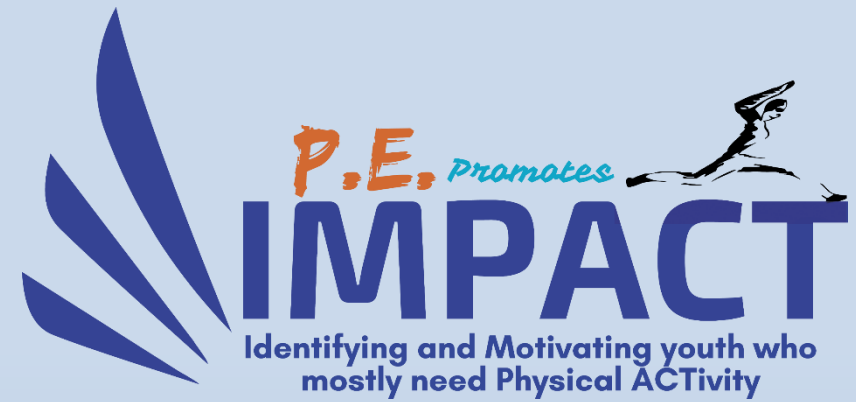


# 1<sup>ο</sup> Σεμινάριο Πρόγραμμα IMPACT: Η σημασία της Φυσικής Δραστηριότητας & της Φυσικής Αγωγής



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



# Εισαγωγή στο 1<sup>ο</sup> 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<sup>ο</sup> Σεμινάριο του προγράμματος IMPACT.

# Ένα 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



UNIVERSITY OF  
BIRMINGHAM



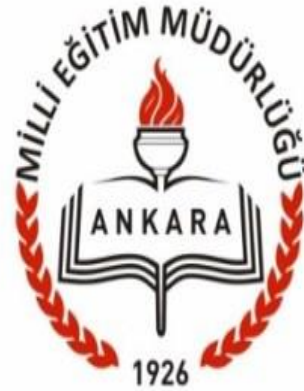
# Συνεργάτες του προγράμματος IMPACT: Δύο Υπουργεία Παιδείας της Ευρώπης και ένα Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Παιδείας,

Έρευνας και Θρησκευμάτων



