



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

ΗΜΕΡΙΔΑ

Τεχνητή Νοημοσύνη, Αυτογνωσία και Μάθηση στη Φυσική Αγωγή

Τρίτη 31 Μαρτίου 2026, 12.00 – 14.00
Αίθουσα Εκδηλώσεων 2^{ου} ΕΠΑΛ Ευόσμου



Ερωτήματα στους εισηγητές:

κατά σειρά

1. Στον κ. Ροδαφινό
2. Στον κ. Μασμανίδη
3. Στον κ. Μπουζιώτα



1. Προτροπές (prompts) στην AI για ένα σχέδιο μαθήματος

- Γράψε μου ένα σχέδιο μαθήματος Φυσικής Αγωγή για την Γ τάξη Γυμνασίου για την διδασκαλία της άμυνας man to man στο μπάσκετ. Καθόρισε τους βασικούς και επιμέρους στόχους του μαθήματος, καθώς και τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Περιέγραψε μία δραστηριότητα φυσικής προετοιμασίας στο εισαγωγικό μέρος και 3 δραστηριότητες εξάσκησης σε ζευγάρια στο κυρίως μέρος, χωρίς και με μπάλα. Παρουσίασέ μου και με σχεδιαγράμματα τις βασικές κινήσεις του αμυντικού σε σχέση με τις κινήσεις του επιτιθέμενου. Στο τελικό μέρος του μαθήματος περιέγραψε μια σύντομη συζήτηση αναστοχασμού με ενδεικτικές ερωτήσεις αξιολόγησης.

Απάντηση από Google Gemini:

Ακολουθεί ένα ολοκληρωμένο σχέδιο μαθήματος Φυσικής Αγωγής για την Γ' Γυμνασίου, εστιασμένο στην εκμάθηση της προσωπικής άμυνας (man-to-man) στο μπάσκετ.

Σχέδιο Μαθήματος: Άμυνα Man-to-Man στο Μπάσκετ

Τάξη: Γ' Γυμνασίου

Διάρκεια: 45 λεπτά

Χώρος: Γήπεδο Μπάσκετ

Υλικά: Μπάλες μπάσκετ (1 ανά 2 μαθητές), κώνοι, σφυρίχτρα.

1. Στόχοι και Μαθησιακά Αποτελέσματα

Βασικός Στόχος: Η κατανόηση των αρχών της αμυντικής στάσης και της μετακίνησης σε σχέση με τον προσωπικό αντίπαλο.

Επιμέρους Στόχοι:

Εκμάθηση της χαμηλής αμυντικής στάσης.

Συγχρονισμός πλευρικών βημάτων (slides) χωρίς διασταύρωση ποδιών.

Διατήρηση της θέσης "ανάμεσα στο καλάθι και τον επιτιθέμενο".

Αναμενόμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Οι μαθητές θα μπορούν να μετακινούνται γρήγορα πλάγια διατηρώντας την ισορροπία τους.

Θα αναγνωρίζουν τη σημασία της απόστασης από τον επιτιθέμενο.

Θα εφαρμόζουν την πίεση στον παίκτη με ή χωρίς μπάλα.

2. Εισαγωγικό Μέρος (10 λεπτά)

Δραστηριότητα Φυσικής Προετοιμασίας: "Ο Καθρέφτης των Αντανakλαστικών"

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο γραμμές στην τελική γραμμή του γηπέδου. Με το σφύριγμα του εκπαιδευτικού, ξεκινούν τρέξιμο σε χαμηλή ένταση.

Η Άσκηση: Σε κάθε σήμα (χέρι ψηλά, δεξιά ή αριστερά), οι μαθητές πρέπει να παίρνουν ακαριαία την αμυντική στάση και να εκτελούν 3-4 γρήγορα πλάγια βήματα προς την κατεύθυνση που δείχνει ο καθηγητής, και μετά να συνεχίζουν το τρέξιμο.

Σκοπός: Προθέρμανση των προσαγωγών και ενεργοποίηση του νευρομυϊκού συστήματος.

