

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΟ (B2)

Δημιουργός: Βασιλική Βλαχογιάννη

1. Τίτλος

«Στέλνω το δικό μου μήνυμα για μια θετική εικόνα σώματος»

2. Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α

Φυσική Αγωγή, Αεροβική Γυμναστική, Εικόνα σώματος στην εφηβεία

3. Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις

- ◆ Οι μαθητές/τριες να είναι εξοικειωμένοι με την εργασία σε ομάδες.
- ◆ Να έχουν έρθει σε επαφή με την αεροβική γυμναστική, ώστε να έχουν λειανθεί κατά το δυνατόν φυλετικά στερεότυπα για την ενασχόλησή τους με αυτή και να γνωρίζουν να εκτελούν απλά βήματά της.
- ◆ Να έχουν γνώσεις ΤΠΕ που να τους επιτρέπουν να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σεναρίου (να χειρίζονται το τάμπλετ, να μπορούν να συμπληρώσουν Google Forms και να απαντούν στο Mentimeter, να γνωρίζουν να χρησιμοποιούν με την eclass...).

4. Τάξη στην οποία απευθύνεται

Γ' γυμνασίου

5. Σκοπός

Κινητικός σκοπός

1.1.3 Τα «λιγότερο» διαδεδομένα αθλήματα, λοιπές αυτόνομες ή/και εναλλακτικές μορφές άσκησης και ΦΔ αναψυχής.

Βιωματικός/ Συμπεριφορικός σκοπός

3.2.2. Συμμετοχή σε εναλλακτικές μορφές άσκησης και σε μη διαδεδομένα αθλήματα στη ΦΑ και εκτός σχολείου.

Ηθικός/Κοινωνικός /Συναίσθηματικός σκοπός

4.2. Θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, σεβασμός στη διαφορετικότητα (φύλο, ικανότητες, εθνικότητα, θρησκεία, **σωματική διάπλαση- εμφάνιση**, σεξουαλικότητα, κοινωνική κατάσταση).

6. Μαθησιακοί στόχοι

1.2.3.Γ. Να αποκτήσουν την ικανότητα να συνδυάζουν και να παρουσιάζουν αποτελεσματικά κινητικές δεξιότητες και κινητικά πρότυπα σε σύνθετες δραστηριότητες ρυθμού, ατομικές, δύο ατόμων ή μικρών ομάδων (π.χ. πρόγραμμα ενόργανης, ρυθμικής, ακροβατικής γυμναστικής, αγωνιστικό aerobic, parkour, acro yoga, dance και fitness, street dance κ.λπ.).

3.2.2.Γ. Να αναπτύσσουν την πρωτοβουλία και να συμμετέχουν με συμμαθητές/-τριές τους στο μάθημα ΦΑ, στα διαλείμματα, στα κενά και εκτός σχολείου με μέλη της οικογένειάς τους ή/και φίλους τους, σε εναλλακτικές μορφές άσκησης ή/και σε λιγότερο διαδεδομένα αθλήματα, που επιλέγουν από κοινού και ενισχύουν τον υγιεινό τρόπο ζωής, την αειφορία και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

4.2.2.Γ. Να συμμετέχουν ή/και να οργανώνουν εκδηλώσεις και δραστηριότητες **συνεργασίας** που έχουν σκοπό τη συμπερίληψη.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/-τριες:

- ◆ Να αναγνωρίζουν τα κοινωνικά πρότυπα που επηρεάζουν την εικόνα σώματος.
- ◆ Να εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα γύρω από την αποδοχή του εαυτού τους και των άλλων.
- ◆ Να αλληλεπιδρούν με ευγένεια με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές τους σε θέματα σωματικής διάπλασης – εμφάνισης.
- ◆ Να εκτελούν απλά βήματα αεροβικής γυμναστικής και να μπορούν να δημιουργήσουν τους δικούς τους συνδυασμούς με αυτά.
- ◆ Να συνεργάζονται αρμονικά προκειμένου να αποκτήσουν την ικανότητα να παρουσιάζουν μια ομαδική χορογραφία, που απαιτεί ρυθμό και συγχρονισμό.
- ◆ Να συνεργάζονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση οργανώνοντας δραστηριότητες με στόχο την ευαισθητοποίηση των γύρω τους για θέματα αποδοχής και συμπερίληψης.
- ◆ Να αξιολογούν τις ΤΠΕ προκειμένου να μπορούν να μεταδώσουν το μήνυμα του έργου τους.
- ◆ Να μπορούν να αυτοεκφράζονται και να σκέφτονται δημιουργικά.

