**ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

ΟΝΟΜΑ:ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΠΡΑΧΑΛΑ

ΑΕΜ:0712013

ΕΤΟΣ:4ο ΕΤΟΣ

«ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα «άσκηση και διατροφή» έχει ως σκοπό την σωστή ενημέρωση για την κατάλληλη διατροφή των μαθητών ΣΤ΄ δημοτικού καθώς και η προαγωγή της άσκησης για την καλή φυσική, σωματική και κινητική κατάσταση. Ωστόσο, το πρόγραμμα θα ενταχθεί στο μάθημα της φυσικής αγωγής ως ενισχυτικό μάθημα καθώς θα έχει κι επιμέρους σκοπούς και μέσα από τους οποίους οι μαθητές της ΣΤ΄ δημοτικού θα αποκτήσουν θετική στάση απέναντι στη σωστή διατροφή, να μάθουν τις βλαβερές συνέπειες της κακής διατροφής, να βιώσουν θετικές εμπειρίες μέσα από φυσικές δραστηριότητες και να αναπτύξουν θετική στάση για την άσκηση.

Το πρόγραμμα «άσκηση και διατροφή» είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί στην συγκεκριμένη ηλικία, δηλαδή σε μαθητές ΣΤ΄ δημοτικού (12 ετών) καθώς είναι επιθυμητό η συμμετοχή όλων των παιδιών για να πραγματοποιηθεί σωστά το πρόγραμμα αγωγής υγείας. Αυτό συμβαίνει διότι τα παιδιά μπαίνουν στην προεφηβεία, οι σωματικές αλλαγές αρχίζουν να γίνονται εμφανής, ο μεταβολισμός αλλάζει και είναι καλό τα παιδιά να τρώνε σωστά για να διατηρούν τα σωματικό τους βάρος. Επομένως, το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι απαραίτητο να ενταχθεί στο μάθημα της φυσικής αγωγής για να κατανοήσουν τα παιδιά ότι μέσα από την άσκηση και τη σωστή διατροφή θα αποκτήσουν κατάλληλα σωματικά επίπεδα.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος οι μαθητές θα έχουν αυξήσει τις γνώσεις τους σχετικά με τη σωστή διατροφή, θα έχουν ενημερωθεί πλήρως για το τι σημαίνει κακή διατροφή και τι αρνητικές συνέπειες μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό. Μέσα σ΄ αυτό το πλαίσιο, οι μαθητές μέσα από φυσικές δραστηριότητες θα κατανοήσουν καλύτερα τον συνδυασμό άσκηση και διατροφή και το τι αποτελέσματα έχει στον ανθρώπινο οργανισμό η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

Αρχικά, θα πρέπει να οργανωθούν με σειρά τα μαθήματα που θα πρέπει να διδαχθούν τα παιδιά για τα πρόγραμμα «άσκηση και διατροφή». Τα μαθήματα που θα αναλυθούν παρακάτω είναι 6 καθώς είναι απαραίτητο να αναφερθούν τα μέσα και οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν για να διδαχθούν τα παιδιά το πρόγραμμα.

Στο 1ο μάθημα οι μαθητές θα ενημερωθούν για το τι εννοούμε με τον όρο σωστή διατροφή και πως η άσκηση και η διατροφή συμβάλουν θετικά στον ανθρώπινο οργανισμό. Μέσα από την ενός βίντεο οι μαθητές θα παρακολουθήσουν πώς η άσκηση σε συνδυασμό με καλή διατροφή βοηθάν στη καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού. Ως πρώτο μάθημα οι μαθητές σε μικρές ομάδες των 3 ατόμων θα συμπληρώσουν σε 2 στήλες ποιες θεωρούν κατά τη γνώμη τους καλές τροφές και ποιες βλαβερές τροφές με σκοπό στο τέλος να τις παρουσιάζουν όλοι και να γίνει μια μικρή συζήτηση. Στο 2ο μάθημα οι μαθητές θα διδαχθούν τα οφέλη της άσκησης και της διατροφής. Αυτό θα πραγματοποιηθεί μέσα από μια σύντομη περιληπτική διάλεξη καθώς μετά τη λήξη της διάλεξης οι μαθητές θα κληθούν να απαντήσουν σε ένα κουίζ γνώσεων με θέμα γιατί η άσκηση είναι σημαντική για την υγεία. Οι μαθητές θα μπουν στη διαδικασία να εκτελέσουν μια δραστηριότητα η οποία θα περιλαμβάνει μια κυκλική πορεία στην οποία θα την ακολουθήσουν με τρέξιμο και στο τέλος θα μετρήσουν τους σφυγμούς τους. Στο 3ο μάθημα, οι μαθητές θα μπουν στην διαδικασία να κατανοήσουν καλύτερα ότι η υγιεινή διατροφή είναι πολύτιμη για την αποφυγή της παχυσαρκίας. Αυτό θα πραγματοποιηθεί μέσα από μια συνοπτική διάλεξη. Οι μαθητές θα μπουν στην διαδικασία να κατασκευάσουν ο καθένας το δικό του εβδομαδιαίο πρόγραμμα σωστής διατροφής σύμφωνα με τη δική τους κρίση και να το τοποθετήσουν σε ένα δικό τους μέρος μέσα στο σπίτι τους για να το βλέπουν κι να το τηρούν. Στο 4ο μάθημα οι μαθητές θα αποκτήσουν θετική στάση απέναντι στη σωστή διατροφή και την άσκηση καθώς μετά από μια σύντομη διάλεξη ο καθένας σε ομάδες θα δημιουργήσουν τον οδηγό της διατροφικής πυραμίδας συμπεριλαμβανόμενου και ζωντανές εικόνες τροφίμων. Έπειτα, μπορούν να το δείξουν στα παιδιά του σχολείου αναλύοντας την κατάταξη των τροφίμων ή να το κολλήσουν στο σχολείο τους. Στο 5ο μάθημα οι μαθητές θα μάθουν πώς σχετίζεται η διατροφή με την άσκηση και πως η μία έννοια είναι αλληλένδετη με την άλλη. Μέσα από μια σύντομη διάλεξη οι μαθητές θα κατανοήσουν ότι οι διατροφικές ανάγκες ενός οργανισμού είναι διαφορετικές και εξαρτώνται ανάλογα με την ένταση, τη διάρκεια και το είδος της άσκησης. Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα αξιολογηθούν μέσα από ένα τεστ στο οποίο θα καταγράψει ο καθένας το αγώνισμα με το οποίο ασχολείται, το βάρος του σώματος του και τη δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίζει στο άθλημα του (π.χ. αντοχή). Στο 6ο μάθημα οι μαθητές θα περάσουν από μία διαδικασία αυτοαξιολόγησης της φυσικής του κατάστασης μέσα από μία σειρά δραστηριοτήτων αφού πρώτα έχουν τηρήσει έστω για 1 μήνα το πρόγραμμα σωστής διατροφής που οργάνωσαν οι ίδιοι.

