

Εκπαίδευση Επιμορφωτών Β' επιπέδου Τ.Π.Ε.

Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ - ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Από την πρόσληψη αφαιρώ την κατανάλωση..... τι μένει;

Σενάριο για την Φυσική Αγωγή και Υγεία

Έκδοση 1η

Νοέμβριος 2018

Πράξη:	ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΠΕ)
Φορείς Υλοποίησης:	Δικαιούχος φορέας:  ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ & ΕΚΔΟΣΕΩΝ Συμπράττων φορέας:  ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ

Δημιουργός: *Ιάκωβος Μαστρογιάννης*

Κριτική ανάγνωση/επιμέλεια: *Παναγιώτης Αντωνίου*

1. Τίτλος

«Από την πρόσληψη αφαιρώ την κατανάλωση.....τι μένει;»

2. Εμπλεκόμενα Γνωστικά Αντικείμενα

Φυσική Αγωγή

3. Προαπαιτούμενες γνώσεις

Δεν προαπαιτούνται κάποιες ιδιαίτερες γνώσεις για την υλοποίηση του παρόντος σεναρίου. Απαιτείται στοιχειώδης εξοικείωση με τη χρήση ποντικιού, δεξιότητα αυτονόητη για μαθητές Α' Λυκείου.

4. Τάξη στην οποία απευθύνεται

Α' Λυκείου

5. Σκοπός

Υποσκοποί (Διγγελίδης, 2015, σ. 14-18)

- 2.2 Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες
- 2.3 Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών
- 2.4 Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον έλεγχο βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές
- 4.3 Να επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει.

6. Μαθησιακοί στόχοι

Αντιληπτικο-γνωστικοί

- 1) Να αναγνωρίζει την έννοια του βασικού μεταβολισμού και γενικά του μεταβολισμού και του θερμιδικού ισοζυγίου
- 2) Να αναγνωρίζει τους παράγοντες που επηρεάζουν τον βασικό μεταβολισμό

- 3) Να αποκτήσει γνώσεις και δεξιότητες ελέγχου του σωματικού του βάρους
- 4) Να αποκτήσει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- 1) Να επιδιώκει και επιδεικνύει δεξιότητες συνεργασίας και επικοινωνίας με τους συμμαθητές του για την επίτευξη των στόχων (ατομικών ή ομαδικών)
- 2) Να επικοινωνεί αποτελεσματικά με τους συμμαθητές στο πλαίσιο της συνεργασίας, επιλύοντας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα όποια προβλήματα

7. Διάρκεια

3 διδακτικές ώρες

8. Υλικοτεχνική υποδομή

Για την υλοποίηση του σεναρίου απαιτούνται τα παρακάτω:

- Σχολικό εργαστήριο υπολογιστών ή άλλη αίθουσα με έναν υπολογιστή ανά 2 άτομα
- Εγκαταστημένο σε κάθε υπολογιστή το εκπαιδευτικό λογισμικό «ΚΟΤΙΝΟΣ: Υπόδειγμα μάθησης και ανάπτυξης των ικανοτήτων στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό»
- Σχετικό φύλλο εργασίας (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β)
- Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της διδασκαλίας (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ)
- Τέσσερα (κατ' ελάχιστο) έξυπνα κινητά τηλέφωνα με λειτουργικό σύστημα Android, με εγκατεστημένη την εφαρμογή *Βηματομετρητής και θερμοδομετρητής*
- Ένας υπολογιστής συνδεδεμένος με βιντεοπροβολέα (για διευκρινήσεις και παρουσιάσεις στην ολομέλεια)

9. Συνοπτική περιγραφή

Προετοιμασία της διδασκαλίας

- Έντυπα φύλλα εργασίας, ένα ανά ομάδα εργασίας σε κάθε υπολογιστή, ανά διδακτική ώρα
- Έντυπα φύλλα αξιολόγησης διδασκαλίας, ένα ανά μαθητή
- Εγκατάσταση της εφαρμογής ΚΟΤΙΝΟΣ στους υπολογιστές (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α)
- Εγκατάσταση της εφαρμογής *Βηματομετρητής και θερμοδομετρητής* (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ) σε τέσσερα (κατ' ελάχιστο) έξυπνα κινητά τηλέφωνα με λειτουργικό σύστημα Android

Διδακτική μέθοδος

Η διδακτική μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι η ομαδοσυνεργατική, με έμφαση στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών, την ανάπτυξη της κριτικής τους σκέψης και την ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.