# 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 προς έντονης 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;
- Ξέρετε 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;

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

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

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

- Α. 3 ημέρες
- Β. 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**;

- Α. ΝΑΙ
- Β. ΟΧΙ
- 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
- Αναπτύσσουν 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”

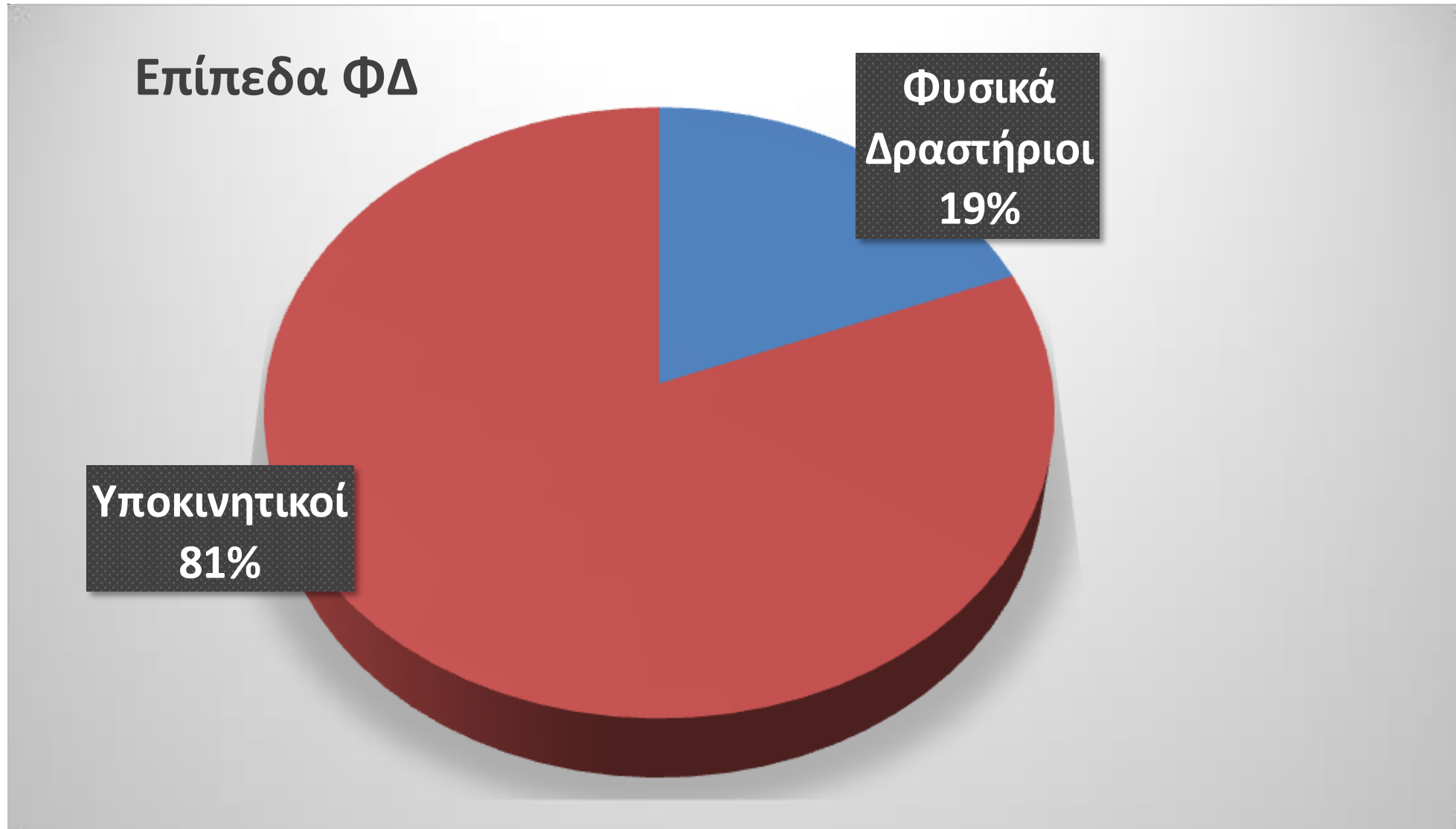
# Γιατί χρειαζόμαστε τη Φυσική Δραστηριότητα;

- Βελτιώνει τη **γνωστική λειτουργία** 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, διαβήτη τύπου 2, διάφοροι τύποι καρκίνων, αρτηριακή πίεση κ.λπ.)
- **Αυξάνει το προσδόκιμο και την ποιότητα ζωής**

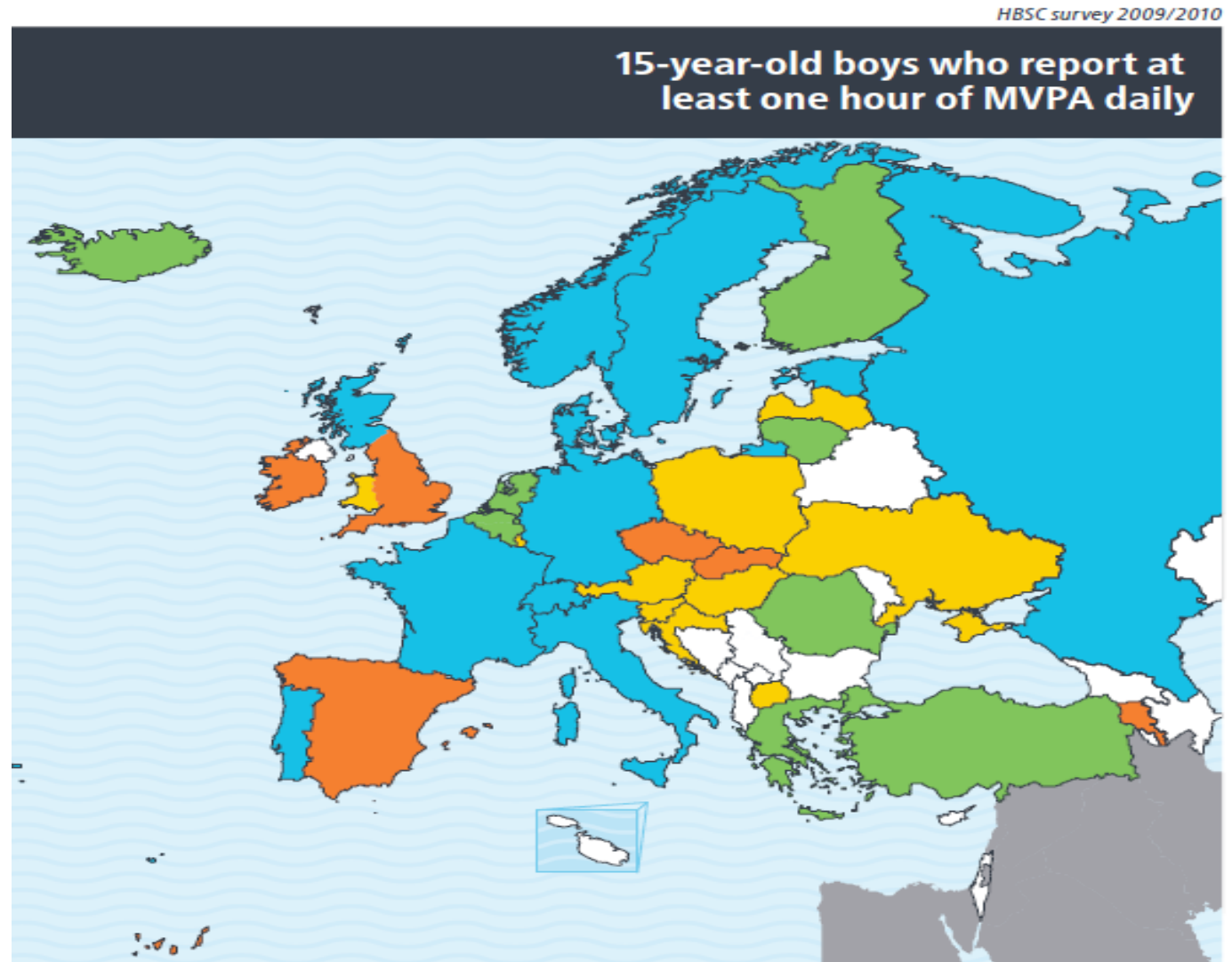
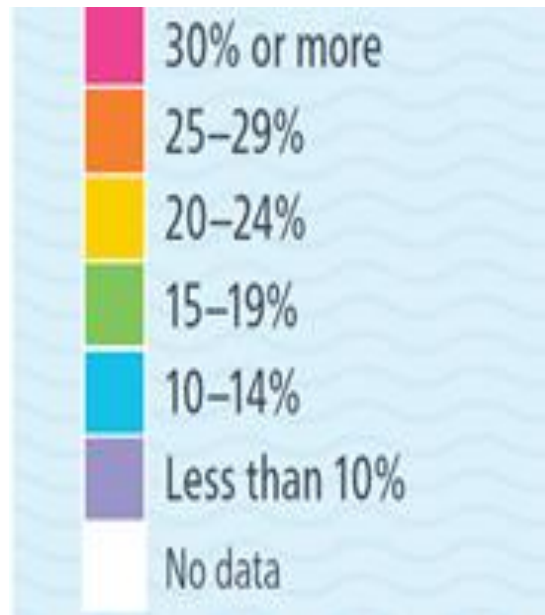
# Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Προτείνει...

- **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



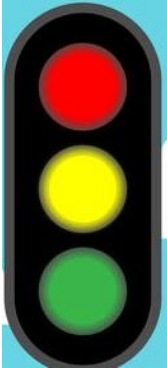
# Επίπεδα καθημερινής ΦΔ Αγοριών (Ευρώπη)



Note. HBSC teams provided disaggregated data for Belgium and the United Kingdom; these data appear in the map above.



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 Εγγραματισμού

- 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

# 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

# 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

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

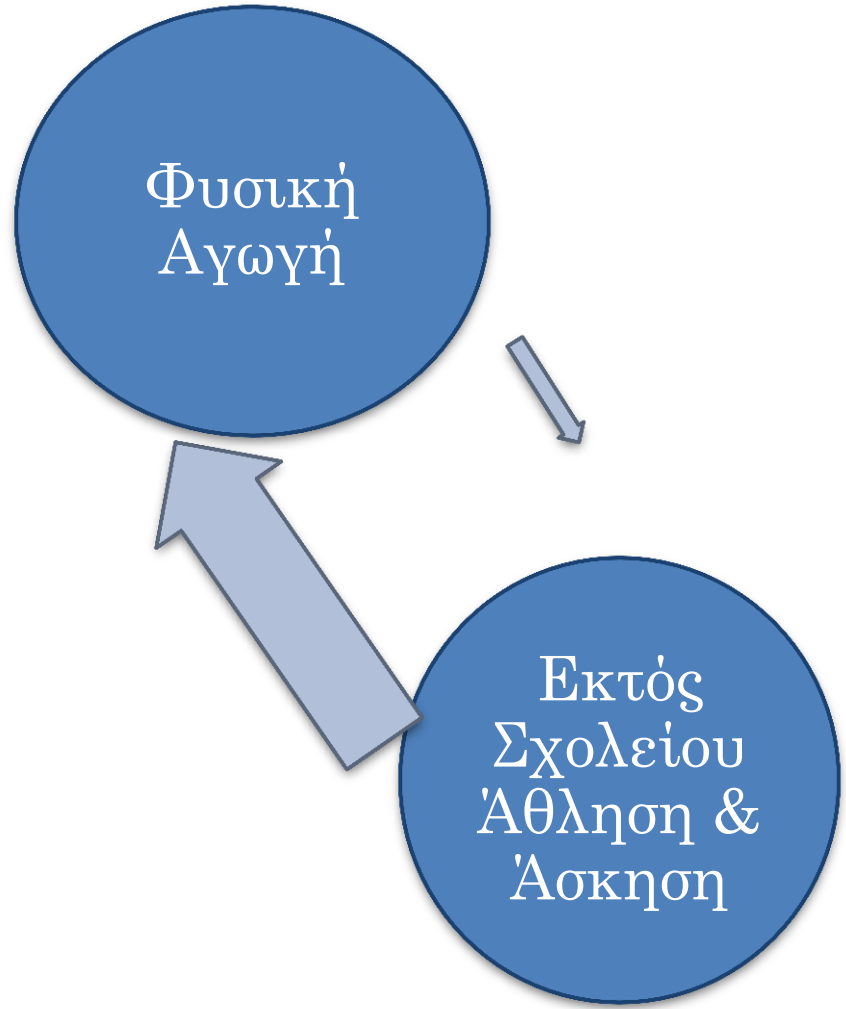
- Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις περισσότερες χώρες περιορίζεται σε 2 - 3 ώρες την εβδομάδα
- Έτσι, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής ΔΕΝ μπορεί να βοηθήσει τους/ τις μαθητές/ τριες να ανταποκριθούν στις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ)

# 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)

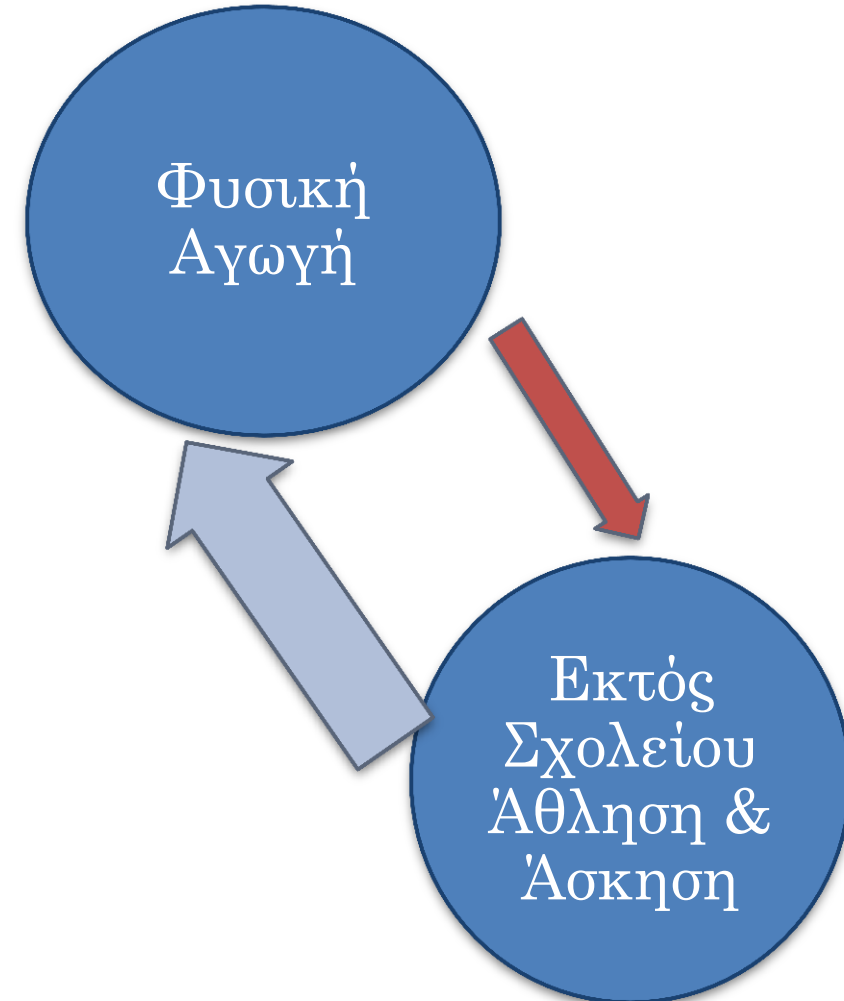
# Η Παρακίνηση στη σχολική Φυσική Αγωγή συνδέεται με τη συμμετοχή στον εξωσχολικό αθλητισμό και την Άσκηση

