

Ανεμοπετάλιο

Τόμ. 5, Αρ. 5 (2025)

Ανεμοπετάλιο



Διδακτικό Σενάριο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής «Η αξία της μεσογειακής διατροφής»

Φίλιππος Καρατζάς

doi: [10.12681/anem.42256](https://doi.org/10.12681/anem.42256)

Copyright © 2025, Φίλιππος Καρατζάς



Άδεια χρήσης [##plugins.generic.pdfFrontPageGenerator.front.license.cc-by-nc-nd4##](https://plugins.generic.pdfFrontPageGenerator.front.license.cc-by-nc-nd4##).

Διδακτικό Σενάριο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής «Η αξία της μεσογειακής διατροφής»

Φίλιππος Καρατζάς

Καθηγητής Φ.Α Διευθυντής 3^{ου} Γυμνασίου Τρίπολης, Med ΟΔΔΥΔΟΕ

f2karatzas@yahoo.gr

Περίληψη

Το σενάριο «Η αξία της μεσογειακής διατροφής» απευθύνεται σε μαθητές της Γ΄ Γυμνασίου και εστιάζει στη σύνδεση διατροφής και φυσικής δραστηριότητας με την υγεία. Στοχεύει στη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών μέσα από ένα διαθεματικό μάθημα που ενσωματώνει τις Φυσική Αγωγή, Οικιακή Οικονομία, Βιολογία και ΤΠΕ. Οι μαθητές καλούνται να αναγνωρίσουν τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής και της άσκησης, να αναπτύξουν θετικές στάσεις για την υγιεινή ζωή και να καλλιεργήσουν δεξιότητες συνεργασίας και υπευθυνότητας.

Η διδακτική προσέγγιση περιλαμβάνει δύο φάσεις, διάρκειας δύο διδακτικών ωρών. Μέσα από προβολές βίντεο, ομαδική δημιουργία εννοιολογικού χάρτη και της πυραμίδας διατροφής, καθώς και μέσω παιγνιώδους αξιολόγησης με το εργαλείο Kahoot, οι μαθητές ενισχύουν τη συμμετοχική μάθηση και την αυτοαξιολόγηση. Οι ΤΠΕ αξιοποιούνται για να καταστήσουν τη διδασκαλία πιο ελκυστική και αποτελεσματική, προωθώντας την κριτική σκέψη και την ενεργό μάθηση. Το μάθημα ολοκληρώνεται με αναστοχασμό και ανάθεση δημιουργικής εργασίας.

Λέξεις κλειδιά: Μεσογειακή διατροφή, Φυσική δραστηριότητα, Υγιεινή ζωή, Πυραμίδα διατροφής,

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές

ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟ

ΚΥΡΙΑ: Φυσική Αγωγή [ΦΑ]. ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ: Οικιακή Οικονομία, Βιολογία, Αγωγή Υγείας, Πληροφορική.

Τάξη στην οποία απευθύνεται

Σύμφωνα με το ΑΠΣ σελ. 584 προτείνεται στην Γ΄ Γυμνασίου Θεωρητικό μάθημα με θέμα Άσκηση και Υγεία .

Σκοπός (Θεματικό πεδίο/ενότητες)

Γνωστικός σκοπός : Εφαρμογή γνώσεων και εννοιών των επιστημών που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

Ηθικός/κοινωνικό/συναισθηματικός σκοπός. Απόκτηση δεξιοτήτων ζωής και θετικών στάσεων με σκοπό τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής.

Θεματικές ενότητες: 2.1 Γνώσεις για θέματα ΦΔ, άσκησης/άθλησης, ΦΚ και διατροφής που συμβάλουν στην προαγωγή της υγείας και απόδοσης.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές θα πρέπει:

Αντιληπτικό-γνωστικοί

- Να αναγνωρίσουν στοιχεία (π.χ. τροφές, συχνότητα κλπ.) που προϋποθέτει η σωστή μεσογειακή διατροφή στην εφηβική ηλικία.
- Να κατανοήσουν τα οφέλη της σωστής μεσογειακής διατροφής στην εφηβική ηλικία.
- Να κατανοήσουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριοποίησης στην εφηβική ηλικία.
- Να μπορούν να αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές που επιφέρει η συμμετοχή σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας και να περιγράφουν τα γενικά οφέλη της για την υγεία.
- Να μπορούν να οργανώσουν ένα ατομικό ημερήσιο και εβδομαδιαίο πλάνο σωστής διατροφής, σε συνδυασμό και με τη συχνότητα και το είδος φυσικής δραστηριοποίησης.

