ΤΣΑΤΣΑΡΑΓΚΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Α.Ε.Μ: 0713054

**Η φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητα**

Σκοπός του προγράμματος είναι τα παιδιά να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους, κάτι που θα ακολουθήσουν και στην ενήλικη ζωή. Οι μαθητές μέσω του προγράμματος να κατανοήσουν ποιες από τις καθημερινές τους ασχολίες εντάσσονται στις φυσικές δραστηριότητος και ποιες άλλες μπορούν να εντάξουν στο πρόγραμμά τους. Ακόμη να προσδιορίσουν τους λόγους που αποφεύγουν την φυσική δραστηριότητα και να κατανοήσουν τα οφέλη από την φυσική δραστηριότητα. Να περάσει το μήνυμα της φυσικής δραστηριότητας και στην οικογένεια. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε ομάδα 20 μαθητών (10 αγόρια, 10 κορίτσια) , ηλικίας 10-11 ετών (τυχαία επιλογή). Χώρος εφαρμογής : δημοτικό σχολείο. Στο πρόγραμμα θα συμμετέχουν οι μαθητές του σχολείου.

Τεκμηρίωση : Η Ελλάδα βρίσκεται σε μια από τις πρώτες θέσεις στην παιδική παχυσαρκία, με κύρια αιτία την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας . Είναι σημαντικό τα παιδιά από μικρή ηλικία να είναι φυσικά δραστήρια˙ η άσκηση συμβάλλει σημαντικά στη φυσική και πνευματική ευεξία του ατόμου. Επίσης, όταν ο άνθρωπος από παιδί υιοθετήσει έναν υγιή τρόπο ζωής τότε και σε ενήλικη ζωή είναι πολύ πιθανό να ακολουθήσει τον ίδιο τρόπο ζωής.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα : Η βελτίωση της σχέσης των παιδιών με την φυσική άσκηση και η ανάπτυξη αγάπης προς αυτήν. Επίσης η καλύτερη εικόνα του εαυτού τους και η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης.

**Περιεχόμενα του προγράμματος**

Μάθημα 1 (Γνωρίζω την ομάδα)

* Σκοπός είναι η δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης, αποδοχής και ενθάρρυνσης μεταξύ των μελών της ομάδας- γνωριμία μεταξύ τους και με τον συντονιστή. Αναγνώριση διαφορών -ομοιοτήτων – σημαντικότητας του καθένα.
* Μέσα-Μέθοδοι : Παιχνίδι ρόλων, ζωγραφική, σύνταξη του συμβολαίου της ομάδας. Βιωματική μέθοδος.
* Δραστηριότητα : Σε ένα χαρτόνι γράφουν το όνομά τους καθώς τονίζουν ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας τους.

Μάθημα 2 (Η φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητα)

* Σκοπός να καταλάβουν οι μαθητές ποιες από τις καθημερινές τους ασχολίες εντάσσονται στις φυσικές δραστηριότητος και ποιες άλλες μπορούν να εντάξουν στο πρόγραμμά τους.
* Μέσα-Μέθοδοι : Χωρισμός σε υποομάδες, καταιγισμός ιδεών, φύλλο εργασίας με πίνακα. Μέθοδος ενεργητικής μάθησης.
* Δραστηριότητα : Ο κάθε μαθητής κατασκευάζει πίνακα που θα περιέχει τα είδη και το χρόνο των φυσικών δραστηριοτήτων που ασχολήθηκε κατά την διάρκεια μιας εβδομάδας.

Μάθημα 3 (Ανασταλτικοί παράγοντες)

* Σκοπός είναι οι μαθητές να προσδιορίσουν τους λόγους που αποφεύγουν την φυσική δραστηριότητα. Επίσης να κατανοήσουν τα οφέλη από την φυσική δραστηριότητα.
* Μέσα-Μέθοδοι : Χωρισμός σε υποομάδες, καταιγισμός ιδεών, ζωγραφική. Μέθοδος ενεργητικής μάθησης.
* Δραστηριότητα 1:

 Ενδεικτικός χρόνος : 15 λεπτά

 Περιγραφή : Να καταγράψουν σε ένα πίνακα τους πιθανούς λόγους αποφυγής άσκησης και με τις ομάδες τους να βρουν λύσεις. Στο τέλος ένα μέλος από κάθε ομάδα διαβάζει τους λόγους που κατέγραψαν και τις λύσεις που βρήκαν.

* Δραστηριότητα 2 :

Ενδεικτικός χρόνος : 15 λεπτά

Περιγραφή : Να γράψουν σε ένα χαρτόνι ποια φυσική άσκηση τους δίνει ικανοποίηση και βελτιώνει την διάθεσή τους. Έπειτα σε ομάδες να συζητήσουν ποια τα οφέλη της κάθε δραστηριότητας. Η κάθε ομάδα θα γράψει με μαρκαδόρους σε χαρτόνι τα οφέλη που βρήκε.

* Δραστηριότητα 3 :

Ενδεικτικός χρόνος : 15 λεπτά

Περιγραφή : Να ζωγραφίσουν μια δραστηριότητα που θα επιθυμούσαν να κάνουν αλλά δεν έχουν δοκιμάσει, από κάτω να γράψουν τον λόγο που δεν την κάνουν και με την ομάδα να βρουν λύση.

