

Χρήση των Νέων Τεχνολογιών στον Αθλητισμό και στη Φυσική Αγωγή



Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σχολικός Σύμβουλος Φ.Α.

Η ελεύθερη πτώση του Felix Baumgartner από ύψος 39.000 μέτρων, για πάνω από 5 min, ξεπερνώντας την ταχύτητα του ήχου, σε θερμοκρασίες μέχρι -70°C , δεν θα μπορούσε να γίνει χωρίς τη βοήθεια της Τεχνολογίας

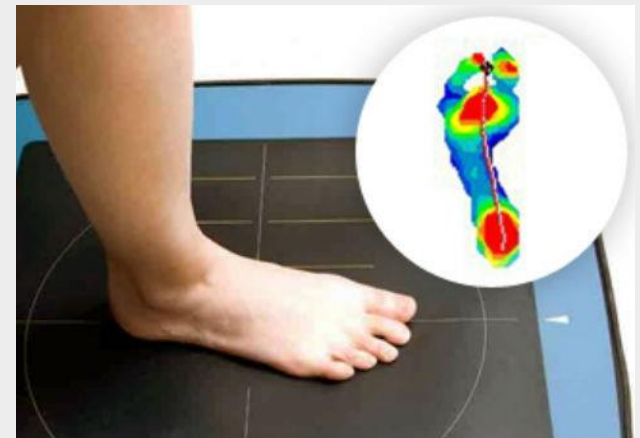
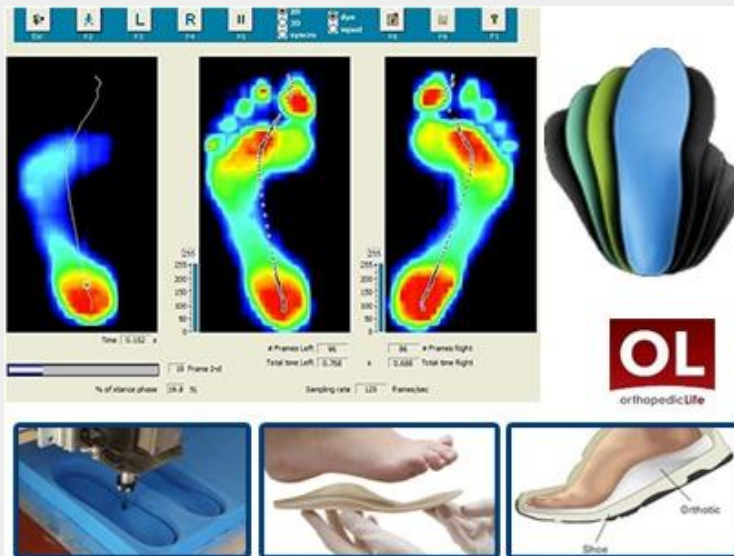


Το ίδιο ισχύει
σχεδόν για όλες
τις επιδόσεις
στον αθλητισμό

Ενδεικτικές εφαρμογές της Τεχνολογίας στον Αθλητισμό και στις αθλητικές επιστήμες

- Στην εξέλιξη/ βελτίωση των υλικών και του εξοπλισμού
- Στη διάδοση της είδησης και πληροφορίας
- Στην οπτική ανάλυση των κινήσεων
- Στη γρήγορη πληροφόρηση/ανατροφοδότηση
- Στη βελτίωση/μεγιστοποίηση της σωματικής απόδοσης και αποκατάσταση δυσλειτουργιών
- Στην έγκυρη μέτρηση/αξιολόγηση και την εφαρμογή των κανόνων αγωνιστικής συμπεριφοράς
- Στην μοντελοποίηση & προσομοίωση για ερμηνεία, κατανόηση και εφαρμογή στην εκπαίδευση

Η τεχνολογία στην κατασκευή, αλλά και στην επιλογή του κατάλληλου παπουτσιού



Η εξέλιξη του εξοπλισμού παράλληλα και σε συνδυασμό με την εξέλιξη της τεχνολογίας



Τα πιο κατάλληλα υλικά στον αγωνιστικό εξοπλισμό για ψηλότερες επιδόσεις



Φορητός τεχνολογικός εξοπλισμός στην υπηρεσία των σπορ και της φυσικής δραστηριότητας

- Ενδείξεις του περιβάλλοντος (θερμοκρασία, βάθος, υψόμετρο, χρόνος, κατεύθυνση)
- Προσδιορισμός θέσης (τεχνολογία GPS)
- Ασύρματη επικοινωνία & κινητή τηλεφωνία
Φορητός υπολογιστής - πρόσβαση στο internet ή δορυφορική σύνδεση



Η αθλητική ενδυμασία είναι υποχρεωτική για τη συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της Φ.Α. Παράλληλα αφορά μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού που ασχολείται με τα σπορ ή αθλείται. Επίσης ειδικός αθλητικός εξοπλισμός είναι άκρως απαραίτητος σε πολλά σπορ.



- Η διακίνηση και διάθεση της αθλητικής ενδυμασίας και του αθλητικού εξοπλισμού γίνεται μέσω των εμπορικών καταστημάτων, αλλά κυρίως με την αξιοποίηση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ), μέσω του Διαδικτύου.

Η τεχνολογία διάδοσης των αθλητικών ειδήσεων και της πληροφορίας στον αθλητισμό



Η ψηφιακή τεχνολογία των πολυμέσων επιτρέπει την διασύνδεσή τους με Η/Υ και την άμεση επεξεργασία των δεδομένων με κατάλληλα λογισμικά.



Το διαδίκτυο είναι πλέον στην υπηρεσία των αθλητικών ειδήσεων και της ενημέρωσης

SportLinks
ο σύνδεσμός σου με τον αθλητισμό

Αρχική Ροή Ειδήσεων Ποδοσφαιρο Μπάσκετ Ολυμπιακός Παναθηναϊκός ΑΕΚ ΠΑΟΚ Motorsport **Δήλωσε ένα αθλητικό site!**

Αθλητικά Sites Όλα τα αθλήματα	Ομάδες Club sites	Στοιχήμα Betting sites	Motorsport Μηχανήρος αθλητισμός	Αθλητές Sites αθλητών	Live Scores Sites αποτελεσμάτων	Forums Αθλητικά Forums
--	-----------------------------	----------------------------------	---	---------------------------------	---	----------------------------------

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΡΑΔΙΟΦΩΝΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗΣ	LIVE SCORES	ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

» Εδώ θα βρεις τον μεγαλύτερο ελληνικό κατάλογο αθλητικών ιστοσελίδων με πάνω από **700** καταχωρημένα αθλητικά sites! **»Δήλωσε ένα αθλητικό site!**

» Sites με περισσότερες προβολές: [aek365.gr](#)

» Τελευταίες 5 προσθήκες: [olaprasina1908.gr](#)

stockbook.gr
Αυτών υπηρεσιών εύρεσης & πώλησης φεταριών εδών

Σχολικές αθλητικές ειδήσεις στο διαδίκτυο


Ιστοσελίδες σχολείων: μια πρόκληση για τα αθλητικά νέα & τις αθλητικές δραστηριότητες των μαθητών


Εφαρμογές Προτεινόμενες τοπ... Δωρεάν Hotmail Εισαγωγή από το IE Apostolos Danis - K... Επικαιρότητα - Eso...


Google σχολικοί αγώνες χειροσφαίρισης


Όλα **Ειδήσεις** Εικόνες Βίντεο Χάρτες Περισσότερα ▾ Εργαλεία αναζήτησης

Περίπου 73 αποτελέσματα (0,28 δευτερόλεπτα)

 Τα παιδιά του Grammar School διαπρέπουν και στο χάντμ...
Ο Φιλελεύθερος - 12 Φεβ 2016
Η πρωταθλήτρια ομάδα του Grammar School θα εκπροσωπήσει την Κύπρο στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Σχολικών αγώνων χειροσφαίρισης ...

 Υπουργείο Παιδείας: Προκήρυξη Πανελλήνιων Σχολικών ...
Dikaiologitika - 16 Δεκ 2015
«Προκήρυξη Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων ΛΥΚΕΙΩΝ Ομαδικών ... Καλαθοσφαίρισης, Πετοσφαίρισης, Χειροσφαίρισης καθώς και στο άθλημα ...

 7ο ΕΠΑΛ Πάτρας: Πρωταθλητές στο χάντμπολ Λυκείων - ...
reior.gr - 29 Ιαν 2016
Πρωταθλήτρια σχολική ομάδα Λυκείων χάντμπολ Νομού Αχαΐας για τρίτη ... Τον αγώνα διαιήτησαν οι Μπρακατσέλος και Παπαγεωργίου.

 1η θέση στα σχολικά πρωταθλήματα χάντμπολ Το Γκράμ...

KILKIS TODAY EXPRESS

Επικαιρότητα Φορέας Οικονομία Αγροτιά Αθλητιά Καρός Social Προσφορές Για Εμάς

ΜΕΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΚΙΛΚΙΣ 24
KILKIS PRESS
ΕΙΔΗΣΕΙΣ
ΠΡΩΤΗ ΣΕΛΙΔΑ
KILKIS BY STEF
AKRITES EPT...
PAIONIA NEWS
ΠΑΙΟΝΕΣ
ΓΟΥΜΕΝΙΣΣΑ
ΜΕΤΑΛΛΕΙΑ Σ...
ΑΡΦΑ

Δείτε προσφορές μας

ΦΟΡΕΙΣ ΤΟΥ ΚΙΛΚΙΣ
ΔΗΜΟΣ ΚΙΛΚΙΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΑ
ΠΡΩΤΗ ΣΕΛΙΔΑ
ΕΠΣ ΚΙΛΚΙΣ
HANDBALL TE...

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
Ε-ΦΕΕ ΚΙΛΚΙΣ
ΕΣΠΑ
STARTUP GRE...


ΑΓΡΟΤΙΚΑ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡ...
FLORA KRIST

Πανελλήνιοι σχολικοί αγώνες Λυκείων Δρόμου επί Ανωμάλου Εδάφους σχ. Έτους 2015-16

Κατηγορία: Kilkis24 Δημοσιεύθηκε στις 27 Ιανουαρίου 2016 Έπισκοπές: 252

Με επιτυχία ολοκληρώθηκε η Α΄ Φάση των Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων Λυκείων Δρόμου επί Ανωμάλου Εδάφους σχ. Έτους 2015-16 που διοργάνωσε η Οργανωτική Επιτροπή Σχολικών Αγώνων Ν. Κιλκίς (Ο.Ε.Σ.Α.) της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Κιλκίς για τους μαθητές –τριες των Γ.Ε.Λ & ΕΠΑ.Λ. του Ν. Κιλκίς.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ



Οι αγώνες πραγματοποιήθηκαν την Παρασκευή 22 Ιανουαρίου στο Λύφο Μνημείο Εθνικής Αντίστασης στο Κιλκίς. Συμτείχαν είκοσι (26) αθλητές-μαθητές από εννέα (9) Σχολεία και δέκα πέντε (15) αθλήτριες-μαθήτριες από τρία (3) Σχολεία του Νομού μας. Μετά τους αγώνες στους τρεις πρώτους νικητές, μαθητές και μαθήτριες απονεμήθηκαν μετάλλια και διπλώματα. Στον πρώτο νικητή και νικήτρια απονεμήθηκε και κύπελο.