Πιο συγκεκριμένα, στο 6ο μάθημα οι μαθητές θα περάσουν από πέντε σταθμούς όπου θα αξιολογηθεί η φυσική κινητική τους κατάσταση με βάση το πρόγραμμα διατροφής που ακολουθούν καθημερινώς. Σε κάθε σταθμό θα υπάρχει ανάλογη καρτέλα με τη βαθμολογία η οποία θα αντιστοιχεί με τον ανάλογο χρόνο που έκανε ο μαθητής και με τα μέτρα που έριξε ο μαθητής την μπάλα. Στον 1ο μάθημα οι μαθητές θα πρέπει να περάσουν με άλματα από πέντε εμπόδια μεσαίου μεγέθους, στον 2ο σταθμό θα πρέπει να ακολουθήσουν μια οριοθετημένη διαδρομή που θα εκτελέσουν κάμψεις σε 30΄΄ όσες μπορούν περισσότερες. Στον 3ο σταθμό οι μαθητές θα πρέπει να ρίξουν μια μπάλα όσο πιο μακριά μπορούν καθώς με τα ανάλογα μέτρα θα αντιστοιχεί κι η ανάλογη βαθμολογία. Παράλληλα, στον 4ο σταθμό θα πρέπει να εκτελέσουν κοιλιακούς σε 30΄΄ όσο πιο γρήγορα κι όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορούν. Στο 5ο σταθμό θα πρέπει να εκτελέσουν ραχιαίους σε 30΄΄ όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορούν.

Στο τέλος, όλων των προγραμμάτων αγωγής υγείας θα είναι αναγκαίο να αξιολογηθεί το πρόγραμμα «άσκηση και διατροφή» που παρακολούθησαν οι μαθητές. Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει μέσω από τη χρήση ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής και 2 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου που οι μαθητές θα απαντήσουν ελεύθερα σύμφωνα με την κρίση τους. Πιο συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής θα περιέχουν θέματα σχετικά με τον συνδυασμό άσκηση και διατροφή, δηλαδή κατά πόσο οι μαθητές κατανόησαν ότι η άσκηση συνδέεται άρρητα με τη διατροφή και κατά πόσο επιθυμούν να ασκούνται συνεχώς για να διατηρήσουν την φυσική τους κατάσταση. Όλες οι ερωτήσεις θα καταλήγουν σε 2 απαντήσεις όπου η πρώτη θα δείχνει ότι οι μαθητές είναι διατεθειμμένοι ακολουθήσουν το πρόγραμμα άσκηση και διατροφή και η δεύτερη ότι οι μαθητές δεν μπορούν να ακολουθήσουν το πρόγραμμα και μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Ωστόσο, οι 2 τελευταίες ερωτήσεις θα είναι ανοιχτού τύπου και ελεύθερης ανάπτυξης στις οποίες θα πρέπει να απαντήσουν κατά πόσο τους φάνηκε καλό το μάθημα, εάν τους κέντρισε το ενδιαφέρον και εάν θα ήθελαν να προσθέσουν κάτι ακόμη για το πρόγραμμα. Συνεπώς, οι μαθητές μέσα από το παραπάνω πρόγραμμα αγωγής υγείας έχουν αποκτήσει θετική στάση απέναντι απέναντι στη σωστή διατροφή και την καθημερινή άσκηση, έχουν κατανοήσει τις αρνητικές συνέπειες που προκαλεί η κατανάλωση ανθυγιεινών τροφίμων και η μη συμμετοχή σε αθλητικά προγράμματα άσκησης καθώς εξασκήθηκαν σε φυσικές κινητικές δραστηριότητες και σε σωστό πρόγραμμα διατροφής και πλέον είναι σε θέση να κατανοήσουν τις διαφορές στο μεταβολισμό τους κι στο σώμα τους.