**Ημερολόγιο Αποτίμησης Πιλοτικής Εφαρμογής**

|  |  |  | **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | Σχολείο | **2ο ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ «ΛΕΥΚΟΣ ΠΥΡΓΟΣ»** |  |
| **2** | Τάξη/ Τμήμα | **Γ1** |  |
| **3** | Εκπαιδευτικός | **ΤΣΕΛΕΠΗΣ ΣΤΑΜΑΤΙΟΣ** |  |
| **4** | Ημερομηνία/ες | **09,10,11,16,17,18,23,24/1/2023** |  |

| **Τίτλος Διδακτικού Σεναρίου: Γ.2.2. «Γυμνάζομαι δια βίου – αποκτώ δεξιότητες ζωής»** | |
| --- | --- |
| **Αριθμός διδακτικών ωρών: 8** | |
| Θεματικό πεδίο | **2. Γνωστικό θεματικό πεδίο** |
| Θεματική ενότητα | **2.2. Δεξιότητες αυτορρύθμισης (καθορισμός στόχων, αυτοπαρακολούθηση, αυτοαξιολόγηση, θετική σκέψη, επίλυση προβλημάτων)** |
| Γενικοί στόχοι | Ενσωματώνουν δεξιότητες αυτορρύθμισης σε προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. |
| Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα, (ΠΜΑ) | Οι μαθητές/-τριες θα γνωρίζουν:   * πώς να ενσωματώνουν δεξιότητες αυτορρύθμισης σε προγράμματα δια βίου άσκησης * και θα κατανοούν τη σημασία της απόκτησης δεξιοτήτων ζωής μέσα από το μάθημα της ΦΑ * Οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση: * να ενσωματώνουν τον καθορισμό στόχων και την αυτοπαρακολούθηση σε ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας * να ενσωματώνουν τεχνικές χαλάρωσης και θετικής σκέψης σε προγράμματα δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής * να εφαρμόζουν τεχνικές επίλυσης προβλημάτων που προκύπτουν στη διάρκεια ενασχόλησής τους με προγράμματα δια βίου άσκησης * να χρησιμοποιούν δεξιότητες ζωής και σε άλλα πεδία εκτός του μαθήματος ΦΑ |

**ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**

|  | **Αποτίμηση της διαχείρισής τους** | **Τροποποιήσεις που προτείνονται στο ΠΣ και στα υποστηρικτικά υλικά (ως αποτέλεσμα ατομικού και συλλογικού αναστοχασμού στην ομάδα)** |
| --- | --- | --- |
| Επιτεύγματα και δυσκολίες των μαθητών | Οι μαθητές/τριες δεν δυσκολεύτηκαν στην καταγραφή του ημερολογίου καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.  Στην συλλογική αποτίμησή τους κατέγραψαν ως βασική ενασχόλησή τους το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο, ενώ παράλληλα, σε μικρό ποσοστό αναφέρεται η ενασχόλησή τους κατά μέσο όρο μία φορά την εβδομάδα με:   * Γυμναστήριο * Επιτόπιο τρέξιμο * Ακαδημία Ποδοσφαίρου * Ενδυνάμωση στο σπίτι για 10 min * Χορός   Στις βασικές παρατηρήσεις στο ημερολόγιο καταγραφής καθημερινής φυσικής δραστηριότητας οι μαθητές αναφέρουν   * την έλλειψη χρόνου * την πίεση από το διάβασμα * το άγχος για τις εξετάσεις * έλλειψη ύπνου και κούραση   Για τον καθορισμό στόχων φυσικής δραστηριότητας οι μαθητές/τριες χρειάστηκαν αρκετή βοήθεια από τον ΕΦΑ.  Ο προσωπικός στόχος έπρεπε να γίνει πιο σαφής και συγκεκριμένος σύμφωνα με την αρχή επίτευξης στόχων smarter.  Υπήρξε μεγάλο ενδιαφέρον για εξωσχολική δραστηριότητα ενώ οι μαθητές/τριες για τη στοχοθεσία είπαν:   * Να περπατώ το πρωί από το σπίτι για το σχολείο * Να έχω ενεργή συμμετοχή στο μάθημα Φ.Α. * Να μη χάνω μαθήματα Φ.Α. * Να κάνω διατροφή * Να χτίσω σώμα όταν τελειώσει το σχολείο * Να αφιερώνω περισσότερο χρόνο για γύμναση * Να κατεβαίνω σε κάθε διάλειμμα στην αυλή του σχολείου και να ανεβαίνω τα σκαλιά (4 όροφοι) * Να αυξήσω τη μυϊκή μου μάζα * Να τροποποιήσω το καθημερινό μου πρόγραμμα και να εντάξω τη γυμναστική * Δεν θα ξεκουράζομαι μετά το σχολείο * Να προσέχω τι τρώω και να κάνω βόλτα με το ποδήλατο * Να είμαι υγιής και όχι άρρωστη για να μη χάνω τη γυμναστική στο σχολείο * Να πειθαρχήσω στο πρόγραμμά μου. | Οι μαθητές/τριες έθεσαν καλούς αλλά γενικούς στόχους που από μόνοι τους κρίνονται ελλιπείς, ενώ ο στόχος του Π.