Η Ο.Ε.Σ.Α. Ν.Κιλκίς συγχαίρει τους μαθητές –μαθήτριες των Γ.Ε.Λ και των ΕΠΑ.Λ. Ν. Κιλκίς για τη συμμετοχή τους στη Α΄ Φάση αυτών των αγώνων. Εύχεται καλή επιτυχία στους δύο πρώτους νικητές (ένα μαθητή και μία μαθήτρια) που θα λάβουν μέρος στους Τελικούς Αγώνες Πανελλήνιων Σχολικών Αγώνων Λυκείων Δρόμου επί Ανωμάλου Εδάφους σχ. Έτους

Μηχανές αναζήτησης στο διαδίκτυο: πληροφορίες/ειδήσεις, εικόνες, βίντεο, μουσική, βιβλία, επιστημονικά άρθρα

← → ↻ <https://www.google.gr/search?q=ευλυγισία%3A+βελτίωση+στο+μάθημα+της>

Εφαρμογές Προτεινόμενες τοπ... Δωρεάν Hotmail Εισαγωγή από το IE Apostolos Danis - K...

Google

Όλα Ειδήσεις Βίντεο Εικόνες Χάρτες Περισσότερα ▾ Εργαλεία αναζήτησης

Περίπου 25.000 αποτελέσματα (0,61 δευτερόλεπτα)

PDF ΜΑΘΗΜΑ 2-7 - ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.pdf
<https://class.duth.gr/.../ΜΑΘΗΜΑΤΑ/ΜΑΘΗΜΑ%202-7%20-%20ΣΧΕ...>
Αντιδραστική δύναμη: μυϊκή απόδοση που έχει σαν αποτέλεσμα την ... Χρειάζεται αύξηση της μέγιστης δύναμης αφού όλες οι αθλητικές κινήσεις ξεκινούν.

PDF 2014 ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΥΪΚΗΣ ...
<https://class.duth.gr/.../ΜΑΘΗΜΑΤΑ/ΜΑΘΗΜΑ%208%20-%20ΣΥΣΤ...>
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ... Μπορεί να προκαλέσει σημαντική αύξηση της δύναμης μέσα σε σύντομο χρονικό ...

PDF Προπόνηση δύναμης με αντιστάσεις και ευλυγισία - e-Class
eclass.uth.gr/eclass/modules/document/file.php/.../4a_Dinami.pdf
Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας» ... δύναμης, δεν δικαιολογείται από αύξηση στη μυϊκή μάζα και μόνο εν μέρη από νευρικές ...

PDF ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
<https://2pgphedu.wikispaces.com/.../ΕΡΓΑΣΙΑ+ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ+ΣΤΕ...>
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ. ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΗ ΣΤΕΦΑΝΙΔΗ ΠΑΥΛΟΥ. ... Για την αύξηση της δύναμης απαιτείται μυϊκή ανάπτυξη. Η μυϊκή ...

Σχετικά με τη δύναμη και τη μυϊκή υπερτροφία - palema.gr
www.palema.gr > Άρθρα > Προπονητική
25 Μαΐ 2013 - Η προπόνηση για την αύξηση της μέγιστης δύναμης δεν οδηγεί ... μόνο εάν μαζί με την αύξηση της μυϊκής μάζας αυξηθεί και η δύναμη, λειτουργική υπερτροφία. ... Πολλαπλά μαθήματα παρέδωσαν σε νέους και μεγάλους οι ...

προπονηση δυναμης: ολα οσα θα πρεπει να γνωριζετε
www.fa3.gr/arhra/3-strength-training.htm

← → ↻ <https://www.google.gr/search?q=αύξηση+της+μυϊκής+δύναμης+των+μαθητών&btn=1422&hl=714&btm=isch&source=Im&osq=X&ved=...>

Εφαρμογές Προτεινόμενες τοπ... Δωρεάν Hotmail Εισαγωγή από το IE Apostolos Danis - K... ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ - Ε... Μεταφορτώνει κ... ΕΛΛΑΣ - ΚΕΜΕ... Άλλα εκδοθέντες

Google

Όλα Ειδήσεις Βίντεο **Εικόνες** Χάρτες Περισσότερα ▾ Εργαλεία αναζήτησης

Απόψεις: Ανεπίσημο

Προπόνηση δύναμης και υγείας
Μεταφορτώνει κ...
Αύξηση της μυϊκής δύναμης από την παύση και τη μείωση της

ΑΥΞΗΝΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
Η αύξηση της μέγιστης μυϊκής δύναμης είναι απαραίτητη για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων σε πολλές αθλητικές δραστηριότητες. Η αύξηση της μέγιστης μυϊκής δύναμης μπορεί να επιτευχθεί με την προπόνηση με βάρη. Η προπόνηση με βάρη είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος για την αύξηση της μέγιστης μυϊκής δύναμης. Η προπόνηση με βάρη πρέπει να γίνεται με σωστό τρόπο, με την κατάλληλη φόρμα και με την κατάλληλη συχνότητα. Η προπόνηση με βάρη πρέπει να γίνεται με την κατάλληλη ένταση, με την κατάλληλη διάρκεια και με την κατάλληλη ανάπαυση. Η προπόνηση με βάρη πρέπει να γίνεται με την κατάλληλη διατροφή και με την κατάλληλη υγιεινή.

Με τον άρτο ενδυναμώνεται δεν εννοούμε απλώς την προπόνηση με βάρη
Με τον άρτο ενδυναμώνεται δεν εννοούμε απλώς την προπόνηση με βάρη. Η προπόνηση με βάρη είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος για την αύξηση της μέγιστης μυϊκής δύναμης. Η προπόνηση με βάρη πρέπει να γίνεται με σωστό τρόπο, με την κατάλληλη φόρμα και με την κατάλληλη συχνότητα. Η προπόνηση με βάρη πρέπει να γίνεται με την κατάλληλη ένταση, με την κατάλληλη διάρκεια και με την κατάλληλη ανάπαυση. Η προπόνηση με βάρη πρέπει να γίνεται με την κατάλληλη διατροφή και με την κατάλληλη υγιεινή.

