

Δράσεις στο πλαίσιο της Φυσικής
Αγωγής στο 2^ο Δ.Σ. Κιλκίς
το Σχολικό Έτος 2013-1014

**Διατροφή-Θέατρο-Κολύμπι
Επίσκεψη στο Α.Π.Θ.**

Επιμέλεια :Ντιμερτζίδου Μαριάννα

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας Διατροφή-Διατροφικές Συνήθειες

Τάξη Α΄

Τμήματα Α1-Α2

Υπεύθυνες προγράμματος: Μόσχου Χρυσούλα, ΠΕ 70-
Παπαδοπούλου Ερατώ ΠΕ 70

Συμμετέχοντες Εκ/κοι: Ντιμερτζίδου Μαριάννα ΠΕ 11, Νέλκου Παναγιώτα ΠΕ 70, Θεοδωρίδου Ελένη ΠΕ 32, Παπαδόπουλος Χαράλαμπος ΠΕ 1601, Πετρά Τσβετελίνα ΠΕ 08, Κοκόντζαρη Βασιλική ΠΕ 06

Συμμετοχή της Φυσικής Αγωγής στο Πρόγραμμα

- Κατανόηση από τους μαθητές της άμεσης σχέσης σωστής διατροφής και άθλησης για μια καλύτερη ποιότητα ζωής μέσω της γνωριμίας τους με την Πυραμίδα της Άσκησης
 1. Θεωρητικές δραστηριότητες: παρουσίαση και συζήτηση για την πυραμίδα της άσκησης
 2. Βιωματικές δραστηριότητες: παιχνίδια και μορφές άθλησης που απεικονίζονται στην πυραμίδα της άσκησης



3. Επίσκεψη στο Ολυμπιακό Μουσείο

26 Μαρτίου 2014

Κόστος: 7 ευρώ (4 πρόγραμμα , 3 μεταφορά)

Για τρεις ώρες οι μαθητές

- μυήθηκαν στην υγιεινή διατροφή
- μαθαίνοντας τη διατροφική πυραμίδα
- μαγειρεύοντας στην κουζίνα του μουσείου και
- ανακαλύπτοντας αντικείμενα των ολυμπιακών αγώνων

Παιχνίδι για τη διατροφική πυραμίδα



Μαγειρεύοντας ελαιόψωμο και τυρόψωμο







Ξενάγηση στο Ολυμπιακό Μουσείο



Σχέδιο Εργασίας

Πρώτες Βοήθειες

Στόχος:

- Να έρθουν σε επαφή οι μαθητές με βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών μέσω του θεάτρου

Συμμετέχοντες:

- 16 μαθητές του τμήματος Γ2 της Γ' τάξης του σχολείου

Σεναριογράφος – Σκηνοθέτης :

Θεοδωρίδου Ελένη εκ/κος Θεατρικής Αγωγής

Υπόθεση

Βρισκόμαστε στα εξωτερικά ιατρεία ενός νοσοκομείου, όπου υπάρχουν ασθενείς και οι ειδικευόμενοι γιατροί που τους φροντίζουν. Γενικά υπάρχει μια αναστάτωση καθώς από ώρα σε ώρα θα περάσουν οι καθηγητές γιατροί για έλεγχο και εξέταση.

Ρόλοι

8 ειδικευόμενοι γιατροί

8 ασθενείς

2 καθηγητές γιατροί

2 νοσοκόμες

Ένα επεισόδιο

Καθ 1. Παναγιά μου τι χάλι! Τι συνέβη εδώ?

Ειδ. 6. Έγκαυμα κύριε καθηγητά.

Καθ 2. Και ποιος ανόητος έβαλε πάνω στο έγκαυμα μπλε οδοντόκρεμα?

Ασθ 6. Εγώ... είχα ακούσει ότι αυτό πρέπει να κάνεις.
(κουνούν κοροϊδευτικά τα κεφάλια)

Ειδ. 6. Και σαν να μην έφτανε αυτό, έσπασε και δυο φυσαλίδες.

Καθ3. Κύριε κάνατε ότι ακριβώς δεν έπρεπε.

Ειδ.6. Θα καθαρίσω το τραύμα από την οδοντόκρεμα και θα το δροσίσω απλά με νερό μέχρι να περάσει ο πόνος.

Καθ. 4 Πολύ ωραία και εσείς κύριε μη σπάσετε άλλες φυσαλίδες.

Αποτελέσματα

Οι μαθητές έμαθαν διασκεδάζοντας πρώτες βοήθειες σε περιπτώσεις

- Ρινορραγίας
- Ηλίασης
- Λιποθυμίας
- Τσιμπήματος
- Εγκαύματος
- Διαστρέμματος
- Ανοιχτού Τραύματος







Κολύμβηση

- Τόπος: Κολυμβητήριο Αλέξανδρος Κιλκίς
- Ημερομηνίες: 21 και 28 Μαΐου, 2 και 6 Ιουνίου 2014 στις 11:45- 14:00, με τροποποίηση του προγράμματος.
- Συμμετέχοντες: 26/30 μαθητές της Γ' τάξης του σχολείου χωρισμένοι σε 2 ομάδες εντός πισίνας
- Κόστος 4 μαθημάτων: $2 * 4 = 8 + 2 = 10$ ευρώ (2 είσοδος στην πισίνα και 2 μεταφορά). Δωρεάν μεταφορά με το λεωφορείο του δήμου τις 3 από τις 4 φορές
- Αποτελέσματα :
- 1. Αρκετά καλή εξοικείωση των μαθητών με την κολύμβηση (οι μισοί μαθητές κατάφεραν στα 4 μαθήματα να κολυμπούν στην μεγάλη πισίνα)
- 2. τα παιδιά ενθουσιάστηκαν









Επίσκεψη στο γυμναστήριο του Α.Π.Θ.

- Ημερομηνία : 3 Απριλίου 2014
- Συμμετέχοντες: 35/36 μαθητές της Ε' Τάξης
- Κόστος : 7 ευρώ (4,5 μεταφορά και 2,5 συμμετοχή)

Πρόγραμμα επίσκεψης:

- ενημέρωση σε θέματα διατροφής
- ξενάγηση στο χώρο του γυμναστηρίου
- βιωματικά παιχνίδια στα οποία συμμετείχαν οι μαθητές

Σοφτ - μπολ



Ταε κβο ντο



Ποδόσφαιρο



Αίθουσα Ενόργανης - Τραμπολίνο





Σας ευχαριστώ πολύ

Καλό Καλοκαίρι