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

**Μαθητής/ τρια**  
Εσωτερικευση κινήτρων & διαμόρφωση  
στόχων επίτευξης

Κλίμα Παρακίνησης στην Τάξη

Διδασκαλία που υποστηρίζει τις ανάγκες των μαθητών/ τριών για

- Ικανότητα
- Αυτονομία
- Σχέσεις με τους άλλους/  
Υποστήριξη

**Αυτοκαθοριζόμενοι**  
λόγοι και στόχοι για  
φυσική δραστηριότητα

**Εσωτερική**  
**Παρακίνηση**  
**Στόχοι Προσωπικής**  
**Βελτίωσης**

**Ευχαρίστηση στη Φυσική Αγωγή**  
**Ευτυχία - Ευεξία**



# Μια διαδικασία Παρακίνησης



## Σχολείο – Φυσική Αγωγή

**Εκπαιδευτικός ΦΑ**  
Περιβάλλον Τάξης

**Μαθητής/ τρια**  
Εσωτερικευση κινήτρων & διαμόρφωση στόχων επίτευξης

**Φυσική Δραστηριότητα Εκτός Σχολείου**

Καθορισμός προθέσεων / στόχων  
Διαμόρφωση ικανότητας

Κλίμα Παρακίνησης στην Τάξη

Διδασκαλία που υποστηρίζει τις ανάγκες των μαθητών/ τριών για

- Ικανότητα
- Αυτονομία
- Σχέσεις με τους άλλους/ Υποστήριξη

**Αυτοκαθοριζόμενοι**  
λόγοι και στόχοι για φυσική δραστηριότητα

**Εσωτερική Παρακίνηση**  
Στόχοι Προσωπικής Βελτίωσης

**Αυτο-παρακολούθηση**  
Πρόθεση/Καθορισμός Στόχου για να είναι δραστήριος/α

Αυτοπεποίθηση να συμμετέχει σε

**Φυσική Δραστηριότητα Εκτός Σχολείου**

**Συμπεριφορά**  
**Φυσική Δραστηριότητα Εκτός Σχολείου**

**Ευχαρίστηση στη Φυσική Αγωγή**  
**Ευτυχία - Ευεξία**

# Χώρα & Πολιτισμικό Περιβάλλον

Κυβερνητικές και περιφερειακές πολιτικές (συμπεριλαμβανομένων των σχολικών προγραμμάτων)

## Περιβάλλον

Περιβάλλον για Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) εκτός σχολείου  
(αθλητισμός, άσκηση, χορός, κοκ.)

Επηρεάζονται από

**Διευκολυντές & Εμπόδια**, π.χ. απόσταση των συλλόγων / γυμναστηρίων από το σχολείο, άνοιγμα των σχολικών εγκαταστάσεων για άθληση μετά το σχολείο

Πολιτικές των τοπικών αρχών που σχετίζονται με τη ΦΔ, τον αθλητισμό & τη βιομηχανία της άσκησης

Οικογενειακή ευημερία, χαμηλού κόστους προγράμματα για μαθητές/τριες με χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο & μετανάστες

**Υποστήριξη από την οικογένεια για συμμετοχή σε ΦΔ**

## Μαθητής/τρια

**Εσωτερική παρακίνηση** μαθητών/τριών, θετικές σκέψεις, ευχαρίστηση

σχετίζονται με τη Φυσική Δραστηριότητα εκτός σχολείου συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής ευημερίας

**Συμμετοχή των μαθητών/τριών σε Φυσική Δραστηριότητα εκτός σχολείου**

1. Χώρα & Πολιτισμικό Περιβάλλον

2. Κυβερνητικές και περιφερειακές πολιτικές (συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων που δίνουν έμφαση στην βελτίωση της Υγείας - HEPA)

3. Περιβάλλον Φυσικής Αγωγής (ΦΑ)  
 Φυσικό και κοινωνικο-ψυχολογικό κλίμα που καθορίζεται από εκπαιδευτικό ΦΑ, συνομηλίκους, πρόγραμμα σπουδών ΦΑ:  
 Έμφαση στην προσωπική βελτίωση & **συνεργασία** των μαθητών/τριών, την ικανοποίηση των αναγκών και τον αυτοκαθορισμό

