

Εκπαίδευση Επιμορφωτών Β' επιπέδου Τ.Π.Ε.

Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ - ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Οι Πυραμίδες της Υγείας

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



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

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



Εκπαιδευτικό σενάριο 1

Δημιουργός: *Μαρία Μαχαιρίδου*

Κριτική ανάγνωση/επιμέλεια: *Παναγιώτης Αντωνίου*

[διδασκτικό σενάριο με την αξιοποίηση του διαδραστικού πίνακα (ΔΠ)]

1. Τίτλος

Οι Πυραμίδες της Υγείας.

2. Εισαγωγή και παιδαγωγικό σκεπτικό

Η σχέση της διατροφής και των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και τις λειτουργίες του σώματος που επηρεάζουν, καθώς και το είδος των δραστηριοτήτων που τα αναπτύσσουν, οργανώνεται συχνά με δυσκολία στη σκέψη των μαθητών/τριων. Μέσω της χρήσης διαδραστικών, συνεργατικών μαθημάτων με την υποστήριξη, γενικότερα, των ΤΠΕ και, ειδικότερα, των δυνατοτήτων που παρέχει η τεχνολογία του ΔΠ τους δίνεται η δυνατότητα, με ευχάριστο και ενδιαφέρον τρόπο να κατατάξουν, να συσχετίσουν και να οργανώσουν στη σκέψη τους τις παραπάνω έννοιες και πληροφορίες. Σε συνδυασμό με τις βιωματικές τους εμπειρίες και πρακτικές δραστηριότητες εμπέδωσης (π.χ. οργάνωσης ατομικού πλάνου διατροφής κλπ), επιδιώκεται αφενός να εμπεδώσουν τα οφέλη της σωστής διατροφής και της άσκησης για την υγεία, αφετέρου να επιθυμούν να υιοθετήσουν ανάλογες διατροφικές συνήθειες και συνήθειες φυσικής δραστηριοποίησης, τόσο κατά τη διάρκεια της εφηβείας τους, όσο και κατά την ενήλικη ζωή τους.

Η διδακτική προσέγγιση που προτείνεται στην παρούσα διδασκαλία στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας για καθοδηγούμενη ανακάλυψη κατά τη διαδικασία μάθησης, της εμπειρικής μάθησης και της συνεργατικής διδασκαλίας. Ως εκ τούτου, ο ρόλος του εκπαιδευτικού μεταβάλλεται, ανάλογα με την κάθε φάση διδασκαλίας. Ποικίλει από δασκαλοκεντρικός, κατά την παρουσίαση ορισμένων διαφανειών, έως συντονιστικός (στις τελευταίες φάσεις του μαθήματος). Γενικά, όμως, θα πρέπει να τηρείται μέριμνα από τον εκπαιδευτικό, να δίνει την ευκαιρία σε όσο το δυνατόν περισσότερους/ες μαθητές/τριες να χειρίζονται οι ίδιοι/ες το ΔΠ, έτσι ώστε το μάθημα να γίνεται πιο διαδραστικό για όλους/ες (σε επίπεδο τεχνολογίας).

Στο παρόν διδασκτικό σενάριο δόθηκε έμφαση –ως προς το σχεδιασμό του τρόπου παρουσίασης– σε συγκεκριμένα στοιχεία/τεχνολογικές δυνατότητες, που αφενός αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά των ΔΠ, αφετέρου υποδεικνύουν και σε τρόπους χρήσης του στην τάξη. Τα στοιχεία αυτά είναι:

- Η δυνατότητα γραφής ή/και επισήμανσης με ηλεκτρονικό μελάνι/μαρκαδόρο επάνω σε διάφορα ήδη υπάρχοντα αρχεία στην οθόνη του ΔΠ, λειτουργία που διευρύνει τις επιλογές διαχείρισης κειμένων, διαδικτυακών πηγών κ.ά.
- Η χρήση του λογισμικού του ΔΠ για την αποθήκευση σημειώσεων που θα δημιουργηθούν σε αυτόν κατά τη διάρκεια του μαθήματος, λειτουργία που συντελεί στη δυνατότητα επανα-αξιοποίησης ενός περαιτέρω εμπλουτισμένου μαθήματος.
- Η δυνατότητα της επιφάνειας προβολής του ΔΠ να μετατρέπεται σε οθόνη αφής, λειτουργία που διευκολύνει τον εκπαιδευτικό και τους μαθητές να διαχειρίζονται εύκολα το περιεχόμενο του μαθήματος, χωρίς την ανάγκη χρήσης άλλων «εργαλείων» (π.χ. ποντίκι, pointer κ.ά.).

- Η εισαγωγή κειμένου στην ψηφιακή οθόνη (με την ενεργοποίηση του εικονικού πληκτρολογίου) σε παράθυρα διαλόγου ή σε οποιαδήποτε άλλη ενεργή εφαρμογή του Η/Υ, λειτουργία που ενισχύει τη δυνατότητα αλληλεπίδρασης (π.χ. με υπάρχον περιεχόμενο στον Η/Υ κ.ά.).
- η δυνατότητα αποθήκευσης και εκτύπωσης περιεχομένου απευθείας από το διαδραστικό πίνακα, λειτουργία που συντελεί στο διαμοιρασμό του (έντυπα, ηλεκτρονικά και μέσω διαδικτύου).
- Η δυνατότητα μετακίνησης αντικειμένων («σύρε κι άφησε»), κάτι που αφενός καθιστά τον πίνακα διαδραστικό, αφετέρου τον μετατρέπει σε κάτι περισσότερο από μία οθόνη προβολής, δηλαδή ένα δυναμικό πίνακα, που επιτρέπει την αλληλεπίδραση μέσω φυσικών χειρισμών, στη θέα όλης της τάξης.
- Η δυνατότητα τοποθέτησης αντικειμένων σε επίπεδα (layers), λειτουργία που επιτρέπει στον εκπαιδευτικό να εμφανίζει προοδευτικά πιο πολύπλοκο περιεχόμενο (που αρχικά είναι κρυμμένο), τις απαντήσεις στις ερωτήσεις που θέτει κ.ά.
- Το σύστημα απόκρισης κοινού (Audience Response System ή Dual Mode), λειτουργία που δίνει τη δυνατότητα πραγματοποίησης δημοσκοπήσεων ή παιχνιδιών ερωτήσεων, με εύκολη καταγραφή των επιλογών των μαθητών, σε πραγματικό χρόνο.

3. Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α

ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ

ΚΥΡΙΑ: Φυσική Αγωγή [ΦΑ].

ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ: Οικιακή Οικονομία, Βιολογία, Αγωγή Υγείας, Τ.Π.Ε.

4. Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις

Βασικές γνώσεις σχετικά με τη σχέση της διατροφής και των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και τις λειτουργίες του σώματος που επηρεάζουν, καθώς και το είδος των δραστηριοτήτων που τα αναπτύσσουν.

5. Τάξη/εις στην/στις οποία/ες απευθύνεται

Α' και Β' Γυμνασίου.

6. Σκοπός

Το σενάριο εκφράζεται μέσα από τους παρακάτω τρεις σκοπούς που αναφέρονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ (2011).

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.

Στόχος 4: Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεδομένου ότι οι σκοποί και οι στόχοι της ΦΑ δεν διαφέρουν στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου, το σενάριο είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί για διδασκαλία τόσο στην Α', όσο και στην Β' τάξη. Για να γίνει αυτό περισσότερο εφικτό, κατά τη διδασκαλία των μικρότερων σε ηλικία μαθητών/τριων, ο/η εκπαιδευτικός προτείνεται (χρησιμοποιώντας το ίδιο αρχείο μαθήματος στο ΔΠ) να απλοποιήσει τον τρόπο προσέγγισης του θέματος (π.χ. χρήση ορολογίας και διαχείρισης νέων πληροφοριών, σύνδεση με την καθημερινή ζωή κλπ).

7. Μαθησιακοί στόχοι

Αντιληπτικο-γνωστικοί

- Να γνωρίσουν στοιχεία (π.χ. τροφές, συχνότητα κλπ) που προϋποθέτει η σωστή μεσογειακή διατροφή στην εφηβική ηλικία.
- Να γνωρίσουν στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία (π.χ. αερόβια, αναερόβια ικανότητα κλπ) και -κατάλληλα για εφήβους- αθλήματα/ασκήσεις για την ανάπτυξή τους.
- Να κατανοήσουν τα οφέλη της σωστής μεσογειακής διατροφής στην εφηβική ηλικία.
- Να κατανοήσουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριοποίησης στην εφηβική ηλικία.
- Να μπορούν να αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές που επιφέρει η συμμετοχή σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας και να περιγράφουν τα γενικά οφέλη της για την υγεία.
- Να μπορούν να αναφέρουν τουλάχιστον τρία προσωπικά οφέλη της σωστής διατροφής και τουλάχιστον τρία από τη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα και σημεία εκτέλεσης (π.χ. συχνότητα, χρονική διάρκεια κλπ) κινητικών δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της υγείας.
- Να μπορούν να οργανώσουν ένα ατομικό ημερήσιο και εβδομαδιαίο πλάνο σωστής διατροφής, σε συνδυασμό και με τη συχνότητα και το είδος φυσικής δραστηριοποίησης.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

- Να αναπτύξουν θετική στάση, ως προς την υιοθέτηση συνηθειών υγιεινής διατροφής και συστηματικής φυσικής δραστηριοποίησης, κατά την εφηβική ηλικία και την ενηλικίωσή τους.
- Να συνεργάζονται αβίαστα μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν κατάλληλους ρόλους για την αποδοτικότερη εκτέλεση των καθηκόντων/δραστηριοτήτων που τους ανατίθενται, και -εάν υπάρχουν- να επιλύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο προβλήματα, κατά τη διάρκεια της συνεργασίας τους.
- Να καταστούν περισσότερο «υπεύθυνοι» για τη μάθησή τους.

Ψυχοκινητικοί

- Να εκτελούν ικανοποιητικά δρομικές δραστηριότητες, με εναλλαγές στην ταχύτητα.
- Να αναπτύσουν ικανότητες κριτικής και σύνθεσης, παράλληλα με την εκτέλεση κινητικών δραστηριοτήτων, στο πλαίσιο των κανονισμών.
- Να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού, δείχνοντας έμπρακτα και αβίαστα αρετές ομαδικότητας και ανάληψης πρωτοβουλιών, παράλληλα με τα κινητικά μοτίβα τα οποία καλούνται να εκτελέσουν.

8. Διάρκεια

Τρεις (3) διδακτικές ώρες.

9. Υλικοτεχνική υποδομή

Η διδασκαλία των δύο πρώτων φάσεων/διδακτικών ωρών υλοποιείται στο εργαστήριο πληροφορικής του σχολείου ή σε μία οποιαδήποτε αίθουσα διδασκαλίας, όπου είναι απαραίτητο να υπάρχουν:

- Ένας ΔΠ με εγκατεστημένο το λογισμικό διαχείρισης και δημιουργίας μαθημάτων για το ΔΠ που χρησιμοποιήθηκε στον παρόν σενάριο [δωρεάν διαθέσιμο για 60 ημέρες, με πλήρη λειτουργικότητα <https://support.prometheanworld.com/download/activinspire.html>]. Εναλλακτικά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να δημιουργήσει δικό του σχετικό μάθημα, με την αξιοποίηση οποιουδήποτε άλλου σχετικού λογισμικού.
- Το αρχείο του μαθήματος για ΔΠ *Πυραμίδες* [επισυνάπτεται σε .pdf].
- Τα αρχεία των εικόνων *Sitting disease.jpg* και *Visceral fat.png* [διαθέσιμα στο <https://www.inbodyusa.com/blogs/inbodyblog/35425601-how-to-tell-if-youre-skinny-fat-and-what-to-do-if-you-are> και <http://www.bodysculptorsaustralia.com/visceral-fat.html>].

Η διδασκαλία της τρίτης φάσης του μαθήματος (κινητικό μέρος) υλοποιείται στην αυλή του σχολείου ή στο κλειστό γυμναστήριο, όπου είναι απαραίτητο να υπάρχουν:

- Οκτώ σακούλες ή κουτιά διαφορετικών χρωμάτων.
- Ικανός αριθμός εικόνων με διάφορα τρόφιμα (ίδιες εικόνες επί οκτώ φορές) που να είναι αντιπροσωπευτικές για κάθε κατηγορία τροφίμων της πυραμίδας μεσογειακής διατροφής.

10. Συνοπτική περιγραφή

Προετοιμασία της διδασκαλίας

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει προ-εγκατεστημένο το αρχείο του μαθήματος στο ΔΠ. και να έχει ελέγξει πλήρως τη λειτουργία των στοιχείων που αυτό περιλαμβάνει (π.χ. links, διαθεσιμότητα εργαλείων του ΔΠ κ.ά.)

Διδακτική μέθοδος

Ομαδοσυνεργατική διδασκαλία, καθοδηγούμενη ανακάλυψη και μάθηση με δοκιμή (βλ. ενότητα2: Εισαγωγή και παιδαγωγικό σκεπτικό).

Οργάνωση της τάξης

Διαφέρει, ανάλογα με τον τρόπο διαχείρισης των διαφανειών του αρχείου του μαθήματος στο ΔΠ (περιγράφεται αναλυτικά παρακάτω, ανά διαφάνεια).

11. Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Η αξιοποίηση της τεχνολογίας των ΔΠ για τη διαχείριση του περιεχομένου του μαθήματος που περιλαμβάνεται στο σχετικό ψηφιακό αρχείο για ΔΠ συμβάλει στην αύξηση του ενθουσιασμού και του ενδιαφέροντος των μαθητών/τριων, στην ενίσχυση της κριτικής τους σκέψης και της δυνατότητας αφομοίωσης σύνθετων εννοιών, καθώς και στην ενθάρρυνση ανάπτυξης και έκφρασης της δημιουργικότητάς τους.

12. Δραστηριότητες/Φάσεις Διδασκαλίας

Αριθμός μαθητών/τριων: είκοσι τέσσερις (24)

Για το μέρος α' του μαθήματος (1^η διδακτική ώρα)

Φάση 1η

Δραστηριότητα 1^η: Ανάδειξη της αξίας ενός υγιούς σώματος και ενός φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει, διαδοχικά, στους/στις μαθητές/τριες τις παρακάτω δύο χαρακτηριστικές εικόνες:

Sitting disease



Visceral fat



Με διερευνητικές ερωτήσεις, προτρέπει να διατυπώσουν/συζητήσουν τις αντιλήψεις τους για το περιεχόμενο των εικόνων (π.χ. μπορεί να χαρακτηριστεί ο καθιστικός τρόπος ζωής ως ασθένεια; η παχυσαρκία είναι ασθένεια; αντικατοπτρίζουν τα νούμερα που βλέπετε την κατάσταση και στην χώρα μας; κλπ).

Φάση 2η

Δραστηριότητα 1^η: Γνωριμία με την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινά την προβολή στο ΔΠ των διαφανειών που εντάσσονται στο μέρος α' του αρχείου του μαθήματος (Πυραμίδες). Κατά την εκτίμησή του/της, μπορεί να παραμείνει περισσότερο ή λιγότερο χρόνο σε κάποιες διαφάνειες. Ο προτεινόμενος διδακτικής διαχείρισης των διαφανειών είναι ο εξής:

Διαφάνεια 2: Περιήγηση στους παρακάτω ενσωματωμένους (στο αρχείο του μαθήματος) συνδέσμους και επισήμανση των κύριων σημείων, στατιστικών στοιχείων κλπ.

<http://www.skai.gr/news/health/article/188367/pahusarkoi-oi-europaioi-efivoi/>

<https://www.businessnews.gr/article/7522/poy-i-ellada-proti-se-pososta-paidikis-pahysarkias-stin-eyropi>

<https://www.cnn.gr/news/sports/story/172260/peripoy-oi-misoi-ellines-den-athloyntai-katholoy>

Διαφάνεια 3: Περιήγηση στους παρακάτω ενσωματωμένους συνδέσμους, επιλογή και διατύπωση του καταλληλότερου ορισμού για την παχυσαρκία και παρουσίαση ψηφιακών εργαλείων υπολογισμού στοιχείων που αφορούν τον υπολογισμό σχετικών δεικτών.