3. Κυρίως Μέρος (25 λεπτά) - Εξάσκηση σε Ζευγάρια

Δραστηριότητα 1: Σκιά (Χωρίς μπάλα)

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια (Επιτιθέμενος - Αμυντικός). Ο επιτιθέμενος κινείται ελεύθερα μέσα στην οριοθετημένη περιοχή (π.χ. το μισό γήπεδο) με πλάγιες και διαγώνιες κινήσεις.

Ρόλος Αμυντικού: Πρέπει να βρίσκεται πάντα σε απόσταση ενός χεριού, να διατηρεί τα πόδια λυγισμένα και να "σκιάζει" κάθε κίνηση του συμπαίκτη του, προσπαθώντας να του κόβει τον δρόμο προς τη ρακέτα.

Δραστηριότητα 2: Ζιγκ-Ζαγκ με Μπάλα (Πίεση στον ντριμπλέρ)

Ο επιτιθέμενος ντριμπλάρει τη μπάλα σε πορεία ζιγκ-ζαγκ από τη μία τελική γραμμή στην άλλη.

Ρόλος Αμυντικού: Πρέπει να αναγκάζει τον επιτιθέμενο να αλλάζει κατεύθυνση, τοποθετώντας το σώμα του μπροστά από την πορεία της μπάλας. Τα χέρια είναι ενεργά (το ένα χαμηλά για την μπάλα, το άλλο ψηλά για την πάσα).

Κανόνες: "Το στήθος μου είναι πάντα απέναντι από την μπάλα".

Δραστηριότητα 3: 1 εναντίον 1 σε περιορισμένο χώρο

Σε κάθε μπασκέτα, τα ζευγάρια παίζουν 1vs1 ξεκινώντας από την κορυφή της ρακέτας.

Συνθήκη: Ο επιτιθέμενος έχει 3 ντρίμπλες για να σκοράρει.

Εστίαση: Ο αμυντικός πρέπει να αντιδράσει στην πρώτη κίνηση (drop step) και να μην επιτρέψει τη διείσδυση στο κέντρο, οδηγώντας τον επιτιθέμενο προς τις γραμμές (πλάγια).

4. Βασικές Κινήσεις Αμυντικού (Σχεδιαγράμματα & Αρχές)

Για να κατανοήσουν οι μαθητές τη γεωμετρία της άμυνας, χρησιμοποιούμε την αρχή του "Νοητού Τριγώνου" και της "Γραμμής Καλαθιού".

Θέση Σώματος: Πλάτη στο καλάθι, πρόσωπο στον αντίπαλο.

Απόσταση: * Κοντά αν ο αντίπαλος έχει τη μπάλα και δεν έχει ντριμπλάρει (πίεση).

Ένα βήμα πίσω αν ο αντίπαλος ντριμπλάρει (χρόνος αντίδρασης).

Μετακίνηση: Το πρώτο βήμα γίνεται πάντα με το πόδι που βρίσκεται προς την κατεύθυνση της κίνησης. Το άλλο πόδι ακολουθεί χωρίς να εφάπτεται (αποφυγή απώλειας ισορροπίας).

5. Τελικό Μέρος - Αναστοχασμός (10 λεπτά)

Συγκέντρωση των μαθητών στο κέντρο για αποθεραπεία και συζήτηση.

Ερωτήσεις Αξιολόγησης:

Τεχνική: "Γιατί είναι λάθος να σταυρώνουμε τα πόδια μας όταν κάνουμε αμυντικά slide;" (Απάντηση: Χάνουμε την ισορροπία μας και δεν μπορούμε να αλλάξουμε γρήγορα κατεύθυνση).

Τακτική: "Πού πρέπει να βρίσκεται το σώμα μας σε σχέση με τον αντίπαλο και το καλάθι;" (Απάντηση: Πάντα ανάμεσα στον παίκτη και το καλάθι, στη νοητή ευθεία).

