ΠΡΟΤΑΣΗ ΘΕΜΑΤΟΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

Σχ. Έτος: 2014-2015

ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: 1^{ο} ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΟΣΜΟΥ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ:<< ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΜΕ ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ-ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ>>.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ: ΚΑΡΡΑ ΕΥΘΑΛΙΑ.ΠΕ11(ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ).

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Α. ΣΚΟΠΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ, ΣΑΦΩΣ ΔΙΑΤΥΠΩΜΕΝΑ ΜΕ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ (Μέχρι 150 λέξεις):

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΒΙΩΣΟΥΝ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΕΥΟΣΜΟΥ

ΝΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΕΚΤΙΜΗΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΨΥΧΗ

ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΑ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ

ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.

- Ειδικότερα οι στόχοι περιλαμβάνουν:

- Τη γνωριμία και εμπειρία φυσικής δραστηριότητας
- Την απόκτηση βασικών γνώσεων για την ασφαλή συμμετοχή στη δραστηριότητα
- Τη διερεύνηση των προϋποθέσεων (φυσικής προετοιμασίας και εξοπλισμού)
- Τη διερεύνηση των επιδράσεων και των οφελών της συμμετοχής στη δραστηριότητα
- Την πλήρωση των ευρύτερων μαθησιακών, συνεργατικών και μαθητοκεντρικών στόχων που θέτονται στις ΒΔ του γυμνασίου.

Β. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ (κριτήρια επιλογής θέματος, συσχέτιση με διδασκόμενα μαθήματα, αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη κ.λ.π., ενδεικτικά μέχρι 200 λέξεις).

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑΤΟΣ:

Είναι ένας από τους ευκολότερους τρόπους αερόβιας προπόνησης που έχει σαν πρώτιστο στόχο την βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και κατ' επέκταση της φυσικής κατάστασης.

Το περπάτημα μπορεί να γίνει μια πολύ ωραία εμπειρία από οποιονδήποτε, ειδικότερα αν το κάνετε με παρέα σε ρυθμό που να μπορείτε να μιλάτε. Το περπάτημα σε εντονότερο ρυθμό σας βοηθάει να κάψετε θερμίδες

Για το περπάτημα δεν χρειάζεται κάποια ιδιαίτερη θέληση. Απλά φοράς τα πιο άνετα αθλητικά παπούτσια και ρούχα και βγαίνεις έξω και περπατάς.
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ:

Σύμφωνα με την ανάλυση, που δημοσιεύεται στην «Διεθνή Επιθεώρηση Κλινικής Πρακτικής», όσοι άνθρωποι φροντίζουν να είναι δραστήριοι 30 λεπτά την ημέρα διατρέχουν, μεταξύ άλλων, μειωμένο κίνδυνο να εκδηλώσουν:

- **-Κάθε είδους καρδιαγγειακό νόσημα (μεταξύ αυτών καρδιοπάθεια, ισχαιμικά εγκεφαλικά, αιμορραγικά εγκεφαλικά).**
- **-Καρκίνο (γενικώς και διάφορες επιμέρους μορφές, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου και ο καρκίνος του μαστού).**
- **-Οστεοπόρωση**
- **-Τύπου 2 διαβήτη**
- **-Κατάθλιψη**
- **-Παχυσαρκία**
- **-Υπέρταση**
- **-Στυτική δυσλειτουργία**
- **-Άνοια**
- **-Οσφυαλγία**

Γ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΗΓΩΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΜΕΘΟΔΩΝ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ (π.χ. πηγές και μέθοδοι αναζήτησης και επεξεργασίας δεδομένων, μέχρι 200 λέξεις).

1. Διαχείριση και επάρκεια του διδακτικού χρόνου(Κ.Φ.Α)
2. Δημιουργούμε οικείο περιβάλλον στους μαθητές και στις μαθήτριες, κάνοντας ομάδες εντός σχολικής μονάδας.
3. Σύνταξη των μαθητών και των μαθητριών ανά δυάδες πριν την αναχώρηση για περπάτημα.
4. Αυξημένα μέτρα ασφάλειας
5. Διαρκή φροντίδα συναίνεσης (συλλόγου διδασκόντων, διευθυντή, γονέων)

Δ. ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ (μέχρι 150 λέξεις).

Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες τα οφέλη που πρόκειται να αποκομίσουν από το περπάτημα, κάνοντάς το σε καθημερινή βάση και κάθε φορά δυσκολεύοντας το (με αναβάσεις, έντονο περπάτημα, αύξηση χρόνου)…..περπατώ μέχρι την επόμενη στάση….. περπατώ μέχρι τον επόμενο Δήμο.

Ε. ΠΟΡΟΙ- ΥΛΙΚΑ- ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ- ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ- ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ ΕΙΔΙΚΩΝ.

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΑΣ ΜΟΝΑΔΑ.

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΕ ΕΝΤΟΝΟ ΡΥΘΜΟ ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΕΥΟΣΜΟΥ(ΑΝΗΦΟΡΕΣ-ΚΑΤΗΦΟΡΕΣ)

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΕ ΕΝΤΟΝΟ ΡΥΘΜΟ,ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ(ΑΝΗΦΟΡΕΣ-ΚΑΤΗΦΟΡΕΣ)-ΑΝΑΠΑΥΛΑ ΓΙΑ 5 ΛΕΠΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ.

ΣΤ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

http://medlabgr.blogspot.com/2011/12/blog-post_5840.html#ixzz3M7CYYtqK

http://ebooks.edu.gr/new/epimorfotiko.php?course=DSGYM-A119

http://users.sch.gr/adanis/Imerides/imerida_28&30_4_2014/Danis_BD_Nat&Exer.pdf

Ζ. ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ.

Μετά την έγκριση από τον Σχολικό Σύμβουλο, έλαβε γνώση ο/η Διευθυντής του γυμνασίου

……..(Υπογραφή)