



ΕΣΠΑ 2007-13\Ε.Π. Ε&ΔΒΜ\Α.Π. 1-2-3

«Μείζον Πρόγραμμα Επιμόρφωσης Εκπαιδευτικών στις 8 Π.Σ., 3 Π.Σ.Εξ., 2 Π.Σ.Εισ.»

Με συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε. Κ. Τ.)

ΜΕΙΖΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

www.epimorfosi.edu.gr

ΕΝΤΥΠΟ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

(Σχέδια Μαθήματος, Εκπαιδευτικά Σενάρια)

Η παρούσα πρόταση υποβάλλεται σύμφωνα με την υπ. αριθμ. 3614/08-09-2010 Πρόσκληση και υπό τους όρους που αναφέρονται εκεί.

1) ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

1.1 Τίτλος Διδακτικής Πρακτικής

Αναφέρεται ο τίτλος της Διδακτικής Πρακτικής, ο οποίος θα αποτυπώνει τον σκοπό και θα προσδιορίζει την αρχική μορφή και το περιεχόμενό της.

«Δημιουργία κανόνων στο μάθημα της κολύμβησης»

1.2 Δημιουργός/-οι

Όνοματεπώνυμο: Διδάσκοντες Κολύμβησης (Νικοδέλης Θωμάς¹, Νταμπάκης Βασίλης¹, Μησαιλίδης Κώστας¹), Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής (Παπαργυρίου Αλέξανδρος²), Επιστημονικός συνεργάτης ομάδας (Παπαχαρίσης Βασίλης³)

¹ ΠΥΣΠΕ ΠΕΡΙΑΣ

² ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ Ν. ΠΕΛΛΑΣ

³ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΠΘ

Ιδιότητα: Εκπαιδευτικός Σχολικός Σύμβουλος Στέλεχος Διοίκησης

Στοιχεία Οργανικής Θέσης: ΠΥΣΠΕ ΧΑΝΙΩΝ (Νικοδέλης Θωμάς)

Ταχυδρομική Διεύθυνση: Κων/πόλεως 2, 60100 Κατερίνη

E-mail: nikmak@phed.auth.gr

Δικτυακός τόπος / blog:

Η συγκεκριμένη Διδακτική Πρακτική έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο κάποιου εκπαιδευτικού προγράμματος;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ναι, να αναφέρετε την ονομασία του:

Διδασκαλία της κολύμβησης στα δημοτικά σχολεία της Κατερίνης (υλοποιήθηκε το 2008-2009, το 2009-2010 και υλοποιείται το 2010-2011)

Ιστοσελίδα / blog:

1.3 Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές

Γνωστικό/-ά αντικείμενο/-α της Διδακτικής Πρακτικής: Φυσική Αγωγή Γ', Δ', Ε, Στ' Δημοτικού.

Ιδιαίτερη Περιοχή του γνωστικού αντικείμενου: Κολύμβηση.

Συμβατότητα με το ΑΠΣ & το ΔΕΠΠΣ : Η ενότητα της κολύμβησης εντάσσεται στο ΑΠΣ & το ΔΕΠΠΣ για το δημοτικό σχολείο (ΦΕΚ 304/13-3-2003 τ. Β', 2003) με τη διευκρίνιση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες. Το προτεινόμενο πλάνο είναι το πρώτο σειράς των 24 διδακτικών ενοτήτων από πρόγραμμα διδασκαλίας της κολύμβησης που πραγματοποιείται στα δημοτικά της Κατερίνης (Νικοδέλης και συν. 2010), τα τελευταία δύο χρόνια.

1.4 Βαθμίδα Εκπαίδευσης / Τάξεις στις οποίες το εφαρμόσατε

Βαθμίδα εκπαίδευσης στην οποία αφορά η Διδακτική Πρακτική:

Πρωτοβάθμια Δευτεροβάθμια

Τάξη ή τάξεις στις οποίες το εφαρμόσατε

Γ', Δ', Ε', Στ' δημοτικού

Υπήρξε συνεργασία τάξεων του ίδιου σχολείου ή συνεργασία τάξεων διαφορετικών σχολείων;

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν ναι, να αναφερθούν τα συνεργαζόμενα σχολεία/τάξεις.

Το **2008-2009** συμμετείχαν **2 σχολεία**, το 7^ο και το 13^ο Δημοτικό Κατερίνης, συνεργάστηκαν οι Δ, Ε και Στ τάξεις των δύο σχολείων στα πλαίσια του μαθήματος. Το **2009-2010** συνεργάστηκαν **3 σχολεία** (7^ο, 12^ο και 13^ο Δημοτικά Κατερίνης) με 19 συνολικά τμήματα από Γ έως Στ τάξη. Το **2010-2011** συνεργάζονται στα πλαίσια της συμμετοχής τους στο πρόγραμμα διδασκαλίας της κολύμβησης **6 σχολεία** (2^ο, 3^ο, 7^ο, 12^ο και 13^ο Δημοτικά Κατερίνης καθώς και το Δημοτικό σχολείο του Σβορώνου Πιερίας.)

1.5 Είδος Διδακτικής Πρακτικής

Σημειώστε αυτό / αυτά που κρίνετε ότι ανταποκρίνονται καλύτερα στην πρότασή σας:

1. Σχέδιο Μαθήματος (σχέδιο για διδασκαλία 45' ή λιγότερο ή διδακτικό δώρο).
2. Ακολουθία Σχεδίων Μαθήματος με μεγαλύτερη διάρκεια (Σενάριο Διδασκαλίας).
3. Ολοκληρωμένη παιδαγωγική δραστηριότητα στη σχολική τάξη.
4. Επιτυχημένο project που υλοποιήθηκε στη διάρκεια του σχολικού έτους.
5. Λειτουργικός τρόπος υπέρβασης των δυσκολιών του αναλυτικού προγράμματος.
6. Εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε σε κάποιο διδακτικό αντικείμενο ή σε κάποια δράση.
7. Επιτυχημένο παράδειγμα συνεργατικής διδασκαλίας στο σχολείο.
8. Αποδοτική περίπτωση ευρύτερης συνεργασίας μεταξύ συναδέλφων.
9. Πρακτική λειτουργικής συνεργασίας με τους γονείς / κηδεμόνες των μαθητών ή την τοπική κοινωνία.
10. Πρακτική αποδοτικής αντιμετώπισης και διαχείρισης προβληματικών καταστάσεων και κρίσεων στο σχολείο ή στην τάξη.
11. Καλές Πρακτικές με την αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών ή την εφαρμογή σύγχρονων μεθόδων διδασκαλίας (συνεργασία με άλλες τάξεις / με άλλα σχολεία).
12. Άλλο;:.....

1.6 Σκοπός & Στόχοι της Διδακτικής Πρακτικής

Γενικός Σκοπός του προγράμματος: Να εξοικειωθούν οι μαθητές με το «νερό» προωθώντας τη δια βίου καλή σχέση του ανθρώπου με το νερό γενικότερα και ιδιαίτερα με τη κολύμβηση. Στη συγκεκριμένη ενότητα θα μάθουν οι μαθητές/τριες να συμπεριφέρονται και να κινούνται με ασφάλεια σε χώρους λουτρικών εγκαταστάσεων (Κολυμβητήρια, πισίνες αναψυχής) Οι διδακτικές πρακτικές είναι στοχοκεντρικές.

Στόχοι της διδακτικής πρακτικής είναι μέσα από την επίσκεψη στο κολυμβητήριο

(βιωματικά) οι μαθητές/τιρες να γνωρίσουν – κατανοήσουν κανόνες λειτουργίας του Κολυμβητηρίου οι οποίοι συνδέονται άμεσα τόσο με την λειτουργία όσο και με την υγιεινή των χώρων.