Κοινωνικό-συναισθηματικοί

- Να αναπτύξουν θετική στάση για την υιοθέτηση συνηθειών υγιεινής διατροφής και συστηματικής φυσικής δραστηριοποίησης, κατά την εφηβική ηλικία και στην ενηλικίωσή τους.
- Να συνεργάζονται αβίαστα μεταξύ τους και να αναλαμβάνουν κατάλληλους ρόλους για την αποδοτικότερη εκτέλεση των καθηκόντων/δραστηριοτήτων που τους ανατίθενται, και -εάν υπάρχουν- να επιλύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο προβλήματα, κατά τη διάρκεια της συνεργασίας τους.
- Να καταστούν περισσότερο «υπεύθυνοι» για τη μάθησή τους.

Διάρκεια 2 διδακτικές ώρες : (45 ' και 45')

Σκεπτικό σεναρίου-Επιστημονικό/γνωστικό περιεχόμενο.

Οι μαθητές πρέπει να συνειδητοποιήσουν τη σημασία που έχει η διατροφή στη διατήρηση της υγείας μας και την υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής σαν μέσο αποφυγής της παχυσαρκίας και βελτίωσης της υγείας της καρδιάς σε συνδυασμό με την καθημερινή άσκηση .

Προ απαιτούμενες Γνώσεις

Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν από τα μαθήματα της Οικιακής οικονομίας και της Βιολογία ποια είναι τα διατροφικά στοιχεία. Από το μάθημά των Ηλεκτρονικών υπολογιστών να γνωρίζουν την δυνατότητα δημιουργίας ενός αρχείου word καθώς και την δυνατότητα περιήγησης στο διαδίκτυο

Διδακτική μέθοδος

Ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας. Οργανώνεται και εφαρμόζεται σε περιβάλλον συνεργασίας των μαθητών σε μικρές ομάδες για τη διεξαγωγή μέρους ή όλων των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

Το **λογισμικό παρουσίασης** είναι από τις πλέον δημοφιλείς εφαρμογές λογισμικού στο χώρο της σχολικής Φυσικής Αγωγής, επειδή το περιβάλλον του είναι ευχάριστο και ενδιαφέρον, λόγω των εξελιγμένων γραφικών. Επίσης, είναι παρακινητικό, καθώς επιτρέπει τη διάδραση με τη χρήση ενεργών υπερσυνδέσεων. Εκτός από εύχρηστο εργαλείο στα χέρια του εκπαιδευτικού, αναδεικνύεται εξαιρετικό εργαλείο για την ανάπτυξη συνεργατικών δραστηριοτήτων μεταξύ των μαθητών, στο πλαίσιο του εποικοδομητισμού και της συνεργατικής μάθησης. Με την χρήση του επιτυγχάνουμε την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων πάνω στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ευκολότερα, γιατί οι μαθητές παρακολουθούν με προσοχή το μάθημα, ιδιαίτερα όταν αυτό δεν διεξάγεται στον φυσικό του χώρο το προαύλιο αλλά στην αίθουσα.

Διδακτική προσέγγιση: Παρουσίασή βίντεο για απόκτηση γνώσεων με βάση την θεωρία του εποικοδομητισμού και στην συνέχεια οι μαθητές με την ομαδοσυνεργατική μέθοδο θα δημιουργήσουν εννοιολογικό χάρτη

Περιγραφή του μαθήματος

Φάση 1^η

Για το μέρος α΄ του μαθήματος (1η διδακτική ώρα)

A. Οι μαθητές στην αίθουσα Η/Υ παρακολουθούν για αφόρμηση το παρακάτω βίντεο <https://www.youtube.com/watch?v=0745TpwfdrU>. Σκοπός μας είναι να ενεργοποιήσουμε το ενδιαφέρον των μαθητών και να τους ευαισθητοποιήσουμε πάνω στο θέμα της υγιεινής διατροφής
Διάρκεια 10΄

B. Η τάξη χωρίζεται σε 3 ομάδες των τεσσάρων μαθητών με τρόπο τυχαίο ανάλογα με τις θέσεις τους.

Οι ομάδες ακολουθώντας τις οδηγίες του καθηγητή συνθέτουν εννοιολογικούς χάρτες με κεντρική έννοια την **Μεσογειακή Διατροφή**. Οι μαθητές θα εργαστούν ομαδουνεργατικά και θα αξιοποιήσουν τις δυνατότητες που του παρέχουν οι Η/Υ καθώς και κάποια ελεύθερα λογισμικά όπως το <https://bubbl.us/>.

Η δημιουργία εννοιολογικού χάρτη με Τ.Π Ε έχει μεγάλη προστιθέμενη διδακτική αξία μιας και βοηθά τους μαθητές να ενισχύσουν την κριτική τους σκέψη και να κατανοήσουν την σημασία της διατροφής στην προώθηση της υγείας του ανθρώπου. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνουμε και τους επιμέρους στόχους μας.

Για την κατασκευή του εννοιολογικού χάρτη οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν το ελεύθερο λογισμικό: <https://bubbl.us/>. Το bubbl.us είναι ένα εργαλείο για τη δημιουργία ηλεκτρονικών νοητικών χαρτών κατάλληλο για μαθητές. Η διαδικασία που ακολουθείται για τη δημιουργία του χάρτη είναι ιδιαίτερα απλή και δεν απαιτεί τη δημιουργία λογαριασμού. Επιπλέον, οι χάρτες μπορούν να τυπωθούν, να εξαχθούν σε αρχείο εικόνας ή HTML, να σταλούν με email.

