



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΣΚΥΒΑΛΑΚΗΣ

PROJECT
AM 9980201700240

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:
(Διαγράψτε την επιλογή που δεν σας εκφράζει)

ΝΑΙ

ΟΧΙ



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

Τίτλος/Θέμα: Παραμένω κινητικά ενεργός/η στο σπίτι” (χορός, φυσική κατάσταση, γυμναστική)

Τάξη: Πρώτη γυμνασίου

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Κινητοποίηση όλου του σώματος και εκγύμναση του σώματος με παιγνιώδη τρόπο

- **Γνωστικά**

Εκμάθηση υγιεινής και καθαριότητας, καλλιέργεια εφευρετικότητας και πηγή για εσωτερική αναζήτηση και ενασχόληση με την ψυχική-συναισθηματική υγεία.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Τρόπους επικοινωνίας με τους γονείς, διασκέδαση και κοινωνικοποίηση.

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα (Πως αυτό θα είναι διαφορετικό και δεν θα είναι μία ακόμα δραστηριότητα σαν τις άλλες)

Θα είναι διαφορετικό και δεν θα είναι μια ακόμα δραστηριότητα σαν τις άλλες γιατί κάθε μέρα θα κάνει διαφορετική δραστηριότητα με παιγνιώδη τρόπο και αυτό θα τους βοηθήσει να ανακαλύψουν καινούρια ενδιαφέροντα.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Την πρώτη εβδομάδα είναι δασκαλοκεντρικός και την δεύτερη εβδομάδα ο μαθητής έχει επιλογή για την τροποποίηση του προγράμματος ή και την αλλαγή της σειράς.



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Β. Πλαίσιο υλοποίησης διδακτικού σεναρίου (αφορά κάθε διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

- 1 Ανάπτυξη της εκφραστικότητας του παιδιού και της μνήμης
- 2 Καινούρια πιθανά ενδιαφέροντα και σωστή διατροφή
- 3 Ανάπτυξη χορευτικών ικανοτήτων και έναν τρόπο επικοινωνίας με του γονείς.
- 4 Ανάπτυξη εφευρετικότητας και εκμάθηση καθαριότητας του δωματίου του.
- 5 Βελτίωση της στόχευσης και της εφευρετικότητας.
- 6 Βελτίωση της στόχευσης και τρόπους επικοινωνίας με τους γονείς του.
- 7 Βελτίωση της γρήγορης σκέψης του.

Αξιολόγηση (μέσα & διαδικασίες που θα χρησιμοποιηθούν ανά διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)

- 1 Με την ερώτηση ποια 7 τραγούδια επέλεξε.
- 2 Με την ερώτηση ποιες γεύσεις δυσκολεύτηκε να βρει.
- 3 Με την ερώτηση εάν βρήκε ωραία ανέκδοτα
- 4 Με την ερώτηση εάν βρήκε όλα τα κρυμμένα πράγματα.
- 5 Με την ερώτηση ποιος είναι αυτός που έφτιαξε το κυνήγι του θησαυρού
- 6 Με την ερώτηση ποιος αποφάσισε το φαγητό που θα φάνε.
- 7 Με ερώτηση ποιος ήταν ο νικητής στα δύο παιχνίδια.

ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΠΩΣ Η ΖΩΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΙΝΑΙ
ΒΑΡΕΤΗ ?



Θα σου αποδείξω εγώ ότι
μπορεί να γίνει δραστήρια
και παραγωγική η κάθε σου
ημέρα.



Χμμμ. Τι
διαφορετικό
μπορώ να κάνω
σήμερα για να
μην βαριέμαι
τόσο πολύ?



Το έχετε σκεφτεί και
εσείς ?



Τι άλλο μπορώ να κάνω
για να περάσει η ημέρα
μου ευχάριστα και να
μην είμαι συνέχεια στον
υπολογιστή ?