Μάθημα 4 (Φυσική δραστηριότητα και σώμα)

* Σκοπός να αναλύουν ποιοί μύες του σώματος ενεργοποιούνται κάθε φορά που ασκούνται. Να κατανοήσουν τι τους προσφέρει η άσκηση.
* Μέσα-Μέθοδοι : Χωρισμός σε υποομάδες, συζήτηση, ζωγραφική. Μέθοδος ενεργητικής και παθητικής μάθησης.
* Δραστηριότητα : Τους δείχνουμε διάφορες δραστηριότητες (π.χ. κολύμπι, τρέξιμο, περπάτημα, playstation, κυνηγητό) και τους δίνουμε μια εικόνα με το ανθρώπινο σώμα και τους ζητάμε να χρωματίσουν για κάθε δραστηριότητα ποιοι μύες δουλεύουν.

Μάθημα 5 (Αλλάζω συνήθειες)

* Σκοπός να καταφέρουν οι μαθητές να εντάξουν καινούργιες δραστηριότητες στο καθημερινό τους πρόγραμμα.
* Μέσα-Μέθοδοι : Υποομάδες 2 παιδιών, φύλλα εργασίας με πίνακες. Μέθοδος ενεργητικής μάθησης.
* Δραστηριότητα : Να συντάξει το κάθε παιδί με την βοήθεια του συνεργάτη του αναλυτικό πρόγραμμα μιας εβδομάδας με καινούργιες δραστηριότητες.

Μάθημα 6 (Η φυσική άσκηση για όλη την οικογένεια)

* Σκοπός είναι μέσα από τα παιδιά να περάσει το μήνυμα της φυσικής δραστηριότητας και στην οικογένεια, με συνέπεια να ασκούνται όλα τα μέλη αυτής.
* Μέσα-Μέθοδοι : Φύλλο εργασίας με πίνακα, καταιγισμός ιδεών. Μέθοδος ενεργητικής μάθησης.
* Δραστηριότητα : Το κάθε παιδί δημιουργεί κατάλογο προτάσεων για τα μέλη της οικογένειάς του ώστε να πραγματοποιούν κοινές φυσικές δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους.

**Αξιολόγηση προγράμματος**

Ερωτηματολόγιο :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Πάντα | Μερικές φορές | Ποτέ |
| Αποφεύγω την τηλεόραση και τον υπολογιστή. |  |  |  |
| Αναζητώ φυσικές δραστηριότητες. |  |  |  |
| Όποτε με καλούν για φυσικές δραστηριότητες πηγαίνω |  |  |  |
| Βρίσκω χρόνο για φυσικές δραστηριότητες. |  |  |  |
| Ασχολούμαι τουλάχιστον με μια δραστηριότητα στον ελεύθερό μου χρόνο. |  |  |  |
| Αποφεύγω την καθιστική ζωή όσο μπορώ. |  |  |  |
| Αισθάνομαι ευεξία μετά από φυσική δραστηριότητα |  |  |  |
| Η παρέα μου ασχολείται με φυσικές δραστηριότητες. |  |  |  |
| Η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την υγεία μου |  |  |  |
| Δοκιμάζω νέες φυσικές δραστηριότητες και ας μην είμαι σίγουρος/η πως θα τα καταφέρω. |  |  |  |

Μέθοδος : Σε όλες τις ερωτήσεις το «πάντα» βαθμολογείται με 4, το «μερικές φορές» βαθμολογείτε με 2 και το «ποτέ» με 0. Για να υπολογίσουμε την βαθμολογία προσθέτουμε το σύνολο των απαντήσεων. Το ερωτηματολόγιο θα συμπληρωθεί από κάθε μαθητή πριν την έναρξη του προγράμματος και μετά το τέλος του προγράμματος. Το ερωτηματολόγιο θα είναι ανώνυμο , με στοιχεία την ημερομηνία γέννησης του μαθητή και το φύλο.

Κριτήρια αξιολόγησης :

* Πριν την έναρξη του προγράμματος

Από 32 έως 40 βαθμούς : Η βαθμολογία είναι εξαιρετική. Σημαίνει ότι ο μαθητής έχει πολύ καλή φυσική δραστηριότητα.

Από 12 έως 31 βαθμούς : Η βαθμολογία είναι μέτρια. Σημαίνει ότι ο μαθητής πρέπει να βελτιώσει τις φυσικές του δραστηριότητες με μερικές αλλαγές του τρόπου ζωής του.

Από 0 έως 11 βαθμούς : Η βαθμολογία είναι χαμηλή. Σημαίνει ότι ο μαθητής χρειάζεται άμεση αλλαγή τρόπου ζωής και να ξεκινήσει φυσικές δραστηριότητες γιατί είναι επικίνδυνο για την υγεία και την ανάπτυξή του.

* Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος

Από 32 έως 40 βαθμούς : Η βαθμολογία είναι εξαιρετική. Σημαίνει ότι ο μαθητής έχει πολύ καλή φυσική δραστηριότητα.

Από 12 έως 31 βαθμούς : Η βαθμολογία είναι μέτρια. Σημαίνει ότι ο μαθητής πρέπει να βελτιώσει τις φυσικές του δραστηριότητες με μερικές αλλαγές του τρόπου ζωής του.

Από 0 έως 11 βαθμούς : Η βαθμολογία είναι χαμηλή. Σημαίνει ότι ο μαθητής χρειάζεται άμεση αλλαγή τρόπου ζωής και να ξεκινήσει φυσικές δραστηριότητες γιατί είναι επικίνδυνο για την υγεία και την ανάπτυξή του.

* Αξιολόγηση προγράμματος

Με τις απαντήσεις πριν και μετά του προγράμματος και με στατιστικό έλεγχο (t-test) θα ελέγξουμε αν το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε βελτίωσε τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών.