



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΝΟΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η γυμναστική προσθέτει  
χρόνια στη **Ζωή**  
και **Ζωή** στα χρόνια σας



# Η φυσική αγωγή στον 21ο αιώνα

*και η υπερλεωφόρος  
της πληροφορίας*

Ε. Κιουμουρτζόγλου



**UNIVERSITY OF NICOSIA**  
**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ**



**Φωτογραφία από αυλή σχολείου  
στην Θράκη Ελλάδα όπως κατασκευάστηκε  
τον Οκτώμβριο 2015!!!!**

## απόψεις που ισχύουν σήμερα

- Το σχολείο είναι ο καταλληλότερος χώρος για να προάγει την φυσική δραστηριότητα με επίδραση στην ενεργειακή δαπάνη από τους μαθητές που θα έχει σαν αποτέλεσμα τον περιορισμό καταρχήν της παχυσαρκίας αλλά και άλλων ασθενειών
- τα παιδιά κάθονται μπροστά στη τηλεόραση ή τον υπολογιστή 4,8 ώρες ημερησίως με αποτέλεσμα τη σημαντική αύξηση του βάρους τους



# απόψεις που ισχύουν σήμερα

Η φυσική αγωγή έπρεπε να είναι από τα κυρίαρχα μαθήματα μέσα στο πρόγραμμα σπουδών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Στην Κυπριακή Δημοκρατία ανά εβδομάδα\*\*\*

- Δημοτικό Α' - Δ' 2 φορές & Ε - ΣΤ' από φέτος 3 φορές
- Γυμνάσιο 3 φορές
- Λύκειο Α' λυκείου 2 φορές & Β' - Γ' από 1 φορά

**\*\*\*** *υπόψη ότι Παγκόσμια ο χρόνος δραστηριότητας του μαθητή στην ώρα της Φ.Α. είναι μέχρι 11' max.*

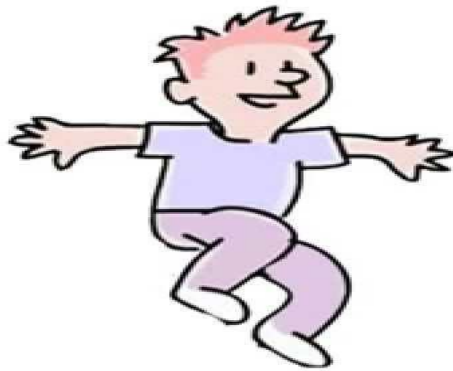
# απόψεις που ισχύουν σήμερα

- The National Association for Sport and Physical Education των ΗΠΑ συνιστά τουλάχιστον 150 λεπτά εβδομαδιαίως για τα παιδιά της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και 225 αντίστοιχα για αυτά της δευτεροβάθμιας.
- Τα παγκόσμια στάνταρτ είναι 60' μέτριας έως υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα ημερησίως
- Στη δική μας πραγματικότητα όπου το σχολικό πρόγραμμα καθιστά τον μαθητή ως τον σκληρότερα εργαζόμενο αυτό είναι μακράν πιο αναγκαίο

Σήμερα:

- Τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να κανουν 60 λεπτά (1 ώρα) ή περισσότερο σωματική δραστηριότητα καθημερινά.

**Exercise means run and play for sixty minutes everyday**

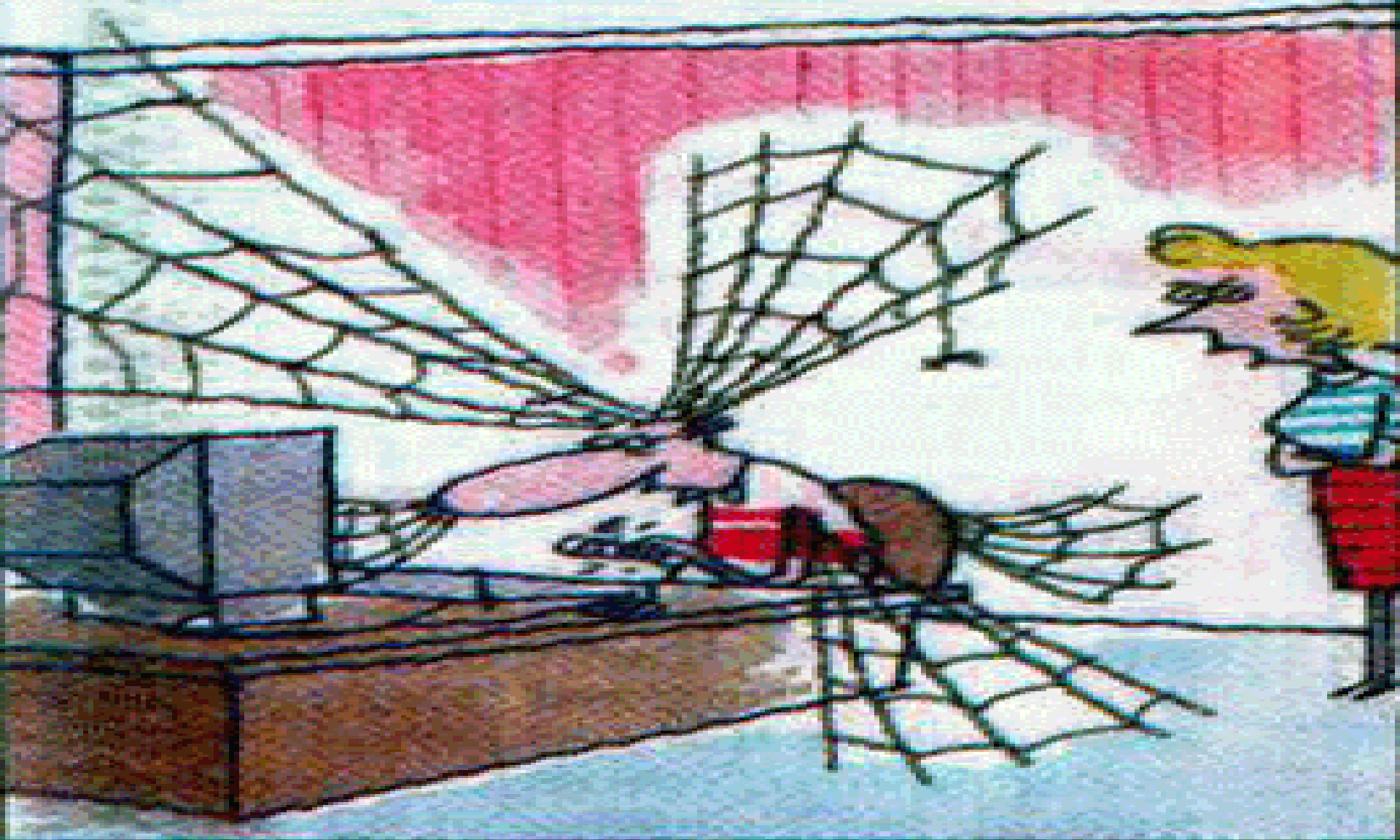




- **Αερόβιες δραστηριότητες:** μέτριας έως υψηλής έντασης στις οποίες οι νέοι ρυθμικά κινούν μεγάλες μυϊκές ομάδες.
- Τρέξιμο, αναπηδήσεις, το σχοινάκι, το κολύμπι, ο χορός, η ποδηλασία κλπ.
- Αυξάνουν την καρδιοαναπνευστική ικανότητα

- Οι δραστηριότητες μουσικής ενδυνάμωσης κάνουν τους μύες να εργάζονται περισσότερο απ' ότι συνήθως κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.
- Αυτό ονομάζεται «υπερφόρτωση», και ενισχύει τους μύες.
- Δραστηριότητες ενίσχυσης των μυών μπορεί να είναι και μέρος του παιχνιδιού, όπως παίζοντας στη παιδική χαρά, ή διελκυστίνδα, σηκώνοντας κάποιο βάρος ή δουλεύοντας με ζώνες αντίστασης

- Οι δραστηριότητες ενίσχυσης των οστών παράγουν μια δύναμη που προωθεί την ανάπτυξη των οστών και την αντοχή.
- Αυτή η δύναμη συνήθως παράγεται από την πρόσκρουση στο έδαφος.
- Τρέξιμο, άλμα, σχοινάκι, μπάσκετ, τένις, και κουτσό είναι όλα παραδείγματα των δραστηριοτήτων ενίσχυσης των οστών.
- Σε αυτά τα παραδείγματα, επιτυγχάνεται επίσης η αερόβια και μυϊκή ενδυνάμωση



**Νομίζω ότι αφιερώνεις  
υπερβολικά πολύ χρόνο στο  
μάθημα αυτό.**

# απόψεις που ισχύουν σήμερα

- Η γνώση που αποκτάται στο σχολείο πρέπει να βοηθά τους νέους να λαμβάνουν ενημερωμένες και επιστημονικά τεκμηριωμένες αποφάσεις που θα οδηγούν σε μια δια βίου παραγωγική ζωή, υγεία και ευεξία (McKenzie, 2001; Sallis, Bauman & Pratt, 1998).

# απόψεις που ισχύουν σήμερα

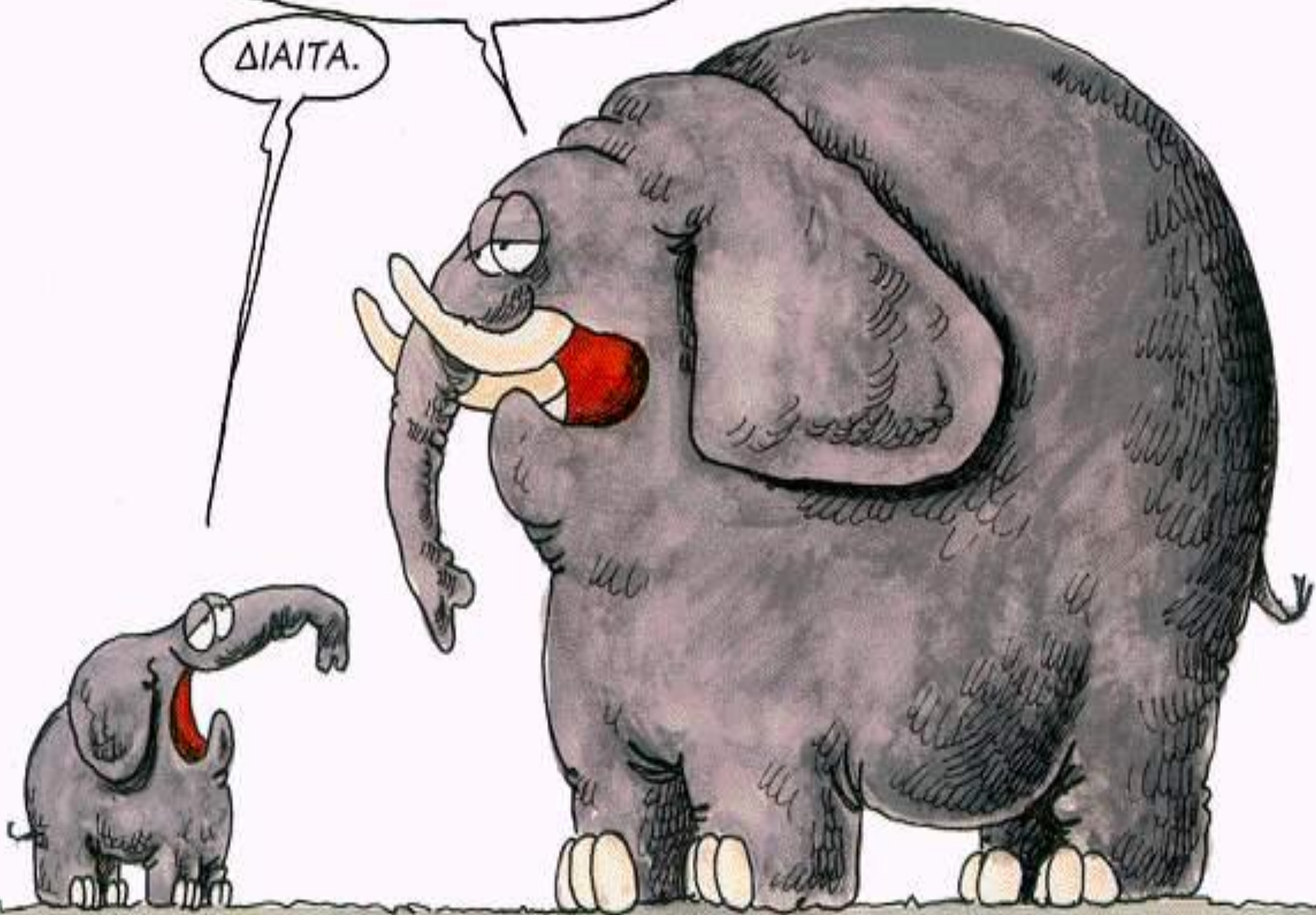
- Η απλή, μη οργανωμένη και περιορισμένου εύρους συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες **δεν πληροί σε καμιά περίπτωση την έννοια εκπαίδευση στη φυσική αγωγή.**
- Η προσπάθεια για βελτίωση των βαθμών (+ γλώσσες, Η/Υ) καθλώνει ακόμη περισσότερο τα παιδιά



ΓΙΑ ΠΕΣ ΜΟΥ ΓΙΕ ΜΟΥ,  
ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΟΤΑΝ ΓΙΝΕΙΣ  
ΜΕΓΑΛΟΣ ΣΑΝ ΚΙ' ΕΜΕΝΑ;

ΔΙΑΙΤΑ.

Αρκάς



# τα σημερινά γεγονότα που χρήζουν αλλαγής είναι

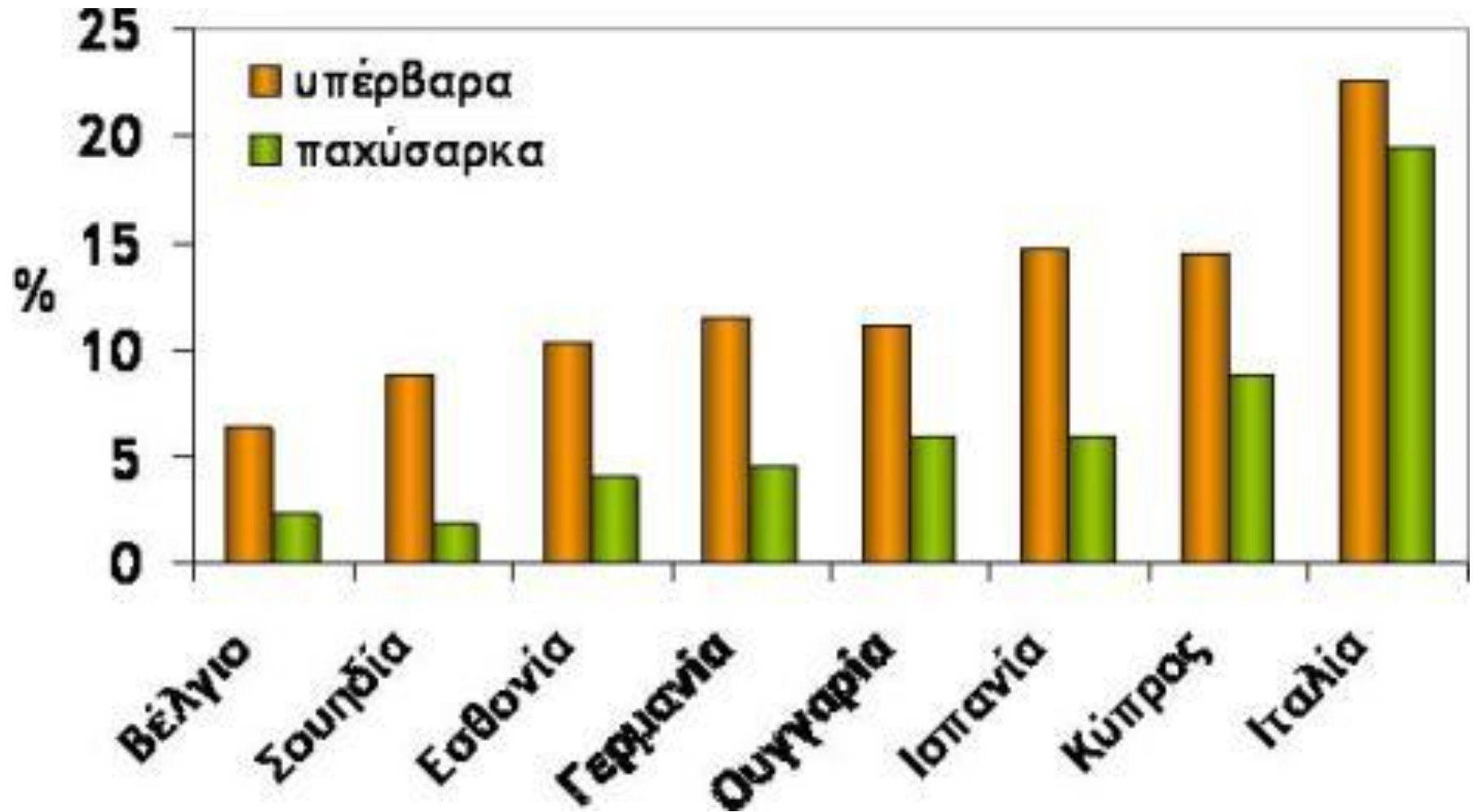
Ο καθιστικός τρόπος ζωής & η παχυσαρκία των παιδιών με τις επιπτώσεις τους που επιδεινώνονται.