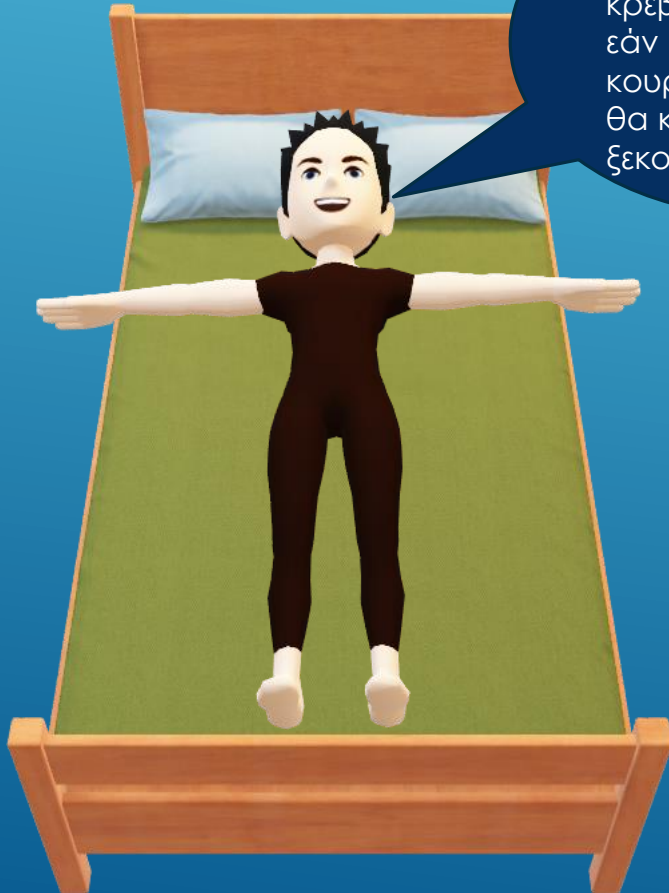


Χμμμ. Μπορώ να
κάνω κάτι άλλο ή να
ξεκινήσω καινούρια
σειρά στο Netflix ?





Θέλεις και εσύ να κάνεις κάτι διαφορετικό κάθε ημέρα και να είσαι υγιής και σωματικά αλλά και ψυχικά ?



Χμμμ. Εάν και είναι πολύ ωραία στο κρεβάτι, νομίζω πως εάν κάνω κάτι και κουραστώ λίγο μετά θα κοιμηθώ πιο ξεκούραστα.



Εάν και περνάω πολύ ωραία στον υπολογιστή παίζοντας fortnite, θα ήθελα να κάνω και κάτι διαφορετικό τις επόμενες ημέρες.



Νομίζω πως έχω χρόνο να κάνω και κάτι διαφορετικό και μετά θα προλάβω να δω και την σειρά μου στο netflix



Το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να διαβάσεις προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες και να φτιάξεις μερικά πράγματα που θα σου ζητηθούν.

1. Τις πρώτες επτά ημέρες θα σε καθοδηγήσω εγώ και τις επόμενες επτά ημέρες μπορείς να διαλέξεις εσύ με ποια σειρά θέλεις να τα κάνεις.
2. Στο τέλος του πρώτου επταήμερου θα ήθελα να με ενημερώσεις για τυχόν δυσκολίες ή εάν κάτι δεν σου άρεσε ώστε να μπορούμε να βάλουμε κάτι διαφορετικό.
3. Να ενημερώσεις τους γονείς σου πως τις επόμενες δέκα-τέσσερις θα είσαι δραστήριος μέσα στο σπίτι και ότι θα χρειαστείς την βοήθεια τους.
4. Τελευταίο και πιο σημαντικό είναι μην ξεχνάς να χαμογελάς κάθε ημέρα που ξυπνάς.

Όπως γνωρίζουμε όλοι η πρώτη ημέρα είναι και η πιο δύσκολη οπότε για αυτό αποφάσισα να παίξουμε μαραθώνιο παιχνιδιών. Καλή διασκέδαση!!!!



Μαραθώνιος παιχνιδιών

Πόσο καλός είσαι στην παντομίμα ?

Μαζευτείτε όλοι μαζί στο σαλόνι και παίξτε παντομίμα. Όποιος από την οικογένεια μαντέψει περισσότερα μέσα σε πέντε διασκεδαστικούς γύρους είναι και ο νικητής. Ο νικητής της παντομίμας αποφασίζει 7 τραγούδια θα βάλει για να παίξουν μουσικές καρέκλες. Μόνο που σε αυτές τις μουσικές καρέκλες δεν θα κάθεστε όταν σταματήσει η μουσική για να μπορείτε να παίξετε όλοι. Για αυτό θα γράψετε όλοι 6 λέξεις σε ένα χαρτί και μόλις ακουστεί μία από αυτή στα τραγούδια θα πρέπει να κάτσετε. Πλεονέκτημα έχει εκείνος που θα επιλέξει τα τραγούδια γιατί μπορεί να θυμάται τους στίχους και να κάτσει πιο γρήγορα από όλους. Αφού τελειώσουν και τα 7 τραγούδια όποιος έχει κάτσει περισσότερες φορές θα παίξει πέτρα μολύβι ψαλίδι χαρτί με τον νικητή της παντομίμας και ο τελικός νικητής του μαραθωνίου διαλέγει ποιος από την οικογένεια θα του κάνει ένα δεκάλεπτο χαλαρό μασάζ.

2^η Ημέρα

Σήμερα θα βοηθήσεις τους γονείς σου ώστε να μαγειρέψετε μαζί το αγαπημένο σου φαγητό και θα κάτσετε να το απολαύσετε μαζί στο τραπέζι. Κατά την διάρκεια που μαγειρεύετε ή όποτε είναι εφικτό μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι μυρωδιά και γεύση. Πιο αναλυτικά παίρνουμε μπουκάλια και βαζάκια με διαφορετικές γεύσεις και μυρωδιές (π.χ. καφές, λεμόνι, ξύδι, μαρμελάδα ή μέλι και κολόνια) και κλείνεις τα μάτια ή σου κλείνουν οι γονείς σου με ένα μαντίλι για να μην κάνεις ζαβολιές. Ανοίγουμε ένα βάζο τη φορά, μυρίζεις τη μυρωδιά και την ονοματίζεις. Αφού τα βρεις ή τα μάθεις όλα, σου δίνουν να δοκιμάσεις με ένα κουταλάκι και να μαντέψεις πάλι ποια γεύση δοκίμασες. (Οι γονείς μπορείτε να το δοκιμάσετε και με φρούτα για να δείτε ποιο του αρέσει.)

