

<b>Φόρμα Υποβολής Πρότασης για τη δημιουργία Ομίλου</b>	
<b>Όνοματεπώνυμο εκπαιδευτικού (1)</b>	Αγγελική Παπασπύρου
<b>Κλάδος/Ειδικότητα (1)</b>	ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής
<b>Τίτλος του ομίλου</b>	Λειτουργική προπόνηση – μαθαίνω να προπονούμαι, μαθαίνω να βελτιώνομαι
<b>Θεματική/ές που εντάσσεται ο όμιλος</b>	Ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας μέσω του αθλητισμού και της δια βίου άσκησης
<b>Αριθμός ωρών ομίλου ανά εβδομάδα</b>	2
<b>Τάξη ή τάξεις που απευθύνεται ο όμιλος</b>	A, B, Γ, Γυμνασίου
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>	Οι μαθητές να μάθουν τις βασικές αρχές δόμησης ενός προπονητικού προγράμματος με βάση τα ατομικά τους ενδιαφέροντα Επιπλέον στόχοι <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναζήτηση των ανθρωπίνων ορίων κατά την άσκηση</li> <li>• Καλλιέργεια ευγενούς άμιλλας</li> </ul>
<b>Διδακτική μεθοδολογία</b>	Θα αξιοποιηθούν στοιχεία από διάφορες μεθόδους διδασκαλίας: Αμοιβαία διδασκαλία Ελεύθερη εργασία σε ομάδες Αυτοδιδασκαλία, αυτοέλεγχος, ατομικοποιημένη διδασκαλία
<b>Αναλυτικό Πρόγραμμα (με συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα υλοποίησής από Οκτώβριο μέχρι Μάιο ή Ιούνιο)</b>	Οι μαθητές θα εκπαιδευτούν θεωρητικά στα παρακάτω θέματα: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Φυσική κατάσταση- Βασικές αρχές προπόνησης</li> <li>• Επίδραση παραμέτρων φυσικής κατάστασης στην υγεία και στην αθλητική πρακτική</li> <li>• Τρόποι παρακολούθησης των προπονητικών προσαρμογών (βελτίωση που επέρχεται με την προπόνηση)</li> </ul>

<b>Διδακτικό υλικό (έντυπο και ηλεκτρονικό)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσιάσεις</li> <li>• Γραπτές σημειώσεις</li> <li>• Διαδίκτυο</li> </ul>
<b>Τρόπος επιλογής μαθητών</b>	Σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους και τις ανάγκες τους για εμπλουτισμό των γνώσεών τους ως προς την αυτόνομη εκγύμνασή τους.
<b>Τρόποι αξιολόγησης μαθητών</b>	Με σταθμισμένες δοκιμασίες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης. Με φύλλα αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης στο πλαίσιο της ομάδας στην οποία θα γυμνάζονται.
<b>Προτεινόμενο ωρολόγιο πρόγραμμα ομίλου (ημέρα/ώρα έναρξης/ώρα λήξης)</b>	Τρίτη 14:00-15:30
<b>Τόπος διεξαγωγής ομίλου</b>	Προαύλιος χώρος ΠΣΠΑ Δυνατότητα λειτουργίας και εξ αποστάσεως για συγκεκριμένες διδακτικές ώρες
<b>Ειδικοί εξωτερικοί συνεργάτες</b>	Πρόσκληση επιστημόνων υγείας για διάλεξη σε θέματα Εργοφυσιολογίας και Αθλητικής διατροφής
<b>Συνεργασίες (ιδρύματα, οργανισμοί, σχολεία, φορείς, πρόσωπα κ.ά.)</b>	Συνεργασία με τη Σ.Ε.Φ.Α.Α Αθήνας
<b>Εκπαιδευτικές επισκέψεις</b>	Επίσκεψη σε εξωτερικούς/αθλητικούς χώρους για προπόνηση Παρακολούθηση αθλητικού αγώνα
<b>Τρόπος αξιολόγησης του ομίλου</b>	Οργανωμένη παρουσίαση αθλητικού προγράμματος σε μαθητές που δεν συμμετέχουν στον όμιλο και εφαρμογή προγράμματος εκγύμνασης, με τους συμμετέχοντες στον όμιλο μαθητές στο ρόλο του γυμναστή.
<b>Παραδοτέα</b>	Εργασίες – βίντεο Παρουσίαση προγράμματος προπόνησης