Αύξηση μυϊκής δύναμης
Η αύξηση της μέγιστης μυϊκής δύναμης είναι απαραίτητη για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων σε πολλές αθλητικές δραστηριότητες. Η αύξηση της μέγιστης μυϊκής δύναμης μπορεί να επιτευχθεί με την προπόνηση με βάρη. Η προπόνηση με βάρη είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος για την αύξηση της μέγιστης μυϊκής δύναμης. Η προπόνηση με βάρη πρέπει να γίνεται με σωστό τρόπο, με την κατάλληλη φόρμα και με την κατάλληλη συχνότητα. Η προπόνηση με βάρη πρέπει να γίνεται με την κατάλληλη ένταση, με την κατάλληλη διάρκεια και με την κατάλληλη ανάπαυση. Η προπόνηση με βάρη πρέπει να γίνεται με την κατάλληλη διατροφή και με την κατάλληλη υγιεινή.

Είδη των εκδόσεων αναζήτησης (1)
Απόψεις: Ανεπίσημο

← → ↻ <https://www.google.gr/search?q=ευλυγισία%3A+βελτίωση+στο+μάθημα+της>

Εφαρμογές Προτεινόμενες τοπ... Δωρεάν Hotmail Εισαγωγή από το IE Apostolos Danis - K...

Google

Όλα Ειδήσεις **Βίντεο** Εικόνες Χάρτες Περισσότερα ▾ Εργαλεία αναζήτησης

Περίπου 4.510 αποτελέσματα (0,56 δευτερόλεπτα)

onlinetrainer.gr Gina Romosiou (Προγράμμα Μυϊκής ...
<https://www.youtube.com/watch?v=dfF9GbOncuU>
19 Ιουν 2011 - Μεταφορτώθηκε από onlinetrainer2011
Κινητική Προπόνηση για αύξηση δύναμης στο την διακεκομμένη αθλητρία & Personal Trainer Gina Romosiou. Γίνε μέλος της ομάδας μας στο ...

NORTH TRAINERS - Αθλητική Προετοιμασία Υποψηφίων ...
<https://www.youtube.com/watch?v=df0GuAW7CnW>
13 Φεβ 2015 - Μεταφορτώθηκε από NORTH TRAINERS - Αθλητική Προετοιμασία
Παράλληλα πραγματοποιήθηκε για τους καινοφρονιστές πρώτος τεστ μυϊκής δύναμης. Το τεστ πραγματοποιήθηκε στο υπεράγχορο ...

Group Exercise | Holmes Place - holmes place maroussi
holmesplace.gr/maroussi.cgr/service/s69.html
Go ... Δείτε όλα τα μαθήματα ... Έχει σαν στόχο την αύξηση των καρδιακών παλμών, την ενεργοποίηση ... Καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα που συνδυάζει γρήγορη εναλλαγή ...

Pilates - Golden Gym Agia Paraskevi | Προγράμματα
www.golden-gym.gr/agiaparaskevhi/classes/
Ένταση, Μέτρια έως Υψηλή, Θερμίδες, 560 θερμίδες κατά μέσο όρο. Αποτέλεσμα, Αύξηση δύναμης και αντοχής/τόνωση/ σχημα στο σώμα/απώθηση υγείας οστών ...

NORTH TRAINERS - Αθλητική Προετοιμασία Υποψηφίων ...
<https://www.youtube.com/watch?v=2TVcsls6BY>

Οπτική ανάλυση των κινήσεων: αξιοποίηση της τεχνολογίας των πολυμέσων

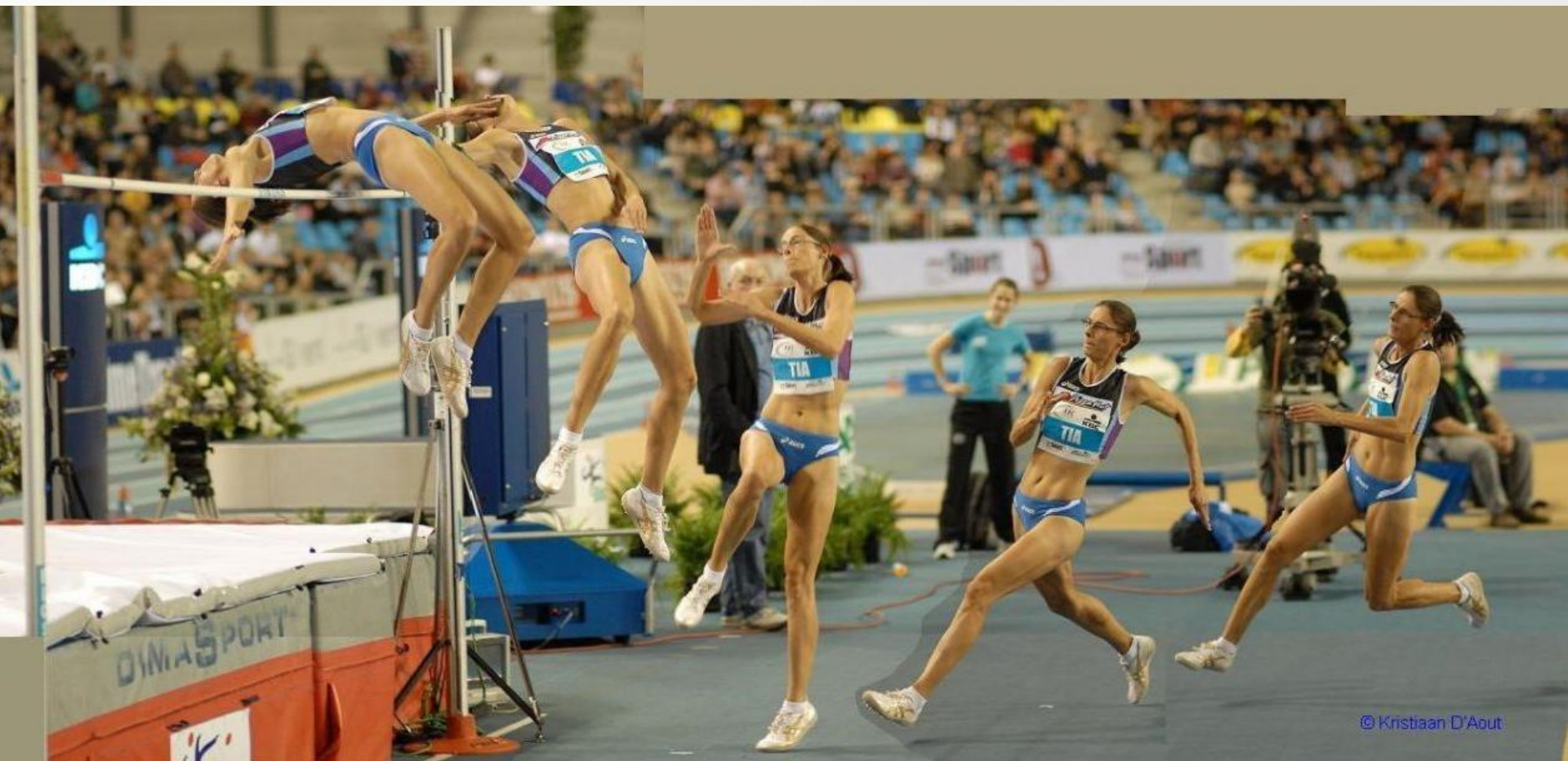
- Απεικόνιση της κίνησης
- Αναπαράσταση της κίνησης
- Τρισδιάστατη ανάλυση για τη μελέτη της κίνησης
- Καταγραφή της κίνησης με υψηλή ταχύτητα και ανάλυση
- Μοντελοποίηση και προσομοίωση κινήσεων



Η εικόνα είναι συχνά απαραίτητη για να διακρίνουμε λεπτομέρειες στις κινήσεις και στις σχέσεις των μελών του σώματος



Η τεχνολογία της διαδοχικής φωτογραφίας
μας βοηθάει να μελετήσουμε την τεχνική των
κινήσεων



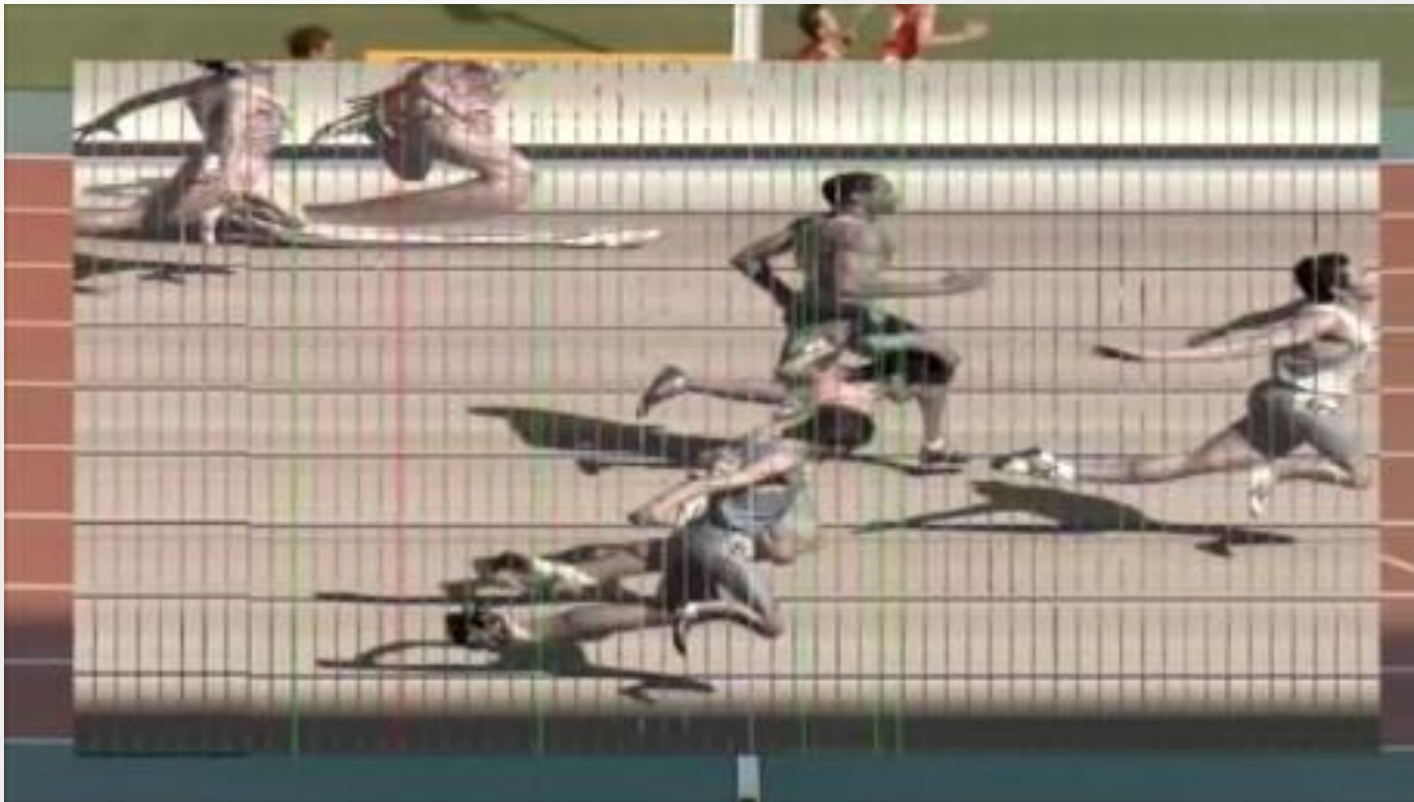
Υψηλότερη ταχύτητα κάμερας για
περισσότερα καρέ και μεγαλύτερη ευκρίνεια



