

ΕΚΘΕΣΗ ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΩΝ ΟΜΙΛΟΥ

ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΛΗΣΗΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ

Σχολικό έτος: 2021-2022

Η υπεύθυνη του ομίλου ' ΑΘΛΗΣΗ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ' που λειτούργησε στο Πειραματικό Γυμνάσιο Ρεθύμνου Παν/μιου Κρήτης κατά το σχολικό έτος 2021-22, υποβάλλω προς το ΕΠ.Ε.Σ. του σχολείου "Έκθεση Αποτίμησης", σύμφωνα με τον "Κανονισμό λειτουργίας ομίλων αριστείας, δημιουργικότητας και καινοτομίας και τμημάτων ενισχυτικής διδασκαλίας στα Πρότυπα και Πειραματικά Σχολεία" (Απόφαση Ε.Ε.Π.Π.Σ, Αρ.Πρωτ.: 119/09-09-2020).

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	
Τίτλος ομίλου:	" ΑΘΛΗΣΗ,ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ"
Υπεύθυνος εκπ/κος :	Ψυχάρáκη Χρυσή
Θεματική ομίλου:	‘Αγαπώ το σώμα και την ψυχή μου’
Σχολείο:	Πειραματικό Γυμνάσιο Ρεθύμνου Πανεπιστημίου Κρήτης
Σχολικό έτος:	2021-2022
Σύνολο συναντήσεων:	24 συναντήσεις
Σύνολο διδακτικών ωρών:	48 διδακτικές ώρες (40 υποχρεωτικές)

Τρόπος διεξαγωγής:	δια ζώσης στο χώρο του σχολείου εξ αποστάσεως μέσω Webex (1 συνάντηση)
Ημέρα & ώρα:	Δευτέρα 13.30 – 15.00
Διάρκεια:	Οκτώβριος 2021 – Μάιος 2022
Εγγραφέντες μαθητές:	20 μαθητές (αιτήθηκαν τη συμμετοχή τους 25) τάξεις: Α, Β και Γ' Γυμνασίου
Ολοκλήρωσαν επιτυχώς:	17 μαθητές (βλ. αναλυτικές ονομαστικές καταστάσεις).

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Ο Όμιλος **‘ΑΘΛΗΣΗΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ’** στοχεύει οι μαθητές :

- Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το σώμα τους μέσα από τη ‘διαβίου άσκηση.’
- Να δουλέψουν μόνοι και σε ομάδες, με σκοπό να τονώσουν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από τη γυμναστική.
- Να μάθουν την αξία της διατροφής .
- Να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία.

Λειτουργήσε για πρώτη φορά στο σχολείο κατά το τρέχον σχολικό έτος 2021-2022.

Γίνεται ιδιαίτερη αναφορά :

- στη σχέση της άσκησης με την υγεία,
- στην ατομική - ομαδική αξιολόγηση της συμμετοχής στη Φ.Δ και

προτείνονται τρόποι για αύξηση της συμμετοχής στη Φ.Δ για όσους δε συμμετέχουν τακτικά.

Επιμέρους στόχοι:

- Ισορροπη ανάπτυξη σώματος και ψυχής.
- Συνεργασία μαθητών με διαφορετικούς στόχους.
- Ομαδικότητα: χωρισμός σε ομάδες των 4 ατόμων.
- Επικοινωνία και κριτική σκέψη.
- Ενθάρρυνση και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Βιωματικό μάθημα

- Παιχνίδια κινητοποίησης με στόχο την ανάπτυξη της αερόβιας και καρδιοαναπνευστικής ικανότητας του σώματος.
- Εκτέλεση ασκήσεων με κριτήριο τους προσωπικούς στόχους

Ψυχοκινητικές δραστηριότητες :

- Με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ελέγχου του στρες με τη συνοδεία μουσικής.
- Ασκήσεις χαλάρωσης και ευεξίας.

