

Όνοματεπώνυμο εκπαιδευτικού : Καλένης Σάββας

Ειδικότητα: ΠΕ.11 Φυσικής Αγωγής

Τάξη : Β

Τίτλος θέματος βιωματικής δράσης : Φύση και άσκηση – Περίπατος στην Φύση

ΠΕΡΙΟΔΟΣ 3^{ου} ΤΡΙΜΗΝΟΥ

Περίληπτική παρουσίαση θέματος

Σκοπός της δράσης ήταν η ενημέρωση, η καλλιέργεια θετικών πρότυπων συμπεριφοράς, η δυνατότητα παρέμβασης στο φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον και η απόκτηση γνώσεων ώστε να καταλάβουν τη σημασία των υγιεινών συνηθειών τόσο για τους ίδιους όσο και για τους γύρω τους.

Οι μαθητές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες των τεσσάρων ατόμων και δούλεψαν ομαδοσυνεργατικά , στη διερεύνηση θεμάτων, και στην ενημέρωση σχετικά με τα υπέρ της φυσικής άσκησης. Επιχειρήθηκε οι μαθητές να γνωρίσουν και να βιώσουν μορφές άσκησης στη φύση, να διερευνήσουν και να εκτιμήσουν την επίδρασή τους στην αναψυχή και την ποιότητα της ζωής, καθώς και τα γενικότερα οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία.

Ειδικότερα οι στόχοι της δράσης περιλάμβαναν:

Τη γνωριμία και εμπειρία φυσικής δραστηριότητας στη φύση

Την απόκτηση βασικών γνώσεων για την ασφαλή συμμετοχή στη δραστηριότητα-σπορ στη φύση

Τη διερεύνηση των προϋποθέσεων (φυσικής προετοιμασίας και εξοπλισμού) για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας στη φύση

Τη διερεύνηση των επιδράσεων και των οφελών της συμμετοχής στη δραστηριότητα-σπορ στη φύση , στη διάθεση, την αναψυχή, την ποιότητα ζωής, την περιβαλλοντική συνείδηση, τη σωματική και ψυχική υγεία.

Η δράση άρεσε στα παιδιά επειδή φεύγαμε από τον χώρο του σχολείου και κάναμε περίπατο στην ύπαιθρο, <<σπάζοντας>> λίγο την καθημερινή ρουτίνα τους. Παρόλα αυτά ερωτηματικό παραμένει κατά πόσο τα ίδια όσο και άτομα του περιβάλλοντος τους θα μπορέσουν να εντάξουν σε μόνιμη βάση την φυσική δραστηριότητα στην καθημερινή τους ζωή.