Επιμέρους Στόχοι ως προς το γνωστικό αντικείμενο και ως προς τη μαθησιακή διαδικασία.

Η αξία της κολύμβησης (γιατί πρέπει να γνωρίζουμε να κολυμπάμε;).

Χρήση αποδυτηρίων και ντους,

Τρόποι μετακίνησης στους χώρους της εγκατάστασης,

Ασφαλή είσοδος και έξοδος από τις δεξαμενές κολύμβησης.

Οι παραπάνω επιμέρους στόχοι αποσκοπούν σε βιωματική εμπέδωση των κανόνων συμπεριφοράς στο υγρό στοιχείο γενικότερα

Σημειώστε αν αξιοποιούνται εκπαιδευτικά λογισμικά και υπηρεσίες των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ)

Όχι

1.7 Εκτιμώμενη διάρκεια

Υπολογίζεται ο χρόνος που θα διαρκέσει η Διδακτική Πρακτική σε σχέση με τις εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών, των εκπαιδευτικών, το ΑΠΣ και το συνολικό πρόγραμμα του σχολείου.

Συνήθως περιλαμβάνει τις παρακάτω πληροφορίες:

- **Ωρα έναρξης:** Το μάθημα μπορεί να διδαχτεί την 5η και 6η ώρα.
- **Διάρκεια:** η Διδακτική Πρακτική μπορεί να διαρκέσει από μια διδακτική ώρα με τη διενέργεια μιας ή δύο δραστηριοτήτων (*Σχέδιο Μαθήματος*) έως μια εβδομάδα, ένα μήνα ή και ολόκληρο το σχολικό έτος (*Εκπαιδευτικό Σενάριο*).

Ο παραγωγικός χρόνος μαθήματος ήταν 60 λεπτά. Μαζί με τη διαδικασία μετακίνησης από και προς το σχολείο καλύπτονται δύο διδακτικές ώρες.

Συχνότητα: εξαρτάται από το θέμα της Διδακτικής Πρακτικής. Μπορεί να διενεργηθεί σε συνεχόμενη σχολική περίοδο ή σε χωριστές σχολικές περιόδους, κατά τη διάρκεια του χρόνου.

2) ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

2.1 Γενική Περιγραφή Διδακτικής Πρακτικής

ΜΑΘΗΜΑ: 1 – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΝΟΝΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Σκοπός: Να μάθουν οι μαθητές να συμπεριφέρονται και να κινούνται με ασφάλεια στους χώρους του Κολυμβητηρίου	Περίληψη: Συζήτηση για την αξία του μαθήματος και τους κανόνες συμπεριφοράς κατά τη διεξαγωγή του. Γνωριμία με τους χώρους του κολυμβητηρίου. Πρακτική εφαρμογή των βασικών κανόνων υγιεινής και ασφάλειας.	
Υλικό: δεν απαιτείται	Εναλλακτικές δραστηριότητες: Οι μαθητές μπορούν να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας Οι μαθητές να εντοπίσουν ποιοί από τους κανόνες που διδάχθηκαν τηρούνται στο σπίτι τους. Συζητήστε με τους μαθητές σας γιατί πρέπει να μάθουμε κολύμπι;	
Περιεχόμενα	Περιγραφή ασκήσεων - Οργανωτικές και μεθοδικές οδηγίες	Διάρκεια
Γνωριμία – ενημέρωση	Περπατήστε την διαδρομή: ΕΙΣΟΔΟΣ – ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ – ΝΤΟΥΣ – ΠΙΣΙΝΑ – ΚΕΡΚΙΔΕΣ. <ul style="list-style-type: none">• Δείξτε στους μαθητές τους χώρους του κολυμβητηρίου.• Ζητήστε από τους μαθητές να ανακαλύψουν τον ασφαλή τρόπο μετακίνησης στους χώρους του κολυμβητηρίου.• Οι μαθητές συζητούν και καταγράφουν τις εντυπώσεις τους.	5'
	Συγκεντρωθείτε στην κερκίδα για ενημέρωση. <ul style="list-style-type: none">• Χρησιμοποιήστε τις λέξεις κλειδιά του μαθήματος για να διευκολύνετε τη συζήτηση.• Συζητήστε με τους μαθητές για την αξία της κολύμβησης, τις ιδιότητες	10'