<https://www.euroclinic.gr/article/paidiki-efiviki-paxusarkia-prolipsi/>

<https://www.medlook.net/%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC/2093.html>

<http://www.iatronet.gr/members/idealweight/>

<http://www.iatronet.gr/members/bodyfat/>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε όσες από τις διαφάνειες προβλέπεται συνεργασία μαθητικών ομάδων, όπως ήδη προαναφέρθηκε, είναι απαραίτητο να εναλλάσσονται στο ΔΠ όσο το δυνατόν περισσότερες ομάδες. Κατά τη διάρκεια εργασίας μια ομάδας στο ΔΠ οι υπόλοιποι/ες μαθητές/τριες παρακολουθούν και συμμετέχουν παροτρύνοντας τα παιδιά που εργάζονται, δίνοντας βοηθητικές οδηγίες κ.ά. Τηρείται μέριμνα από τον/την εκπαιδευτικό όλα τα παιδιά να έχουν την ευκαιρία να χειριστούν το ΔΠ.

Διαφάνεια 4: Παρουσίαση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής και επεξήγησή της.

Διαφάνεια 5: Επανασύνθεση της πυραμίδας στο ΔΠ, από τυχαία επιλεγμένους/ες μαθητές/τριες (συνεργάζονται σε μικρές ομάδες των 2-3), διόρθωση πιθανών λανθασμένων προσπαθειών, επανάληψη και αιτιολόγηση.

Δραστηριότητα 2η

Διαφάνειες 6 και 7: Οργάνωση ατομικού και εβδομαδιαίου πλάνου υγιεινής διατροφής στο ΔΠ, από ομάδες 2-3 τυχαία επιλεγμένων μαθητών/τριων (με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, όπου χρειάζεται).

Διαφάνεια 8: Οργάνωση ημερήσιου πλάνου υγιεινής διατροφής με τη βοήθεια θερμοδομετριών (διαθέσιμους στο διαδίκτυο) στο ΔΠ, από ομάδες 2-3 τυχαία επιλεγμένων μαθητών/τριων (με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, όπου χρειάζεται).

Διαφάνεια 9: Περιήγηση στους παρακάτω ενσωματωμένους συνδέσμους και συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης, σχετικά με παραδείγματα πρακτικών εφαρμογών στην καθημερινή ζωή.

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi/article/16737/ygieino-kolatsio-sto-sxoleio.html>

http://www.nutrimed.gr/paidi/diatrofi_paidia/eisai_efibos_exeis_ti_diki_sou_diatrofi.html

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/paidiki-diatrofi/article/1779/praktikes-symvoyles-diatrofis-gia-efivoyis.html>

Δραστηριότητα 3^η: Ανακεφαλαίωση και αποθήκευση του τροποποιημένου πλέον αρχείου του μαθήματος στο ΔΠ, για αξιοποίηση του στο β' μέρος.

Για το μέρος β' του μαθήματος (2^η διδακτική ώρα)

Φάση 1η

Δραστηριότητα 1η: Γνωριμία με την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας

Έπειτα από μία σύντομη εισαγωγή/επανάληψη των σημαντικότερων σημείων του α' μέρος του μαθήματος, ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά την προβολή των διαφανειών που εντάσσονται στο μέρος

β'. Κατά την εκτίμησή του/της, μπορεί να παραμείνει περισσότερο ή λιγότερο χρόνο σε κάποιες διαφάνειες. Ο προτεινόμενος τρόπος διαχείρισής τους είναι ο εξής:

Διαφάνεια 11: Παρουσίαση της πυραμίδας της φυσικής δραστηριότητας και επεξήγησή της.

Διαφάνεια 12: Επανασύνθεση της πυραμίδας στο ΔΠ, από τυχαία επιλεγμένους/ες μαθητές/τριες (συνεργάζονται σε μικρές ομάδες των 2-3), διόρθωση των πιθανών λανθασμένων προσπαθειών, επανάληψη και αιτιολόγηση.

Δραστηριότητα 2η:

Διαφάνεια 13: Οργάνωση εικονικού ημερήσιου πλάνου υγιεινής διατροφής με τη βοήθεια ψηφιακών θερμιδομετρητών (διαθέσιμοι στο διαδίκτυο) στο ΔΠ, από 2-3 τυχαία επιλεγμένους/ες μαθητές/τριες. Κατά τη χρήση των θερμιδομετρητών, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να προσθέσουν και το στοιχείο της φυσικής δραστηριοποίησης που δεν είχαν χρησιμοποιήσει στο α' μέρος. Έπειτα από τη σύγκριση που θα κάνουν (μεταβολή του αριθμού απαραίτητων θερμίδων λόγω της συχνότητας και του είδους φυσικής δραστηριοποίησης), καλούνται να απαντήσουν προφορικά στην ερώτηση: «Ποια η διαφορά εάν κινείσαι περισσότερο;» και να προτείνουν τις πιο κατάλληλες μορφές άσκησης/φυσικής δραστηριοποίησής τους, παρουσιάζοντας συγχρόνως και τα κριτήρια επιλογής τους (π.χ. ευχαρίστηση, διαθεσιμότητα χώρου και χρόνου κλπ).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Ο/Η εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές/τριες ότι (στο πλαίσιο της διδασκαλίας στο σχολείο) τα στοιχεία ύψους, βάρους κ.ά. τα οποία καταχωρούν στους ψηφιακούς θερμιδομετρητές θα πρέπει να είναι πλασματικά. Γενικά, θα πρέπει να αποφευχθεί η ψυχολογική «έκθεση» μαθητών/τριων με πιθανά αυξημένο σωματικό βάρος.

Διαφάνειες 14 και 15: Περιήγηση στους παρακάτω ενσωματωμένους συνδέσμους και συζήτηση για παραδείγματα πρακτικών εφαρμογών στην καθημερινή ζωή.

<https://www.pagenews.gr/2018/10/02/paidi/paidi-kai-athlisi-ta-ofeli-tis-askisis-stin-paidiki-ilikia/>

<https://healthmastery.gr/%CF%83%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CF%85%CE%B5%CE%BE%CE%AF%CE%B1/>

<http://www.iatronet.gr/ygeia/kardiologia/article/7934/athlitismos-kai-kardia-ti-prepei-na-prosexoyme.html>

http://www.healthykids.gr/cms/images/stories/pdf/Manou%20V_Fisiki%20Drastiriotita.pdf

<https://www.iatronet.gr/askisi/gymnastiki-askisi/article/5620/oikrymmenoi-thisavroi-tis-askisis.html>

<https://www.naftemporiki.gr/story/718848/i-askisi-fernei-kaluteros-bathmous-sto-sxoleio>

<https://www.onmed.gr/ygeia/story/351536/kathistiki-zoi-apoxi-apo-ti-gymnastiki-epitaxyinoyn-ti-giransi>

<https://www.iatronet.gr/askisi/gymnastiki-askisi/article/13271/5-logoi-gia-na-xekinise-te-askisi-twra.html>

Φάση 2η

Δραστηριότητα 1η

Διαφάνειες 16 και 17: Αξιολόγηση με ερωτήσεις εμπέδωσης του περιεχομένου του μέρους α' και β' του μαθήματος και επίλυση πιθανών αποριών. Στη διαφάνεια 16 ο/η εκπαιδευτικός θέτει τις ερωτήσεις και οι μαθητές/τριες απαντούν. Όλες οι απαντήσεις συζητιούνται στην ολομέλεια της τάξης. Στο τέλος κάθε ερώτησης, «αποκαλύπτεται» στο ΔΠ η σωστή απάντηση. *Για παράδειγμα:*

Φροντίζεις την υγεία σου εάν κάθε εβδομάδα...

Τρως 2-4 μερίδες φρούτα

Τρως 2-3 μερίδες κρέας, πουλερικά κ.ά.

Τρως 6-11 μερίδες ψωμί, δημητριακά, ρύζι κ.ά.

Ασχολείσαι με φυσικές δραστηριότητες μικρής έντασης κάθε ημέρα, διάρκειας τουλάχιστον 60'.