Επίτευξη στόχων

- Η γνώση και η αγάπη του ανθρώπινου σώματος.
- Η αντίληψη του μυϊκού συστήματος και η άσκηση του σώματος.
- Η εφαρμογή του δικού τους προγράμματος άθλησης.
- Η ενημέρωση και η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.
- Η διαχείριση του 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 πνεύμονας) - σημαντική για το περπάτημα και για οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα.
- Η Δύναμη (μύες) – είναι σημαντική για τη μεταφορά, την ανάβαση σκαλοπατιών ή το σήκωμα από τις καρέκλες.
- 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 και ως εκ τούτου μπορεί να βελτιώσει τη συνολική ευημερία 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

Μεθοδολογία υλοποίησης

Εφαρμόστηκε η **μαθητοκεντρική και ομαδοσυνεργατική μέθοδος**.

Στον Όμιλο συμμετείχαν ενεργά **17 μαθητές**.

Στην πρώτη συνάντηση έγινε συζήτηση για το πρόγραμμα και για την ανάγκη της δια βίου άσκησης στην καθημερινότητα των μαθητών.

Οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες των τεσσάρων (4).

Στις επόμενες συναντήσεις οι μαθητές έμαθαν τρόπους σωστής άθλησης για την αποφυγή τραυματισμών και πραγματοποίησαν ασκήσεις με στόχο τις προσωπικές τους για **αυτοβελτίωση και ευεξία**.

Παράλληλα πραγματοποιήθηκαν συζητήσεις για :

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

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.

Έβαλαν **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 παρουσίασαν ασκήσεις 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 **της 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,
- συμμετοχή σε αθλητικές εκδηλώσεις του **Δήμου Ρεθύμνης (Γύρος πόλης)**
- συμμετοχή σε **αθλητικές σχολικές** εκδηλώσεις (γιορτή αθλητισμού)
- συμμετοχή σε **εξωσχολικές δραστηριότητες (μαραθώνιος)**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

Για αναλυτική παρουσίαση του περιεχομένου κάθε συνάντησης βλ. Φάκελος Παραδοτέων: «Βιβλίο Έγλης».

Κατά τη διάρκεια του Ομίλου, ο υπεύθυνος καθηγητής ετοιμάζε το θεωρητικό αλλά και το βιωματικό κομμάτι της συνάντησης.

Προτεραιότητα είχε η πλήρης και σωστή ενημέρωση και εφαρμογή των στόχων του ομίλου αλλά και οι τρόποι οργάνωσης ατομικού προγράμματος για κάθε μαθητή.

Η πλατφόρμα Edmodo χρησιμοποιήθηκε ευρέως για τη στήριξη της επικοινωνίας και της ανάδειξης των εργασιών των μαθητών.

Εργασίες μαθητών

Ανάθεση εργασιών στους μαθητές και αναζήτηση στοιχείων διατροφής για διευκόλυνση του θεωρητικού μαθήματος.

Αξιολόγηση μαθητών ομίλου

Οι μαθητές θα αξιολογηθούν σύμφωνα με την προσπάθεια που κατέβαλαν και την πρόοδο των προγραμμάτων τους.

Παραδοτέα

Παρουσίαση στη σχολική κοινότητα και δημιουργία Video εθελοντών μαθητών του ομίλου.

Τελικό συμπέρασμα

Λόγω των έκτακτων συνθηκών (COVID19) αντιμετωπίσαμε δυσκολίες, ως προς τη συμμετοχή του ομίλου σε αθλητικές δραστηριότητες και την πραγματοποίηση περισσότερων δράσεων εντός σχολείου.

Οι συναντήσεις του ομίλου προσαρμόστηκαν στην κανονική ροή της σχολικής ζωής.

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

Ο όμιλος αναπροσαρμόστηκε άμεσα στα δεδομένα της τηλεκπαίδευσης χωρίς να χαθεί κάποια συνάντηση, (βλ. Φάκελος Παραδοτέων: παρουσιολόγιο ομίλου).

Οι μαθητές συμμετείχαν με ζήλο στις συναντήσεις του ομίλου.

Βελτίωσαν τις ατομικές και ομαδικές τους επιδόσεις.

Συμμετείχαν σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.

Ξεκίνησαν να αθλούνται και στον ελεύθερο τους χρόνο.

Η παρουσία των συμμετεχόντων στον όμιλο ήταν θετική.

Ρέθυμνο

Η υπεύθυνη καθηγήτρια

Ψυχάρáκη Χρυσή