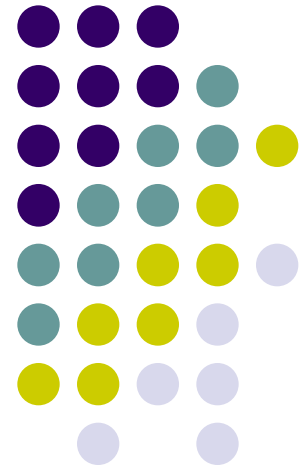


ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΟΥ ΣΚΟΠΟΥ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«Κωπηλασία στον υδροβιότοπο
της λίμνης Πεθελινού»



ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012-2013

Συντελεστές του Προγράμματος

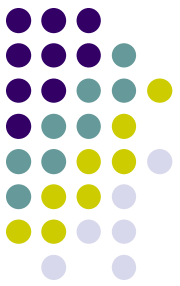
ΜΑΘΗΤΕΣ:
της Α' τάξης

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

- Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος, Καθ. Φυσικής Αγωγής
- Μπεκιάρης Δημήτριος, Μαθηματικός
- Καραγιαννακίδης Ιωάννης, Μηχανικός, Χημικός



Χρονοδιάγραμμα του προγράμματος 1



1. Διερεύνηση των **ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΩΝ** των μαθητών και των **ΙΔΙΑΙΤΕΡΩΝ ΤΟΠΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ**



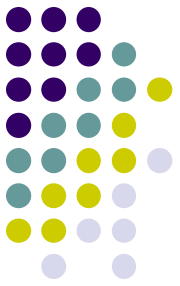
2. Επιλογή της **ΟΜΑΔΑΣ** (24+24) και του **ΘΕΜΑΤΟΣ** του προγράμματος



3. Καθορισμός του **ΣΚΟΠΟΥ** και των **ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΩΝ** του προγράμματος

Σκοπός

Η θετική στάση για το περιβάλλον και την άσκηση



Στόχοι

ΑΣΚΗΣΗ και ΥΓΕΙΑ

Η κατανόηση της αξίας της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου

ΛΙΜΝΗ ΠΕΘΕΛΙΝΟΥ

Η γνωριμία, μελέτη & ανάδειξη του μοναδικού υδροβιότοπου της περιοχής

ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ

Η γνωριμία με το άθλημα

- ✓ Περιβαλλοντική συνείδηση και συμπεριφορά.
- ✓ Κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες
- ✓ Ερευνητική μεθοδολογία - σύγχρονες τεχνολογίες - καλλιτεχνική έκφραση
- ✓ Επαφή & συνεργασία με εξωσχολικούς φορείς
- ✓ Κίνητρο για τη συστηματικό αθλητισμό

Χρονοδιάγραμμα του προγράμματος 2



4. Σύναψη και υπογραφή του **ΣΥΜΒΟΛΑΙΟΥ** της ομάδας



5. Συγκρότηση των **ΥΠΟΟΜΑΔΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ** (4-6 άτομα)



6. Προγραμματισμός και υλοποίηση των **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**
του ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ στον ΥΔΡΟΒΙΟΤΟΠΟ της ΛΙΜΝΗΣ ΠΕΘΕΛΙΝΟΥ



**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
του ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Εκπαιδευτικές δραστηριότητες για το σπίτι



Κάθε υποομάδα ανέλαβε την εκπόνηση και παρουσίαση μίας εργασίας για ένα συγκεκριμένο θέμα, περιβαλλοντικό ή αθλητικό. (ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2012)

ΑΣΚΗΣΗ και ΥΓΕΙΑ

- Γνωριμία με το σώμα μου (καρδιά -αγγεία)
- Τα οφέλη της συστηματικής άσκησης
- Το λεξικό της φυσικής δραστηριότητας
- Άλλες μορφές υπαίθριας άσκησης

ΛΙΜΝΗ ΠΕΘΕΛΙΝΟΥ -ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Η Χλωρίδα και πανίδα
- Η ιστορία της
- Τα περιβαλλοντικά προβλήματα
- Η αναπτυξιακή προοπτική

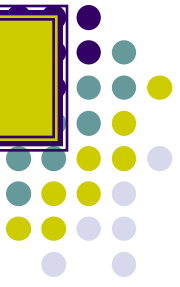
ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ

- Η ιστορία
- Έλληνες πρωταθλητές & σύλλογοι
- Κανονισμοί
- Τεχνικοί όροι

- ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΑΡΘΡΟΥ
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ σε p.p.
- ΚΟΛΑΖ foto
- ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ
- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ



Εκπαιδευτικές δραστηριότητες μέσα στην τάξη



1 **Συζητήσεις** για τα περιβαλλοντικά προβλήματα της λίμνης, τη λειτουργία του οικοσυστήματος της περιοχής καθώς και τη βιοποικιλότητά του (**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2013**)

2 **Διαγωνισμός γνώσεων** (40 ερωτήσεις) για την «**άσκηση και την υγεία**». Διόρθωση, με παράλληλη επεξήγηση, συζήτηση και επίλυση αποριών. Στόχος, να κατανοήσουν βασικές αρχές της προπόνησης, τα οφέλη της άσκησης και τις συνέπειες της υποκινητικότητας. (**ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2013**)

Πηγή του test: Jo Harris, Jill Elbourn, Ανδρέας Αυγερινός, 2005 «Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή» Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές, σελ. 197-211



Έρευνα των μαθητών



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ της ΕΡΕΥΝΑΣ

Θέμα: «Η άσκηση και εγώ»

Στόχος: Η καταγραφή της κινητικής δραστηριότητας των μαθητών μας
(υποκειμενική αντίληψη)

Δείγμα: 118 μαθητές/τριες του Γυμνασίου Ν. Σκοπού.

Μέθοδος: Ερωτηματολόγιο 5 ερωτήσεων, πολλαπλής επιλογής, ανώνυμα

Βιβλιογραφία: Απόστολος Ντάνης (2007), "Η φυσική άσκηση για έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης", Ε.Ι.Ν. ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ, σελ 14, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ

Επεξεργασία δεδομένων: Microsoft Office Excel

Χρόνος διεξαγωγής: ΜΑΡΤΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ 2013

Τα πιο ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (I)



Πόσο ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ θεωρείς ότι είσαι;



47% θεωρούν ότι είναι πολύ ή πάρα πολύ κινητικά δραστήριοι



4% θεωρούν ότι είναι ελάχιστα κινητικά δραστήριοι

Ελεύθερος χρόνος: TV ή ΠΑΙΓΝΙΔΙ-ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ;



67% προτιμούν περισσότερο το παιχνίδι, τη φυσική δραστηριότητα



20% προτιμούν περισσότερο την TV ή τον υπολογιστή

Πόσο συχνά ΚΟΥΡΑΖΕΣΑΙ όταν παίζεις με τους φίλους σου ή περπατάς;



74% κουράζονται σπάνια ή καθόλου (35% σπάνια + 39% καθόλου)



12% κουράζονται συχνά ή σχεδόν πάντα

Πόσο ΕΥΛΥΓΙΣΤΟΣ-ΕΥΚΙΝΗΤΟΣ θεωρείς ότι είσαι;



58% θεωρούν ότι είναι πολύ ή πάρα πολύ ευκίνητοι-ευλύγιστοι



11% θεωρούν ότι είναι ελάχιστα ή καθόλου ευκίνητοι-ευλύγιστοι

Πόσο απολαμβάνεις το μάθημα της ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ;



79 % τους ευχαριστεί και νοιώθουν ωραία (51% πάρα πολύ + 28% αρκετά)

