

Σύνδεση της σχολικής Φυσικής
Αγωγής και των σχολικών
δραστηριοτήτων με δραστηριότητες
σε φυσικό περιβάλλον

Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

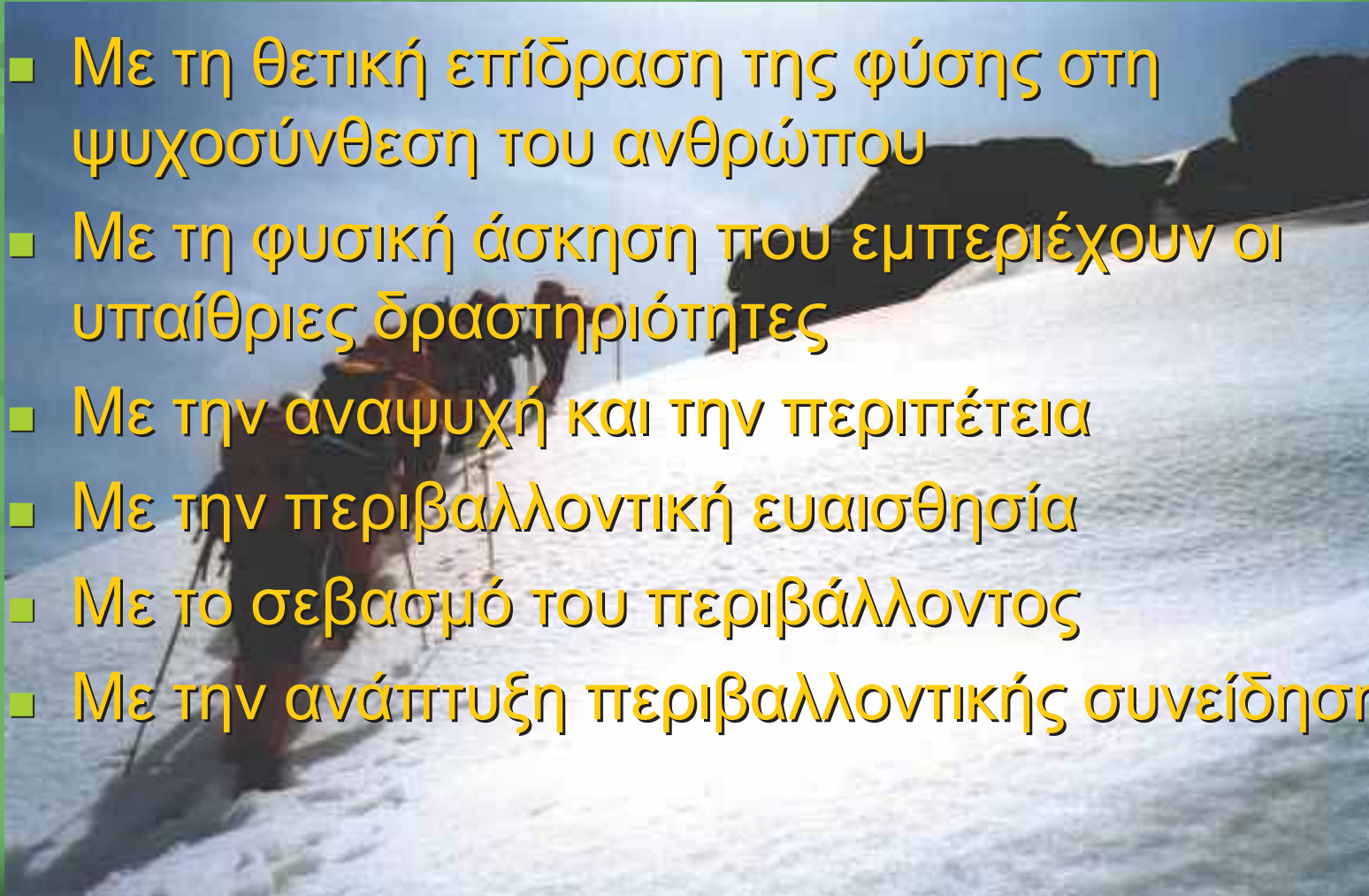
Διπλή εκπαιδευτική λειτουργία των δραστηριοτήτων σε φυσικό περιβάλλον

- Εκπληρώνονται στόχοι της φυσικής αγωγής
- Γίνονται βιωματικές μελέτες θεμάτων της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης



Οι φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό συνδέονται:

- Με τη θετική επίδραση της φύσης στη ψυχοσύνθεση του ανθρώπου
- Με τη φυσική άσκηση που εμπεριέχουν οι υπαίθριες δραστηριότητες
- Με την αναψυχή και την περιπέτεια
- Με την περιβαλλοντική ευαισθησία
- Με το σεβασμό του περιβάλλοντος
- Με την ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης



Η φυσική άσκηση και η άθληση σε αντικατάσταση της ευεργετικής δράσης του φυσικού περιβάλλοντος

Λόγοι άσκησης & άθλησης:

- Το φαινόμενο της υποκινητικότητας
- Η υπερφόρτιση και το στρες της καθημερινότητας
- Η επάρκεια/ βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- Η απόδραση από το περιβάλλον εργασίας & κατοικίας



Αξιολογική βαρύτητα των εκπαιδευτικών δράσεων

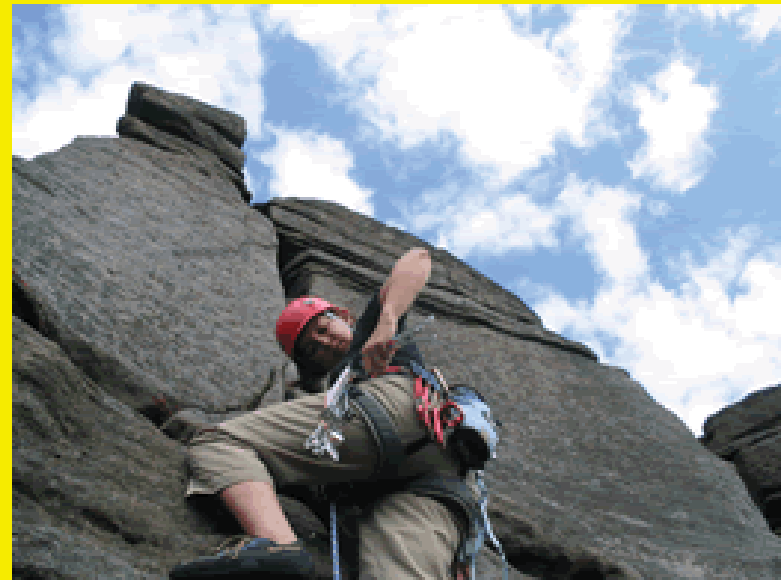
- Επιστροφή στο φυσικό περιβάλλον;
- Δραστηριότητες άσκησης & αναψυχής στο φυσικό περιβάλλον
- Απλή βιωματική μελέτη του φυσικού περιβάλλοντος
- Εξομοίωση υπαίθριων δραστηριοτήτων & μελέτη του φυσικού περιβάλλοντος στο σχολείο

Στόχοι στη σχολική Φυσική Αγωγή

- Η εκμάθηση και εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων (τεχνική και τακτική)
- Η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, αντοχή)
- Η βελτίωση του γνωστικού επιπέδου για τη φυσική άσκηση και τα αθλήματα
- Η διαχείριση των συναισθημάτων, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των αξιών
- Διαμόρφωση θετικής στάσης και συμπεριφοράς

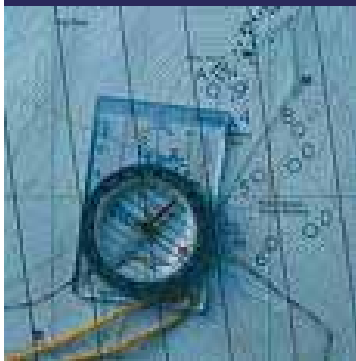
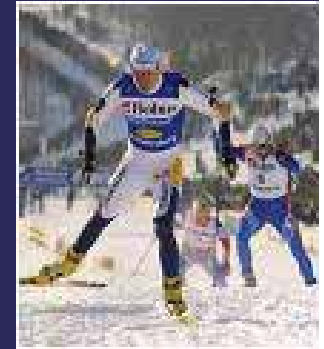


1. Από τους στόχους της
Φυσικής Αγωγής
στις δραστηριότητες σε
φυσικό περιβάλλον

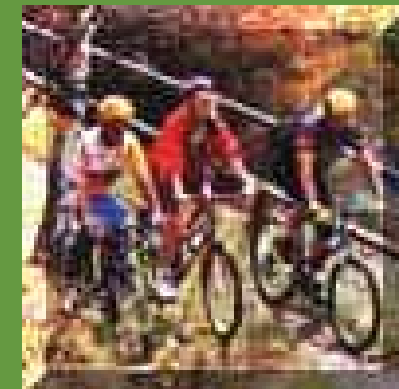


Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

- **Μαθησιακοί στόχοι** (γνώσεις & κινητικές δεξιότητες)
 - Βασικά γνωρίσματα και γνωστικό περιεχόμενο της δραστηριότητας
 - Βασικές κινητικές δεξιότητες που διαμορφώνουν το κινητικό περιεχόμενο
 - Γενικότερες γνώσεις και δεξιότητες που συνδυάζονται με την εφαρμογή της δραστηριότητας



Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

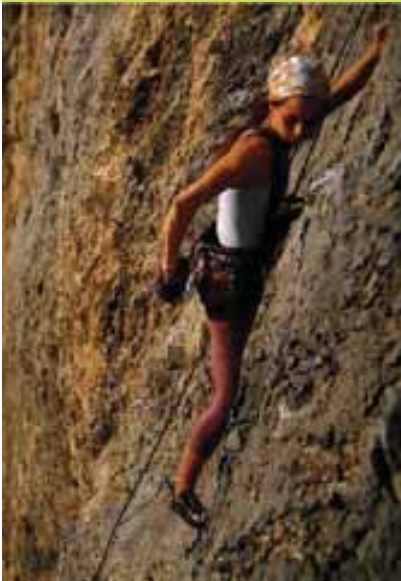


- Πεζοπορία στο δάσος
- Περίπατος αναψυχής στο δάσος
- Τρέξιμο (jogging) στο δάσος
- Παιχνίδια στο δάσος
- Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
- Ποδηλασία στο δάσος και το βουνό
- Ιππασία στο δάσος
- Προσανατολισμός (orienteering) στο δάσος
- Ορεινή πεζοπορία
- Ορειβασία
- Αναρρίχηση
- Χιονοδρομία κατάβασης
- Χιονοδρομία ανωμάλου εδάφους
- Ορειβατική χιονοδρομία

Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

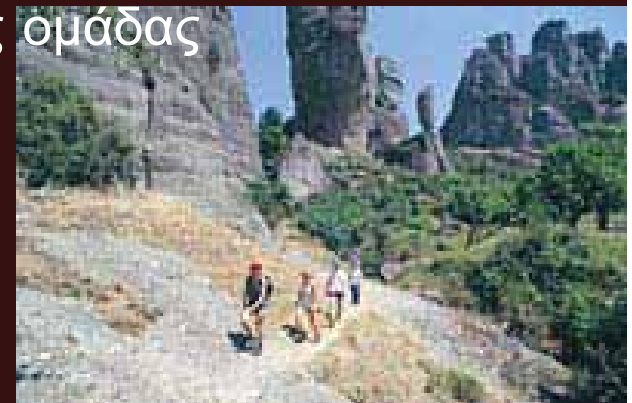
○ Βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων (δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, αντοχή)

- Αυξημένες απαιτήσεις σε δύναμη -> βελτίωση δύναμης
- Μεγάλη διάρκεια δραστηριότητας -> βελτίωση βασικής αντοχής
- Αυξημένη κατανάλωση ενέργειας
- Αυξημένες απαιτήσεις σε ταχύτητα και ευλυγισία (σε κάποιες δραστηριότητες)



Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

- **Διαχείριση συναισθημάτων, κοινωνικών δεξιοτήτων, αξιών** (θάρρος, τόλμη, προσπάθεια, θέληση, επιμονή, επικοινωνία, συνεργασία, αλληλοβοήθεια, φιλία, ομαδικό πνεύμα, αποδοχή διαφορετικότητας, κλπ)
 - Αυξημένες απαιτήσεις φυσικών ικανοτήτων & αβεβαιότητα -> συναισθηματική ενεργοποίηση
 - Ομαδική μετακίνηση -> ενίσχυση της συνοχής της ομάδας
 - Απομάκρυνση από το αστικό περιβάλλον -> αποδοχή και αξιοποίηση όλων των μελών της ομάδας



Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

○ Διαμόρφωση θετικής στάσης

Μέσα από:

- Την απόκτηση γνώσης
- Την κινητική/ φυσική επάρκεια & επιδεξιότητα
- Την (αυτό-) & καταξίωση
- Την αναψυχή
- Την ατομική βελτίωση



2. Ο σχεδιασμός φυσικής δραστηριότητας σε φυσικό περιβάλλον σαν εκπαιδευτική δράση



Εκδρομές – μετακινήσεις μαθητών

- **Περίπατοι** (αλλαγή περιβάλλοντος, εκτόνωση)
- **Διδακτικές επισκέψεις** (στα πλαίσια κάποιου μαθήματος ή γενικού εκπ/κού ενδιαφέροντος)
- **Ημερήσια εκδρομή** (εκπαιδευτικό, πολιτιστικό και ψυχαγωγικό ενδιαφέρον)
- **Μετακινήσεις στα πλαίσια προγραμμάτων & σχολικών δραστηριοτήτων** (βιωματικές εκπαιδευτικές μελέτες)

Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό – μετακινήσεις μαθητών

■ Περίπατοι σχολείου (μέχρι 5 ανά έτος)

Υ.Α. 13324/Γ2/7-2-2006

Μπορούν να ενταχθούν:

- Περίπατος αναψυχής στο δάσος
- Παιχνίδια στο δάσος
- Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
- Προσανατολισμός στο δάσος
- Αναρρίχηση



Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό – μετακινήσεις μαθητών

■ Διδακτικές επισκέψεις (μέχρι 9 ανά έτος)

Υ.Α. 866/Γ1/19-8-1998

Πεζοπορία στο δάσος
Περίπατος αναψυχής στο δάσος
Τρέξιμο (jogging) στο δάσος
Παιχνίδια στο δάσος
Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
Προσανατολισμός στο δάσος
Ιππασία στο δάσος

Ποδηλασία στο δάσος και το βουνό
Ορεινή πεζοπορία
Ορειβασία
Αναρρίχηση
Χιονοδρομία κατάβασης
Χιονοδρομία ανωμάλου εδάφους
Ορειβατική χιονοδρομία



Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό – μετακινήσεις μαθητών

■ Ημερήσια εκδρομή (1 ανά έτος) Υ.Α. 13324/Γ2/7-2-2006

Μπορούν να ενταχθούν:

- Πεζοπορία στο δάσος
- Περίπατος αναψυχής στο δάσος
- Παιχνίδια στο δάσος
- Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
- Ποδηλασία στο δάσος
- Ιππασία στο δάσος
- Προσανατολισμός στο δάσος
- Ορεινή πεζοπορία
- Ορειβασία
- Αναρρίχηση



Φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό – μετακινήσεις μαθητών

- **Μετακινήσεις στα πλαίσια προγραμμάτων & σχολικών δραστηριοτήτων** (μέχρι 2 ανά έτος, 2 εργάσιμες + 1 ή 2 αργίες)
Υ.Α. 4867/Γ2/28-8-1992, 107632/Γ7/2-10-2003, 126807/Γ7/14-11-2003, 4115/Γ7/23-1-2004, 545/8581/Γ1/31-8-2005

Μπορούν να ενταχθούν:

- Πεζοπορία στο δάσος
- Περίπατος αναψυχής στο δάσος
- Παιχνίδια στο δάσος
- Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
- Ποδηλασία στο δάσος
- Ιππασία στο δάσος
- Προσανατολισμός στο δάσος
- Ορεινή πεζοπορία
- Ορειβασία
- Χιονοδρομία ανωμάλου εδάφους
- Ορειβατική χιονοδρομία



3. Συνδυασμός θεμάτων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης με φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό



Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

- Θεματικές προσεγγίσεις που συνδυάζουν το φυσικό περιβάλλον του δάσους και του βουνού με την υγεία, την ποιότητα ζωής και τον πολιτισμό
- Μελέτες και δραστηριότητες πεδίου στο φυσικό περιβάλλον
- Βιωματική εφαρμογή της φιλικής παρουσίας του ανθρώπου στο φυσικό περιβάλλον

Θεματικές προσεγγίσεις στα προγράμματα Π.Ε.

- με βάση την ειδικότητα των εκπαιδευτικών
- με βάση το ιδιαίτερο ενδιαφέρον των εκπαιδευτικών / μαθητών
- με βάση την ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών / μαθητών / γονέων στην προστασία του περιβάλλοντος

Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό



■ Δάσος και υγεία (117302/Γ7/19-10-2007)

- η μειωτική επίδραση του δάσους στο θόρυβο
- υγιεινή επίδραση του δάσους – βελτίωση της ποιότητας ζωής (εργασία , κατοικία)
- δάσος και αναψυχή
- η επίδραση του δάσους στην ψυχική υγεία του ανθρώπου
- άσκηση και φυσικός τρόπος ζωής
- δάσος και διατροφή του ανθρώπου
- αρωματικά φυτά και βότανα
- η υγεία ως πολιτισμικό και κοινωνικό αγαθό
- διαπολιτισμικές προσεγγίσεις στην υγεία και την ασθένεια

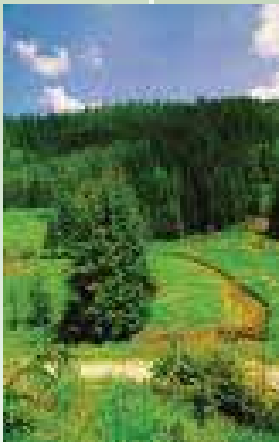
Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό



- Δάσος και ποιότητα ζωής (117302/Γ7/19-10-2007)
 - δάσος και περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση
 - οι Εθνικοί δρυμοί, τα αισθητικά και τα προστατευμένα δάση της χώρας μας
 - τα αστικά και περιαστικά δάση
 - δάση και προστασία των πόλεων, οικισμών, καλλιεργειών κλπ
 - το δάσος ως στοιχείο του τοπίου- η αισθητική επίδραση του δάσους
 - δάσος, παράδοση, τέχνες και πολιτισμός
 - τοπίο και κατοίκηση, υποβάθμιση του δάσους
 - μονοπάτια – φυσικές διαδρομές, μεταφορές, συγκοινωνίες

Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

■ Δάσος και Πολιτισμός (117302/Γ7/19-10-2007)



- ιστορικές όψεις του δάσους
- δάση και Τέχνη :
ζωγραφική και κατασκευές, εικαστικά περιβάλλοντα ,cheap art, arte povera ,
- το δάσος στη λογοτεχνία
- δάσος και βιομηχανική κληρονομιά
- δάσος και μνημεία, αρχαιολογικοί χώροι, ιστορικοί τόποι
- γεωλογικά μνημεία και μνημεία φύσης

Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

■ Πρόσθετες θεματικές ενότητες:

- Δασική προστασία
- Δάσος και γήινο οικοσύστημα
- Δάσος και υδάτινοι πόροι
- Δάσος και ανθρώπινη δραστηριότητα



Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και φυσικές δραστηριότητες στο δάσος και το βουνό

■ Ειδικότερες θεματικές ενότητες:

- Αγωγή ανθρώπινης παρουσίας στο δάσος και το βουνό
- Η «Συσώρευση» επισκεπτών στα αθλητικά και τουριστικά κέντρα στο δάσος και το βουνό
- Επιδράσεις των φυσικών και αθλητικών δραστηριοτήτων στο δάσος και το βουνό



Σύγκλιση στόχων

Φυσικής Αγωγής

- Προάσπιση της σωματικής και ψυχικής υγείας
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής

Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

- Διασφάλιση της υγείας
- Προστασία του φυσικού περιβάλλοντος
- Βιώσιμη ανάπτυξη

ευχαριστώ για την προσοχή σας