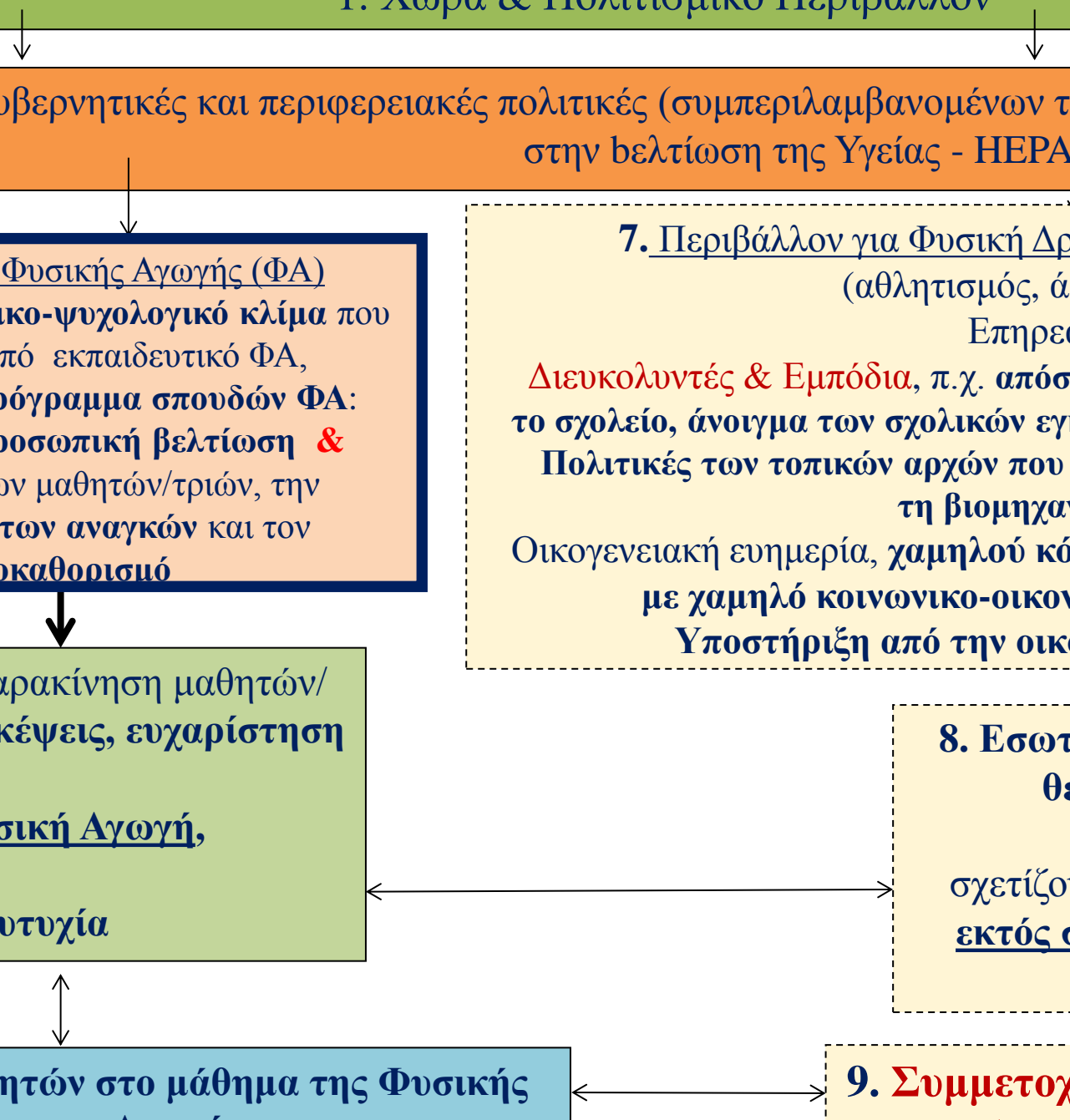
7. Περιβάλλον για Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) εκτός σχολείου  
 (αθλητισμός, άσκηση, χορός, κοκ.)  
 Επηρεάζονται από  
**Διευκολυντές & Εμπόδια**, π.χ. απόσταση των συλλόγων / γυμναστηρίων από το σχολείο, άνοιγμα των σχολικών εγκαταστάσεων για άθληση μετά το σχολείο  
**Πολιτικές των τοπικών αρχών που σχετίζονται με τη ΦΔ, τον αθλητισμό & τη βιομηχανία της άσκησης**  
 Οικογενειακή ευημερία, χαμηλού κόστους προγράμματα για μαθητές/ τριες με χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο & μετανάστες  
**Υποστήριξη από την οικογένεια για συμμετοχή σε ΦΔ**