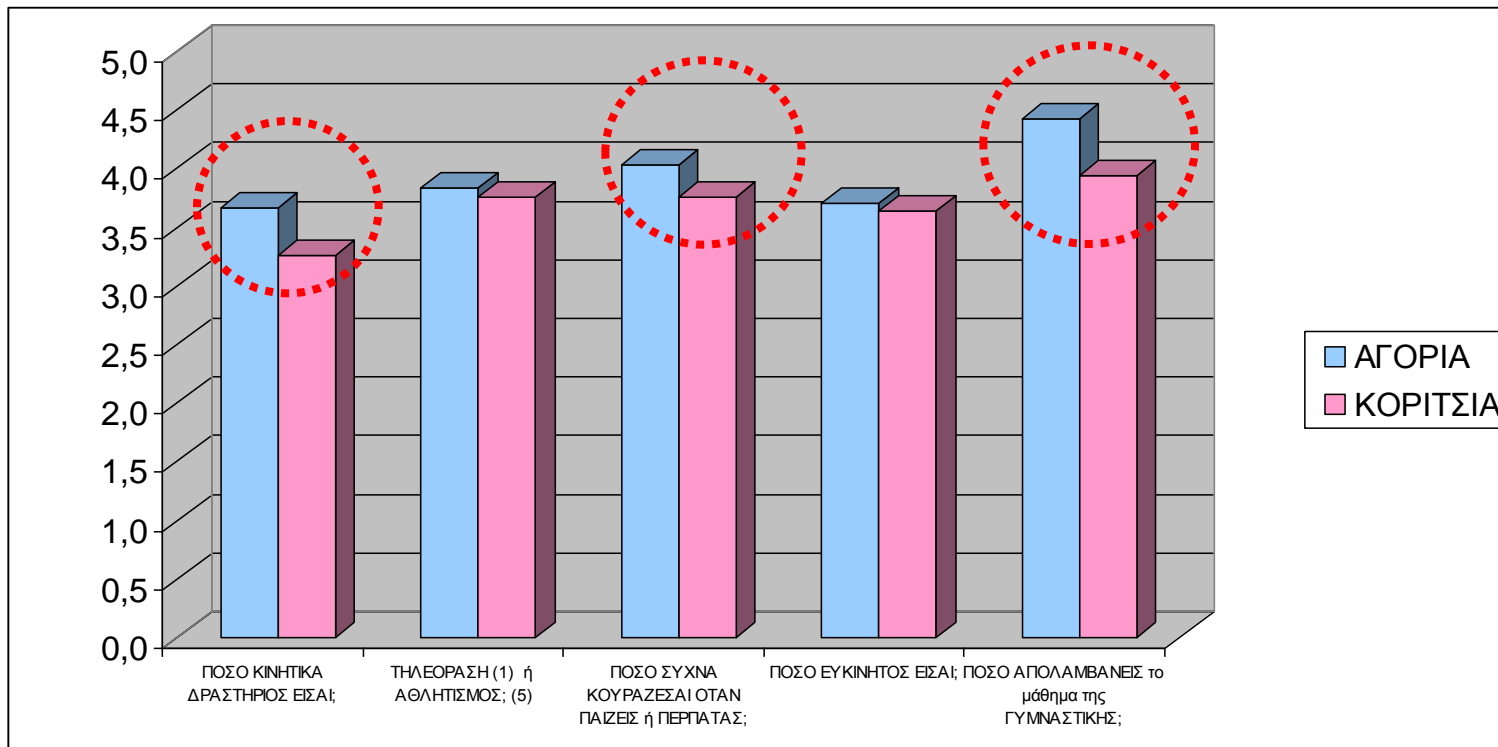


7 % τους κουράζει ή τους φαίνεται ανιαρό (3% πάρα πολύ + 4% αρκετά)

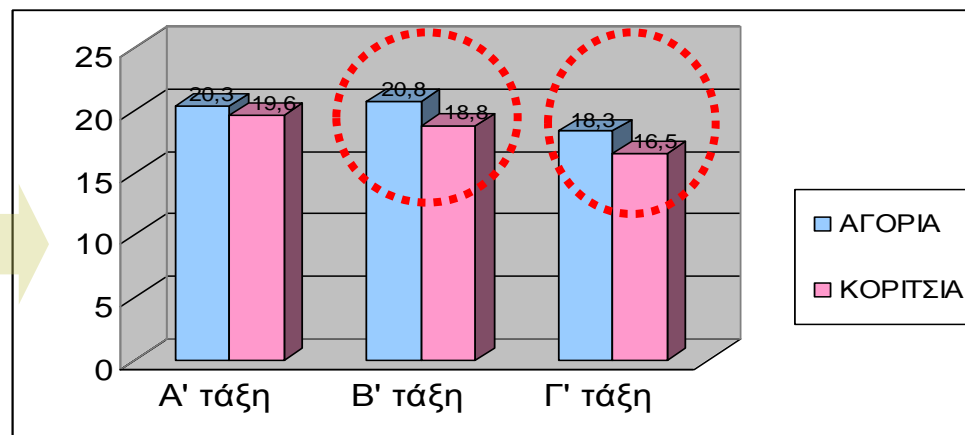
Τα πιο ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (ΙΙ)