	του νερού και την υγιεινή στους χώρους του κολυμβητηρίου.	
Χρήση αποδυτηρίων και ντους	Περπατήστε την διαδρομή: ΚΕΡΚΙΔΕΣ – ΠΙΣΙΝΑ – ΝΤΟΥΣ – ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ και ετοιμαστείτε για το μάθημα. <ul style="list-style-type: none"> • Δείξτε στους μαθητές το σωστό τρόπο με τον οποίο πρέπει να ντύνονται και να ξεντύνονται στο κολυμβητήριο. 	5'
	Περπατήστε στα ντους. Κάντε την πρώτη επαφή με το νερό. Ρυθμίστε τη θερμοκρασία του νερού, ανοίξτε πρώτα το κρύο και μετά το ζεστό. Αφήστε το νερό να πέσει πάνω στα διάφορα μέρη του σώματος. Κλείστε τα ντους. <ul style="list-style-type: none"> • Επίδειξη της χρήσης των ντους από τον εκπαιδευτικό ή από μαθητές κολυμβητές. • Δημιουργήστε ρουτίνα χρήσης των ντους (κοιλιά – πλάτη – μπούτια – μασχάλες – πρόσωπο). 	5'
Πρώτη επαφή με την πισίνα εκμάθησης	Περπατήστε προς την ΠΙΣΙΝΑ χωρίς να τρέχετε. Μπείτε και βγείτε από την πισίνα από εδραία θέση γλιστρώντας πάνω στους γλουτούς με τη βοήθεια των χεριών και των ποδιών. <ul style="list-style-type: none"> • Επίδειξη του τρόπου εισόδου – εξόδου στην πισίνα από τον εκπαιδευτικό ή από μαθητές κολυμβητές 	5'
Εξοικείωση με το νερό	Πλύνετε το πρόσωπο σας Περπατήστε μέσα στη πισίνα Πιάστε με το χέρι σας το πάτωμα της πισίνας Κάντε ισορροπία στο ένα πόδι <ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν τις ασκήσεις χωρίς να τις επιδεικνύετε 	10'
Δραστηριότητες με	Κοτούλες	5'

<p>παιχνίδια</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν τον τρόπο εκτέλεσης χωρίς επίδειξη (... κάντε τις κοτούλες....) <p>Τρέξιμο επιτόπου σε διαφορετικά βάθη</p>	
<p>Έξοδος από τη πισίνα – ντύσιμο στα αποδυτήρια, φρούτο</p>	<p>Βγείτε έξω από την ΠΙΣΙΝΑ και περπατήστε προς τα αποδυτήρια</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επίδειξη του τρόπου εξόδου (επανάληψη) • Ζητήστε από τα παιδιά να μην τρέχουν 	<p>5΄</p>
	<p>Περπατήστε στα ΝΤΟΥΣ, λουστείτε και ντυθείτε στα αποδυτήρια</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργήστε ρουτίνα ντυσίματος μετά το μάθημα της κολύμβησης (εσώρουχα-παντελόνι -κάλτσες παπούτσια.....). • Φάτε ένα φρούτο μαζί με τα παιδιά (μετά το μάθημα πάντα τρώμε το φρούτο μας) 	<p>10΄</p>
<p>ΣΗΜΕΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ</p>	<p>Πότε κινδυνεύουμε να τραυματιστούμε στους χώρους του κολυμβητηρίου;</p> <p>Τι συμβαίνει όταν το νερό πέφτει στο πρόσωπο με ανοιχτά τα μάτια;</p> <p>Γιατί πρέπει να κάνουμε ντους πριν και μετά το μάθημα;</p> <p>Γιατί κάνουμε οικονομία στο νερό;</p>	
<p>ΑΣΦΑΛΕΙΑ</p>	<p>Το μάθημα γίνεται με αναλογία ένας εκπαιδευτικός /10 μαθητές</p> <p>Οι διδάσκοντες είναι μαζί με τους μαθητές μέσα στο νερό.</p> <p>Το συγκεκριμένο μάθημα γίνεται στα ρηχά της μικρής πισίνας.</p> <p>Οι μαθητές πρέπει να φορούν κολυμβητικό μαγιώ και σκουφάκι</p>	

