

Από τη γνώση στην πράξη: το μυϊκό σύστημα μέσα από το παιχνίδι

Εκπαιδευτικό Σενάριο
Φυσικής Αγωγής για την
Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Δημιουργός: Σπυριδούλα Παλαντζά, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, MSc
Τάξη: Ε' Δημοτικού



Ταυτότητα Σεναρίου



Κοινό

Ε' Τάξη Δημοτικού



Διάρκεια

1 Διδακτική Ώρα



Θεματικό Πεδίο

Φυσική Αγωγή
• Κινητικό, Γνωστικό,
Συμπεριφορικό

Διεπιστημονικές Συγκλίσεις



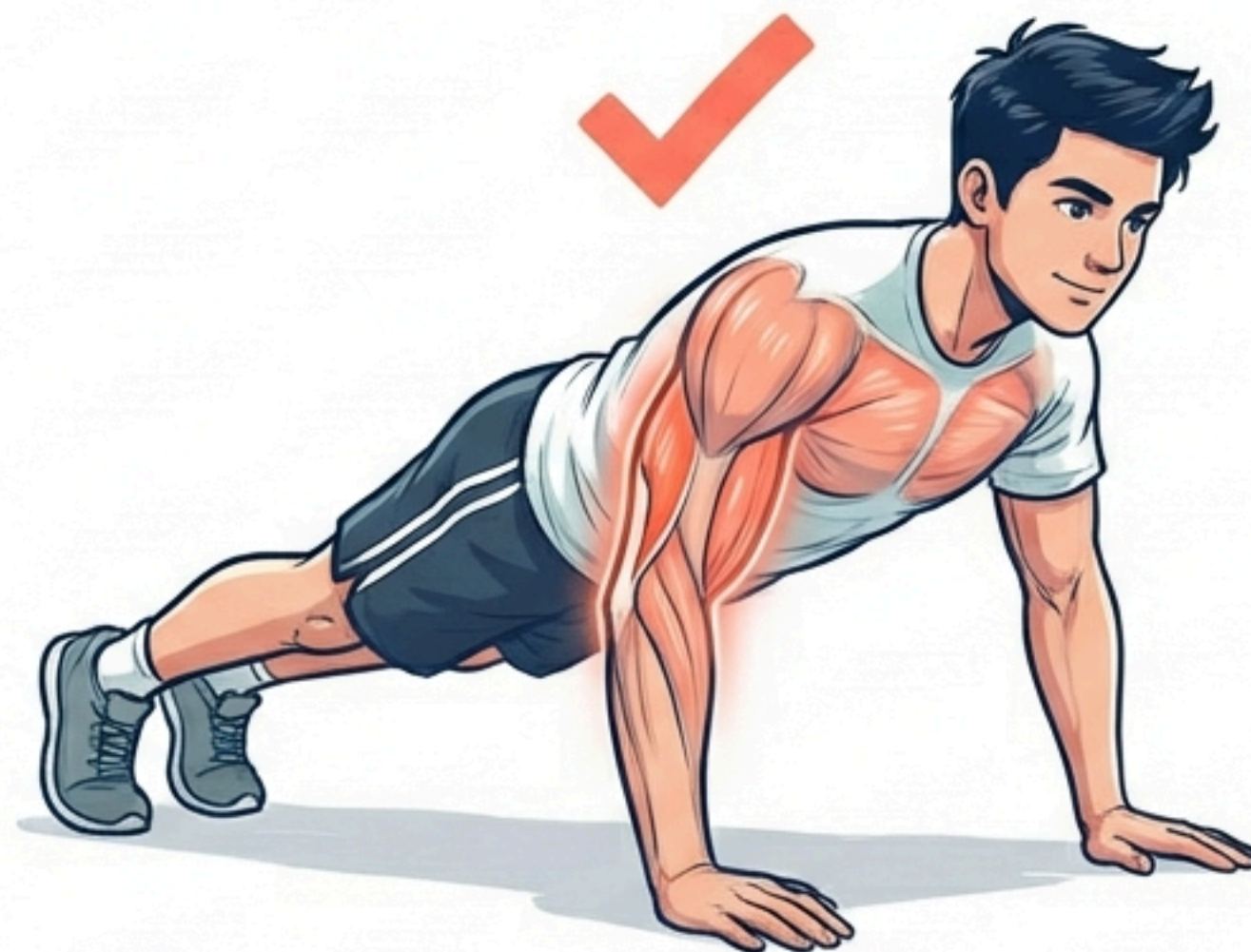
Ψηφιακός Γραμματισμός



Φυσική & Ανατομία του
Ανθρώπινου Σώματος

Προαπαιτούμενα: Οι μαθητές γνωρίζουν ήδη βασικές ασκήσεις και έχουν εξοικείωση με την κυκλική προπόνηση.

Το Κεντρικό Ερώτημα & Η Ανάγκη



Το Πρόβλημα:

Οι μαθητές συχνά γυμνάζονται χωρίς να γνωρίζουν ποιες μυϊκές ομάδες ενεργοποιούν. Αυτό περιορίζει την αυτονομία τους και την ικανότητα να γυμνάζονται με ασφάλεια στο σπίτι.