Ανάλυση με ψηλή ταχύτητα λήψης για τη μελέτη κινήσεων που δεν μπορούν να παρατηρηθούν με άλλο τρόπο.



Η τεχνολογία του ψηφιακού photo finish στον αθλητισμό (έως και 10.000 διαγραμμίσεις/sec)



Τρισδιάστατη ανάλυση των αθλητικών κινήσεων για τη μελέτη και κατανόηση τους



Όλες οι απεικονίσεις και οπτικές αναλύσεις μας βοηθούν να κατανοήσουμε τις αθλητικές κινήσεις. Την ίδια βοήθεια παρέχουν στους μαθητές, προκειμένου να τις κατανοήσουν και να τις μάθουν γρηγορότερα .

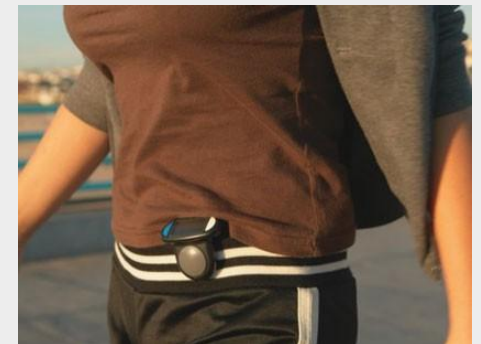
Με τη χρήση του κινητού τηλεφώνου μπορεί να γίνεται λήψη κινήσεων των μαθητών και στη συνέχεια να επαναλαμβάνεται η εκτέλεσή τους αφού παρατηρήσουν την προηγούμενη εκτέλεσή τους.



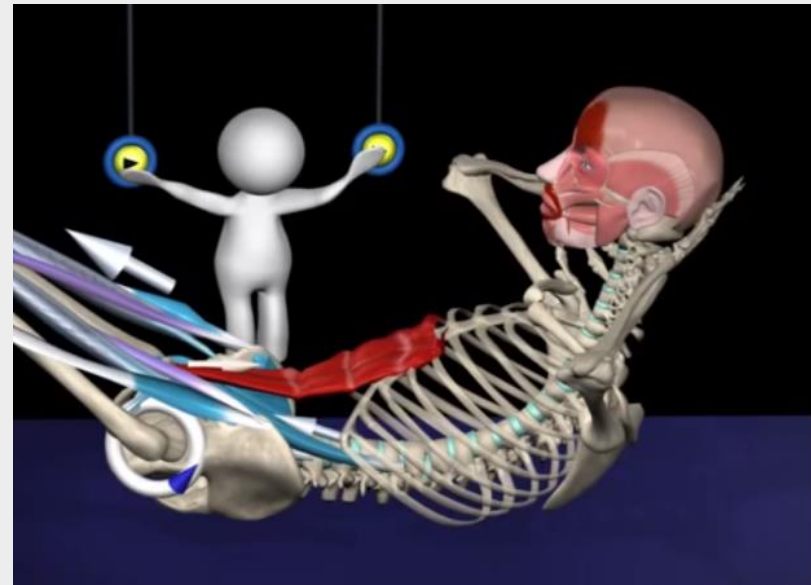
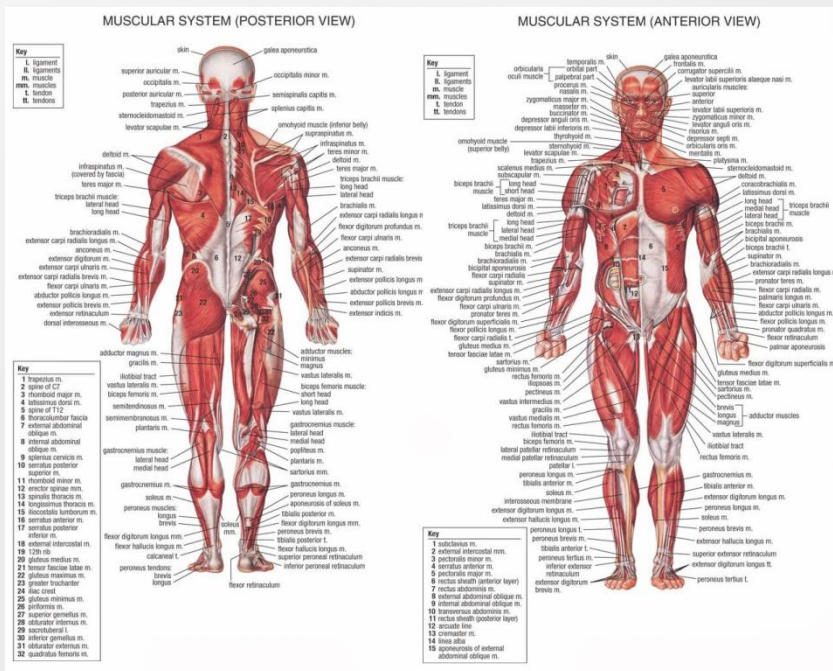
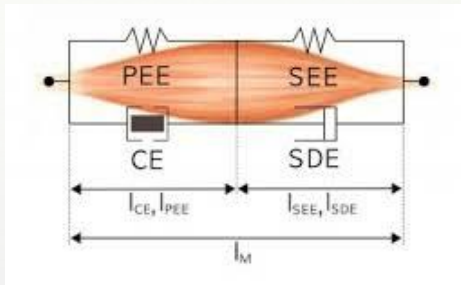
Τεχνολογίες γρήγορης πληροφόρησης/ ανατροφοδότησης