Αντίληψη: "Ποιο ήταν το πιο δύσκολο σημείο κατά την πίεση στον ντριμπλέρ στη Δραστηριότητα 2;"

Συνεργασία: "Πώς η καλή ατομική άμυνα βοηθάει συνολικά την ομάδα μας;"

Ερώτηση:

**Πόσο ορατός είναι ο κίνδυνος
αντικατάστασης του έργου του
Εκπαιδευτικού Φ.Α. από την Τεχνητή
Νοημοσύνη;**

Η έκδοση του
Θεόφιλου Μασμανίδη

2. Οι Θέσεις/απόψεις της έκδοσης βοηθούν
αναμφισβήτητα όσους ασχολούνται με τη φυσική
δραστηριότητα και την άθληση να αποκτήσουν
αυτογνωσία των ικανοτήτων και δυνατοτήτων τους.

ΘΕΟΦΙΛΟΣ ΜΑΣΜΑΝΙΔΗΣ Ph.D.

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Πώς μπορώ να γνωρίσω
και να βελτιώσω τον εαυτό μου
μέσω της άθλησης

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

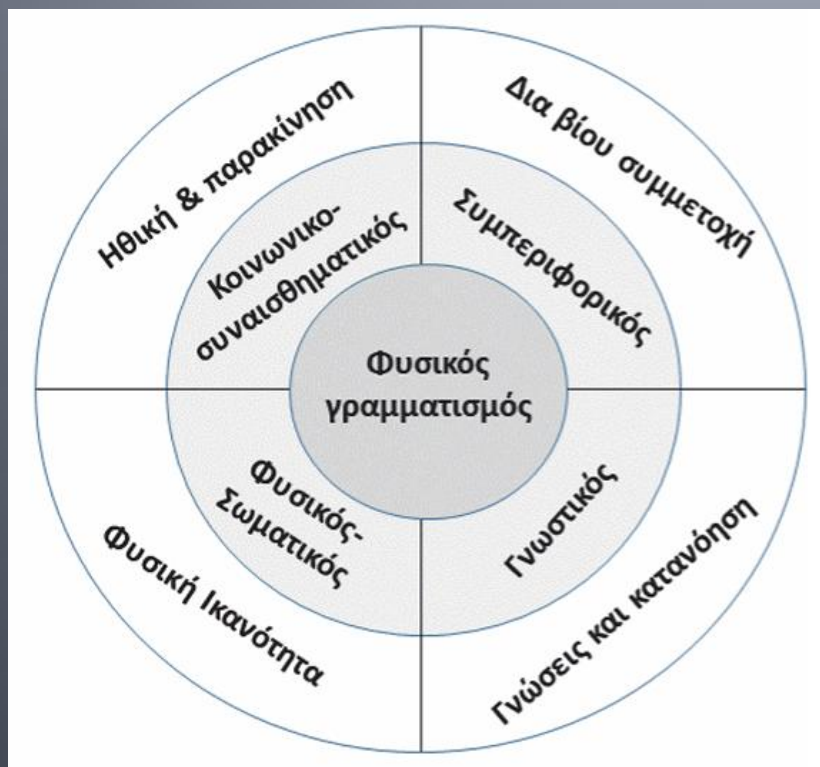
Πώς μπορώ να γνωρίσω
και να βελτιώσω τον εαυτό μου
μέσω της άθλησης

Ερώτηση:

Για παιδαγωγικούς λόγους στην εκπαίδευση, στις μικρές ιδίως ηλικίες, υιοθετούμε την ενθάρρυνση και την αντίληψη ότι «όλοι μπορούν να τα καταφέρουν». Σε ποιο βαθμό θα πρέπει η Αυτογνωσία να είναι αντικείμενο εκπαίδευσης;

3. Νέο Πρόγραμμα Σπουδών Φ.Α. Γυμνασίου και Κινητικός Εγγραμματισμός

Υ.Α. 4293/Δ2 19-1-2023 (ΦΕΚ 203 τ.Β΄/2023)



Μια άποψη:

«Γιατί το νέο αναλυτικό πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής για το δημοτικό είναι καταστροφικό για την καλλιέργεια του κινητικού εγγραμματισμού!»

Άρθρο

Κατερίνας Τατσοπούλου στο
esos (9-2-2026)

Ερώτηση:

Πότε είναι περισσότερο ωφελημένοι οι μαθητές στον κινητικό εγγραμματισμό: μέσα από τη γνωστική διαδικασία ή μέσα από τη βιωματική (κινητική) διαδικασία μάθησης;