Ασχολείσαι με αερόβιες δραστηριότητες, διάρκειας πάνω από 20') 3-5 φορές την εβδομάδα.

Ασχολείσαι με αερόβιες δραστηριότητες, διάρκειας πάνω από 20') 3-5 φορές την εβδομάδα.

Στη διαφάνεια 17, αφού επιλυθούν οι πιθανές απορίες, ο/η εκπαιδευτικός ζητά, ανακεφαλαιωτικά, από κάθε παιδί να καταγράψει σε μία κόλλα χαρτί, την οποία θα πάρει στο σπίτι, τρία προσωπικά οφέλη της σωστής διατροφής και τουλάχιστον τρία από τη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα και σημεία εκτέλεσης.

Για το μέρος γ' του μαθήματος (3^η διδακτική ώρα)

Δραστηριότητα 1η: Παιχνίδι «βρίσκω τον διπλάσιο αριθμό μου» (κυνηγητό) και διατακτικές ασκήσεις για ζέσταμα.

Δραστηριότητα 2η: Χωρισμός σε τυχαίες ομάδες των τριών ατόμων, με τη μέθοδο των μονών-ζυγών αριθμών (π.χ. βρες το 3 και το 6).

Δραστηριότητα 3η: « Η σκυταλοδρομία της υγείας»: Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί στο έδαφος οκτώ σακούλες ή κουτιά διαφορετικών χρωμάτων και τις εικόνες από διάφορα τρόφιμα διάσπαρτες στο έδαφος. Με το σύνθημα του εκπαιδευτικού οι μαθητικές ομάδες των τριών ατόμων, πρέπει να βρουν και να συλλέξουν από το έδαφος τις κατάλληλες εικόνες με τρόφιμα και να συγκεντρώσουν μέσα στη σακούλα της ομάδας τους. Γίνονται τρεις-τέσσερις σκυταλοδρομίες ως εξής:

Υγιεινό πρωινό.

Τι πρέπει να τρώω περισσότερο κάθε ημέρα.

Τι πρέπει να αποφεύγω.

Ιδανικό ημερήσιο πλάνο διατροφής (πρωινό, μεσημεριανό, απογευματινό).

Σε κάθε σκυταλοδρομία κερδίζει η ομάδα που γεμίζει πρώτη και σωστά τη σακούλα της. Οι ομάδες μπορούν να «κάψουν» δηλαδή να καθυστερήσουν μία ή περισσότερες άλλες ομάδες τοποθετώντας στις σακούλες τους λάθος φωτογραφίες με τρόφιμα. Άρα κάθε ομάδα πρέπει, παράλληλα με τη συγκέντρωση των σωστών τροφίμων, να αναπτύξει και μία τακτική αφαίρεσης των λάθος τροφίμων από τη σακούλα της. Όταν μία ομάδα δηλώσει ότι τελείωσε, ο

εκπαιδευτικός ελέγχει την ορθότητα των φωτογραφιών με τρόφιμα (ανάλογα με τη σκυταλοδρομία) που βρίσκονται στη σακούλα της. Αν υπάρχει λάθος, αφαιρούνται οι σχετικές φωτογραφίες από τη σακούλα, το παιχνίδι συνεχίζεται για όλες τις ομάδες κ.ο.κ. Η ομάδα που θα συγκεντρώσει τις περισσότερες νίκες κερδίζει τον τίτλο «ομάδα υγείας».

Δραστηριότητα 4η: Ανακεφαλαίωση και αξιολόγηση (περιγράφεται παρακάτω).

13.Αξιολόγηση του μαθήματος

Οι ερωτήσεις αξιολόγησης βρίσκονται ενσωματωμένες στο αρχείο του μαθήματος στο ΔΠ και περιγράφονται στον τρόπο διαχείρισης των διαφανειών 16 και 17 του μαθήματος.