3^η Ημέρα

Σήμερα τι θα έλεγες να έβαζες τα αγαπημένα σου τραγούδια και να χόρευες και να τραγουδήσεις και εάν δεν ντρέπεσαι πολύ κανόνισε με τους φίλους μια συγκεκριμένη ώρα μια ομαδική κλίση και αποφασίστε από κοινού ποιος είναι ο πιο καλός χορευτής και τραγουδιστής. Έτσι όπως ψάχνεις και για τραγούδια μπορείς να ψάξεις και ανέκδοτα που σου αρέσουν και να τα μοιραστείς με την οικογένεια σου το μεσημέρι στο φαγητό.

Το ήξερες ότι εκτός από τις όμορφες πιτζάμες σου ένα χαμόγελο σου είναι από τα πιο ωραία πράγματα που μπορείς να έχεις κάθε ημέρα?



4^η Ημέρα

Σήμερα θα παίξουμε το παιχνίδι **Ψάξε - βρεις**: Οι γονείς σου θα έχουν κρύψει μέσα στο δωμάτιο σου διάφορα πράγματα και θα σου δώσουν μια λίστα που θα γράφει ακριβώς τι ψάχνεις. Για να τα βρεις όμως γρήγορα και εύκολα θα πρέπει να φτιάξεις και να καθαρίσεις το δωμάτιο σου και θα δεις πως όλα θα τα βρίσκεις πολύ γρήγορα. Την επόμενη φορά μπορείς να βάλεις και χρονόμετρο και άμα προλάβεις κοντά στην ώρα που θα σου πάρει να βρεις θα κερδίσεις λαχταριστά ποπ-κορν για να δεις την αγαπημένη σου ταινία.

5^η Ημέρα

Σήμερα είναι η ημέρα για Bowling: Κρατώντας τα άδεια μπουκάλια από το εμφιαλωμένο νερό και την μπάλα που θα πρέπει να φτιάξεις όπως λέει στις οδηγίες. Θα μετράς το σκορ σε ένα χαρτί και όποιος ρίξει τις περισσότερες κωρίνες στις 10 προσπάθειες κερδίζει και είναι αυτός που θα φτιάξει το κυνήγι του θησαυρού.

Οδηγίες για το κυνήγι του θησαυρού θα βρεις στο παρακάτω λινκ.

<https://www.aspaonline.gr/kinigi-thisavrou-spiti/>



6^η Ημέρα

Σήμερα ήρθε στιγμή να παίξουμε μπάσκετ όλοι μαζί με μια άδεια κούτα και μπάλα που έχετε φτιάξει από εφημερίδα. Εάν δεν είναι εφικτό η δημιουργία ομάδας κάνουμε διαγωνισμό τριπόντων από ένα σημείο που θα αποφασίσετε από κοινού. Εκείνος που θα βάλει τα περισσότερα καλάθια στο κουτί μέσα σε είκοσι προσπάθειες είναι και ο τυχερός που θα αποφασίσει το φαγητό που θα φάνε όλοι μαζί την επόμενη μέρα.

7^η Ημέρα

Τι θα έλεγες σήμερα να παίζαμε το παιχνίδι των ερωτήσεων? Γράψε σε χρωματιστά χαρτάκια post-it ονόματα αντικειμένων, ζώων ή αγαπημένων χαρακτήρων παιδικών παραμυθιών και σουπερ ηρώων. Κολλήστε ένα post-it στο μέτωπο ή την πλάτη του αντίπαλου σου και θα πρέπει εκείνος να κάνει ερωτήσεις που να μπορούν να απαντηθούν μόνο με «ναι» ή «όχι» μέχρι να καταφέρει να μαντέψει τη λέξη που έγραψες. Εκείνος που θα βρει τα περισσότερα post-it μέσα σε μια ώρα θα αποφασίσει πιο επιτραπέζιο θα παίξετε όλοι μαζί το βράδυ.

Πρέπει όλοι μαζί να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες και θα βγούμε πιο δυνατοί και ίσως να αρχίσουμε να βλέπουμε πόσο σημαντικό είναι να προσπαθούμε να βελτιώνουμε την σωματική και ψυχική υγεία μας. Εάν θέλεις να μάθεις παραπάνω για την ψυχική υγεία πάτα στο παρακάτω λινκ.
<https://www.youtube.com/watch?v=F2hc2FLOdhl>