Σε δύο πρόσφατες μελέτες υπάρχουν «**αρκετά σοβαρά ευρήματα**»



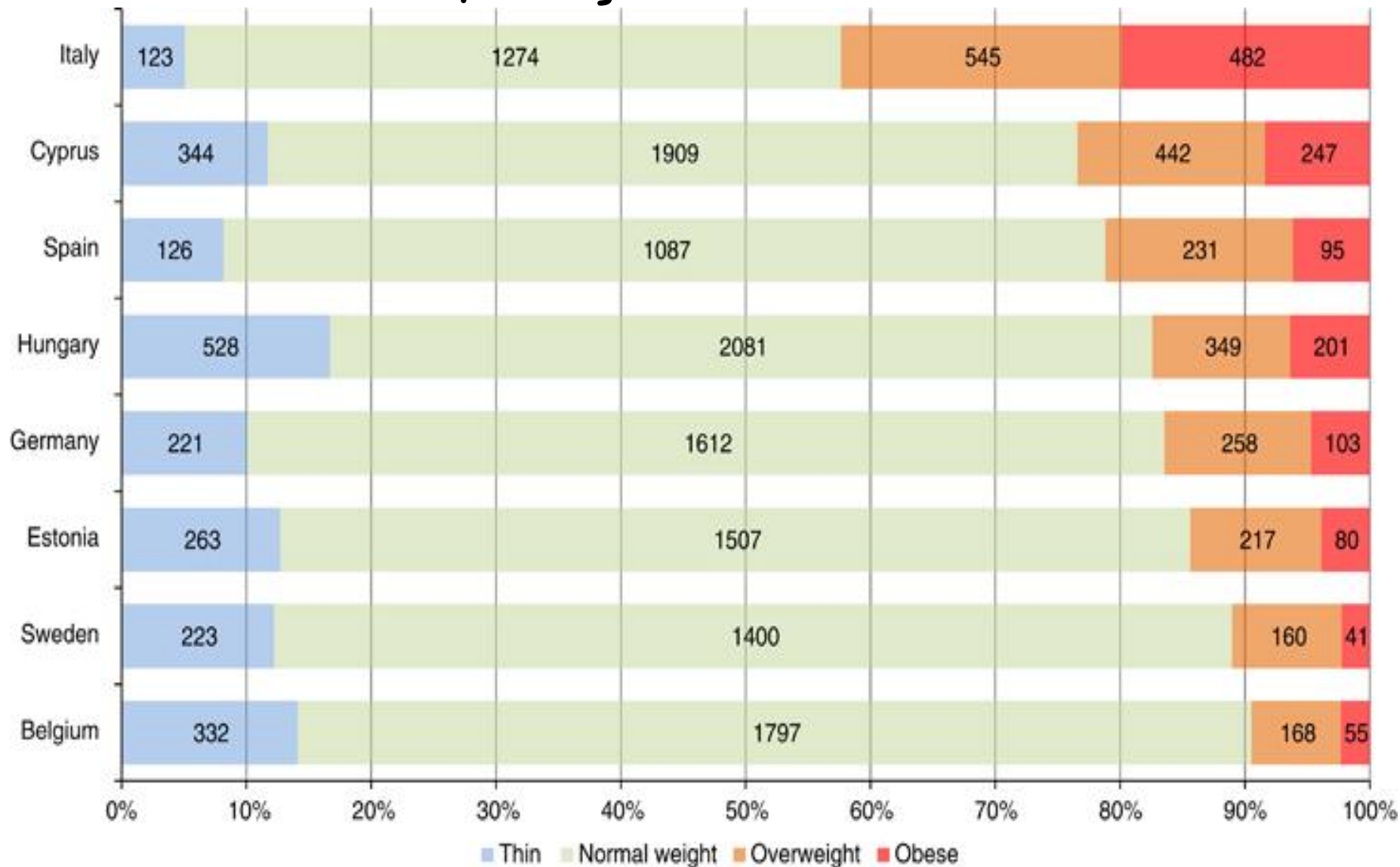


# Ποσοστά του υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών της μελέτης IDEFICS



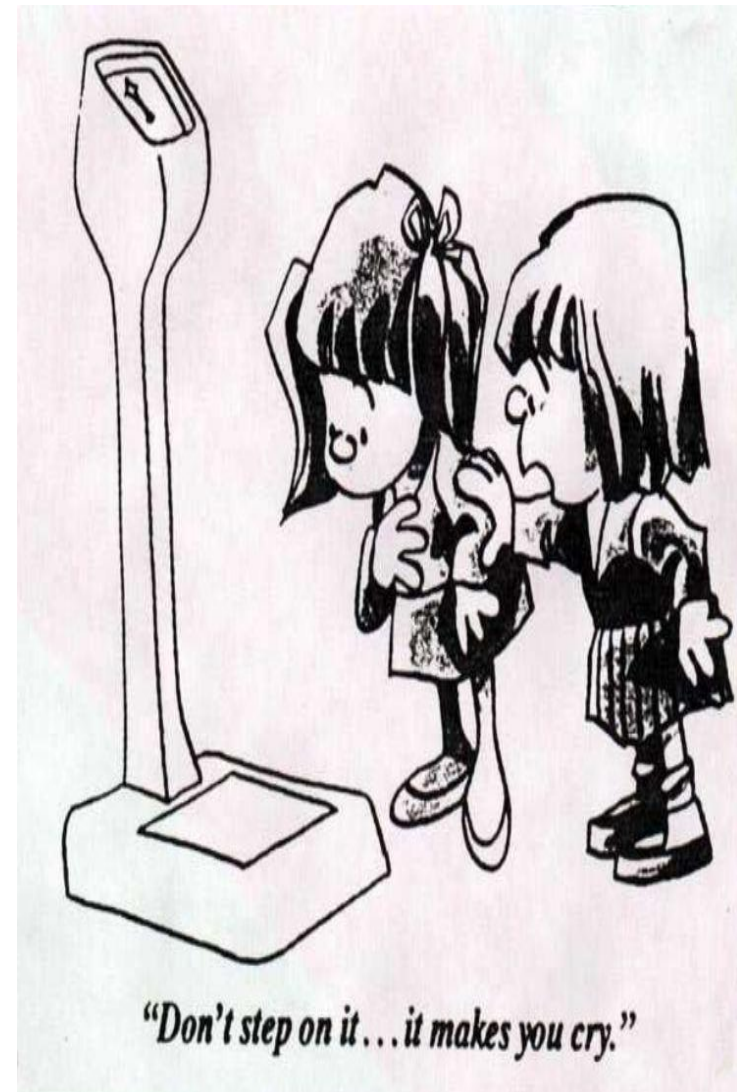
Συνολικά 16.224 παιδιά ηλικίας 2-10 ετών

# Υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη ηλικίας κάτω των 10



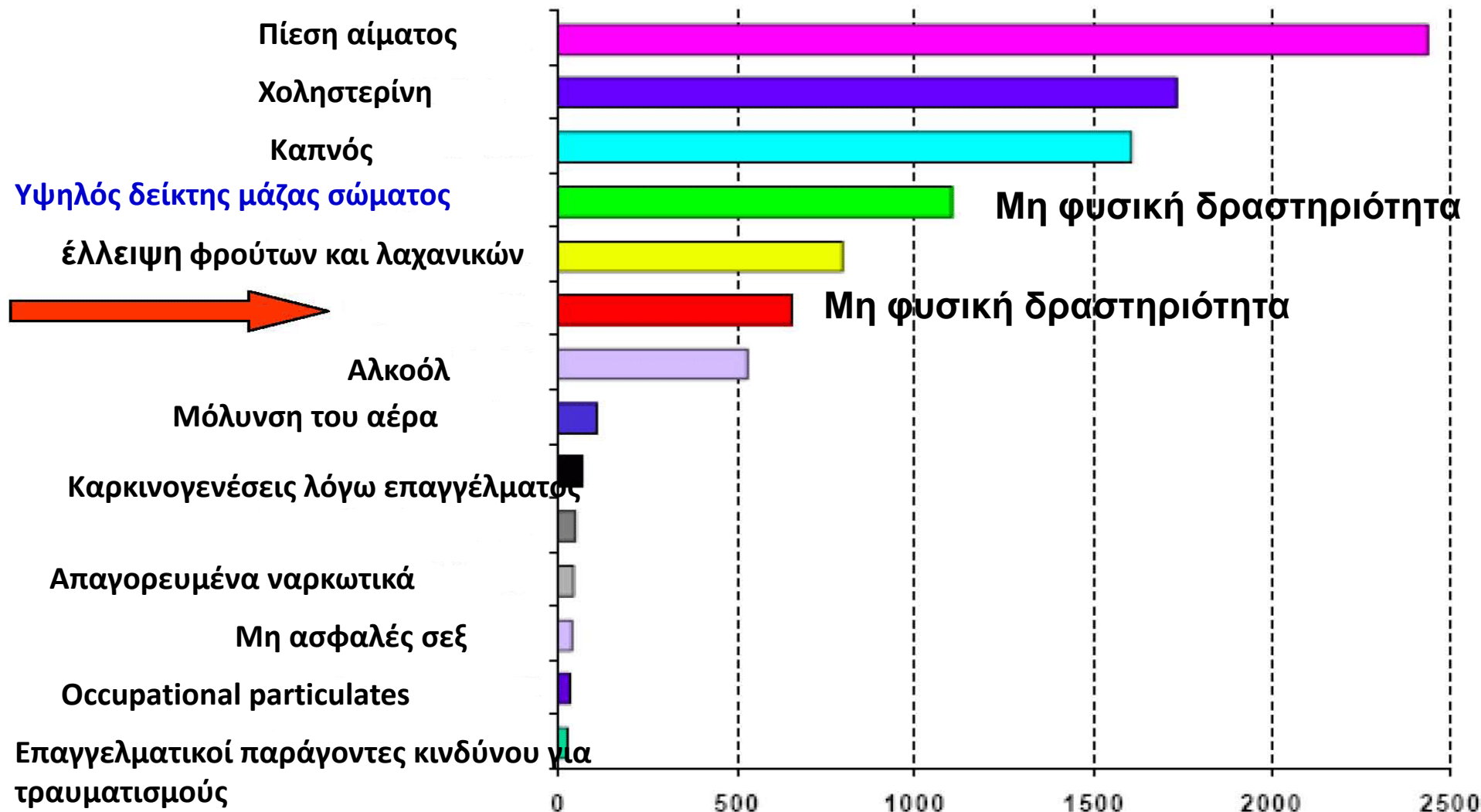
- Σύμφωνα με άλλη μελέτη στην Κύπρο σε παιδιά ηλικίας 6-18 ετών παρατηρήθηκε μια σημαντική αύξηση στη συχνότητα τόσο των παχύσαρκων (από 5.9% σε 8.1%), **δηλαδή σχετική αύξηση 37%** όσο και των υπέρβαρων παιδιών (από 16.5% σε 20.1%), **δηλαδή σχετική αύξηση 22%** μέσα στη δεκαετία 2000-2010

(Save et al...2012.)



- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η «επιδημία» του καθιστικού τρόπου ζωής είναι η 4η αιτία θανάτου παγκοσμίως, ξεπερνώντας και αυτήν της παχυσαρκίας.
- Συγκεκριμένα, η σωματική αδράνεια προκαλεί 5,3 εκατομμύρια θανάτους το χρόνο, σαφώς περισσότερους και από τα 2,8 εκατομμύρια που αποδίδονται στην παχυσαρκία

# Ευρώπη: αριθμός θανάτων το 2000 οφειλόμενων σε επιλεγμένους παράγοντες κινδύνου



# τα σημερινά γεγονότα που χρήζουν αλλαγής είναι

- Είχαμε το περιεχόμενο «*κινητικές δεξιότητες ως κέντρο της διδασκόμενης ύλης*» όπου ο κυρίαρχος στόχος ήταν η εκτέλεσή τους
- Επιβάλλεται ως μονόδρομος η στροφή «*στην επίτευξη προκαθορισμένων στόχων μέσω καταλληλότερων περιεχομένων, ως κέντρο της διδασκόμενης ύλης*», όπως: *οι δεξιότητες ζωής καθώς και η δια βίου εμπλοκή σε φυσικές δραστηριότητες με στόχο την υγιή διαβίωση και την κοινωνική προσαρμογή*

**Αυτή η ΜΗ προσαρμογή οφείλεται και σε αμέλεια των διδασκόντων**

- Δεν έχουμε αλλάξει σχεδόν **καθόλου από τον αθλητισμό** ως επίκεντρο στο πρόγραμμα σπουδών
- Δεν έχουμε **δέσει τη φυσική αγωγή με την κοινωνική ανάγκη** όπου θα έπρεπε να έχει επικεντρωθεί
- Πρέπει **να ενσωματωθεί η φυσική κατάσταση και η υγεία στα μαθήματά μας**, ώστε να μπορεί να αντιμετωπιστεί η επιδημία της μη δραστηριότητας και της παχυσαρκίας

**ΤΟΤΕ..**

Μαμά πάω  
έξω να παίξω



dinfo.gr

**ΚΑΙ ΤΩΡΑ**

Θα έρθω σε λίγο  
μαμά. Παιζω  
ποδόσφαιρο.

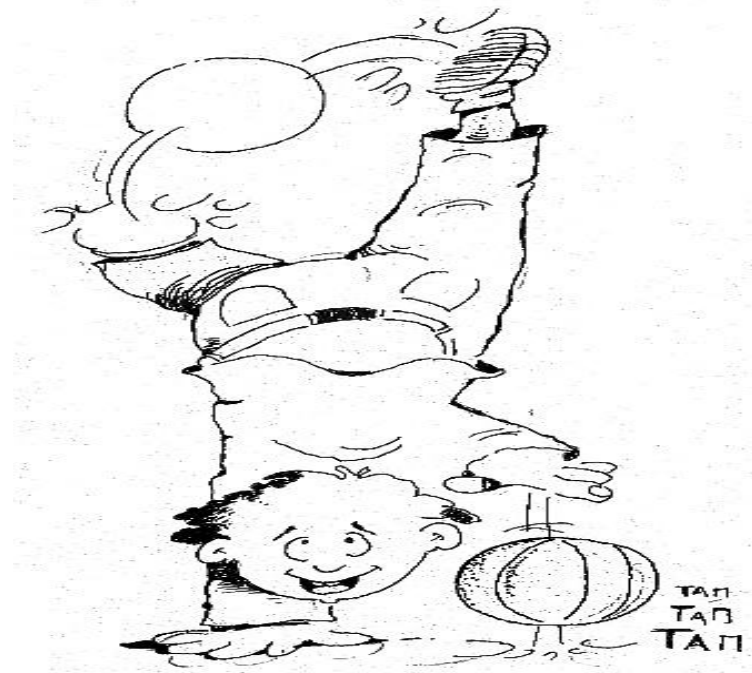
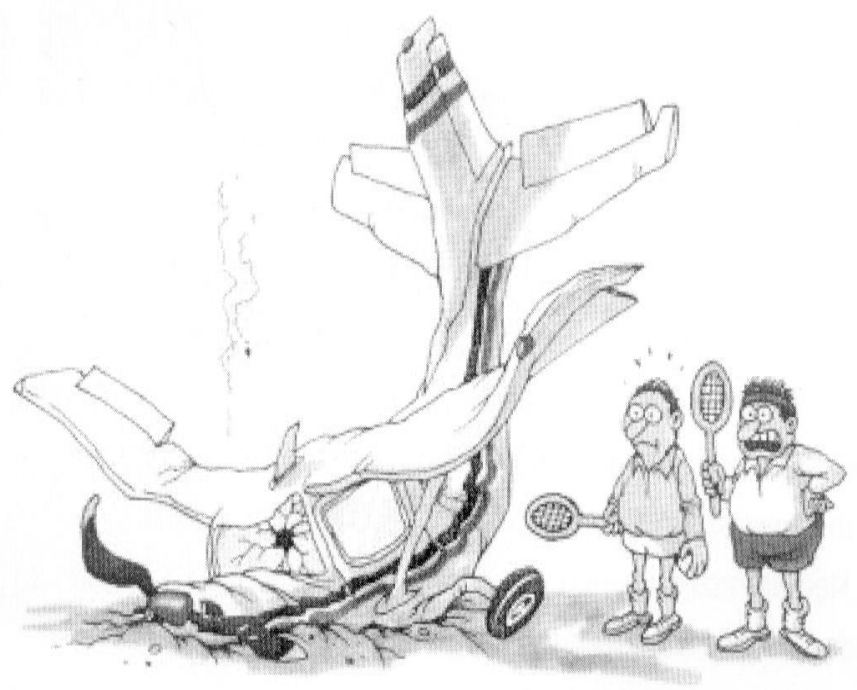


Ραλλερό



- Πρέπει να περάσουμε από την τρέχουσα έμφαση στις αθλητικές δραστηριότητες σε μια νέα, πιο πρακτική διάσταση. **Στις δραστηριότητες της ζωής.**
- Τα ξεπερασμένα μαθήματα όπου μόνο παιχνίδια παίζονται πρέπει **να αντικατασταθούν από μια κατηγορία μαθημάτων και δραστηριοτήτων/ παιχνιδιών** που έχουν αξία, επειδή οι μαθητές θα μαθαίνουν και συνεχώς θα τους υπενθυμίζεται ένας τρόπος υγιεινής ζωής

- Ο όρος "*edutainment*" είναι η διάσταση μάθησης μαζί με την ευχαρίστηση
- Η φυσική αγωγή φαίνεται και είναι **ίσως το πρώτο μάθημα του σχολικού προγράμματος** όπου ευκολότερα και αποτελεσματικότερα μπορεί να υλοποιηθεί αυτή η διαδικασία



# τα σημερινά γεγονότα που χρήζουν αλλαγής είναι

- Μέσα από την εμπειρία της σχολικής ζωής οι μαθητές πρέπει να επωφεληθούν διαχρονικά σε **όλους τους τομείς της ανθρώπινης διάστασης.**
- Σ' αυτή την επιδίωξη πρέπει να συμπεριλαμβάνονται γνώσεις που σχετίζονται με

# τα σημερινά γεγονότα που χρήζουν αλλαγής είναι

- τη λειτουργία και τις ανάγκες του σώματος
- τη βελτίωση της υγείας σε μακροπρόθεσμη βάση
- την ανάπτυξη στοιχείων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας όπως αυτό-εκτίμηση, κουράγιο επιμονή, κοινωνικότητα και θετική κοινωνική συμπεριφορά (Almond, 1997).

➤ *Γεγονός είναι ότι στο τελευταίο αναθεωρημένο πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής αγωγής της Κυπριακή Δημοκρατίας έγινε ανάλογη προσπάθεια αλλά πρέπει να περιμένουμε να δούμε τα αποτελέσματα*

*1. στηρίχθηκε και αναπτύχθηκε επάνω σε 6 σκοπούς-πυλώνες, με συγκεκριμένους στόχους, δείκτες επιτυχίας και δείκτες επάρκειας*

*2. προτάθηκε και η εξ αποστάσεως φυσική αγωγή σαν ένα ισχυρό μέσο παρακίνησης και μια ευχάριστη εμπειρία που συντείνει στην αποτελεσματικότερη μάθηση, εντός και εκτός σχολικού προγράμματος*

# Επιχειρήματα υπέρ της αναγκαιότητας της αλλαγής της Φυσικής Αγωγής

ED FISCHER '08

Yes, yes, yes -  
now, seriously -  
what can we do  
to improve  
our  
health?!



1. EXERCISE
  2. EXERCISE
  3. EXERCISE
  4. EXERCISE
  5. EXERCISE
  6. EXERCISE
  7. EXERCISE
- etc.



# σήμερα

- συμπληρώσαμε περίπου εκατό χρόνια επαγγελματικής φυσικής αγωγής
- είναι καιρός για την αναγέννηση της
- ήρθε η στιγμή για την ανέλιξη της σε επάγγελμα 1<sup>ης</sup> κατηγορίας

# σήμερα

- τον 20ο αιώνα η ιατρική αναγεννήθηκε επειδή έκτισε μια σημαντική επιστημονική βάση
- σήμερα σημαντικά ευρήματα υποστηρίζουν **τη φυσική δραστηριότητα** σαν το βασικότερο παράγοντα της υγιεινής διαβίωσης για όλη τη ζωή αλλά και της προστασίας από ασθένειες





# σήμερα

- ρωτώντας τους γονείς τι είναι το σημαντικότερο για τα παιδιά τους η απάντηση είναι ομόφωνη.

## ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

- αυτή η άποψη όμως δεν αντανακλά στην απόφαση της εκπαίδευσης των παιδιών τους

- *10 σοβαρότατοι λόγοι ανάδειξης της φυσικής αγωγής ως κυρίαρχο γνωστικό αντικείμενο στην εκπαίδευση*

# 1. η φυσική δραστηριότητα προστατεύει από τις ασθένειες

είναι αποδεδειγμένο πλέον ότι για **τα μη φυσικά δραστήρια άτομα** αυξάνεται το ρίσκο σε καρδιακές ασθένειες, πίεση, εγκεφαλικά, διαβήτη, οστεοπόρωση και σε μερικές μορφές καρκίνου



## 2. η φυσική δραστηριότητα αυξάνει την ευεξία σε όλη τη ζωή

**οι φυσικά δραστήριοι άνθρωποι είναι:**

- λιγότερο αγχωτικοί και καταθλιπτικοί
- πιο παραγωγικοί
- με περισσότερο καλή διάθεση
- με καλύτερη αυτό-εκτίμηση
- πιθανότατα πιο λειτουργικοί στις καθημερινές δραστηριότητες
- με καλύτερη κοινωνική συμπεριφορά

### 3. η φυσική δραστηριότητα βοηθά στον πόλεμο κατά της παχυσαρκίας

- Ε.Ε.: 14 εκατομμύρια υπέρβαροι και τρία εκατομμύρια παχύσαρκοι νέοι στα 27 κράτη μέλη
- 27% των ανδρών και 38% των γυναικών στο εσωτερικό της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) είναι παχύσαρκοι.
- τα υπέρβαρα παιδιά αυξάνονται το χρόνο, κατά 40.000 ετησίως.
- 7% των συνολικών εξόδων για την υγεία που καταβάλλονται στην ΕΕ συνδέονται με την παχυσαρκία.



Does this bikini make me look fat?

**(Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο υπέρ μιας υγιούς και "ελαφρύτερης" Ευρώπης)**

(κάθε 1\$ που ξοδεύεται για άσκηση αποφέρει κέρδος 4.1\$)

- Το βάρος επηρεάζει **περισσότερους τομείς** πέρα από την υγεία και την αισθητική
- Πιθανότητα δημιουργεί ψυχολογικά και ψυχιατρικά προβλήματα με αποτέλεσμα την επίδραση σε κοινωνικά και οικονομικά αποτελέσματα

ψυχική ηρεμία



## 4. η φυσική δραστηριότητα προάγει τη φυσική κατάσταση για όλη τη ζωή

- καρδιοκυκλοφορικό, δύναμη, αντοχή, ευλυγισία και σύνθεση σώματος συνιστούν τη φυσική κατάσταση
- οι γνώσεις αυτές επιβάλλεται να αποκτηθούν **σήμερα, στη διάρκεια της σχολικής ζωής** για να μεταφερθούν στις πραγματικές συνθήκες διαβίωσης αργότερα



## 5. η φυσική αγωγή δημιουργεί ευκαιρίες για δραστηριότητα

### Σύσταση για φυσική δραστηριότητα

- Παιδιά και έφηβοι πρέπει να κάνουν **ημερησίως 60' μεσαία έως εντατική φυσική δραστηριότητα**
- Τα παιδιά (5-12) και οι έφηβοι (13-17) πρέπει να **περιορίσουν τον χρόνο τους μπροστά σε οθόνες στις 2 ώρες την ημέρα**



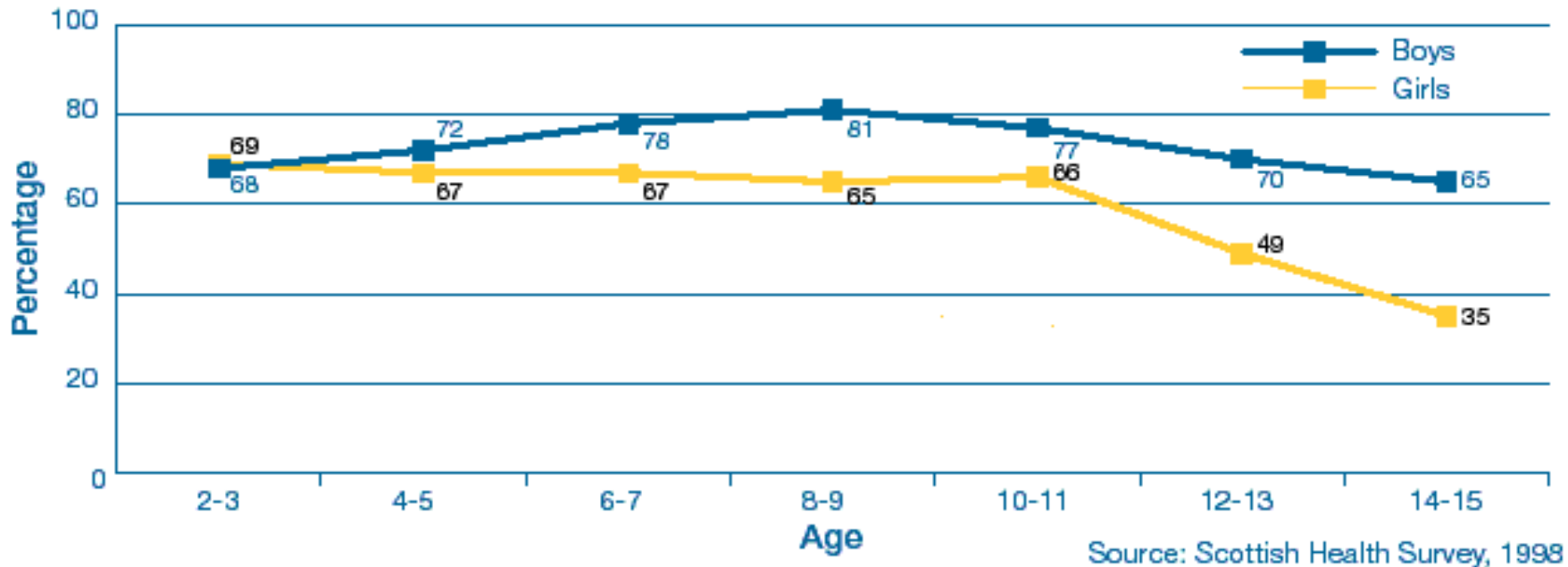


# η φυσική αγωγή δημιουργεί ευκαιρίες για δραστηριότητα

- Παγκόσμια παρουσιάζεται **μια πτωτική πορεία** στην εμπλοκή με φυσική δραστηριότητα μετά τα 14-15 χρόνια
- Παρά την επιστημονικά τεκμηριωμένα οφέλη υγείας μόνο το 19% των Αυστραλών παιδιών και εφήβων 5-17 χρονών και
- μόνο το 27% των αγοριών & το 22.5% των κοριτσιών στις Ηνωμένες Πολιτείες φθάνουν στα προτεινόμενα στάνταρτ

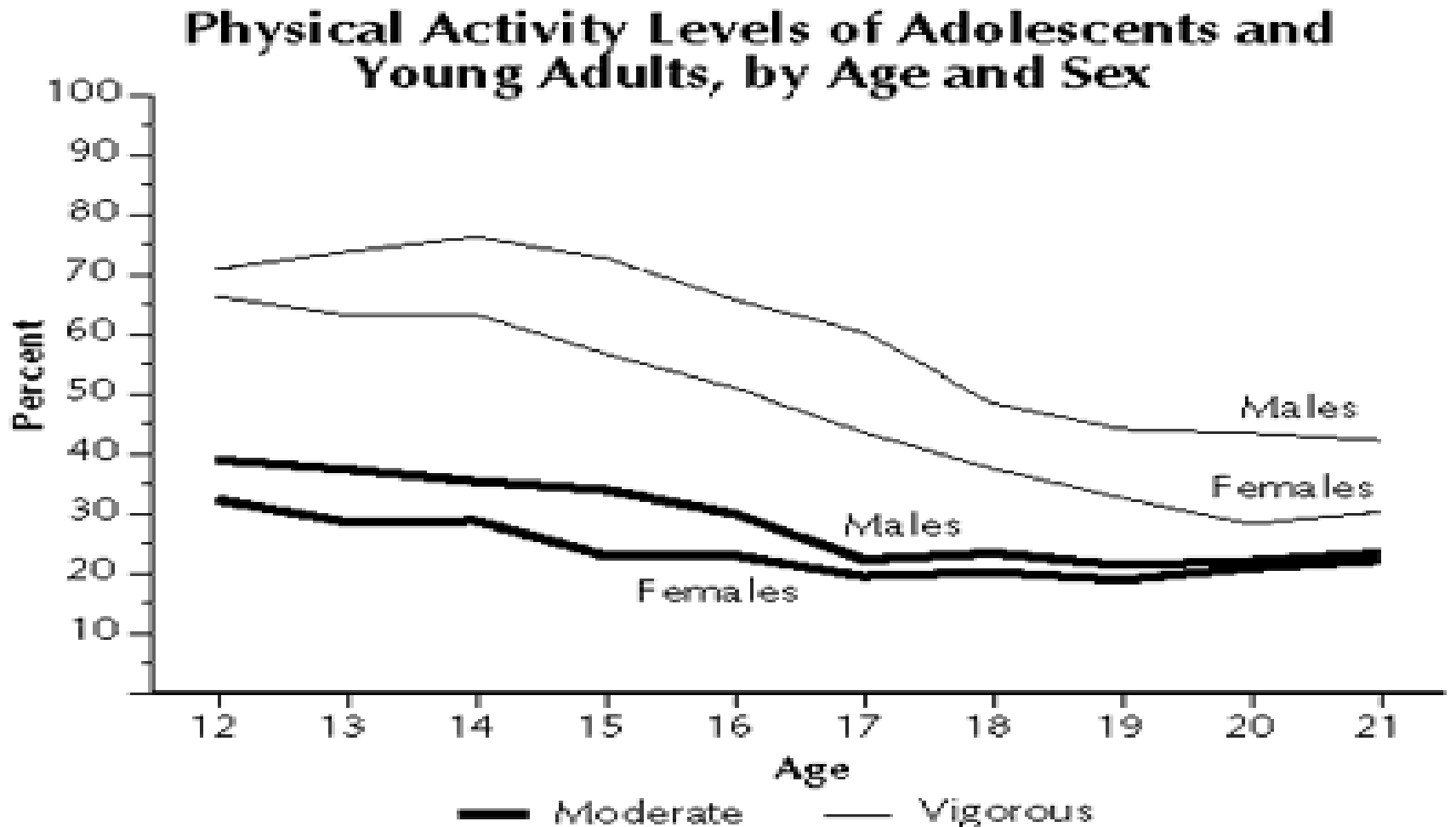
# Ποσοστό παιδιών και εφήβων σε απόσταση από τη συνιστάμενη Φ.Δ.

Percentage of children and young people reaching the recommended level of physical activity



- Από την ηλικία των 4 ετών, τα κορίτσια είναι λιγότερο δραστήρια από τα αγόρια.
- Το χάσμα μεταξύ των δύο φύλων είναι μεγαλύτερο κατά τη διάρκεια της εφηβείας.
- Αυτή η επιταχυνόμενη μείωση στα εφηβικά χρόνια συνεχίζεται στην ενηλικίωση και αργότερα στη ζωή.

Participation in all types of physical activity declines strikingly as age or grade in school increases.



Source: CDC 1992 National Health Interview Survey Youth Risk Behavior Survey

## 6. η ποιοτική φυσική αγωγή διδάσκει την αυτορρύμιση και τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων

- **υποτίθεται** ότι τα μαθηματικά και η γλώσσα δίνουν στους μαθητές δεξιότητες για όλη τη ζωή τους
- η φυσική αγωγή βοηθά στην μάθηση κινητικών δεξιοτήτων αλλά και στην αυτορρύθμιση, στην αυτο-αξιολόγηση, στον προγραμματισμό, στη στοχοθεσία, τη συνεργασία, τη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων, την αποδοχή της νίκης, της ήττας, την αντιμετώπιση διαφόρων καταστάσεων κ.ά.
- Άρα σίγουρα δημιουργεί δεξιότητες για όλη τη ζωή

## 7. η φυσική δραστηριότητα βοηθά στην ανάπτυξη της μάθησης

- **αυξάνει** ή τουλάχιστον δεν περιορίζει την ακαδημαϊκή μάθηση
  - στην Καλιφόρνια βρέθηκε ότι η καλύτερη απόδοση σε μαθησιακά τεστ συνδυάζονταν με την καλύτερη φυσική κατάσταση των μαθητών
    - α. Αυξάνει τη συγκέντρωση (69%),
    - β. Περιορίζει τα προβλήματα πειθαρχίας (63%),
    - γ. Αυξάνει την ακαδημαϊκή απόδοση (63%).

## 8. η φυσική δραστηριότητα έχει οικονομικό αντίκτυπο

- η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η κακή διατροφή είναι **κυρίαρχος παράγοντας θανάτου**
- το άμεσο ή έμμεσο **κόστος της καθιστικής ζωής** εκτιμάται στις ΗΠΑ σε 150 δισ. \$ ετησίως με ανοδική πρόβλεψη



**“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”**

## 9. η φυσική δραστηριότητα ουσιαστικά ενθαρρύνεται από όλους

- τους Παγκόσμιους Οργανισμούς Υγείας και τους μεμονωμένους γιατρούς
- από τους γονείς δια των απαντήσεων τους σε έρευνες.
- από 54% έως 84% αναλόγως του άλλου μαθήματος κρίνεται σπουδαιότερη η φυσική αγωγή. Στην πράξη όμως?

## 10. η φυσική δραστηριότητα βοηθά στην ολόπλευρη εκπαίδευση του παιδιού

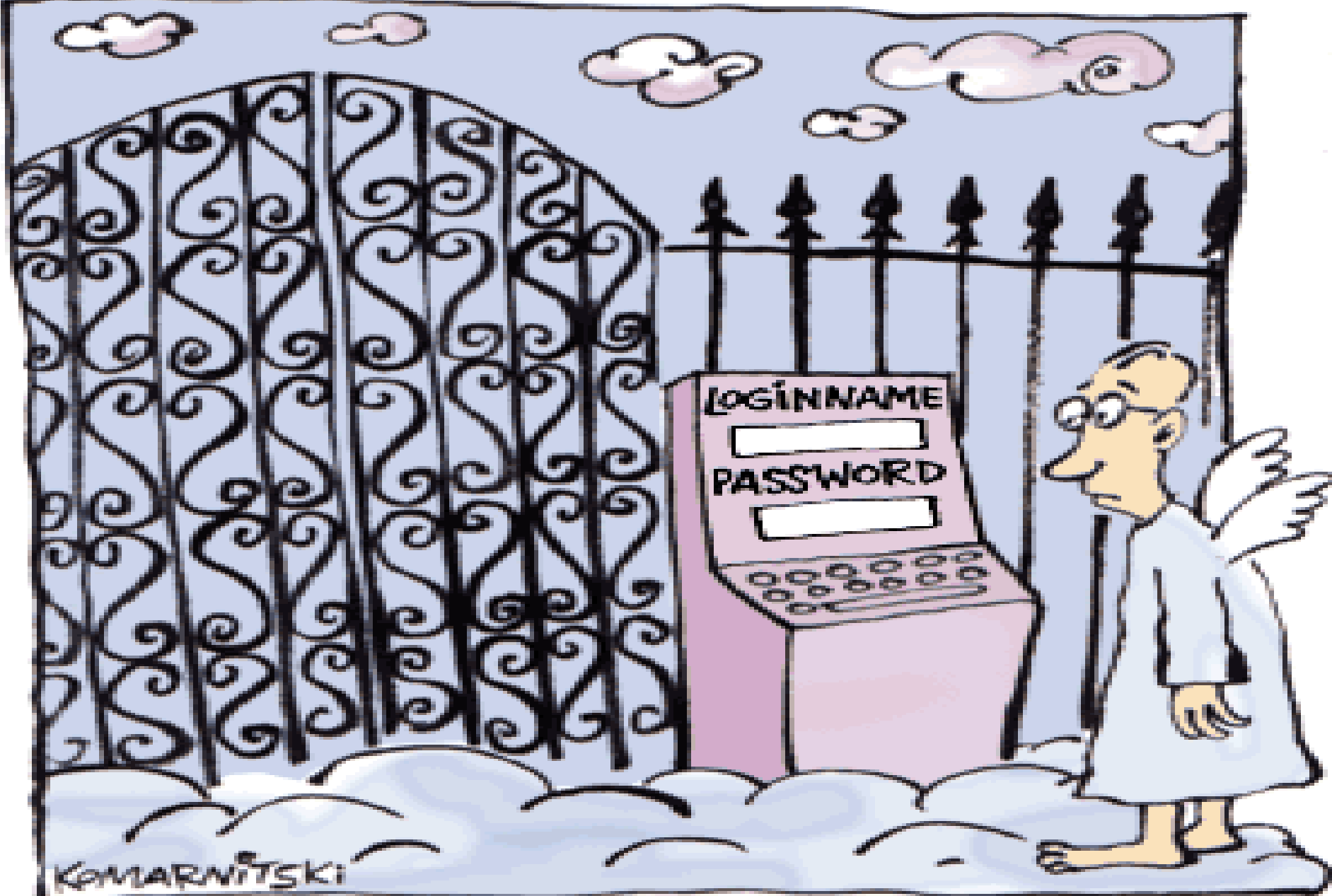
- Από την αυτορρύθμιση στην κοινωνικότητα.
- Από την γνώση για την υγεία στο σεβασμό των άλλων.
- Από την αποδοχή της ισότητας στην υπακοή στους κανόνες.
- Από το ομαδικό πνεύμα στη λήψη αποφάσεων.
- Από την επίλυση προβλημάτων, στην αυτό-πειθαρχία κ.α



**η ώρα του διαφημιστικού  
γιατί όπως ξέρετε χωρίς διαφήμιση  
δεν προωθείτε τίποτε**

[Physical\\_Education\\_Campaign.wmv](#)

**τεχνολογία η νέα πρόκληση**



KNOCKIN' ON HEAVEN'S DOOR

- Η εκπληκτική αύξηση των κινητών τηλεφώνων εξελίχθηκε σε μια επιθυμητή μέθοδο προαγωγής της υγείας και προφύλαξης από «ασθένειες»
- Το 2014 υπήρχαν 4.56 δισ. άνθρωποι στον κόσμο που χρησιμοποιούσαν κινητά τηλέφωνα
- Εκτιμάται ότι μεταξύ 2013 και 2017 η διείσδυση των κινητών θα αυξηθεί από 61.1% στο 69.4% (περίπου 500 εκ.)

- Υπάρχουν **χιλιάδες εφαρμογές σχετικές** με υγιεινή συμπεριφορά και προστασία της υγείας σε αυτά για αυτούς που χρησιμοποιούν τα Smartphone  
Π.χ. Google play και iTunes physical activity (by Apple)



# Smartphones are used everywhere

## WHERE DO PEOPLE USE SMARTPHONES?



**96%**  
Home



**69%**  
Work



**80%**  
On-the-go



**65%**  
Store



**57%**  
Coffee Shop



**41%**  
Airport



**57%**  
Public Transport



**25%**  
School

# Mobile Phone Interventions to Increase Physical Activity and Reduce Weight

A Systematic Review [Janna Stephens](#), RN  
and [Jerilyn Allen](#), RN, ScD, FAAN Aug 2013

- Το πιο συχνό αποτέλεσμα των μελετών είναι η αλλαγή στο βάρος των συμμετεχόντων (57%).
- Περισσότερες από τις μισές μελέτες (71%) ανέφεραν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα **σε τουλάχιστον 1 διάσταση** όπως της απώλειας βάρους, η φυσική δραστηριότητα, η διαιτητική πρόσληψη, μειώθηκε ο δείκτης μάζας σώματος, μειώθηκε η περίμετρος της μέσης, η πρόσληψη ζαχαρούχων ποτών, ο χρόνος στην οθόνη, και η ικανοποίηση ή η αποδοχή του αποτελέσματος.

**Measuring and influencing physical activity with smart phone technology: a systematic review.** [Bort-Roig J](#), [Gilson ND](#), [Puig-Ribera A](#), [Contreras RS](#), [Trost SG](#). May 2014

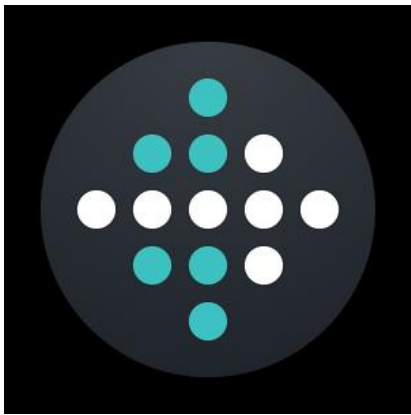
- Τέσσερις μελέτες ανέφεραν αύξηση της σωματικής δραστηριότητας (800-1,104 βήματα / ημέρα, 2 εβδομάδες-6 μήνες), και μια άλλη μελέτη ανέφερε τη συντήρηση της σωματικής δραστηριότητας (n = 200 συμμετέχοντες > 10.000 βήματα / ημέρα) επί 3 μήνες.



# Daily Physical Activity: **A guide for schools and clubs**

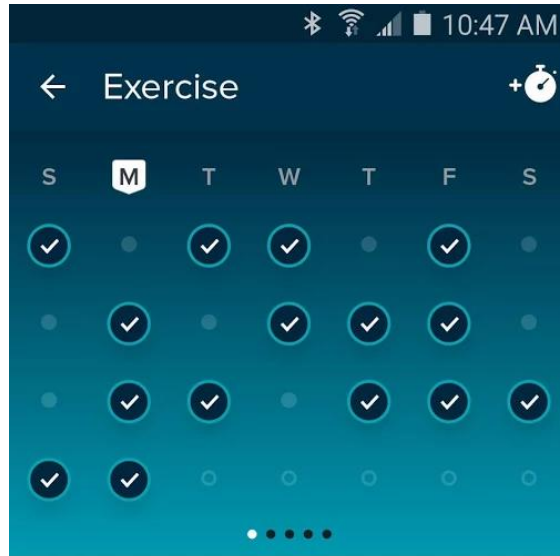
By Department of National Parks Recreation Sport and Racing ( iTunes)





# FITBIT

**GET ACTIVE. EAT  
BETTER.  
MANAGE  
WEIGHT. SLEEP  
BETTER.**



Going for a walk, run or hike? Track it from the Fitbit app to map your route and pace.

This Week 46:41

Today **Run**  
2.53 miles 16:41

Sun **Yoga**  
30:00 104 calories

Mar 1 - Mar 7 4:36:49



Are you burning more than you eat? Log your meals to compare your calories in vs calories out.

Today, Mar. 9



**UNDER BUDGET**

2,590 cals. in — 2,755 cals. out  
394 calories left in your budget

BREAKFAST

2,590 cals

Crunchy Peanut Butter Bar 240

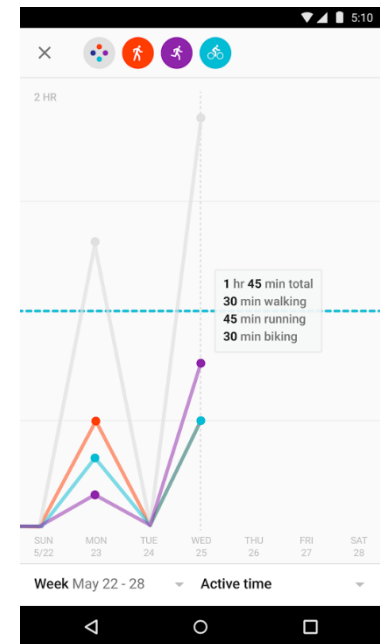
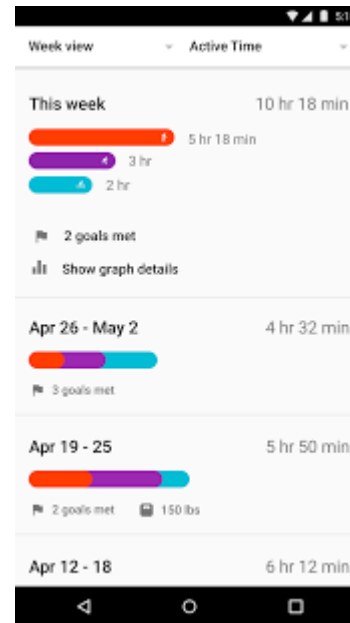
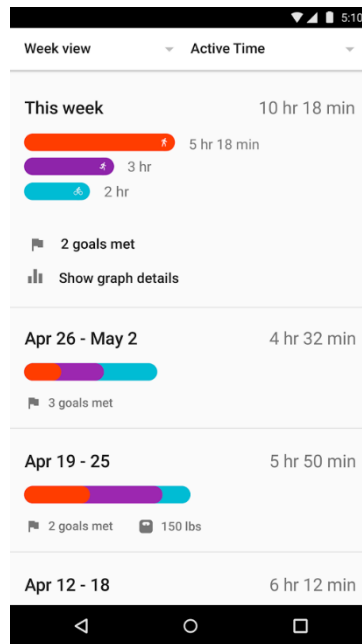
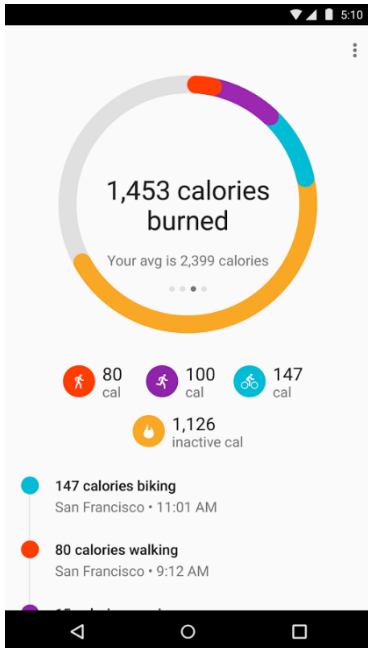
Quick Calories 350



# GOOGLE FIT

Effortlessly track your activity:

- Just carry your phone and get access to your walking, running and cycling activity.