Οι μαθητές συνοδεύονται σε όλες τις μετακινήσεις τους στους χώρους του κολυμβητηρίου από τους εκπαιδευτικούς

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

Νερό – Υγιεινή – ντους – ντύσιμο – φρούτο

2.2 Φύλλα Εργασίας

Φύλλο εργασίας Κολύμβησης

ΜΑΘΗΜΑ: 1 – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΝΟΝΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΣΚΕΨΟΥ:

Γιατί ανοίγουμε πρώτα το **κρύο νερό** και μετά το **ζεστό νερό**;

Γιατί περπατάμε πάντα αργά και προσεκτικά στους χώρους του κολυμβητηρίου;

ΣΗΜΕΙΩΣΕ:(βάλε στη σωστή σειρά τις λέξεις)

Με τι σειρά φοράμε τα ρούχα;

παντελόνι - εσώρουχα- παπούτσια - κάλτσες

Με τι σειρά κάνουμε ντους;

πλάτη – μπούτια - πρόσωπο – μασχάλες - κοιλιά

ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ;

πότε αισθάνεσαι ότι ισορροπείς καλύτερα μέσα στο νερό;



ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να βγεις από την ΠΙΣΙΝΑ;



2.3 Υλικοτεχνική Υποδομή

Το συγκεκριμένο μάθημα, πέρα από την ειδική αθλητική περιβολή (μαγιώ, σκουφάκι κολύμβησης κλπ), δεν απαιτεί υλικοτεχνική υποδομή.

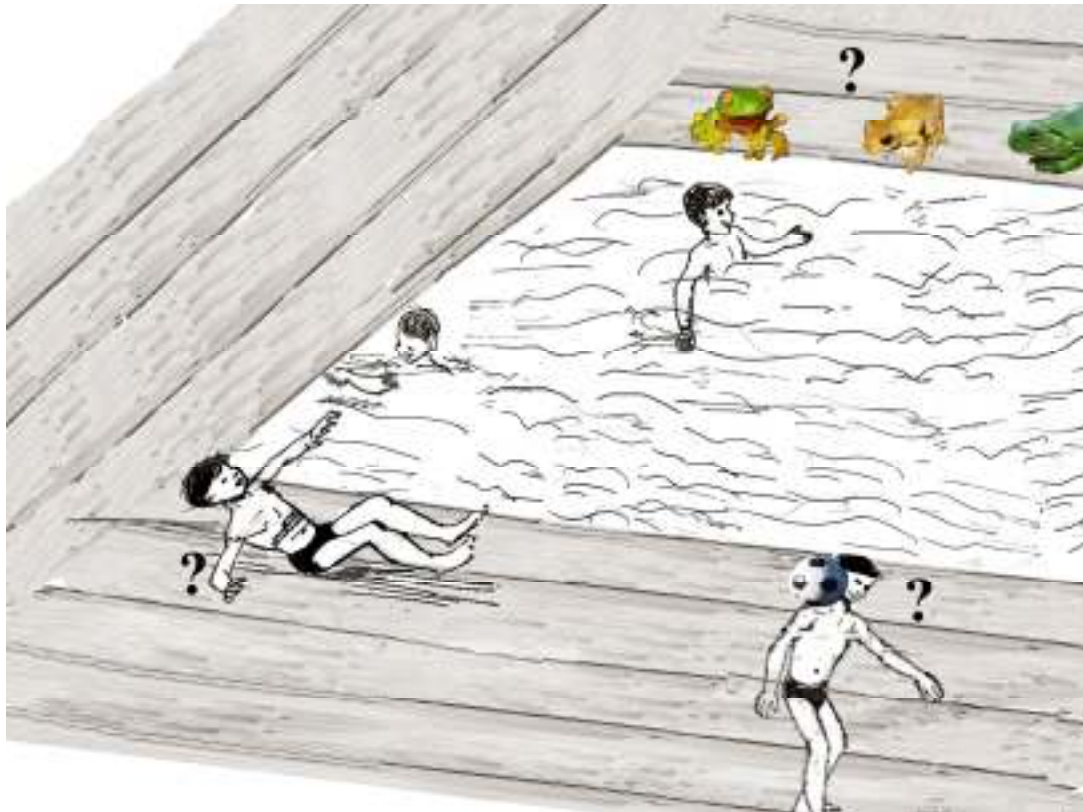
3) ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

