

Υποστηρικτικό Υλικό CD ROM (Φυσική Αγωγή Α΄ Β΄ Γ΄ Γυμνασίου)

Για τους μαθητές/τριες του Γυμνασίου δημιουργήθηκε ως υποστηρικτικό υλικό ένα CD ROM με τίτλο **«Δια βίου Άσκηση και ποιότητα ζωής»**.

Το λογισμικό αυτό δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του Γ΄Κ.Π.Σ./ΕΠΕΑΚ II/ΕΝΕΡΓΕΙΑ 2.2.1/Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α: «Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων», με τίτλο Πράξης «Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή Υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο».

Το υλικό του εκπαιδευτικού λογισμικού είναι οργανωμένο και δομημένο σε ενότητες. Είναι οργανωμένο με τρόπο που διευκολύνει τη μετάβαση από ενότητα σε ενότητα. Η βοήθεια που παρέχεται καθοδηγεί το/ην χρήστη στη διαδρομή του μέσα στο λογισμικό και είναι ανάλογη των ενεργειών που ο/η χρήστης εκτελεί. Ο/Η μαθητής/τρια εμπλέκεται στην οικοδόμηση της γνώσης, έχει τη δυνατότητα ανάληψης πρωτοβουλιών και ελέγχου της ροής των πληροφοριών. Ο/Η ίδιος/α δημιουργεί τη διαδρομή που επιθυμεί και έχει τη δυνατότητα να εμβαθύνει σε θέματα που άπτονται των ενδιαφερόντων του/ης, των αναγκών του/ης, του επιπέδου των γνώσεων και δεξιοτήτων του/ης. Οι δραστηριότητες και οι ασκήσεις που εμπεριέχονται είναι διαβαθμισμένης δυσκολίας εξυπηρετώντας έτσι το διαχωρισμό της ύλης κατά τάξη. Όπου απαιτείται στις ασκήσεις, παρέχεται η δυνατότητα περισσότερων της μιας προσπάθειας για κάθε ερώτηση. Επίσης όπου υπάρχουν ερωτήσεις με ΝΑΙ ή ΟΧΙ σε ειδικό πλαίσιο με εμφανές διακριτό χρώμα εμφανίζονται και επεξηγήσεις στην απάντηση. Υπάρχει και η δυνατότητα διασύνδεσης με άλλους δικτυακούς τόπους.

Η ανάπτυξη των διαφόρων θεματικών πεδίων υλοποιείται ισόρροπα με βασικό κορμό τις τρεις μεγάλες θεματικές ενότητες (της άσκησης, της διατροφής και της αναγκαιότητας του ευ αγωνίζεσθαι).

Η πλοήγηση ξεκινά από την κεντρική σελίδα όπου εμφανίζονται δύο εικονικοί συνοδοί ο Ηρακλής και η Αθηνά έξω από το Αθλητικό Κέντρο. Κάνοντας κλικ επάνω τους, ακούτε τι θα σας πουν. Με κλικ πάνω στην πόρτα του Κέντρου εισέρχεστε στην κεντρική αίθουσα του, όπου υπάρχουν διάφορες πόρτες. Για να μπορέσετε να τις δείτε, πρέπει να κάνετε κλικ πάνω σ' ένα από τα δύο βελάκια που εμφανίζονται στο δεξί και αριστερό κάτω άκρο της οθόνης.

Επιλέγοντας την πόρτα με τον τίτλο **«Γυμναστήριο»** βρίσκεστε σ' ένα εικονικό χώρο (σελίδα) με τέσσερις ενεργές γραμμές: α)«Πως φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα για να γυμναστούμε», β)«Ασκήσεις και μέθοδοι προπόνησης για την ευλυγισία», γ)«Ασκήσεις και μέθοδοι προπόνησης στη δύναμη», δ)«Ασκήσεις και μέθοδοι προπόνησης στην αντοχή». Επιλέγοντας την πόρτα που έχει τον τίτλο **«Κέντρο Διατροφής»**, βρίσκεστε σ' ένα εικονικό

χώρο (σελίδα) με διάφορες ενεργές γραμμές, λέξεις και εικόνες με τη βοήθεια των οποίων θα μάθετε χρήσιμες πληροφορίες για τη διατροφή διαβάζοντας και παίζοντας ταυτόχρονα.

Επιλέγοντας την πόρτα που έχει τον τίτλο «**Αναμνηστικά**», βρίσκεστε σ' ένα εικονικό χώρο (σελίδα) όπου μπορείτε να παίζετε ένα παιχνίδι γνώσεων (κουίζ). Στο χώρο υπάρχουν επίσης και άλλες ενεργές εικόνες στις οποίες επιλέγοντας, θα βρείτε θέματα που πιστεύουμε πως θα σας προβληματίσουν και θα αποτελέσουν αφορμή για συζήτηση με τους/ις συμμαθητές/τριες σας, φίλους/ες και καθηγητές/τριες σας.

Επιλέγοντας την πόρτα που έχει τον τίτλο «**Βιβλιοθήκη**», βρίσκεστε σ' έναν εικονικό χώρο (σελίδα) στον οποίο, θα δείτε ενεργές εικόνες με βιβλία. Επιλέγοντας κάθε βιβλίο θα έχετε στη διάθεσή σας επιπλέον πληροφορίες για όλες τις παραπάνω ενότητες αλλά και θέματα ιστορίας και κανονισμών των αθλημάτων.

Για να τρέξετε το λογισμικό, ανοίγετε το συμπιεσμένο αρχείο:

«ypostiriktiko_logismiko_gia_ti_fysiki_agwgi»

και στη συνέχεια κάνετε κλικ στο αρχείο **AutoRun.exe**.

Επειδή σε πολλά σημεία της εφαρμογής θα ανοίξουν πρόσθετα παράθυρα, ο/η χρήστης **δεν πρέπει** να έχει ενεργοποιημένη κάποια φραγή αναδυόμενων παραθύρων (pop up windows).