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΑΓΟΡΙΩΝ-ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ (για κάθε μία ερώτηση)



ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ανά ΦΥΛΟ και ΤΑΞΗ



Μαθητικός Διαγωνισμός



Διοργανώθηκε μαθητικός διαγωνισμός
φωτογραφίας με θέμα «η Λίμνη Πεθελινού»
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2013



1ο Βραβείο



2ο Βραβείο

Συνεργασία με Φορείς (1)



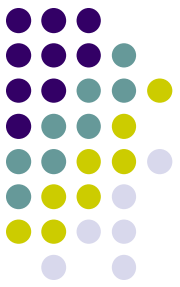
Με το Φορέα Διαχείρισης της Λίμνης Κερκίνης

- Ενημέρωση των μαθητών για την ιστορία, το οικοσύστημα και τα περιβαλλοντικά προβλήματα της λίμνης Κερκίνης.
- Διανομή εκπαιδευτικού υλικού

(Ν. Σκοπός, 11/12/2012)



Συνεργασία με Φορείς (2)



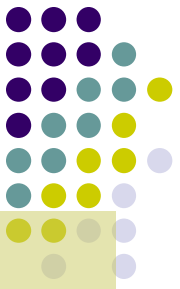
Με το Ναυταθλητικό-Περιβαλλοντικό Σύλλογο Πεθελινού «Κερκινίτις».

Παρουσίαση του αθλήματος Κωπηλασίας (με ειδικά κωπηλατοεργόμετρα) από τον Κ.Φ.Α. και προπονητή κωπηλασίας κ. Κων/νο Δούφλια

(Ν. Σκοπός, 4/2/2013)



Συνεργασία με Φορείς (3)



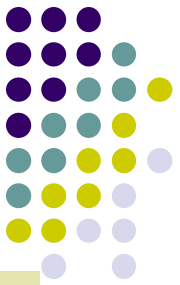
Με το Ελληνικό Ίδρυμα Καρδιολογίας.

Διάλεξη προς τους μαθητές από τον Δ/ντή Καρδιολογίας της Μ.Ε.Θ. του Γ.Ν. Σερρών και εκπρόσωπο του ΕΛ.Ι.ΚΑΡ. κ. Οδυσσέα Βλάχο για τις **επιβλαβείς επιπτώσεις του καπνίσματος και την αξία της συστηματικής άσκησης**

(Ν. Σκοπός, 15/3/2013)



Συνεργασία με Φορείς (4)

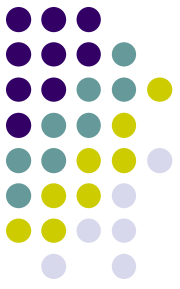


Με την «Οργανωτική Επιτροπή για τον εορτασμό των 100 χρόνων από την απελευθέρωση της πόλης των Σερρών-Επιτροπή Καινοτομίας»

Η ομάδα του προγράμματος (εκπαιδευτικοί-μαθητές) συμμετείχε στο ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΑΝΑΔΕΙΞΗΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΙΔΕΩΝ και ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ καταθέτοντας πρόταση με θέμα: «ΛΙΜΝΗ ΠΕΘΕΛΙΝΟΥ: Υδροβιότοπος άθλησης και αναψυχής»

(Ν. Σκοπός, 31/5/2013)

Συνεργασία με Φορείς (5)



Με το Θεματικό Δίκτυο «Φυσική Άσκηση και Υγεία»

- ✓ Χρήση του εκπαιδευτικού υλικού του δικτύου
- ✓ Προβολή της εργασίας μας



Συνεργασία με Φορείς (6)

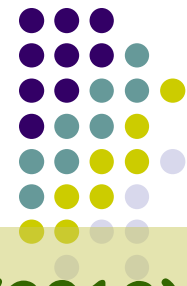


Με το Γραφείο Σχ. Δραστηριοτήτων της Δ.Δ.Ε. Σερρών
Επικοινωνία, παροχή βοήθειας και παρουσίαση των αποτελεσμάτων του
προγράμματος στην ειδική εκδήλωση στην Πλατεία Ελευθερία Σερρών και στο
ECO FESTIVAL

(Σέρρες, 21/4/2013)



Εκπαιδευτικές Επισκέψεις (1)



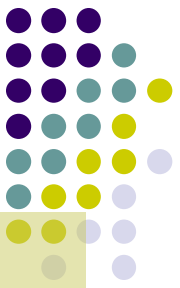
Στο ΚΤΕ Πορροίων και στη ΛΙΜΝΗ ΚΕΡΚΙΝΗ (22/3/2013).

Ενημέρωση από τους υπευθύνους και συμμετοχή σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες





Εκπαιδευτικές Επισκέψεις (2)



Στη ΛΙΜΝΗ ΠΕΘΕΛΙΝΟΥ (15/4/2013).

- ✓ Περιβαλλοντική ενημέρωση από τους υπευθύνους,
- ✓ Πεζοπορία και περιήγηση της λίμνης,
- ✓ Καθαρισμός του περιβάλλοντα χώρου,
- ✓ Επίδειξη κωπηλασίας από προπονητές και μαθητές- κωπηλάτες,
- ✓ Γνωριμία με αγωνιστικά σκάφη και κωπηλασία σε κωπηλατοεργόμετρο.





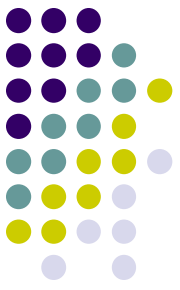
Απονομή Αναμνηστικών Διπλωμάτων



..και για την όλη αυτή την προσπάθεια, απονεμήθηκαν τα αναμνηστικά διπλώματα της Δ.Δ.Ε. Ν. Σερρών σε ειδική εκδήλωση

Αίθουσα του ΟΡΦΕΑ Ν. Σκοπού, 14-5-2013





Αποτελέσματα-Συμπεράσματα

- Ο συνδυασμός των δύο προγραμμάτων έδωσε την ευκαιρία για **πολυδιάστατη προσέγγιση του θέματος** (περιβαλλοντική-αθλητική).
- Η μαθητική ομάδα (αν και πολυπληθής) **ανταποκρίθηκε στις απαιτήσεις**.
- Οι μαθητές έδειξαν μεγάλο **ενδιαφέρον** για τα περιβαλλοντικά προβλήματα της περιοχής τους και για τις ευκαιρίες άθλησης που τους παρέχονται.
- Εκπληρώθηκαν σε μεγάλο βαθμό οι γενικοί και οι παιδαγωγικοί **στόχοι** που είχαν τεθεί

Να παρέχονται στους μαθητές τα κατάλληλα ερεθίσματα για να **γνωρίζουν**, να **ευαισθητοποιούνται**, να **προβληματίζονται** και να έχουν **άποψη** για θέματα που τους αφορούν.

Ευχαριστούμε

- Τον κ. Απόστολο Ντάνη, Σχολικό Σύμβουλο Φυσικής Αγωγής και υπεύθυνο του Θεματικού Δικτύου «Φυσική Άσκηση και Υγεία»
- Την κ. Σοφία Ευθυμιάδου, Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων της Δ.Δ.Ε. Ν. Σερρών
- Τον κ. Πασχάλη Γκίρμπα Υπεύθυνο του ΚΤΠΕ Ποροίων και τους εκπαιδευτές του Κέντρου
- Τον κ. Κρέτση Θεοδόση, Πρόεδρο του Ναυταθλητικού -Περιβαλλοντικού Συλλόγου Πεθελινού «Κερκινίτις» και όλο το ΔΣ
- Τους Προπονητές Κωπηλασίας κ. Κων/νο Δούφλια και
- Το Ελληνικό Κέντρο Καρδιολογίας και τον Δ/ντή Καρδιολογίας της ΜΕΘ του Γ. Ν. Σερρών κ. Βλάχο Οδυσσέα
- Τον Φορέα Διαχείρισης της Λίμνης Κερκίνης και το επιστημονικό του προσωπικό
- Την Δρ. Κατερίνα Πουστουρλή, Υπεύθυνη Διαγωνισμού Καινοτομίας , Μέλος ΟΕ Σέρρες 100
- Τον Πολιτιστικό Σύλλογο «ΟΡΦΕΑΣ Ν. ΣΚΟΠΟΥ»

και φυσικά...

Όλους εσάς που αφιερώσατε χρόνο
για να ενημερωθείτε για το Πρόγραμμα
**«ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ στον υδροβιότοπο
της λίμνης Πεθελινού»**