Διάρκεια 20΄

Γ. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τον εννοιολογικό της χάρτη στην ολομέλεια. Οι μαθητές ψηφίζουν τον πληρέστερο και πιο κατανοητό χάρτη. Με τον τρόπο αυτό αυτοαξιολογούνται και ανατροφοδοτούνται. Διάρκεια 15΄

Φάση 2^η

Διδακτική προσέγγιση: παρουσίασή βίντεο για απόκτηση γνώσεων με βάση την θεωρία του επικοδομητισμού και στην συνέχεια οι μαθητές με την ομαδοσυνεργατική μέθοδο θα δημιουργήσουν την πυραμίδα διατροφής. Τέλος θα γίνει αξιολόγηση των γνώσεων που αποκτήθηκαν

Περιγραφή:

Για το μέρος β' του μαθήματος (2η διδακτική ώρα) 45'

1. Ο εκπαιδευτικός κάνει μια σύντομη αναφορά στο τι διδάχθηκαν οι μαθητές στο προηγούμενο μάθημα.

Διάρκεια 3'

2. Ο εκπαιδευτικός ξεκινά την προβολή στο ΔΠ του παρακάτω βίντεο

<https://www.youtube.com/watch?v=JVgXkRzxJ8k>: ώστε οι μαθητές να μάθουν για την με την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Διάρκεια 15'

3. Η τάξη χωρίζεται σε 3 ομάδες των τεσσάρων μαθητών με τρόπο τυχαίο ανάλογα με τις θέσεις τους οι μαθητές της κάθε ομάδας συνδέονται με το φωτόδεντρο στη διεύθυνση

<https://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3685>. Η κάθε ομάδα προσπαθεί να συνεργαστεί και να τοποθετήσει τα τρόφιμα στη σωστή θέση με βάση τις γνώσεις που πήραν από το βίντεο. Στο τέλος ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει την πυραμίδα της ομάδας τους

Διάρκεια 15'

4. Γίνεται αξιολόγηση των γνώσεων μέσω παιγνιώδους μορφής quiz

<https://create.kahoot.it/details/47c526bb-d614-4d82-bd2e-5cf6bae78f51> που έχει δημιουργήσει ο εκπαιδευτικός με το kahoot μέσω του οποίου η μαθησιακή διαδικασία γίνεται αποδοτική και παραγωγική. Η ανατροφοδότηση που προσφέρει η εφαρμογή προωθεί την αυτοαξιολόγηση του μαθητή και δίνει την δυνατότητα στο καθηγητή να εντοπίσει τα πιθανά κενά που υπάρχουν ώστε να προχωρήσει σε καλύτερη επεξήγηση τους. Οι συνθήκες που δημιουργούνται με το kahoot βοηθούν τους μαθητές δίχως το άγχος της αξιολόγησης να αφομοιώσουν τις γνώσεις τους ενώ το σύστημα βαθμολόγησης εκμεταλλεύεται την έμφυτη τάση του ανθρώπου για συναγωνισμό και παρέχει κίνητρο στους μαθητές για βελτίωση της θέσης τους στη κατάταξη.

Διάρκεια 10'

Τέλος ο εκπαιδευτικός κάνει ανακεφαλαίωση και προσπαθεί να συνδέσει την άσκηση με την διατροφή ως το μοναδικό συνδυασμό που μπορεί να δώσει στον άνθρωπο υγεία και ευεξία.

Διάρκεια 2'

ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ

Αναθέτουμε στους μαθητές να φτιάξουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής με βάση την μεσογειακή πυραμίδα το οποίο θα το αποστείλουν στο χώρο εργασιών του e-class

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. (2021). *Πρόγραμμα σπουδών: Φυσική Αγωγή για το Γυμνάσιο (Α', Β', Γ' τάξεις)* [Αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών]. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

https://iep.edu.gr/services/eduguide/iframes/education-guide/index.php?fid=06efa708ccec041d6eada9e8921da84062dfd92307b360f0caf6cb449307aa36&gv_a=view-file

Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. (χ.χ.). *Φυσική Αγωγή Γυμνασίου – Ειδικά θέματα: Άσκηση και παχυσαρκία*. Ψηφιακό Σχολείο. http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index3.html

Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. (χ.χ.). *Οικιακή Οικονομία Α' Γυμνασίου – Κεφάλαιο: Διατροφή*. Ψηφιακό Σχολείο. http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_html-apli/index3_1.html

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (χ.χ.). *Φωτόδεντρο – Εθνικός Συσσωρευτής Εκπαιδευτικού Περιεχομένου*. <http://photodentro.edu.gr/aggregator/>