φυσικής Δραστηριότητας (ΕΦΑ) και στα 2<sup>η</sup> μέρια του πίνακα καταρργούμενα τη Μέτρα προς Έντασης ΦΑ (ΜΕΦΑ). Βάλτε ένα X στα/ανα κιβωτίους αντίληψη με το χρονικό διάστημα που παπούτες όπως συμμετείς σε Ημέρα έντασης ΦΑ/ή και Μέτρα προς Έντασης Φυσικής Δραστηριότητας (ΜΕΦΑ) κάθε μέρα. Στις ηλέκτρες της εβδομάδας, παρακαλούμε σε αρθρώσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κινητά/ακαδημαϊκά που σημειώνετε κάθε μέρα.

**3<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από: / / 2019 μέχρι: / / 2019**

Προηγούμενος 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	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 προσποτικός μου στόχος για τις Επόμενες 7 ημέρες είναι: Ο προσποτικός μου στόχος για τις Επόμενες 7 ημέρες είναι:

1 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		Πόσα λεπτά σαν πάνω:	
0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομάδα
<b>Προηγούμενος 7 ημέρες</b>	<b>Αυτό σημαίνει με!</b>	<b>Μέρη εδώ κακά!</b>	<b>Άριστα!</b>
Σε αυτές τις 7 ημέρες, καθημερινά τη Φυσική ή/και ένταση Φυσικής Δραστηριότητας. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και παραδίδεις την στην επόμενη στιγμή.	Έχεις μετρηθεί η περιπάτη σου συντάξεις στην παραδίδεις σε αυτές τις 7 ημέρες. Παραδίδεις στην Οργανισμό Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα Συύδος, χρεωκοπία, παραδίδεις και άλλα τη Φύση για να μεγιστοποιηθεί τα σέφη.	Είσαι πολύ στην θέση να παραδίδεις την συντάξη σου στην παραδίδεις σε αυτές τις 7 ημέρες.	Τα κατόπιν πάντα καθημερινά Φυσική Δραστηριότητα από την ίδια την ημέρα.
ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ			

Βαθμός πάνω από άλλους και αυξάνουν τη Φυσική τους δραστηριότητας:  
Κάντα το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ της φίλου/ας ή της οικογένειάς σου ώστε να είναι φυσικά δραστηριότητας για τους αναπτυγμένους σου και αυμάδησης/τρελέσου.

## **Προπαρασκευαστική φάση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ**

### **• 1<sup>η</sup> 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<sup>ο</sup> μάθημα που έχουμε Φυσική Αγωγή μέσα στην εβδομάδα για την επόμενη βδομάδα).

## **Προπαρασκευαστική φάση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ**

### **• 1<sup>η</sup> Εβδομάδα (Πρώτη ημέρα του προγράμματος)**

1 <sup>η</sup> 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<sup>η</sup> 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 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ/ ΤΡΙΑΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από / 2019 μέχρι / 2019	
		ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ 1 <sup>ης</sup> 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
<b>Καθόλοι ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Πραγματικά:</b> 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!!	<b>Ελάχιστα ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Αυτό σημαίνει κάπι!</b> 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!!	<b>Ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Μέχρι εδώ καλά!</b> Είστε κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας 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!!	<b>Πολύ ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Άριστα!</b> 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
<b>Καθόλου ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδιάσε να την έχασκες. Πηγαίνε έξω και παίξε!	<b>Ελάχιστα ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Αυτά σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα φέλη για την υγεία σου.	<b>Ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Μέχρι εδώ καλά!</b> 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.	<b>Πολύ ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Άριστο!</b> 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
<b>Καθόλου ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδιάσε να την έχασκες. Πηγαίνε έξω και παίξε!	<b>Ελάχιστα ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Αυτά σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα φέλη για την υγεία σου.	<b>Ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Μέχρι εδώ καλά!</b> 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.	<b>Πολύ ενεργοί (φυσικά δραστήρια) Άριστο!</b> 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<sup>Η</sup> 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

**Δοκιμάστε το με τους  
μαθητές/ τριές σας!**

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

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

**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

