

# Γυμνάζομαι και μετά το σχολείο

Πρόγραμμα για την προαγωγή της  
σωματικής δραστηριότητας των  
μαθητών εκτός σχολείου



# Σκοπός του προγράμματος

- Να αποκτήσουν οι μαθητές/τριες τις γνώσεις και τις δεξιότητες προκειμένου να σχεδιάζουν ένα ατομικό πρόγραμμα εξάσκησης και να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.

# ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Ενημέρωση των μαθητών/τριων για το πρόγραμμα
- Διανομή και συλλογή έντυπων συναίνεσης
- Συμπλήρωση από τους μαθητές του τεστ γνώσεως και του ερωτηματολογίου για τη συμμετοχή τους σε σωματικές δραστηριότητες
- Διανομή βιβλίου μαθητή και συνοδευτικού υλικού

# ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Είναι στη διακριτική ευχέρεια σας να υλοποιήσετε το πρόγραμμα με βάση τις ανάγκες σας και τον προγραμματισμό σας.

# ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Περιέχει πληροφορίες που αναφέρονται περιληπτικά στο θεωρητικό και γνωστικό υπόβαθρο στο οποίο βασίζεται το πρόγραμμα
- Στο δεύτερο μέρος της εισαγωγής περιλαμβάνονται πρακτικές οδηγίες για την υλοποίηση του προγράμματος
- Συνοπτικό σχεδιάγραμμα μαθημάτων



# ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ

## Συνοπτικό σχεδιάγραμμα μαθημάτων

Το συνοπτικό σχεδιάγραμμα μαθημάτων μπορείτε να το χρησιμοποιείτε για να έχετε για γρήγορη εικόνα για το στόχο του μαθήματος, τα γνωστικά αντικείμενα και τα υλικά τα οποία θα χρειαστείτε για την υλοποίηση του μαθήματος

Μάθημα	Στόχος μαθήματος	Γνωστικό αντικείμενο	Κινητικό αντικείμενο	Πίνακες	Ενημέρωση γονέων
1 <sup>ο</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για το πρόγραμμα και να κατανοήσουν το στόχο του</li><li>• Να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης για την υγεία</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Θα ενημερωθούν για τους λόγους που είναι σημαντικό για την υγεία τους να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δραστηριότητα από το αναλυτικό πρόγραμμα</li></ul>	Στο μάθημα αυτό απαντούν αν γνωρίζουν ή όχι τα οφέλη της άσκησης (Μάθημα 1 <sup>ο</sup> , Πίνακας 1 – Συνοδευτικό υλικό & βιβλίο καθηγητή)	Τους προτείνουμε να ενημερώσουν τους γονείς τους για: α) το πρόγραμμα β) τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας γ) Τους προτείνουμε να διαλέξουν να ασκηθούν με κάποιον από τους τρόπους που μόλις πριν λίγο αναφέρθηκαν με τους γονείς τους, ή τα αδέλφια ή/και τους φίλους τους.
2 <sup>ο</sup>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με την άσκηση</li><li>• Να κατανοήσουν ότι μπορούν να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες που δεν απαιτούν ειδικό χώρο ή εξοπλισμό</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Θα πληροφορηθούν για τα συνιστώμενα επίπεδα άσκησης από τον Π.Ο.Υ,</li><li>• Θα μάθουν τι είναι σωματική δραστηριότητα και ότι υπάρχουν σωματικές δραστηριότητες που δεν απαιτούν εξοπλισμό αλλά αντίθετα μπορούν να πραγματοποιηθούν σε περιορισμένο χώρο</li><li>• Θα παρακινηθούν να αναπτύξουν θετικές στάσεις για την άσκηση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Παιδαγωγικό παιχνίδι ή δραστηριότητα χαμηλής έντασης</li></ul>	Στο μάθημα αυτό αναφέρουν σε ποια ή ποιες δραστηριότητες συμμετέχουν συνήθως στον ελεύθερο χρόνο τους (Μάθημα 2 <sup>ο</sup> , Πίνακας 2. Συνοδευτικό υλικό & βιβλίο καθηγητή)	Τους προτείνουμε να ενημερώσουν τους γονείς τους για τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά και να διαβάσουν μαζί με τους γονείς τους τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας για τους ενήλικες. Τέλος τους προτείνουμε να ασκηθούν με τους γονείς τους, ή τα αδέλφια ή/και τους φίλους τους.

# ΦΩΤΟΤΥΠΙΕΣ

- Σε κάποια μαθήματα θα χρειαστεί εφόσον έχετε τη δυνατότητα να φωτοτυπήσετε κάποιους πίνακες με ασκήσεις και να τις διανείμετε στους μαθητές/τριες σας.

# ΒΙΒΛΙΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ

## ΜΑΘΗΜΑΤΑ

- Κάθε ένα από τα 16 ημερήσια μαθήματα περιέχει:

A) Εισαγωγικό Πίνακα

B) Εισαγωγικό μέρος

Γ) Κύριο μέρος

Δ) Τελικό μέρος



# ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΘΗΤΗ

- Το βιβλίο αποτελείται από πέντε (5) κεφάλαια. Κάθε κεφάλαιο περιέχει πληροφορίες που σχετίζονται με το περιεχόμενο των 16 μαθήματων. Συγκεκριμένα το:
- **1<sup>ο</sup> κεφάλαιο αναφέρεται στα οφέλη της άσκησης για την υγεία μας**
- **2<sup>ο</sup> κεφάλαιο στον καθορισμός προσωπικών στόχων για άσκηση**
- **3<sup>ο</sup> κεφάλαιο στη δύναμη**
- **4<sup>ο</sup> κεφάλαιο στην ευλυγισία**
- **5<sup>ο</sup> κεφάλαιο στην αερόβια άσκηση**

**Τέλος έχει και μια σελίδα η οποία αναφέρεται στη χρησιμότητα του ημερολογίου συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες**

# ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

- Το έχετε εσείς στην κατοχή σας και το διανέμετε στους μαθητές/τριες κάθε φορά που το απαιτεί ο σχεδιασμός του μαθήματος.
- Την πρώτη φορά που το διανέμετε ζητάτε από τους μαθητές να γράψουν το όνομά τους ή ένα κωδικό (είναι δική σας απόφαση). Υπενθυμίζω ότι θα πρέπει να είναι τα ίδια στοιχεία με αυτά που αναγράφονται στο τεστ γνώσεων και στο ερωτηματολόγιο για τη συμμετοχή τους σε σωματικές δραστηριότητες που έχουν ήδη συμπληρώσει.
- Στο τέλος κάθε μαθήματος ζητάτε από τους μαθητές σας να σας τα επιστρέψουν. Στο τέλος του προγράμματος μας αποστέλλετε το συνοδευτικό υλικό.

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ

- Είναι πιθανόν στα πρώτα μαθήματα οι μαθητές/τριες να αντιδράσουν στη χρήση του συνοδευτικού υλικού και να πουν για παράδειγμα «πάλι θα γράψουμε κύριε/α».
- Θα ήταν καλό να αντιδράσετε με επιχειρήματα αντί να τους ζητήσετε να εκτελέσουν ότι τους λέτε.
- Να τους τονίσετε για παράδειγμα ότι το συνοδευτικό υλικό χρειάζεται για να κρατούν σημειώσεις και να έχουν ένα αρχείο με τις επιδόσεις τους και τους στόχους που θα θέσουν. Χωρίς αυτό το αρχείο δεν θα είναι δυνατόν να θυμούνται μετά από ένα μήνα το στόχο που έθεσαν ή την αρχική τους επίδοση σε μια δραστηριότητα.

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ

- Οι μαθητές/τριες είναι επίσης δυνατόν να αντιδράσουν στο περιεχόμενο των μαθημάτων και να σας πουν «εμείς θέλουμε να παίξουμε μπάλα».
- Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να τους πείτε ότι ποδόσφαιρό ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα θα διδαχθούν μια άλλη μέρα.

- Ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας