

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

	<p>Απρίλιος – Μάιος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συμμετοχή σε αγώνες στίβου (στάδιο, ρίψη λίθου, ρίψη ακοντίου, μήκος χωρίς φορά) στο αρχαίο στάδιο της Μεσσήνης
Διδακτικό υλικό (έντυπο και ηλεκτρονικό)	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσιάσεις • Γραπτές σημειώσεις • Διαδίκτυο
Τρόπος επιλογής μαθητών	Σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους και τις ανάγκες τους για εμπλουτισμό των γνώσεών τους ως προς την αυτόνομη εκγύμνασή τους.
Τρόποι αξιολόγησης μαθητών	<p>Με σταθμισμένες δοκιμασίες αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης.</p> <p>Με φύλλα αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης στο πλαίσιο της ομάδας στην οποία θα γυμνάζονται.</p>
Προτεινόμενο ωρολόγιο πρόγραμμα ομίλου (ημέρα/ώρα έναρξης/ώρα λήξης)	Τρίτη 14:00-16:00
Τόπος διεξαγωγής ομίλου	Προαύλιος χώρος ΠΣΠΑ Δυνατότητα λειτουργίας και εξ αποστάσεως για συγκεκριμένες διδακτικές ώρες
Ειδικοί εξωτερικοί συνεργάτες	Πρόσκληση επιστημόνων υγείας για διάλεξη σε θέματα Εργοφυσιολογίας και Αθλητικής διατροφής
Συνεργασίες (ιδρύματα, οργανισμοί, σχολεία, φορείς, πρόσωπα κ.ά.)	Συνεργασία με τη Σ.Ε.Φ.Α.Α Αθήνας
Εκπαιδευτικές επισκέψεις	Επίσκεψη σε εξωτερικούς/αθλητικούς χώρους για προπόνηση Παρακολούθηση αθλητικού αγώνα
Τρόπος αξιολόγησης του ομίλου	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.
Παραδοτέα	Εργασίες – βίντεο Παρουσίαση προγράμματος προπόνησης