Στο τέλος της τρίτης διδακτικής ώρας (κινητικό μέρος) γίνεται αξιολόγηση της μεθοδολογίας που ακολουθήθηκε, με βάση τις προφορικές ερωτήσεις που θέτει ο εκπαιδευτικός, όπως για παράδειγμα:

Πόσο χρήσιμες είναι οι γνώσεις που απέκτησες;

Πιστεύεις ότι θα τις εφαρμόσεις ώστε οι διατροφικές σου συνήθειες να ευνοούν την υγεία σου;

Σου άρεσε η διδασκαλία με ΔΠ;

Πιστεύεις ότι αν η διδασκαλία δεν γινόταν με ΔΠ, θα σου άρεσε το ίδιο;

Συνεργάστηκες αποτελεσματικά με τους/τις συμμαθητές/τριες σου;

Οι γνώσεις που απέκτησες κατά τις δύο πρώτες θεωρητικές ώρες σε βοήθησαν να αποδώσεις καλύτερα κατά το τρίτο, κινητικό, μέρος της διδασκαλίας;

14.Φύλλο/α εργασίας

Δεν περιλαμβάνονται, καθώς όλες οι πληροφορίες βρίσκονται ενσωματωμένες στο αρχείο του μαθήματος στο ΔΠ.

15.Πηγές

Αναστασιάδης, Π., Μικρόπουλος, Α., Σοφός, Α. & Φραγκάκη, Μ. (2011). Ο διαδραστικός πίνακας στη σχολική τάξη μέσα από την επισκόπηση της βιβλιογραφίας: παιδαγωγικές προσεγγίσεις. <http://www.cetl.edmedu.upatras.gr/proc2/proceedings/1-0067.pdf>

BECTA (2003). What the research says about interactive whiteboards? http://partners.becta.org.uk/page_documents/research/wtrs_whiteboards.pdf

Bell, M.A. (2002). Why use an interactive whiteboard? A baker's dozen reasons! Teachers.Net Gazette, 3 (1).

Μαχαιρίδου Μ., Χατζηγιώση Μ, Φατσέα Α. & Αντωνίου Π. (2014). «Αγωγή Υγείας και Περιβαλλοντική Εκπαίδευση: Εφαρμογή και αξιολόγηση της χρήσης του διαδραστικού πίνακα στη διδασκαλία διαθεματικών διδακτικών σεναρίων». 3ο Πανελλήνιο Εκπαιδευτικό Συνέδριο Ημαθίας «Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και Επικοινωνιών στη διδακτική πράξη». Νάουσα, 4-6 Απριλίου 2014.

Miller, D. & Glover, D. (2002). The Interactive Whiteboard as a Force for Pedagogic Change: The Experience of Five Elementary School in an English Education Authority. Information Technology in Childhood Education Annual, 5-19.

Reardon, T. (2002). Interactive whiteboards in school: Effective uses. Media and Methods, 38 (7), 12.

Υπ.Π.Δ.Μ.Θ. (2010). Επιμορφωτικό υλικό από το πρόγραμμα για την «Επιμόρφωση των Εκπαιδευτικών για την Αξιοποίηση και Εφαρμογή των ΤΠΕ στη Διδακτική Πράξη» του Ε.Π. «Εκπαίδευση και δια βίου μάθηση».

Υπ.Π.Δ.Μ.Θ. (2011). Οδηγός για τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής [Γυμνάσιο]. <https://blogs.sch.gr/mmachair/files/2018/11/%CE%91%CE%A0%CE%A3 %CE%A6%CE%91 %CE%A3%CE%A4%CE%9F%CE%A7%CE%9F%CE%99 %CE%93%CE%A5%CE%9C%CE%9D%CE%91%CE%A3%CE%99%CE%9F.pdf>

16.Προαιρετικά επιπρόσθετα στοιχεία

Η διδασκαλία κύλησε ομαλά και σύμφωνα με το σχεδιασμό που έγινε.

17.Επεκτάσεις

Η πρώτη και η δεύτερη διδακτική ώρα είναι δυνατόν να υλοποιηθούν και με συνδιδασκαλία με τον/την εκπαιδευτικό των Μαθηματικών. Στην περίπτωση αυτή, οι μαθητές/τριες μπορούν, επιπρόσθετα της αξιοποίησης των ψηφιακών εργαλείων για τον υπολογισμό του δείκτη μάζας σώματος κ.ά., να εξασκηθούν με τις αντίστοιχες πραγματικές μαθηματικές πράξεις/συναρτήσεις υπολογισμού των δεικτών.