Ο.Υ. για 60΄άσκησης καθημερινά εμφανίζεται να έχει αρκετά κενά στην υλοποίησή του.  Επίσης ιδιαίτερα ασαφής κρίνεται και η έννοια της έντασης.  Για τους παραπάνω λόγους εισήχθησαν τροποποιήσεις, βάση του βαθμολογικού συστήματος Cooper, με σκοπό η στοχοθεσία να πληροί όλα τα χαρακτηριστικά smarter.  Σύμφωνα με τις προτιμήσεις των μαθητών/τριών για φυσική δραστηριότητα,στο σπίτι ή σε εξωτερικό χώρο σε προτεινόμενο χρονικό διάστημα δύο εβδομάδων, σκοπός του βαθμολογικού συστήματος είναι η επιλογή δραστηριοτήτων για τη συγκέντρωση τουλάχιστον 32 βαθμών την εβδομάδα, εφαρμόζοντας ένα ή περισσότερα είδη φυσικής δραστηριότητας.  Κάνουμε λοιπόν την υπόθεση ότι με το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα υπάρχει βελτίωση : α) στην ποιοτική διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των εφήβων μαθητών/τριών και β) στη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητά τους.  Παράλληλα οι μαθητές/τριες θα μπορούν να ελέγχουν (αυτοέλεγχος - αυτοαξιολόγηση) μόνοι τους τη φυσική δραστηριότητα ή τις δραστηριότητες που επιλέγουν, οι οποίες είναι έτσι κατανεμημένες ώστε η κάθε μία να συλλέγει 4 βαθμούς προσδιορίζοντας έτσι το τελικό σύνολο των βαθμών ανά εβδομάδα.  Σκοπός των μαθητών/τριών είναι να πάρουν τους 32 βαθμούς κατανεμημένους σε 4 ημέρες και όχι όλους μαζί σε μία ή δύο ημέρες.  Είναι ευνόητο βέβαια ότι ανάλογα με τη στοχοθεσία των μαθητών/τριών, μπορούν να συγκεντρώνουν περισσότερους βαθμούς την εβδομάδα συμμετέχοντας σε περισσότερες δραστηριότητες ή αφιερώνοντας περισσότερο χρόνο.  Παραδείγματα φυσικών δραστηριοτήτων   * Τρέξιμο 2 χλμ σε 12΄-14΄ * Επιτόπιο τρέξιμο 60-70 βήματα το λεπτό για 15΄ * Σχοινάκι 90-110 αλματάκια το λεπτό για 10΄ * 40 ανεβοκατεβάσματα το λεπτό σε σκαλοπάτι ύψους 15-20 εκ. για 7.30΄ * Βόλεϊ για 60΄ * Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ ή Χάντμπολ για 25΄- 30΄ * Ποδηλασία 10 χλμ σε ασφαλή δρόμο για 25΄- 37΄ |
| Αποτελεσματικές και μη διδακτικές πρακτικές | * Αποτελεσματική κρίνεται η διδακτική πρακτική της αρχικής καταγραφής των φυσικών δραστηριοτήτων ώστε οι μαθητές/τριες καθώς και ο ΕΦΑ να έχει μια αρχική εκτίμηση. * Χρειάστηκε περισσότερος χρόνος από μία ώρα για τον καθορισμό φυσικών δραστηριοτήτων και το πλάνο επίτευξης στόχων. * Σωστή κρίνεται η πρακτική για τον καθορισμό του προβλήματος, τις πιθανές λύσεις και την επιλογή της καλύτερης. | * Το πλάνο επίτευξης στόχων και ο καθορισμός φυσικών δραστηριοτήτων χρειάστηκε 2 διδακτικές ώρες γιατι ουσιαστικά οι μαθητές/τριες αντιμετωπίστηκαν από τον ΕΦΑ ατομικά . * Οι μαθητές/τριες εστιάστηκαν σε δύσκολα προς επίλυση θέματα όπως η διαχείριση του ελεύθερου χρόνου τους, η εύρεση δραστηριότητας για το σπίτι, εικόνα σώματος, οικογενειακά προβλήματα που δυσκολεύουν την καθημερινότητά τους ή τη διαχείριση οικονομικών δυσκολιών που ξεπερνούν τα απλά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν σε ένα μάθημα Φ.Α.   Ωστόσο η εύρεση και εφαρμογή της λύσης μπορεί να αποτελέσει την αρχική διαχείριση των δυσκολιών σε άλλο επίπεδο. |
| Καινοτόμα στοιχεία του ΠΣ που αξιοποιήθηκαν | Ως καινοτόμα στοιχεία θεωρούνται:   * Οι τεχνικές χαλάρωσης της 2ης φάσης του διδακτικού σεναρίου * Το πλάνο επίτευξης στόχων smarter * Η διαδικασία και τα στάδια επίλυσης προβλήματος * Το διδακτικό σενάριο κρίνεται καινοτόμο, ιδιαίτερα χρήσιμο και εφαρμόσιμο για τους μαθητές/τριες της Γ’ Λυκείου, καθώς μετά από σύντομο χρονικό διάστημα θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες ζωής για να αυτονομηθούν, να διαχειρίζονται και να επιλύουν καταστάσεις. | * Οι μαθητές/τριες δυσκολεύονται να καταλάβουν τη σχέση τεχνικών χαλάρωσης και αυτοομιλίας με τη φυσική δραστηριότητα, κυρίως αυτοί που δεν ασχολήθηκαν με τον αθλητισμό από την παιδική ηλικία. * Οι τεχνικές βοήθησαν μάλλον περισσότερο στη διαχείριση του άγχους των μαθητών/τριών της Γ΄ Λυκείου. Σε αυτή την κατεύθυνση φαίνεται ότι λειτούργησε θετικά και η τροποποίηση του βαθμολογικού συστήματος. * Το διδακτικό σενάριο δεν τελειώνει ουσιαστικά ποτέ χρειάζεται συνεχής έλεγχος, επικαιροποίηση και επαναξιολόγηση. Προς αυτή την κατεύθυνση γίνεται προσπάθεια από ομάδα μαθητών/τριών για την κατασκευή καινοτόμου mobile εφαρμογής με τα δεδομένα του βαθμολογικού συστήματος σε ειδοποίηση κατανομής ημερών και δραστηριοτήτων. |
| Ενδεικτικές δραστηριότητες ή άλλα έργα του ΠΣ που αξιοποιήθηκαν και χρήζουν τροποποίησης | * Οι τεχνικές χαλάρωσης που προτείνονται από το διδακτικό σενάριο είναι ενδιαφέρουσες και εφαρμόσιμες στην τάξη. * Η εφαρμογή του πλάνου επίτευξης στόχων . * Η διαδικασία της θετικής σκέψης και του αυτοελέγχου ως βασικές δραστηριότητες. * Η επίλυση προβλημάτων,τα στάδια και το ξεπέρασμα των εκάστοτε δυσκολιών στην καθημερινότητα των μαθητών/τριών. * Ορθά έχουν διατεθεί για το διδακτικό σενάριο 7-8 ώρες. | * Χρειάστηκε προβολή video για την προώθηση των τεχνικών χαλάρωσης. Οι μαθητές/τριες είδαν τα αποτελέσματα των τεχνικών αυτών σε διάφορα επίπεδα από απλά σε πιο προχωρημένα (Wim Hof Method, Johanna Nordbland Breath Manual). * Οι φυσικές δραστηριότητες ενισχύονται και με το πρόγραμμα Erasmus + “ Αθλούμαι στις γειτονιές του σχολείου μου”. * Διαθεματική διδασκαλία Φυσικής Αγωγής και πολιτικής Παιδείας κλάδου ΠΕ.80 με θέμα: ‘’Τα βασικά πλεονεκτήματα των καλώς αναπτυγμένων δεξιοτήτων ζωής. Από τη Φυσική Αγωγή σε άλλο προσωπικό, επαγγελματικό και κοινωνικό πεδίο “ |
| Πόροι και Υλικά που συνέβαλαν σε επιτυχημένες προσεγγίσεις ή/και που/πώς ενδεχομένως δυσκόλεψαν τους μαθητές | * Video προβολή και Power Point. * Καρτέλες καταγραφής * Πίνακες ημερών και δραστηριοτήτων βαθμολογικού συστήματος. * Στρώματα που χρησιμοποιήθηκαν για τις τεχνικές χαλάρωσης . * Μπάλες 65 εκ. και τεχνικές χαλάρωσης Yoga. * Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων. * Χρήση των Step για χορογραφία και χαλάρωση των μαθητών/τριών της Γ΄Λυκείου με κίνηση και μουσική ως μια διαφορετική προσέγγιση για δραστηριότητα. * Συνεργασία σε διαθεματική με εκπαιδευτικό ΠΕ.80 ειδικότητας για επέκταση του πεδίου δεξιοτήτων ζωής. * Ετεροπαρατήρηση από καθηγητές άλλων ειδικοτήτων που ενδιαφέρονται για το θέμα. | * Οι καρτέλες βοήθησαν ώστε οι μαθητές/τριες να κάνουν την αρχική αποτίμηση των δραστηριοτήτων τους να καθορίσουν το πλάνο επίτευξης στόχων και να καταγράψουν το πρόγραμμά τους. * Αρκετοί μαθητές/τριες χρειάστηκαν βοήθεια με τις καρτέλες για αυτό κρίνεται καλή η προσπάθεια της καινοτόμου πρακτικής για τη δημιουργία mobile εφαρμογής για τον αυτοέλεγχο των δραστηριοτήτων. * Τα προγράμματα δραστηριοτήτων,η διαθεματική προσέγγιση, οι προβολές, τα όργανα γυμναστικής, οι τεχνικές έδωσαν μια ποικιλομορφία σε ιδέες, διάθεση στους μαθητές/τριες, μεταφορά πεδίου, διερεύνηση και εφαρμογή των δεξιοτήτων ζωής όπως ο καθορισμός στόχων, η αυτοαξιολόγηση, η θετική σκέψη και η επίλυση προβλημάτων. |