- Στατιστικά στοιχεία κατά τη διάρκεια του αγώνα
- Ανατροφοδότηση της σωματικής δραστηριότητας/
λειτουργίας (παλμογράφος, βηματόμετρο)
- Βιντεοσκόπηση (για άμεση ανάλυση/
ανατροφοδότηση)

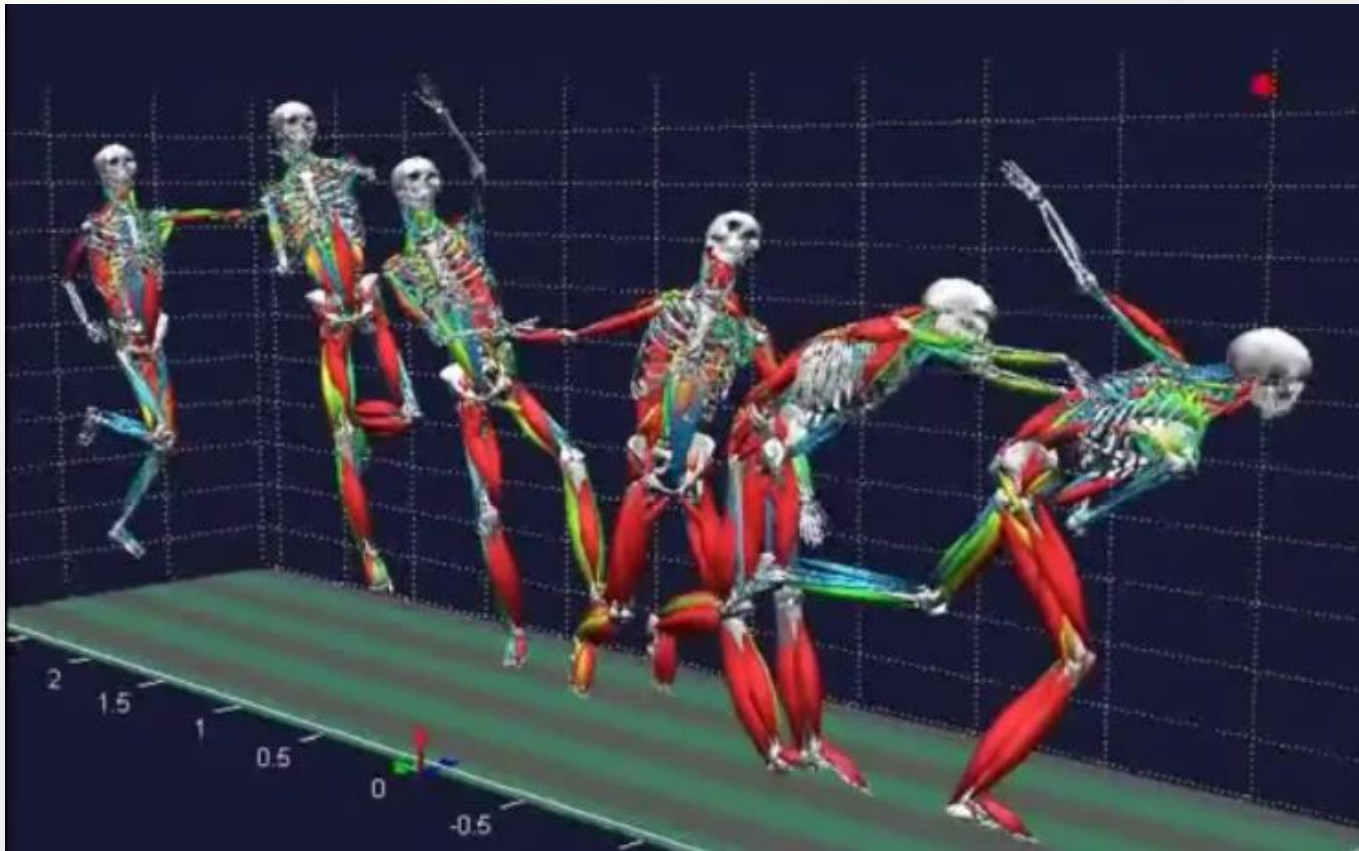
ΠΑΝΕΛΦΣΙΝΙΑΚΟΣ		OLYMPIACOS	
63	101		
4/9	44%	Free Throws	88% 14/16
22/51	43%	2P	75% 33/44
5/11	45%	3P	28% 7/25
3/5		FastBreak	12/13
18		Fouls	14
29		Rebounds	38
13		Assist	22
18		TurnOver	8
5		Steals	9
0		Blocks	6



Μοντέλα και προσομοιώσεις των κινήσεων του σώματος: πολύ χρήσιμα σαν εκπαιδευτικό υλικό για την κατανόηση και τη μάθηση



