






ΦΟΡΜΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΠΡΟΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΙΛΟΥ  
ΣΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

Όνοματεπώνυμο εκπαιδευτικού	ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ
Κλάδος/Ειδικότητα	 ΠΕ11 ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Τίτλος του ομίλου	«ΧΟΡΟΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ, ΡΥΘΜΟΣ-ΑΘΛΗΣΗ-ΚΝΗΣΗ»    
Θεματική/ές που εντάσσεται ο όμιλος	Φυσική αγωγή Αερόβιος χορός -Ομαδικό Τσιρλίντινγκ Ελεύθερο Πομ (μικτό) Team Cheer Freestyle Pom
Αριθμός ωρών ομίλου ανά εβδομάδα	2
Τάξη ή τάξεις που απευθύνεται ο όμιλος	Α΄, Β΄, Γ΄ Λυκείου

<p><b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b></p>	<p>Σκοπός του ομίλου: Οι μαθητές/τριες να αναπτύξουν και να βελτιώσουν την σωματική τους διάπλαση, την ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια, να ψυχαγωγηθούν δημιουργώντας φιλικούς δεσμούς μεταξύ τους ώστε να καλλιεργήσουν το ομαδικό πνεύμα και την αυτοεκτίμηση συνδυάζοντάς τον αερόβιο χορό, τις αισθητικοκινητικές ικανότητες και τις γνωστικές απαιτήσεις, με τον ρυθμό, μουσική την κίνηση και την άθληση.</p> <p><b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να απομακρύνουν και να ελαττώσουν το στρες από την καθημερινότητα τους. Να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής τους, αποφεύγοντας τον καθιστικό τρόπο ζωής, τις εξαρτήσεις, την παχυσαρκία.</li> <li>• Να συνδυάσουν την ψυχαγωγία, διασκέδαση με την βελτίωση του εαυτού, να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από την απόκτηση γνώσεων και εξοικείωση με το χορό και την άσκηση, και να ενδυναμώσουν την πρόθεση για αυτοβελτίωση,.</li> <li>• Η ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, ανάπτυξη φυσικών σωματικών δεξιοτήτων.</li> <li>• Προαγωγή υγείας και ευεξίας</li> <li>• Βίωση της χαράς, ψυχαγωγίας σε συνδυασμό με τη γνώση</li> <li>• Καλλιέργεια του ρυθμού.</li> <li>• Ανάπτυξη κοινωνικών, ψυχικών και ηθικών αρετών.</li> <li>• Απόκτηση γνώσεων για το χορό και συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες,</li> <li>• Αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου μέσω της άσκησης (συνειδητοποίηση της δια βίου άσκησης) .</li> <li>• Ο αερόβιος χορός και το Τσιρλίντινγκ, θα χρησιμοποιηθεί ως μέσο για να διδαχτούν και να καλλιεργήσουν οι μαθήτριες δεξιότητες οι οποίες είναι χρήσιμες και σε άλλους τομείς της ζωής τους, δηλαδή δεξιότητες ζωής (Life Skills), καλή απόδοση υπό πίεση ,αποτελεσματική δράση μέσα σε μια ομάδα ανάπτυξη πρωτοβουλιών, καθορισμό στόχων, επιμονή, υπομονή και προσπάθεια.</li> <li>• Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας και της συνεργασίας</li> <li>• Συνεργασία και αντιμετώπιση προβλημάτων με ενεργητική συμμετοχή των μαθητριών στη μαθησιακή διαδικασία</li> <li>• Η εξοικείωση με τον αερόβιο χορό, το Τσιρλίντινγκ, την κίνηση με μουσική και τον ρυθμό</li> <li>• Η ενίσχυση της έκφρασης συναισθημάτων και ιδεών</li> </ul>
<p><b>Διδακτική μεθοδολογία</b></p>	<p>Δασκαλοκεντρική μέθοδος</p> <p>Δημιουργικές και μαθητικοκεντρικές διδακτικές στρατηγικές</p> <p>Ομαδοσυνεργατικές στρατηγικές</p>

<p><b>Αναλυτικό Πρόγραμμα (με συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα υλοποίησής από Οκτώβριο μέχρι Μάιο ή Ιούνιο)</b></p>	<p>Φάση 1<sup>η</sup>: Έναρξη ΟΚΤ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ενδυνάμωση ομάδας και ανίχνευση ιδιαίτερων κλίσεων</li> <li>○ Διαγνωστική αξιολόγηση</li> <li>○ Συλλογική αναζήτηση κοινών ενδιαφερόντων και προγραμματισμός δράσης</li> <li>○ Επικοινωνία –παραγγέλματα-οδηγίες προφύλαξης για ασφαλή γύμναση</li> <li>○ Γνωριμία με το χορό και το άθλημα. Χρήση βίντεο και επίδειξη</li> </ul> <p>Φάση 2<sup>η</sup>: ΝΟΕΜ ως ΑΠΡ:</p> <p>Περιεχόμενα και βασικές αρχές ενός προγράμματος αερόβιου χορού και του Τσιρλίντινγκ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Σπουδαιότητα και χρήση της μουσικής στον αερόβιο χορό –Σχέση τέμπου της μουσικής και έντασης της άσκησης-</li> <li>○ Εισαγωγή στην χρήση της μουσικής για αερόβιο χορό και Τσιρλίντινγκ και διδασκαλία ρυθμού</li> <li>○ Βασικά βήματα αεροβικής</li> <li>○ Διδακτική μεμονωμένης άσκησης –διδακτική κινητικής ρουτίνας-οργάνωση της χορογραφίας</li> <li>○ Διδασκαλία κινήσεων των χεριών, των ποδιών και του σώματος</li> <li>○ Διδασκαλία συνδυασμού των κινήσεων και δημιουργία χορογραφιών</li> <li>○ Προγραμματισμός-Αερόβιος χορός με προπόνηση διάρκειας-</li> <li>○ Αερόβιος χορός με διαλειμματική προπόνηση-</li> <li>○ Αερόβιος χορός με χρήση του rom–διδακτική χορογραφίας με rom-</li> <li>○ Προπόνηση διάρκειας με rom</li> <li>○ Χρήση φορητών οργάνων rom στον αερόβιο χορό</li> <li>○ Ασκήσεις ενδυνάμωσης χωρίς τη χρήση οργάνων rom</li> <li>○ Μέθοδος διδασκαλίας αερόβιου χορού - Γραμμική πρόοδος</li> <li>○ Μέθοδος διδασκαλίας αερόβιου χορού - πυραμιδική</li> <li>○ Μέθοδος διδασκαλίας αερόβιου χορού - προσθετική Διδασκαλία προγράμματος με την χρήση "rom"</li> <li>○ Προγράμματα με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και ευλυγισίας.</li> <li>○ Παρουσίαση-εκμάθηση χορευτικών αερόβιων προγραμμάτων και ομαδικών χορογραφιών</li> </ul> <p>Φάση 3<sup>η</sup>:: Αξιολόγηση, παρουσίαση και διάχυση</p>
<p><b>Διδακτικό υλικό (έντυπο και ηλεκτρονικό)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σημειώσεις</li> <li>• Ήχος-μουσική</li> <li>• Όργανα (Πομ-Πομ)</li> <li>• Χρήση του διαδικτύου για λόγους ανατροφοδότησης των μαθητριών και πληροφόρηση –βίντεο για τη Διδασκαλία</li> </ul>

<p><b>Τρόπος επιλογής μαθητών</b></p>	<p>Ο όμιλος απευθύνεται στους μαθητές/τριες όλων των τάξεων του Λυκείου, οι οποίοι θα εκφράσουν την επιθυμία να συμμετέχουν στον όμιλο και θα συμφωνήσουν με τις απαιτήσεις των δραστηριοτήτων του.</p> <p>Η κλίση, το ενδιαφέρον για το χορό, η καλή σχέση με το χορό και η διάθεση για συμμετοχή σε ομάδες θα αποτελέσουν κριτήρια επιλογής.</p>
<p><b>Τρόποι αξιολόγησης μαθητών</b></p>	<p>Προσπάθεια, συνέπεια στην συμμετοχή, συμπεριφορά, αθλητικό πνεύμα και συνεργασία</p> <p>Παρουσίαση ενός χορευτικού προγράμματος από τους συμμετέχοντες στον όμιλο</p>
<p><b>Προτεινόμενο ωρολόγιο πρόγραμμα ομίλου (ημέρα/ώρα έναρξης/ώρα λήξης)</b></p>	<p>Ημέρα: Δευτέρα Ή Τρίτη</p> <p>Ωρα: 2.15-</p>
<p><b>Τόπος διεξαγωγής ομίλου</b></p>	<p>Κλειστό Γυμναστήριο σχολείου</p>
<p><b>Ειδικοί εξωτερικοί συνεργάτες</b></p>	<p>Προπονητές σχολών αερόβιου χορού και ομάδων Τσιρλίντινγκ</p>

<p><b>Συνεργασίες (ιδρύματα, οργανισμοί, σχολεία, φορείς, πρόσωπα κ.ά.)</b></p>	<p>Θα αναζητηθεί συνεργασία και προβλέπεται η συνεργασία με την Ελληνική ομοσπονδία Τσιρλίντινγκ, -επίδειξη του αθλήματος από ομάδες (εάν οι συνθήκες το επιτρέψουν και γίνει εφικτό)</p>
<p><b>Εκπαιδευτικές επισκέψεις</b></p>	<p>Εάν υπάρξει η δυνατότητα να πραγματοποιηθούν, θα προγραμματιστούν αντίστοιχες διδακτικές επισκέψεις με τη διδακτική του ομίλου</p>
<p><b>Τρόπος αξιολόγησης του ομίλου</b></p>	<p>Συζήτηση-Ερωτηματολόγιο</p>
<p><b>Παραδοτέα</b></p>	<p>Παρουσίαση –Επίδειξη χορευτικού προγράμματος από την ομάδα Βιβλίο Ύλης -Απουσιολόγιο Έκθεση αυτοαξιολόγησης ομίλου</p>