Οργάνωση της τάξης

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού καθ' όλη τη διάρκεια του σεναρίου είναι οργανωτικός, συντονιστικός και υποστηρικτικός. Οι παρεμβάσεις του είναι υποβοηθητικές με τη μορφή ερωτήσεων, δίνοντας τροφή για σκέψη και αναζήτηση λύσης και όχι απαντήσεις.

Στην υλοποίηση του σεναρίου συμμετέχουν όλοι οι μαθητές ενός τμήματος. Οι ομάδες (ζευγάρια) μαθητών συγκροτούνται από τους ίδιους τους μαθητές προκειμένου να ενισχυθεί η θετική τους στάση απέναντι στην όλη διαδικασία.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Στο συγκεκριμένο σενάριο, η αξιοποίηση του εκπαιδευτικού λογισμικού παρέχει στους μαθητές τη δυνατότητα να:

- πειραματιστούν και να λάβουν άμεση ανατροφοδότηση
- να υπολογίσουν τον βασικό τους μεταβολισμό, το ιδανικό τους βάρος και το θερμιδικό τους ισοζύγιο
- ακολουθήσουν τον δικό τους ρυθμό μάθησης
- εμπλουτίσουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες σε ένα διαδραστικό, οικείο, ευχάριστο και ενδιαφέρον γι' αυτούς μαθησιακό περιβάλλον
- ενημερωθούν για την αξιοποίηση εφαρμογών προαγωγής της υγείας σε έξυπνες κινητές συσκευές

Δραστηριότητες/Φάσεις Διδασκαλίας

1^η διδακτική ώρα

Οι μαθητές, ακολουθώντας το σχετικό φύλλο εργασίας (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β), αλληλεπιδρούν με το εκπαιδευτικό λογισμικό και συγκεκριμένα με την ενότητα *Διατροφή*.

Οι ερωτήσεις στο φύλλο εργασίας είναι διατυπωμένες με τέτοιο τρόπο ώστε να ενθαρρύνεται η αναζήτηση της πληροφορίας, η κριτική σκέψη, ο πειραματισμός και εν γένει η ενεργητική εμπλοκή των μαθητών με το περιεχόμενο. Οι μαθητές συνεργάζονται σε δυάδες ανά υπολογιστή, ενώ η 1^η διδακτική ώρα επαρκεί για την ολοκλήρωση του φύλλου εργασίας με δεδομένα για τον έναν από τους δύο μαθητές.

2^η διδακτική ώρα

Δραστηριότητα 1^η:

Στη δεύτερη διδακτική ώρα ολοκληρώνεται η συμπλήρωση του φύλλου εργασίας με δεδομένα για τον δεύτερο μαθητή και πάλι σε συνεργαζόμενα ζευγάρια μαθητών. Οι μαθητές είναι ήδη εξοικειωμένοι με το φύλλο εργασίας και το εκπαιδευτικό λογισμικό από την 1^η διδακτική ώρα και είναι φυσικό να ολοκληρώσουν την εργασία τους γρηγορότερα.

Δραστηριότητα 2^η (φάση ολοκλήρωσης)::

Τον εναπομείναντα χρόνο, ο εκπαιδευτικός φροντίζει να:

- εξάγει τα απαιτούμενα συμπεράσματα στην ολομέλεια της τάξης απευθύνοντας στους μαθητές σχετικές με το αντικείμενο ερωτήσεις
- εξετάσει τις δυνατότητες εφαρμογής των γνώσεων που απέκτησαν στην καθημερινή τους ζωή, διατυπώνοντας προβλήματα προς επίλυση (για παράδειγμα, «*Με ποιους τρόπους μπορούμε να ελαττώσουμε το ποσοστό σωματικού μας λίπους;*» ή «*Μπορούμε να βελτιώσουμε τη σωματική μας σύνθεση χωρίς απώλεια ή ακόμη και με αύξηση του σωματικού μας βάρους;* Αιτιολογήστε την απάντησή σας»

Δίνεται στους μαθητές το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της διδασκαλίας (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ) για συμπλήρωση.

3^η διδακτική ώρα

Δραστηριότητα 1^η:

Η τρίτη διδακτική ώρα πραγματοποιείται στον προαύλιο χώρο. Ο εκπαιδευτικός προχωρεί στην υλοποίηση των κινητικών δραστηριοτήτων σύμφωνα με τον προγραμματισμό του, όπως σε οποιοδήποτε τυπικό μάθημα Φυσικής Αγωγής, με τη διαφορά ότι αξιοποιούνται 4 ή περισσότερα έξυπνα κινητά τηλέφωνα με προεγκατεστημένη την εφαρμογή **Βηματομετρητής και θερμοδομετρητής**. Η εφαρμογή εκκινείται με την έναρξη και τερματίζεται 8-10 λεπτά πριν το πέρας του μαθήματος.

Δραστηριότητα 2^η:

Τα εναπομείναντα 8-10 λεπτά, ανακοινώνονται στην ολομέλεια οι καταγραφές της εφαρμογής στις 4 κινητές συσκευές (βήματα, απόσταση, κατανάλωση σε θερμίδες) και γίνεται συζήτηση για την δυνατότητα αεριομετρίας του θερμιδικού ισοζυγίου με την αύξηση της κινητικής δραστηριότητας ή/και της πρόσληψης τροφών και, κατ' επέκταση, την δυνατότητα ελέγχου του σωματικού βάρους ανάλογα με τις ατομικές τους ανάγκες.

10. Αξιολόγηση του μαθήματος

Ο βαθμός επίτευξης των στόχων της διδασκαλίας αξιολογείται από τον βαθμό επιτυχούς ολοκλήρωσης των δραστηριοτήτων του φύλλου εργασίας, από την συζήτηση στη φάση ολοκλήρωσης και από το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της διδασκαλίας.

11. Φύλλα εργασίας

Σχετικό φύλλο εργασίας στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β.

12. Πηγές (ενδεικτικά)

- Το πρόγραμμα σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο:
http://repository.edulll.gr/edulll/bitstream/10795/1801/2/1801_ΠΣ_ΓΕΛ_ΦΥΣΙΚΗ%20ΑΓΩΓΗ_.pdf

- Εκπαιδευτικό λογισμικό «ΚΟΤΙΝΟΣ: Υπόδειγμα μάθησης και ανάπτυξης των ικανοτήτων στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό»: <http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312>
- ΚΟΤΙΝΟΣ-Βιβλίο Καθηγητή: <http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312> (εμπεριέχεται στο συμπίεσμένο αρχείο του λογισμικού που μεταφορτώνεται στον υπολογιστή, στον φάκελο *Εγχειρίδια*)
- ΚΟΤΙΝΟΣ-Βιβλίο Μαθητή: <http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312> (εμπεριέχεται στο συμπίεσμένο αρχείο του λογισμικού που μεταφορτώνεται στον υπολογιστή, στον φάκελο *Εγχειρίδια*)
- Οδηγίες λήψης και εγκατάστασης του λογισμικού (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α)
- Βασικές οδηγίες εγκατάστασης και χρήσης της εφαρμογής *Βηματομετρητής και θερμιδομετρητής* (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ)

13. Προαιρετικά επιπρόσθετα στοιχεία

- Σε περίπτωση που δεν επαρκούν οι υπολογιστές, μπορεί να αφιερωθεί επιπρόσθετη διδακτική ώρα για την ολοκλήρωση του σεναρίου από τους εναπομείναντες μαθητές
- Κατά την επιλογή των μαθητών/τριών που θα φέρουν τις κινητές συσκευές, προτείνεται η συμπερίληψη ισάριθμων ατόμων και από τα δύο φύλα και, από κάθε φύλο, άτομα με όσο το δυνατόν σαφέστερη διαφοροποίηση στα επίπεδα κινητικής δραστηριότητας. Με αυτό τον τρόπο θα καταστούν εμφανή τα οφέλη από τη συμμετοχή σε εντονότερη κινητική δραστηριότητα, ως προς την απώλεια θερμίδων και την δυνατότητα ελέγχου του σωματικού βάρους.

14. Επεκτάσεις

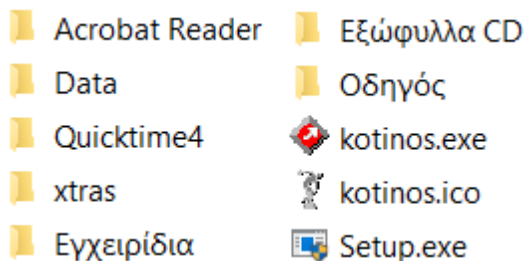
- Με κατάλληλα διαμορφωμένα φύλλα εργασίας να σχεδιαστούν μαθησιακές δραστηριότητες για την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων που αφορούν σε διατροφικά θέματα που πραγματεύεται το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό λογισμικό, όπως τις ομάδες διατροφικών στοιχείων, τις βασικές αρχές της σωστής διατροφής, την ισορροπημένη διατροφή και τη σύνταξη και αξιολόγηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου
- Να σχεδιαστούν μαθησιακές δραστηριότητες οι οποίες να συνδυάζουν την αξιοποίηση του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού λογισμικού με την αναζήτηση πληροφοριών και την εξαγωγή συμπερασμάτων από πρόσθετες πηγές του διαδικτύου
- Να αξιοποιηθούν άλλες σχετικές εφαρμογές σε έξυπνες κινητές συσκευές, πιθανόν με περισσότερες δυνατότητες
- Το εκπαιδευτικό σενάριο μπορεί να αποκτήσει διαθεματική διάσταση εμπλέκοντας το γνωστικό αντικείμενο της Βιολογίας

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Οδηγίες λήψης και εγκατάστασης του εκπαιδευτικού λογισμικού «ΚΟΤΙΝΟΣ: Υπόδειγμα μάθησης και ανάπτυξης των ικανοτήτων στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό»

- 1) Η λήψη της εφαρμογής πραγματοποιείται από το Φωτόδενδρο-Εκπαιδευτικό λογισμικό, στην διεύθυνση <http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312>
- 2) Το αρχείο μεταφόρτωσης είναι σε συμπιεσμένη μορφή. Αφού αποσυμπίεστεί σε φάκελο, παρουσιάζεται με τη δομή της παρακάτω εικόνας. Η εγκατάσταση της εφαρμογής ξεκινά με την εκτέλεση του αρχείου setup.exe. Όμως, για το λειτουργικό σύστημα Windows 10, το εν λόγω αρχείο δεν εκτελείται, οπότε η εκκίνηση της εφαρμογής πραγματοποιείται με την εκτέλεση του αρχείου kotinos.exe, χωρίς καμία άλλη ενέργεια εγκατάστασης.



- 3) Για την εκτέλεση των βίντεο απαιτείται η εγκατάσταση της εφαρμογής Quicktime. Αν δεν είναι εγκαταστημένο στον ηλεκτρονικό υπολογιστή θα πρέπει να εγκατασταθεί, εκτελώντας την εφαρμογή Quicktime.exe που βρίσκεται στον φάκελο Quicktime4. Για τη λήψη νεότερων εκδόσεων της εφαρμογής Quicktime, στη διεύθυνση https://support.apple.com/kb/DL837?locale=el_GR.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Φύλλο εργασίας

Τίτλος: Από την πρόσληψη αφαιρώ την κατανάλωση.....τι μένει;

Ξεκίνησε την εφαρμογή **ΚΟΤΙΝΟΣ** κάνοντας ΚΛΙΚ στο εικονίδιο



Επίλεξε **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**. Εμφανίζεται η οθόνη **διατροφή & υγεία**.

ΜΕΡΟΣ 1°

A. Παρατήρησε την οθόνη και τοποθέτησε τις λέξεις α έως δ στην κατάλληλη θέση στα κενά του παρακάτω κειμένου (η πτώση ή το πρόσωπο των λέξεων πιθανόν να διαφέρει):

i) Υγιεινή διατροφή είναι η(1) λήψη(2) τροφών.

ii) Ασπίδα για την υγεία αποτελεί ο συνδυασμός(3) και(4).

α. άσκηση β. ποικιλία φυσικής γ. ισορροπημένη δ. σωστή διατροφή

B. Υπάρχουν απαγορευμένες τροφές; Ναι / Όχι

ΜΕΡΟΣ 2°

1) Για να προχωρήσεις στην επόμενη οθόνη επέλεξε την πυραμίδα της διατροφής. Εμφανίζεται η οθόνη **βασικός μεταβολισμός**. Παρατήρησε την οθόνη και σημείωσε με ✓ μία ή περισσότερες επιλογές από τις παρακάτω ερωτήσεις:

- I. Βασικός μεταβολισμός είναι το:
- | | |
|---------------|--------------------------|
| i) μέγιστο | ☐ |
| ii) μηδενικό | ☐ |
| iii) ελάχιστο | ☐ |
| iv) ισοδύναμο | ☐ |

απαιτούμενο ποσό ενέργειας για την κάλυψη των βασικών αναγκών του οργανισμού.

II. Ο βασικός μεταβολισμός υπολογίζεται όταν είσαι:

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| i) όρθιος | ☐ |
| ii) φαγωμένος | ☐ |
| iii) ήρεμος | ☐ |
| iv) γυμνός | ☐ |
| v) νηστικός | ☐ |
| vi) ελαφρά ντυμένος | ☐ |
| vii) ξαπλωμένος | ☐ |

2) Συμπλήρωσε τα στοιχεία σου (φύλο, βάρος, ύψος, ηλικία). Θα εμφανιστεί ο βασικός σου μεταβολισμός.

3) Κάνε κλικ στο **Ιδανικό βάρος**.

Βρες την κατηγορία στην οποία ανήκει ο σκελετός σου επιλέγοντας το

εικονίδιο: 

Θα εμφανιστεί το ιδανικό σου σωματικό βάρος.

4) Αφού παρατηρήσεις τη σχέση του σωματικού σου βάρους με το ιδανικό (και έχοντας υπόψη ότι η αλλαγή του βάρους σου δεν πρέπει να γίνεται μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα), πληκτρολόγησε μέχρι πόσες θερμίδες μπορείς να προσθέσεις ή να αφαιρέσεις από το διαιτολόγιό σου την ημέρα, ώστε να αποκτήσεις το ιδανικό σου βάρος σε:

α. περίπου 365 ημέρες (1 χρόνο): kcals/ημέρα

β. περίπου 180 ημέρες (6 μήνες): kcals/ημέρα

γ. (όρισε εσύ το χρονικό διάστημα): :
kcals/ημέρα

Σημείωση: Πληκτρολόγησε κάθε φορά τόσες θερμίδες, έτσι ώστε οι ημέρες που εμφανίζονται στην τελευταία σειρά να είναι περίπου 365 για το α, 180 για το β και όσες όρισε εσύ για το γ.

ΜΕΡΟΣ 3^ο

1) Φέρε τον δείκτη του ποντικιού πάνω στο **Γεύματα** (Πρωινό – Γεύμα – Δείπνο) και επέλεξε τις τροφές που προσλαμβάνεις συνήθως και για τα τρία γεύματα.

Σημείωση: Κάνοντας κλικ στη *Λίστα επιλεγμένων* (στο κάτω μέρος της οθόνης) βλέπεις τις τροφές που έχεις επιλέξει για κάθε κατηγορία. Για να αφαιρέσεις μία επιλεγμένη τροφή από τη Λίστα επιλεγμένων κάνε κλικ στην επιλεγμένη τροφή.

2) Κάνε κλικ στο **Κινητική Δραστηριότητα** και επέλεξε τις δραστηριότητες (από την πιο ελαφρή έως και την πιο έντονη) στις οποίες συνήθως επιδίδεις κάθε ημέρα, συμπληρώνοντας την διάρκεια της καθεμιάς.

3) Κάνε κλικ στο **Θερμιδικό Ισοζύγιο**. Στα δεξιά της οθόνης εμφανίζονται:

α. Το σύνολο των θερμίδων που συνήθως προσλαμβάνεις σε ημερήσια βάση από τις τροφές.

β. Οι θερμίδες που συνήθως καταναλώνεις σε ημερήσια βάση (το άθροισμα του βασικού μεταβολισμού σου, της θερμογενούς δράσης των τροφών και της κινητικής δραστηριότητάς σου).

γ. Η ημερήσια μεταβολή (απώλεια ή αύξηση) του βάρους σου.

ΜΕΡΟΣ 4^ο

Από τη λίστα των **Γευμάτων** ή/και των **Κινητικών Δραστηριοτήτων** που επέλεξες μπορείς να προσθαιρέσεις γεύματα ή/και κινητικές δραστηριότητες, με θερμιδική αξία όση και στο 4γ από το ΜΕΡΟΣ 2^ο, στην προσπάθειά σου να πετύχεις το ιδανικό σου βάρος.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Φύλλο αξιολόγησης διδασκαλίας

Ερωτήσεις για το φύλλο εργασίας

Η δομή του φύλλου εργασίας ήταν κατανοητή και οι οδηγίες επαρκείς;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Η ακολουθία των εργασιών παρουσίαζε συνοχή;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Η γλώσσα που χρησιμοποιήθηκε ήταν απλή και κατανοητή;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Ερωτήσεις για τις δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες ήταν ενδιαφέρουσες;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Οι δραστηριότητες μπορούν να αξιοποιηθούν για να φτιάξεις κάτι πιο σύνθετο;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Απαιτείτο βοήθεια από τον διδάσκοντα για την πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

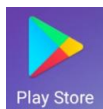
Πιστεύεις ότι το ψηφιακό περιβάλλον ενίσχυσε την κατανόηση των σχετικών με το θεματικό ισοζύγιο γνώσεων και εννοιών;

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

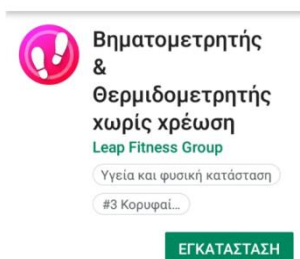
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

Βασικές οδηγίες εγκατάστασης και χρήσης της εφαρμογής *Βηματομετρητής και θερμιδομετρητής σε έξυπνο κινητό τηλέφωνο*

1. Επιλέξτε το εικονίδιο Play Store:



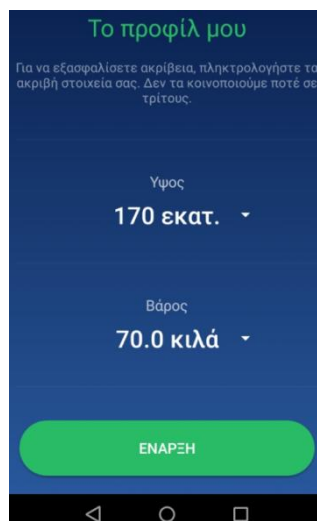
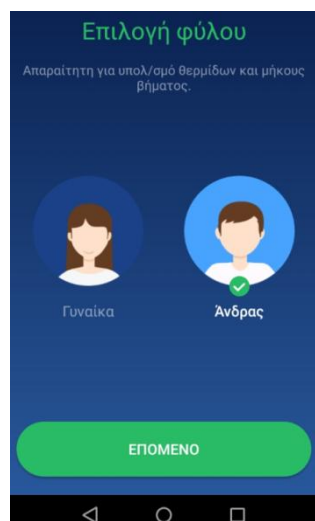
2. Στην οθόνη που ανοίγει πληκτρολογήστε στην αναζήτηση: *Θερμιδομετρητής ελληνικά*
3. Εντοπίστε το παρακάτω εικονίδιο του *Βηματομετρητή & Θερμιδομετρητή* και επιλέξτε *Εγκατάσταση*:



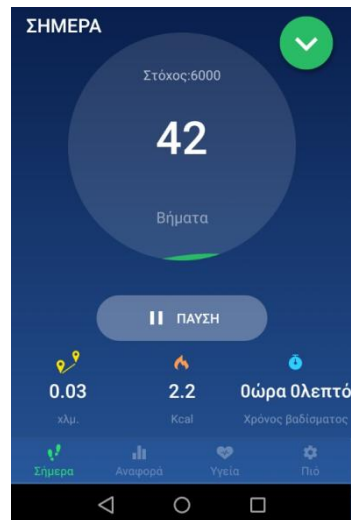
4. Μετά την ολοκλήρωση της εγκατάστασης εκτελέστε την εφαρμογή:



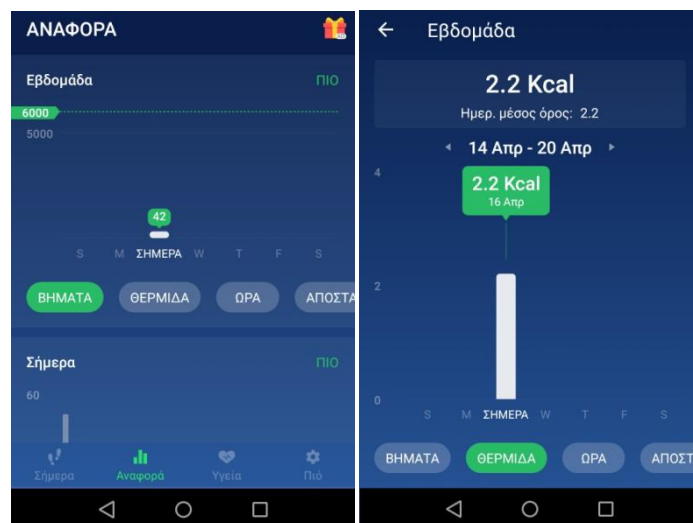
5. Κατά την πρώτη εκτέλεση εμφανίζεται η οθόνη επιλογής φύλου. Επιλέξτε το φύλο σας και κατόπιν επιλέξτε *Επόμενο*. Στην επόμενη οθόνη εισάγετε το ύψος και το βάρος σας κατά προσέγγιση και επιλέξτε *ΕΝΑΡΞΗ*:



6. Η εφαρμογή καταγράφει μεταξύ άλλων τα βήματα, την απόσταση και την κατανάλωση σε θερμίδες:



7. Επιλέγοντας ΠΑΥΣΗ (βλ. προηγούμενη εικόνα) έχουμε πρόσβαση σε αναφορές ανά εβδομάδα και ανά ημέρα:



Το παρόν σενάριο περιλαμβάνεται στο επιμορφωτικό υλικό της εκπαίδευσης επιμορφωτών Β' επιπέδου ΤΠΕ στα ΠΑΚΕ (Συστάδα 8: Φυσική Αγωγή και Υγεία), όπως αναπτύχθηκε/προσαρμόστηκε και αξιοποιήθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «Επιμόρφωση εκπαιδευτικών για την αξιοποίηση και εφαρμογή των ψηφιακών τεχνολογιών στη διδακτική πράξη (Επιμόρφωση Β' επιπέδου ΤΠΕ)», <http://e-pimorfosi.cti.gr>, του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού – Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση», ΕΣΠΑ 2014-2020, με τελικό δικαιούχο το ΙΤΥΕ «Διόφαντος».

Το επιμορφωτικό υλικό αποτελεί ιδιοκτησία του ΥΠΑΙΘ και καλύπτεται από την ισχύουσα νομοθεσία για την προστασία των πνευματικών δικαιωμάτων των δημιουργών. Διατέθηκε μέσω της ειδικής πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης της παραπάνω Πράξης (moodle), ενώ την ευθύνη ανάπτυξής του είχε συγγραφική ομάδα εξειδικευμένων εκπαιδευτικών, με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Παναγιώτη Αντωνίου, Καθηγητή του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τομέας Προπονητικής.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