Πώς χρησιμοποιώ το ντους;

- A. Ανοίγω πρώτα το «ζεστό» και μετά το «κρύο»
- B. Ανοίγω πρώτα το «κρύο» και μετά το «ζεστό»
- Γ. Το έχω συνέχεια ανοικτό όλη την ώρα του μαθήματος
- Δ. Ανοίγω και τις δύο βάνες μαζί.

Τι από τα παρακάτω μπορεί να συμβεί στους χώρους του κολυμβητηρίου όταν τρέχω;

να με κτυπήσει μια μπάλα; Να γλιστρήσω; να με κυνηγήσουν βατράχια;



Ποιος είναι ο ασφαλής τρόπος εισόδου και εξόδου από την πισίνα;



A



B

4) ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Με ατομική μου ευθύνη και σύμφωνα με το άρθρο 8 ν. 1599/1986, ο Δημιουργός που αναφέρεται στην παρ. 1.2 του παρόντος εντύπου, δηλώνω ότι:

1. Το Σχέδιο Καλής Διδακτικής Πρακτικής που υποβάλλω είναι δικό μου πρωτότυπο δημιούργημα και δεν προσκρούει σε κανένα δικαίωμα πνευματικής ή βιομηχανικής ιδιοκτησίας τρίτων.

2. Δίνω το δικαίωμα και την άδεια στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, το οποίο θα ενεργεί κατά την απόλυτη και ελεύθερη κρίση του, να αξιοποιεί, να διαθέτει, να αναπαράγει ή να διανέμει το υποβληθέν Σχέδιο Καλής Διδακτικής Πρακτικής, ολόκληρο ή τμήμα του ή συντεμημένο ή ενσωματωμένο σε άλλο υλικό, για εκπαιδευτικούς και διδακτικούς σκοπούς, με κάθε πρόσφορο μέσο, ιδίως έντυπο ή ηλεκτρονικό.

3. Δηλώνω ότι η πιθανή αξιοποίηση του υλικού αυτού για ερευνητικούς σκοπούς επιθυμώ να γίνει (επιλέξτε αυτό που επιθυμείτε):

Επώνυμα

Ανώνυμα

Αν δεν καταγράψετε την επιθυμία σας αυτό σημαίνει ότι αποδέχεστε η πιθανή αξιοποίηση να γίνει ανώνυμα.

**Για πρακτικούς λόγους, η χρήση του αρσενικού γραμματικού γένους θεωρείται ότι συμπεριλαμβάνει και το θηλυκό.*

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 25/10/2010.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥ: εκ μέρους των δημιουργών, Θωμάς Νικοδέλης.

Βιβλιογραφία

Νικοδέλης Θ., Μισαηλίδης Κ., Νταμπάκης Β., Παπαργυρίου Α., Παπαχαρίσης Β. (2010). Η διδασκαλία της κολύμβησης στο δημοτικό σχολείο: Πιλοτική εφαρμογή προγράμματος εκμάθησης. *Εκηβόλος* 7, 23-25.