

Επιμόρφωση Β2 επιπέδου ΤΠΕ

Συστάδα: Φυσική Αγωγή και Υγεία [Β2.9]

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

1. Τίτλος

Μυϊκές Διατάσεις και Αθλήματα

2. Εμπλεκόμενα Γνωστικά Αντικείμενα

Διαθεματικό: Φυσική Αγωγή, Πληροφορική.

3. Τάξη στην οποία απευθύνεται

Ε΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού

4. Σκοπός

Σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής το διδακτικό σενάριο είναι συμβατό με το **Σκοπό 1**: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές και με το **Σκοπό 2**: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

6. Μαθησιακοί στόχοι

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος οι μαθητές θα είναι ικανοί να :

Ως προς το γνωστικό αντικείμενο

Αντιληπτικο-γνωστικοί

Να επιλέγουν και να ταξινομούν μυϊκές διατάσεις για συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες.

Δεξιότητες

Να εκτελούν λειτουργικά ένα σύνολο μυϊκών διατάσεων για βασικές μυϊκές ομάδες.

Κοινωνικο-συναισθηματικοί

Να ενθαρρυνθούν για την υιοθέτηση των μυϊκών διατάσεων σε ένα πρόγραμμα προθέρμανσης για τις αθλητικές δραστηριότητες αλλά και ως ρουτίνα στην καθημερινή τους ζωή.

7. Διάρκεια

1 διδακτική ώρα

8. Υλικοτεχνική Υποδομή

Υπολογιστές με εγκατάσταση Microsoft Windows XP/Vista/7/8.1/10, σύνδεση στο διαδίκτυο.

9. Συνοπτική περιγραφή

Το εκπαιδευτικό σενάριο απευθύνεται σε μαθητές Ε΄-ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού και αναφέρεται στην απόκτηση και εμπέδωση γνώσεων σχετικά με τα οφέλη των μυϊκών διατάσεων τόσο ως ένα κομμάτι της προθέρμανσης πριν τις αθλητικές δραστηριότητες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αλλά και εκτός σχολικού περιβάλλοντος, στην καθημερινή τους ζωή.

Οι μαθητές μαθαίνουν συγκεκριμένες μυϊκές διατάσεις για συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, για αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, την καλαθοσφαίριση, την πετοσφαίριση, τη χειροσφαίριση, την κολύμβηση μέσα από μία παρουσίαση που περιλαμβάνει εικόνα και κείμενο αλλά και εφαρμογή κινητού τηλεφώνου.

Η εμπέδωση και η αξιολόγηση των γνώσεων γίνεται με διαδραστικά κουίζ που περιλαμβάνουν κυρίως εικόνες.

❖ Διδακτική μέθοδος

Αρχικά θα επιλεγθεί παρουσίαση μέσα από την πλατφόρμα Spark Adobe με εικόνες, κείμενο και slideshow, δηλαδή λογισμικό κλειστού τύπου καθοδήγησης και διδασκαλίας (tutorials) για την εκμάθηση βασικών γνώσεων γραμμικά και την απομνημόνευσή τους, συμπεριφοριστική προσέγγιση διδασκαλίας.

Η εμπέδωση των γνώσεων γίνεται πάλι μέσα από πιο διαδραστικές εφαρμογές κλειστού τύπου, όπου η μάθηση βασίζεται στην επανάληψη.

Ο στόχος της απόκτησης όσο το δυνατόν περισσότερων γνώσεων σε μικρό χρονικό διάστημα (1 διδακτική ώρα) απαιτεί την υιοθέτηση συμπεριφοριστικής διδακτικής προσέγγισης.

Οργάνωση της τάξης: Οι μαθητές λειτουργούν αυτόνομα μπροστά στο δικό τους υπολογιστή.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Η εξ αποστάσεως μέθοδος διδασκαλίας δίνει στο μαθητή μεγαλύτερη αυτενέργεια. Η εφαρμογή του σεναρίου μέσα από την ηλεκτρονική πλατφόρμα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης e-me έρχεται να λύσει το πρόβλημα του περιορισμού κατ' οίκον, λόγω των κρίσιμων συνθηκών που βιώνουμε. Κατά κάποιο τρόπο δημιουργεί ένα αίσθημα ομάδας, που οργανωμένα οι μαθητές μαθαίνουν, διαβάζοντας το υλικό που τους αναρτά ο εκπαιδευτικός, ακολουθώντας τις οδηγίες που τους δίνει και υλοποιώντας τις ψηφιακές εξΑ δραστηριότητες που τους αναθέτει. Σκοπός της είναι όχι μόνο η γνωστική υποστήριξη αλλά και η συναισθηματική και ψυχική υποστήριξη, που προσπαθεί να επιτευχθεί μέσω της σύγχρονης και ασύγχρονης εξΑ επικοινωνίας, όλο το διάστημα που οι μαθητές παραμένουν στο σπίτι τους.

Η χρησιμοποίηση της πλατφόρμας Spark Adobe δημιουργεί ένα αποτέλεσμα πολύ πιο ενδιαφέρον σε σχέση με ένα λογισμικό παρουσίασης **Powerpoint**. Ευνοεί στην αποτελεσματικότερη κατανόηση του περιεχομένου (οπτική αίσθηση) και δίνει τη δυνατότητα των μαθητών να περιηγηθούν στο δικό τους χρόνο εμπρός και πίσω σε σχέση με μία εισήγηση από τον εκπαιδευτικό όπου επιδέχονται τη γνώση πιο παθητικά.

Δραστηριότητες

1^η Φάση

- ❖ Ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέσα από την πλατφόρμα e-me και ανάθεση ως εργασία των παρακάτω δραστηριοτήτων.
- ❖ Παρουσίαση των Μυϊκών Διατάσεων μέσα από την πλατφόρμα Spark Adobe: <https://express.adobe.com/page/9HnUSnVMqhs3c>
- ❖ Εναλλακτικά διαμοιρασμός ενός αρχείου Powerpoint (Μυϊκές Διατάσεις και Αθλήματα) σε περίπτωση αδυναμίας πρόσβασης στο διαδίκτυο: [Μυϊκές Διατάσεις και Αθλήματα](#).
- ❖ Στην παρουσίαση οι μαθητές θα περιηγηθούν και θα μάθουν συνοπτικά τι είναι ευκαμψία, τη σχέση των διατάσεων με την ευκαμψία, που βοηθούν οι διατάσεις, παρουσίαση διατάσεων με εικόνες και slideshow για όλα τα μέρη του σώματος, εικόνες με ένα σύνολο διατάσεων για τα αθλήματα που υπάρχουν στο αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής.

2^η Φάση

- ✚ Διαδραστικές εφαρμογές e-me content (drag and drop, group-puzzle) για την εμπέδωση του περιεχομένου της παρουσίασης και ταυτόχρονα την αξιολόγηση των μαθητών.
- ✚ [Ταίριαξε Αθλήματα και Διατάσεις!](#)
- ✚ [Ταίριαξε μυϊκές διατάσεις με τα μέρη του σώματος!](#)

10. Πηγές

- Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής (2003). Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Σπουδών, Προγραμμάτων Σπουδών και Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών για την Υποχρεωτική Εκπαίδευση, Τόμος Β', αρ. φύλλου 304/13-03-03.
- Υλικό_Επιμόρφωσης_B2_9_ΚΣΕ_2020
- Πλατφόρμα <https://spark.adobe.com>

11. Επεκτάσεις

- Δημιουργία αφίσσας με τις μυϊκές διατάσεις κάθε αθλήματος και βιωματική εφαρμογή στη διδασκαλία των αθλημάτων.