Αυτονομία



**Δια βίου
άσκηση**

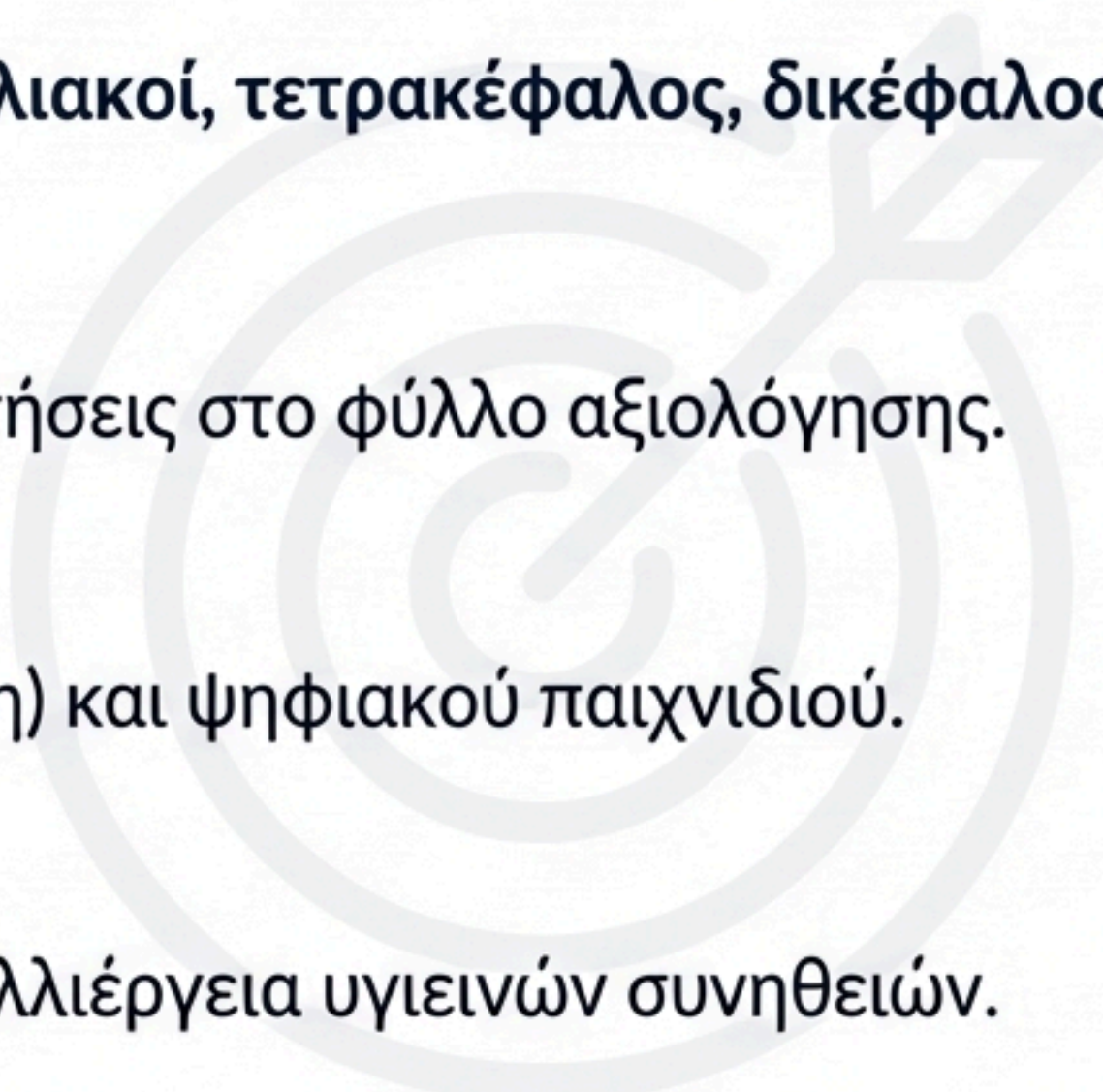


**Μεταγνωστική
σκέψη**

Το Κεντρικό Ερώτημα:

«Πώς η γνώση των βασικών μυϊκών ομάδων μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να δημιουργήσουν το προσωπικό τους πρόγραμμα άσκησης;»

Στρατηγικοί Στόχοι (S.M.A.R.T.)

- 
- S** **Specific (Συγκεκριμένοι)**
Αναγνώριση 5 μυϊκών ομάδων: κοιλιακοί, λοξοί κοιλιακοί, τετρακέφαλος, δικέφαλος μηριαίος, πλατύς ραχιαίος.
- M** **Measurable (Μετρήσιμοι)**
Το 80% των μαθητών να επιτύχει 4/5 σωστές απαντήσεις στο φύλλο αξιολόγησης.
- A** **Achievable (Εφικτοί)**
Υποστήριξη μέσω προεργασίας (Ανεστραμμένη Τάξη) και ψηφιακού παιχνιδιού.
- R** **Relevant (Σχετικοί)**
Σύνδεση με το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών και την καλλιέργεια υγιεινών συνηθειών.
- T** **Time-bound (Χρονικά Προσδιορισμένοι)**
Επίτευξη και αξιολόγηση εντός 45 λεπτών.

Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών (2022)

Κινητικές Δεξιότητες (Σκ1, Θε1)

Διαφοροποίηση της δύναμης στη ροή της άσκησης.



Έννοιες ΦΚ & Υγείας (Σκ2, Θε2)

Γνώση δομής/λειτουργίας σώματος και φυσιολογικών μεταβολών λόγω άσκησης.



Στοιχεία Συμπεριφοράς (Σκ3, Θε2)

Εκτέλεση προτύπων ασκήσεων που προάγουν τη δύναμη.



Κοινωνικές Δεξιότητες (Σκ3, Θε2, Γστ'5)

Συνεργασία, επικοινωνία και τροποποιήσεις για την επιτυχή ολοκλήρωση της δραστηριότητας.



Εκπαιδευτική Στρατηγική



Ανεστραμμένη Τάξη

Η θεωρία κατακτάται στο σπίτι (ασύγχρονα), ο σχολικός χρόνος αφιερώνεται στην πράξη.



Παιγνιώδης Μάθηση

Χρήση ψηφιακών παιχνιδιών ως κίνητρο συμμετοχής.



Ομαδοσυνεργατική Προσέγγιση

Εργασία σε μικρές ομάδες για την ενίσχυση της συνεργασίας.

Ενεργητική και βιωματική μάθηση — Σύνδεση θεωρίας και πράξης

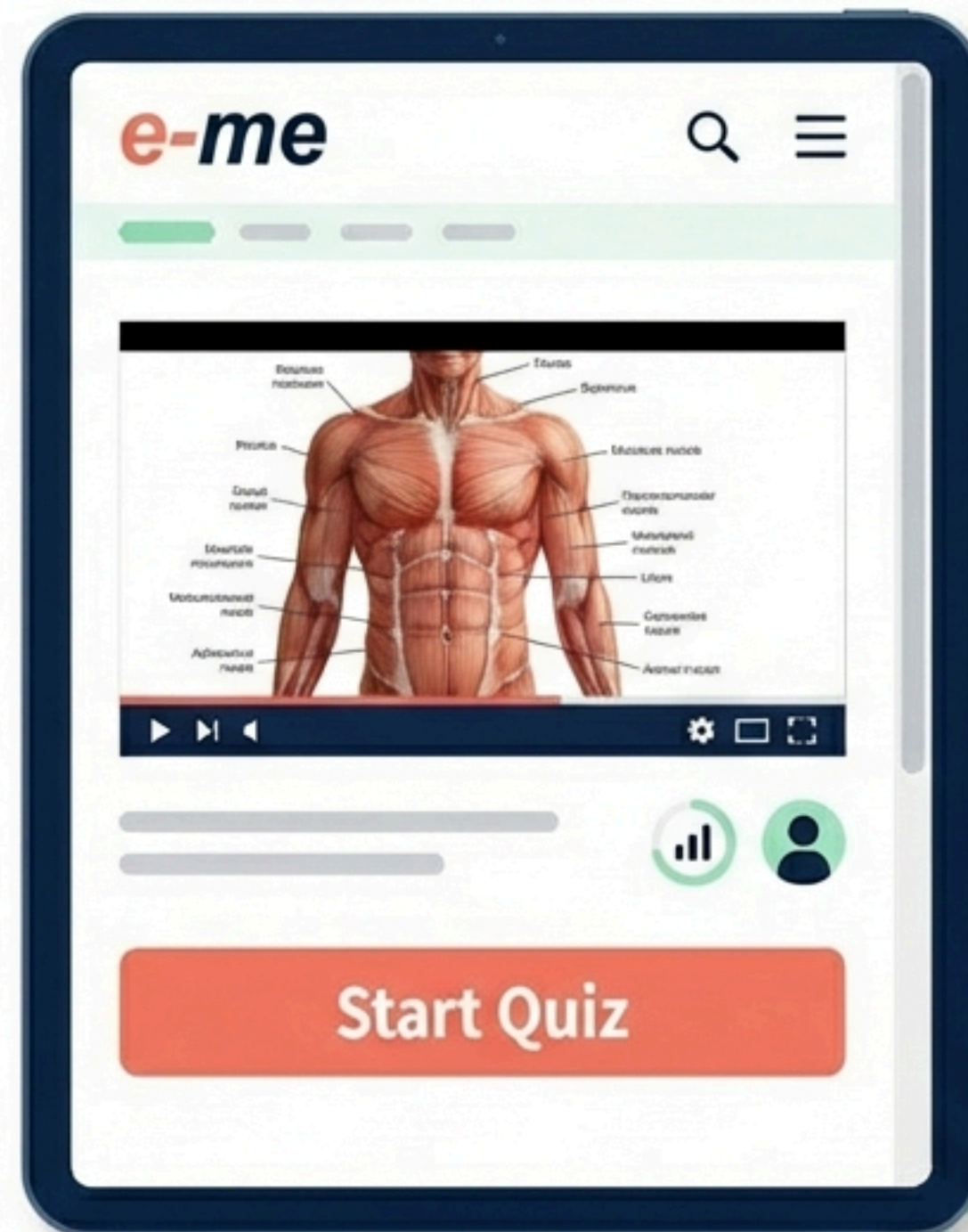
Φάση 1: Προετοιμασία στο Σπίτι

Πριν το μάθημα

Δραστηριότητα: Μελέτη ψηφιακού υλικού στην πλατφόρμα e-me.

- Παρακολούθηση ψηφιακής παρουσίασης βασικών μυϊκών ομάδων.
- Συμμετοχή σε διαδραστικό βίντεο (H5P) με ενσωματωμένες ερωτήσεις αυτό-αξιολόγησης.

Στόχος: Εξοικείωση με τη θεωρία ώστε να κερδηθεί χρόνος για άσκηση στην τάξη.



Φάση 2: Ροή Μαθήματος στην Τάξη (45')



20%

10'

Εισαγωγή & Προθέρμανση

Ήπιο τρέξιμο, δυναμικές διατάξεις, υπενθύμιση μουσικών ομάδων.



60%

25'

Κύρια Δραστηριότητα

Ψηφιακό Παιχνίδι «Το Φιδάκι της Γυμναστικής» (Genially).



20%

10'

Αξιολόγηση

Συμπλήρωση φύλλων εργασίας και συζήτηση.

Ρόλοι & Διαχείριση Τάξης

Οργάνωση: Μικρές ομάδες στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων.



Ο Εκπαιδευτικός

- Σχεδιαστής & Εμπυχωτής
- Χειριστής του Interval Timer
- Παρατηρητής & Συντονιστής



Ο Μαθητής

- Ενεργός συμμετοχος
- Υπεύθυνο μέλος της ομάδας
- Αυτο-αξιολογητής της προσπάθειάς του

Στρατηγική Αξιολόγησης

Διαμορφωτική (Κατά τη διάρκεια)



- Παρατήρηση συνεργασίας και εκτέλεσης.
- Προφορικές απαντήσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Τελική (Στο κλείσιμο)



Φύλλο 1 (Αναστοχασμός):

«Μου άρεσε η διαδικασία;»
«Με δυσκόλεψε η εναλλαγή ασκήσεων;»

Φύλλο 2 (Γνωστικό):

Αντιστοίχιση ονομάτων μυών σε
εικόνες ασκήσεων.

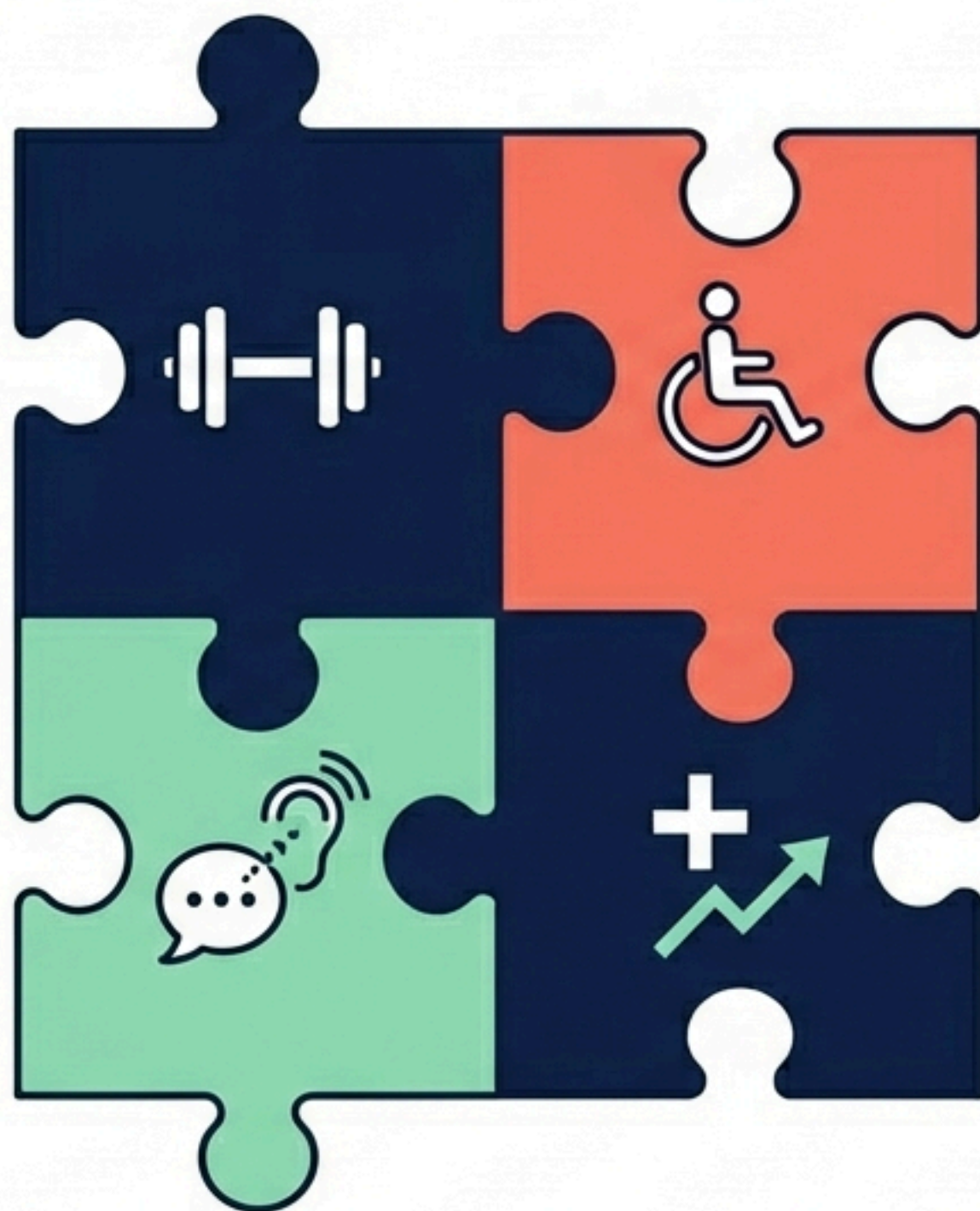
Διαφοροποίηση & Συμπερίληψη

Προσαρμογή Έντασης

Ρύθμιση ανάλογα με τις φυσικές δυνατότητες.

Υποστήριξη

Χρήση εικόνων και σαφών προφορικών οδηγιών.



Κινητικές Δυσκολίες

Πρόβλεψη εναλλακτικών ασκήσεων.

Επεκτασιμότητα

Δυνατότητα αλλαγής ασκήσεων για μελλοντικά μαθήματα.

Ψηφιακά Εργαλεία & Πόροι



Διαδραστικός πίνακας



Tablets



Στρώματα Γυμναστικής

Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

Γνωστικά

Οι μαθητές αναγνωρίζουν και ονομάζουν τους μύες (κοιλιακοί, τετρακέφαλοι, κ.ά.).

Κινητικά

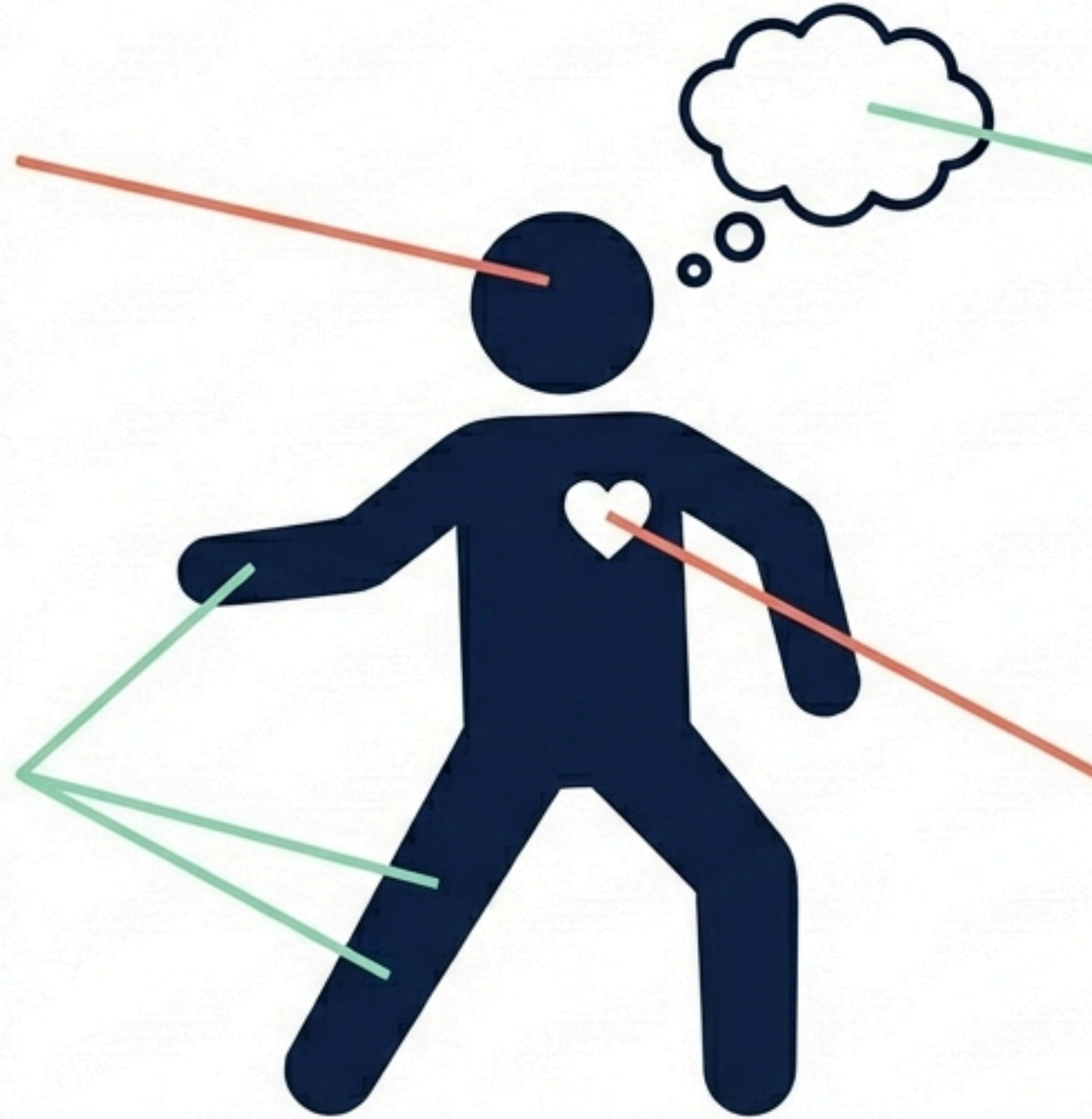
Εκτελούν σωστά τις ασκήσεις και τις συσχετίζουν με το σώμα τους.

Μεταγνωστικά

Αξιολογούν τη δική τους μάθηση και συμμετοχή.

Κοινωνικά

Συνεργάζονται αποτελεσματικά και ακολουθούν κανόνες.







Πηγές & Σύνδεσμοι

Βιβλιογραφία

- Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής (2022) - ΙΕΠ.

Εργαλειοθήκη Σεναρίου (Links)

-  Παιχνίδι Genially: «Το Φιδάκι της Γυμναστικής»
-  Διαδραστικό Βίντεο: e-me content (H5P)
-  Φύλλα Αξιολόγησης (Google Drive)
-  Παιχνίδι Wordwall (Drag and drop)