Προσομοίωση των αθλητικών κινήσεων

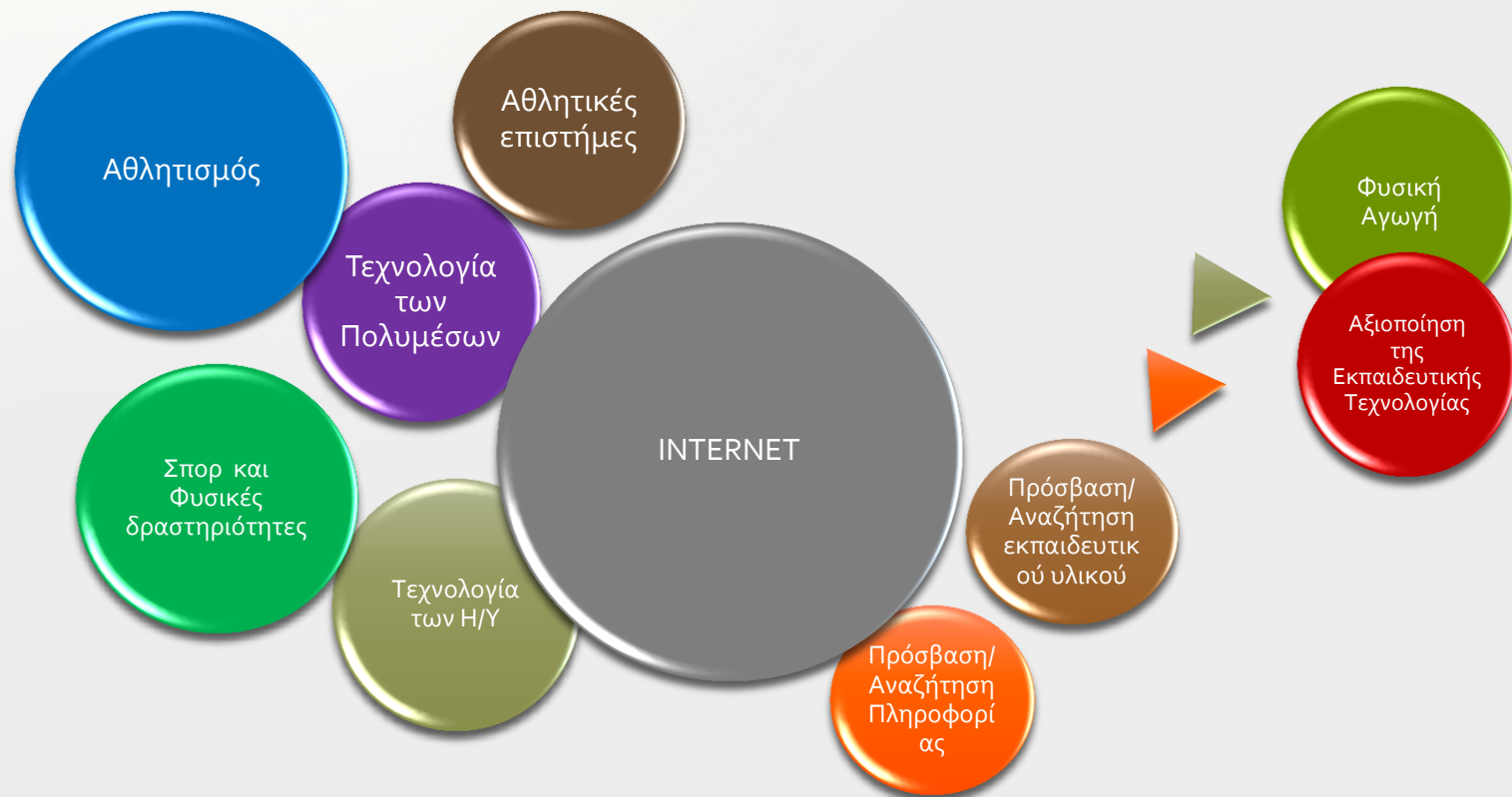


Προσομοίωση παιχνιδιών μπάσκετ, ποδοσφαίρου, κλπ.



Why NBA 2K15 is considered one of the best sports simulation games

Το διαδίκτυο (νέα τεχνολογία και αυτή) βασικός κρίκος αξιοποίησης της τεχνολογίας των Η/Υ, των πολυμέσων και της πληροφορίας, τόσο στην εκπαίδευση όσο και στη Φυσική Αγωγή



Αξιοποίηση των Νέων Τεχνολογιών στη Φυσική Αγωγή «υποστηρικτικά» και «ενισχυτικά» στη μαθησιακή διαδικασία -Όχι αντικατάσταση της κινητικής δραστηριότητας-

- Στην πρόσβαση στην πληροφορία (προετοιμασία εκπαιδευτικού, έρευνα από τους μαθητές, αναζήτηση περεταίρω πληροφοριών: για κατανόηση, σύνδεση και μετασχηματισμό τους σε γνώση)
- Στην ανεύρεση/χρήση/διαμόρφωση εκπαιδευτικού υλικού (για αξιοποίηση εισαγωγικά στα κινητικά περιεχόμενα του μαθήματος ή για τη δημιουργία ελκυστικότερου περιβάλλοντος μάθησης σε συνδυασμό με τα κινητικά περιεχόμενα ή όταν οι καιρικές συνθήκες υπαγορεύουν τη διεξαγωγή του μαθήματος στην τάξη)
- Στην νοητική προετοιμασία των μαθητών για τη μάθηση των κινητικών δεξιοτήτων (απεικόνιση, αναπαράσταση της κίνησης, προσοχή σε λεπτομέρειες των κινήσεων)
- Στη συναισθηματική διέγερση των μαθητών και τη δημιουργία ενδιαφέροντος (μέσω των πολυμεσικών εφαρμογών εικόνας ήχου και της εικονικής πραγματικότητας)
- Στη συγκεκριμένη/ στοχευμένη διδακτική καθοδήγηση και την ανατροφοδότηση των μαθητών (χρήση/ λήψη εικόνας/βίντεο, άμεση επαναπροβολή με επισημάνσεις)
- Στην ολιστική διαχείριση των διδακτικών στόχων: ψυχοκινητικού, γνωστικού, συναισθηματικού και κοινωνικού-ηθικού τομέα