4. Εσωτερική παρακίνηση μαθητών/τριών, θετικές σκέψεις, ευχαρίστηση  
Στη Φυσική Αγωγή,  
 Ευτυχία

8. Εσωτερική παρακίνηση μαθητών/τριών, θετικές σκέψεις, ευχαρίστηση  
 σχετίζονται με τη Φυσική Δραστηριότητα εκτός σχολείου συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής ευημερίας

6. ΦΔ μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

9. **Συμμετοχή των μαθητών/τριών σε Φυσική Δραστηριότητα εκτός σχολείου**



Π  
Ε  
Ρ  
Ι  
Β  
Α  
Λ  
Λ  
Ο  
Ν  
  
Μ  
Α  
Θ  
Η  
Τ  
Η  
Σ

1. Χώρα & Πολιτισμικό Περιβάλλον

2. Κυβερνητικές και περιφερειακές πολιτικές (συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων που δίνουν έμφαση στην βελτίωση της Υγείας - HEPA)

3. Περιβάλλον Φυσικής Αγωγής (ΦΑ)  
Φυσικό και κοινωνικο-ψυχολογικό κλίμα που καθορίζεται από εκπαιδευτικό ΦΑ, συνομηλίκους, πρόγραμμα σπουδών ΦΑ:  
Έμφαση στην προσωπική βελτίωση & **συνεργασία** των μαθητών/ τριών, την ικανοποίηση των αναγκών και τον αυτοκαθορισμό

7. Περιβάλλον για Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) εκτός σχολείου  
(αθλητισμός, άσκηση, χορός, κοκ.)  
Επηρεάζονται από  
**Διευκολυντές & Εμπόδια**, π.χ. απόσταση των συλλόγων / γυμναστηρίων από το σχολείο, άνοιγμα των σχολικών εγκαταστάσεων για άθληση μετά το σχολείο  
Πολιτικές των τοπικών αρχών που σχετίζονται με τη ΦΔ, τον αθλητισμό & τη βιομηχανία της άσκησης  
Οικογενειακή ευημερία, χαμηλού κόστους προγράμματα για μαθητές/ τριες με χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο & μετανάστες  
Υποστήριξη από την οικογένεια για συμμετοχή σε ΦΔ

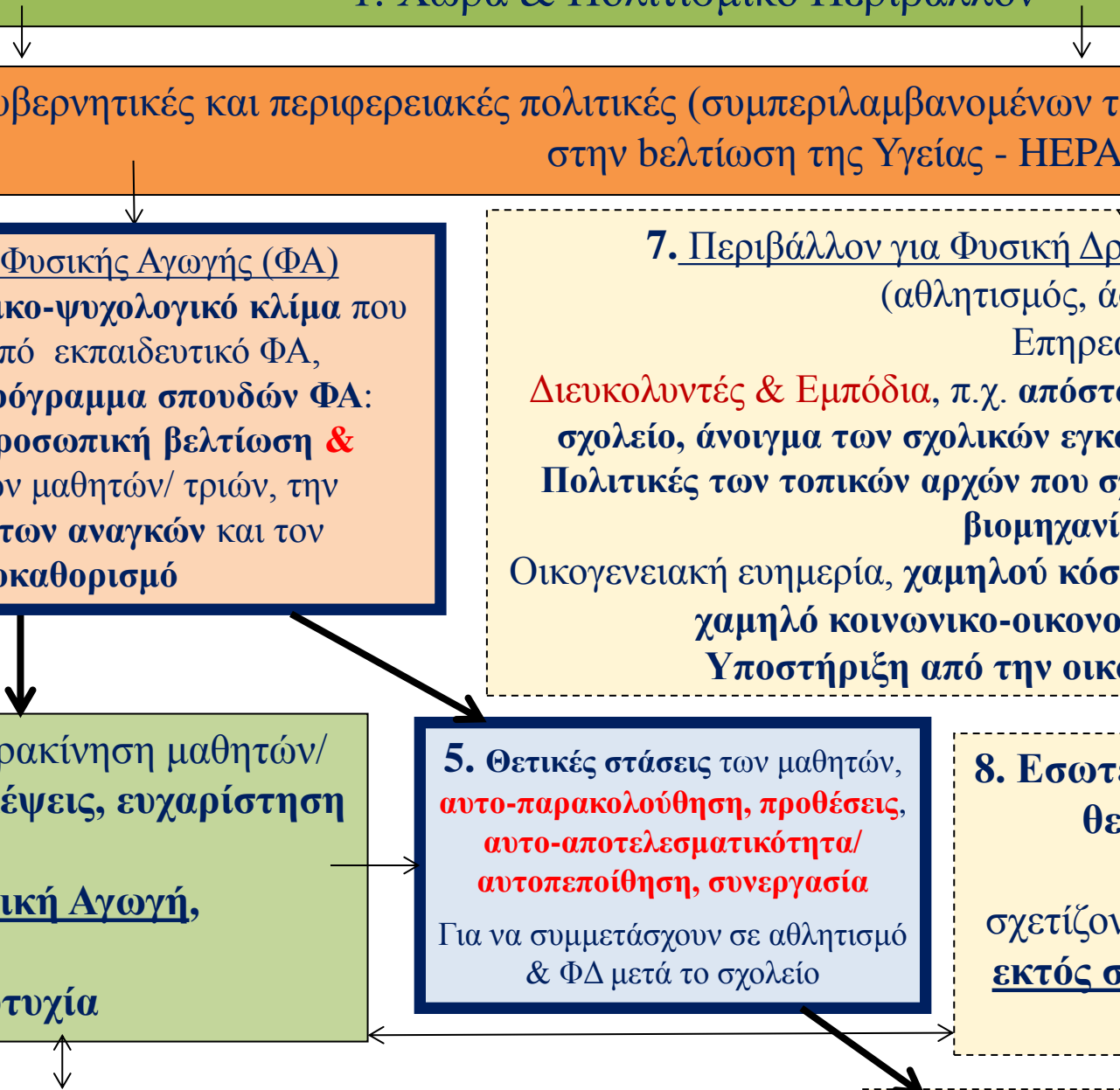
4. Εσωτερική παρακίνηση μαθητών/ τριών, θετικές σκέψεις, ευχαρίστηση  
Στη Φυσική Αγωγή,  
Ευτυχία

