

# ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΟΜΙΛΟΥ 2023

## Όμιλος Άθλησης Διατροφής και Ευεξίας

Τίτλος Ομίλου: 'ΑΓΑΠΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΟΥ'

**Κεντρικός σκοπός του Ομίλου** είναι:

- να μάθουν και να αγαπήσουν το σώμα τους μέσα από την ' δια βίου άσκηση',
- να δουλέψουν μόνοι και σε ομάδες με σκοπό τονώσουν μέσα από τη γυμναστική την αυτοπεποίθησή τους ,
- να μάθουν την αξία της διατροφής και
- να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία συζητώντας θέματα που αφορούν την εφηβεία και την επίλυση τους.

**Επιμέρους σκοποί:**

- Ισορροπη ανάπτυξη σώματος και ψυχής
- Συνεργασία μαθητών με διαφορετικούς στόχους.
- Ομαδικότητα: χωρισμός σε ομάδες των 4 ατόμων
- Ενθάρρυνση : ενίσχυση αυτοπεποίθησης
- Βιωματικό μάθημα: η κάθε ομάδα εκτελούσε ασκήσεις βάζοντας τους δικούς της στόχους.
- Επικοινωνία και κριτική σκέψη
- Ψυχοκινητικές δραστηριότητες: παιχνίδια κινητοποίησης με στόχο την ενεργοποίηση του σώματος.

**Παιδαγωγικοί στόχοι:**

- Ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας και ελεύθερη έκφραση
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης
- Ευαισθητοποίηση τόσο των ίδιων όσο και των συμμαθητών τους για συνεργασία, εχεμύθεια, ομαδικότητα
- Λήψη αποφάσεων

**Σε επίπεδο γνώσεων**, οι μαθητές κατάφεραν να :

- γνωρίσουν το ανθρώπινο σώμα και να το αγαπήσουν,
- να κατανοήσουν το μυϊκό τους σύστημα και να γυμνάσουν το σώμα τους,

- να εφαρμόσουν το δικό τους πρόγραμμα άθλησης,
- να ενημερωθούν και να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και
- να μάθουν να διαχειρίζονται το στρες με τη βοήθεια της άσκησης.

**Σε επίπεδο στάσεων, οι μαθητές έμαθαν ότι:**

- η τακτική σωματική άσκηση έχει πολλά οφέλη για την υγεία, όπως Καρδιοαναπνευστική ευεξία (καρδιά και πνεύμονες) - σημαντική για το περπάτημα και για οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα.
- Η Δύναμη (μύες) – είναι σημαντική για τη μεταφορά αντικειμένων, την ανάβαση σκαλοπατιών ή το σήκωμα από το κάθισμα.
- Η Ευεξία (μύες και αρθρώσεις) –είναι σημαντική για κάποιον να ντυθεί και να σηκωθεί ή να φθάσει αντικείμενα.
- Η Ανακούφιση από το στρες, την κατάθλιψη και το άγχος μπορεί να βελτιώσει τη συνολική ευεξία και την ποιότητα ζωής.

**Σε επίπεδο δεξιοτήτων οι μαθητές :**

- Βελτίωσαν την προσωπική τους φυσική κατάσταση.
- Ανέπτυξαν την κριτική τους ικανότητα για τις διατροφικές συνήθειες και τη φυσική άσκηση.
- Οργάνωσαν το χρόνο τους και ανέπτυξαν δεξιότητες σωματικής άσκησης και ευεξίας

**Η μεθοδολογία υλοποίησης ήταν:**

**η μαθητοκεντρική και ομαδοσυνεργατική μέθοδος.**

Στον Όμιλο συμμετείχαν ενεργά 14 μαθητές.

Στην πρώτη συνάντηση έγινε συζήτηση για το πρόγραμμα.

Χωρισμός σε ομάδες.

Στις επόμενες συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν ασκήσεις με στόχο τις προσωπικές ανάγκες του κάθε μαθητή για αυτοβελτίωση και ευεξία.

Παράλληλα πραγματοποιήθηκαν συζητήσεις σχετικά με:

α) **διατροφικές συνήθειες** και τα λάθη στην καθημερινότητα μας

β) **βελτίωση υγείας** μέσα από την συμμετοχή των μαθητών στην άθληση.

Δούλεψαν **ομαδικά** εφαρμόζοντας τους κανόνες της ομάδας που είχαν θεσπίσει στην έναρξη του Ομίλου.

Έθεσαν **προσωπικούς στόχους** και δούλεψαν το κομμάτι που επιθυμούσε ο καθένας να βελτιώσει κάτω από την επίβλεψη του καθηγητή.

Χρησιμοποίησαν το **Διαδίκτυο** για ενημέρωση και ανατροφοδότηση.

**Μοιράστηκαν χρήσιμες πληροφορίες** μέσα στην ομάδα τους.

Βοήθησαν ο ένας τον άλλο και δούλεψαν **συντονισμένα** για το video της κάθε ομάδας, όπου παρουσιάζουν δραστηριότητες καθημερινότητας για τη δια βίου άσκηση.

**Αποτελεσματικές πρακτικές :**

- Συνεχής αλλαγή ασκήσεων για να μην πλήττουν οι μαθητές.
- Αλλαγή ρόλων για να μην μαλώνουν.
- Αλλαγή κανονισμών όπου χρειάζεται.
- Επιλογή και τήρηση κανόνων από τους μαθητές με συνεχή παρακολούθηση από τον Κ.Φ.Α.
- Επιβράβευση της συνέπειας και της ενεργής συμμετοχής.

Για την άρτια κατάρτιση των μαθητών ζητήθηκε η βοήθεια δύο εκπαιδευτικών του σχολείου:

α) του καθηγητή βιολογίας και β) της πληροφορικής.

Δια ζώσης πραγματοποιήθηκαν 4 επισκέψεις στο χώρο του σχολείου.

1. Διαιτολόγου
2. Γυμναστή Φ. Αγωγής
3. Ψυχολόγου
4. Διευθυντής ΕΚΑΒ ( σεμινάριο **Α' Βοηθειών**)

Εκτός σχολείου πραγματοποιήθηκε:

- επίσκεψη στο **Γυμναστήριο** του **Πανεπιστημίου Κρήτης** όπου οι μαθητές ξεναγήθηκαν και χρησιμοποίησαν τα όργανα Γυμναστικής,
- επίσκεψη στο **Δημοτικό Κήπο Ρεθύμνου** για μια καινοτόμα άθληση κοντά στη φύση,
- συμμετοχή σε αθλητικές εκδηλώσεις του **Δήμου Ρεθύμνης-Τμήμα Αθλητισμού, Συλλόγου Γονέων παιδιών με αυτισμό, Συλλόγου Δότες ζωής.**
- συμμετοχή σε **αθλητικές σχολικές εκδηλώσεις,**
- συμμετοχή σε **εξωσχολικές δραστηριότητες (Αρκάδια, Μαραθώνιος, Γύρος πόλης)**

Λόγω των εξωσχολικών υποχρεώσεων αντιμετωπίσαμε δυσκολίες, ως προς τη συνέπεια των μαθητών στο ωράριο του ομίλου και ως προς την πραγματοποίηση περισσότερων δράσεων.

Πραγματοποιήθηκαν αλλαγές στον αρχικό προγραμματισμό με σκοπό την αποτελεσματικότερη λειτουργία του ομίλου.