"Pedometer" records the number of steps you have walked and displays them again along with the number of calories that you have burned, distance, walking time and speed per hour.



# 30 7 MINUTE WORKOUT IS HERE! MOST EFFECTIVE EXERCISES START TODAY!



Over 3,000,000 Users love 7 minutes workout, **Scientifically proven** to aid weight loss & improve cardiovascular function.

# Virtual class

- Πράγματι είναι πολύ δύσκολο να κατανοηθεί πως η φυσική αγωγή θα συμβαδίσει με τη νέα εποχή αυτή της Τεχνολογίας της Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) που ανέτειλε





# οι εξελίξεις και η online τάξη φυσικής αγωγής

- Η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει στη στροφή από ένα παθητικό μοντέλο σε μοντέλο εμπλοκής, όπου οι μαθητές θα είναι αυτοί που ενεργούν αλλά και σκέφτονται.
- Η δυνατότητα επικοινωνίας μεταξύ των μαθητών αλλά και η πρόσβαση σε άπειρες πληροφορίες με κάθετη και οριζόντια μορφή μέσω ενός δικτύου μπορεί να γίνει απείρως ευεργετική στο μάθημα της φυσικής αγωγής.



# οι εξελίξεις και η online τάξη φυσικής αγωγής

Υπάρχουν **θετικά** αυτής της προσέγγισης.

Π.χ. ένας υπέρβαρος μαθητής θα είχε πιθανόν μεγαλύτερη παρακίνηση για ένα online μάθημα χωρίς την «πίεση» των συμμαθητών του με αυξημένη αυτό-πεποίθηση και διάθεση για άσκηση.

# Physical activity for health and fitness by St Columbas High School (virtual school 2015)

To subscribe to an iTunes U course, click [View in iTunes](#) ■

- **Περιγραφή μαθήματος**

- Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι οι **μαθητές να αναλύσουν τα οφέλη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας** και τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Οι μαθητές να μπορούν να αξιολογήσουν τα επίπεδα φυσικής κατάστασης και να εφαρμόζουν προγράμματα εξάσκησης
- Τα **επιδιωκόμενα αποτελέσματα** αυτής της ενότητας είναι όλοι οι μαθητές να αναπτύξουν **μια καλύτερη κατανόηση** για ένα ευρύ φάσμα επιλογών φυσικής δραστηριότητας και τα οφέλη τους, και να είναι **σε θέση να συγκροτήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης** για τον εαυτό τους, προκειμένου να επιτύχουν έναν προσωπικό στόχο

Πρίν το τρέξιμο

Στο τρέξιμο

Μετά το τρέξιμο



1994

Επιλογή μουσικής..  
ρύθμιση χρονόμετρου..  
επιλογή εφαρμογής..



...update  
status...



2015

# οι εξελίξεις και η online τάξη φυσικής αγωγής

- Υπάρχουν και δυσκολίες όπως, μετά τον επαναπροσδιορισμό και **η προσαρμογή της διδασκαλίας** της φυσικής αγωγής στην online προσέγγιση.
- Επιπρόσθετα υπάρχουν και οι πιθανές τεχνικές δυσκολίες που μπορούν να δημιουργήσουν απογοήτευση και στον καλύτερο μαθητή.

# οι εξελίξεις και η online τάξη φυσικής αγωγής

- Στη Minneapolis των ΗΠΑ οι μαθητές που παίρνουν online μαθήματα φυσικής αγωγής πρέπει να ασκούνται 30' x 5 ημέρες την εβδομάδα.
- Να κάνουν αναφορά στον καθηγητή με e-mail και να το βεβαιώνουν οι γονείς τους.
- 328.000 μαθητές παρακολουθούν τέτοια μαθήματα.
- **Healthy living and personal fitness** είναι απόλυτα κατάλληλα για online μαθήματα. Υπό προϋποθέσεις βέβαια και τα ομαδικά σπορ που ήταν η έμφαση του παρελθόντος!!!

# οι εξελίξεις και η online τάξη φυσικής αγωγής

- Ένα από τα πρώτα σχολεία που είχαν online φυσική αγωγή ήταν το Florida Virtual School που ξεκίνησε το 1997.
- Σήμερα αυτό το σχολείο έχει 21.000 μαθητές που παίρνουν τουλάχιστον ένα μάθημα online.
- Το 2003 το μάθημα personal fitness είχε 4.500 μαθητές και ήταν το δημοφιλέστερο με δεύτερο το μάθημα economics με 2400 μαθητές

# οι εξελίξεις και η online τάξη φυσικής αγωγής

- Επί του παρόντος το **υβριδικό μοντέλο** (hybrid or blended) κρίνεται το καταλληλότερο μέχρι οι έρευνες να καταλήξουν σε ασφαλή συμπεράσματα και να προσαρμοστούμε στις νέες συνθήκες.
- Ως υβριδικό μοντέλο νοείται αυτό που έχουμε μέρος των μαθημάτων δια ζώσης και μέρος online.

# οι εξελίξεις και η online τάξη φυσικής αγωγής

Απαραίτητες προϋποθέσεις για την αποτελεσματική λειτουργία αυτής της προσέγγισης είναι:

- Βασική γνώση φυσικής αγωγής και η χρήση Η/Υ από τους μαθητές
- **Βασικές τεχνικές γνώσεις** για Η/Υ, παιδαγωγικές γνώσεις και δεξιότητες επικοινωνίας για on-line μαθήματα **από τους εκπαιδευτικούς**



# οι εξελίξεις και η online τάξη φυσικής αγωγής

- Τα μαθήματα πρέπει να προκαλούν ενδιαφέρον, να είναι κατάλληλα δομημένα και διαδραστικά
- Να υπάρχει υπευθυνότητα για τη μάθηση και αυτό-παρακίνηση από τους μαθητές ώστε να έχει νόημα η αξιολόγηση
- Το μέγεθος της τάξης πρέπει να είναι μικρότερο της τυπικής τάξης

**ΠΙΣΤΕΥΩ** ότι η φυσική αγωγή πρέπει να διδάσκεται σε μια αναλογία 3:1 φυσική δραστηριότητα/διάλεξη

τότε και μόνο τότε θα είχαμε μια επιστημονική φυσική αγωγή με ουσιαστικό αποτέλεσμα και πραγματική ώθηση προς **το first class** επάγγελμα

.... Η φυσική αγωγή οφείλει να εξελιχθεί και να αποτελεί το ΚΥΡΙΑΡΧΟ και ΒΑΣΙΚΟ γνωστικό αντικείμενο της σχολικής ζωής και η φυσική δραστηριότητα της μετασχολικής ζωής!

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

1. Σήμερα η τελική ανάγκη είναι η προσαρμογή των μαθητών σε νέα προβλήματα και καταστάσεις (διαβίου φυσική δραστηριότητα με στόχο την υγεία και τις σωστές συμπεριφορές).
  2. Περπατώντας ήδη στην «υπερ-λεωφόρο της πληροφορίας» απαιτείται να γίνει σύντομα η στροφή στις διαδικασίες και προσεγγίσεις της μάθησης γενικότερα, αλλά και της φυσικής αγωγής ειδικότερα
- ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΤΟΙΜΟΙ; ΘΑ ΤΟ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ;

A black and white cartoon illustration of two men shaking hands. The man on the left is balding with a long nose, wearing a suit and tie. The man on the right has dark hair, a long nose, and is wearing a suit and tie. Two speech bubbles are positioned above them. The first speech bubble, above the man on the left, contains the email address 'bjsmith@admin.gov'. The second speech bubble, above the man on the right, contains the email address 'tjones@admin.acme'. In the top right corner, there is a signature 'STAIER' and a copyright notice '© THE CARTOONIST 1997-1998'.

bjsmith@admin.gov

tjones@admin.acme

**μεΤ:** - *it was nice meeting you.  
and welcome  
- thank you*