5. Θετικές στάσεις των μαθητών, **αυτο-παρακολούθηση, προθέσεις, αυτο-αποτελεσματικότητα/ αυτοπεποίθηση, συνεργασία**  
Για να συμμετάσχουν σε αθλητισμό & ΦΔ μετά το σχολείο

8. Εσωτερική παρακίνηση μαθητών/ τριών, θετικές σκέψεις, ευχαρίστηση  
σχετίζονται με τη Φυσική Δραστηριότητα εκτός σχολείου συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής ευημερίας

6. ΦΔ μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

9. **Συμμετοχή των μαθητών/ τριών σε Φυσική Δραστηριότητα εκτός σχολείου**



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 παίζουν παιχνίδια και να απολαμβάνουν τη Φυσική Δραστηριότητα

# Τι μπορούμε να κάνουμε;

Οι εκπαιδευτικοί 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**;

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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
ΠΡΩΪ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑ							
ΒΡΑΔΥ							

Αξιολόγηση της έντασης της  
Φυσικής Δραστηριότητας με  
βάση την καρδιακή συχνότητα

# Έντονης 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:  $220 - 15 \text{ \acute{e}t\eta} = 205$  κτύποι ανά λεπτό (bpm).
- Το 70% και 85% της έντασης θα ήταν:
- Ένταση 70%:  $205 \times 0,70 = 143$  κτύπους/ λεπτό, και
- Ένταση 85%:  $205 \times 0,85 = 174$  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 υπολογιστεί 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:  $220 - 15 \text{ \acute{e}τη} = 205$  κτύπους ανά λεπτό (bpm).
- Το 50% και 70% της έντασης θα ήταν:
- Ένταση 50% :  $205 \times 0.50 = 103$  κτύπους/ λεπτό, και
- Ένταση 70% :  $205 \times 0.70 = 144$  κτύπους/ λεπτό

# Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Μέτριας & Έντονης Έντασης

## Φυσικές Δραστηριότητες Μέτριας Έντασης

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

## Φυσικές Δραστηριότητες Έντονης Έντασης

- Αγωνιστικό Βάδην, τρέξιμο
- Ομαδικά Αθλήματα: Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ κλπ.
- Αγωνιστική Κολύμβηση
- Τένις (μονό)
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Αεροβική Γυμναστική - Χορός
- Ποδηλασία >16 Km/h
- Σχοινάκι
- 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

# 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα : Γνώση και κατανόηση

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

- Τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για συμμετοχή 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 συχνότητα
- Τα οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας

## 2<sup>η</sup> 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
ΠΡΩΪ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑ							
ΒΡΑΔΥ							

# 3<sup>η</sup> 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!

THANK  
YOU  
VERY  
MUCH!