7. Διάρκεια

4 διδακτικές ώρες

8. Υλικοτεχνική Υποδομή

- ◆ Σχολική αίθουσα με διαδραστικό πίνακα
- ◆ 6 τάμπλετ με δυνατότητα αναπαραγωγής ήχου και βιντεοσκόπησης
- ◆ Πρόσβαση στο διαδίκτυο και στην τάξη και από κάθε μαθητή στο σπίτι του
- ◆ Πρόσφατα ενημερωμένος περιηγητής ιστού για όλες τις ψηφιακές συσκευές που θα χρησιμοποιηθούν
- ◆ Κλειστό γυμναστήριο ή αίθουσα πολλαπλών χρήσεων
- ◆ Συσκευή αναπαραγωγής ήχου
- ◆ Ψηφιακή τάξη δημιουργημένη στην eclass

9. Συνοπτική περιγραφή

Προετοιμασία της διδασκαλίας

- ◆ Την 1^η διδακτική ώρα βρισκόμαστε στην αίθουσα του τμήματος την οποία έχουμε δομήσει έτσι ώστε προσερχόμενοι οι μαθητές/-τριες να είναι μοιρασμένοι σε 6 ομάδες των 4 ατόμων, σύμφωνα με το κοινωνιόγραμμα της τάξης και με αιτούμενο σε κάθε ομάδα να υπάρχουν δύο αγόρια και δύο κορίτσια, ώστε να ακούγονται σε όλες τις ομάδες οι απόψεις και των δύο φύλων (ή αν αυτό δεν είναι εφικτό για όλες τις ομάδες να υπάρχει τουλάχιστον ένα άτομο διαφορετικού φύλου από τους υπόλοιπους).
- ◆ Τη 2^η διδακτική ώρα θα δουλέψουμε στο γυμναστήριο ή τον πολυχώρο του σχολείου με μία συσκευή αναπαραγωγής ήχου, κοινή για όλους.
- ◆ Την 3^η και 4^η διδακτική ώρα βρισκόμαστε επίσης στο γυμναστήριο ή στον πολυχώρο του σχολείου και τα παιδιά θα δουλέψουν σε διαφορετικές γωνιές με πρόσβαση σε ένα τάμπλετ ανά ομάδα. Έχουμε από την αρχή φροντίσει, όπου είναι εφικτό, να υπάρχει ένα μέλος της ομάδας που να έχει καλή επαφή με χορό, γυμναστική ή κάτι σχετικό.
- ◆ Έχουμε ετοιμάσει ένα βίντεο για προβολή, Φύλλο εργασίας και Φύλλο αξιολόγησης μαθητή/τριας και Ρουμπρίκα Αξιολόγησης Εκπαιδευτικού.

Διδακτική μέθοδος

- ◆ Διερευνητική μάθηση (στην αρχή της 1^η ώρας, με το mentimeter γίνεται διερεύνηση των προσωπικών τους απόψεων).
- ◆ Ομαδοσυνεργατική μάθηση. Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες με διακριτούς ρόλους σε αρκετά σημεία και οικοδομούν τη γνώση μέσα από τις εμπειρίες τους, τη συνεργασία και τις προσωπικές του ερμηνείες (εποικοδομητισμός).
- ◆ Συνθετική και δημιουργική έκφραση μέσω των ΤΠΕ, αλλά και της αεροβικής

γυμναστικής.

◆ Δασκαλοκεντρική μέθοδος εκεί που ο/η εκπαιδευτικός διδάσκει βήματα αεροβικής με το στυλ παραγγέλματος.

◆ Ο/Η εκπαιδευτικός λειτουργεί κατά κύριο λόγο σαν συντονιστής και διευκολυντής της διαδικασίας και το όλο σενάριο δίνει ευκαιρίες για μεταγνωστική καθοδόγηση και αναστοχασμό.

Οργάνωση της τάξης

Δια ζώσης

◆ 1^η ώρα: θα διεξαχθεί στην αίθουσα διδασκαλίας τους όπου υπάρχει διαδραστικός πίνακας ή βιντεοπροβολέας και ένα τάμπλετ για κάθε ομάδα.

◆ 2^η, 3^η και 4^η ώρα: θα λάβει χώρα στο γυμναστήριο του σχολείου ή στον πολυχώρο όπου θέλουμε για την 2^η ώρα μία κεντρική συσκευή αναπαραγωγής ήχου, ενώ για την 3^η και 4^η ώρα να υπάρχει ένα τάμπλετ για κάθε ομάδα, ώστε να μπορεί να βάζει μουσική όταν το επιθυμεί, αλλά και να μπορεί να βιντεοσκοπήσει, όταν απαιτείται.

Ασύχρονα

Πρόσβαση στο διαδίκτυο από κάθε μαθητή μέσω Η/Υ, τάμπλετ, έξυπνο τηλέφωνο.

Προστιθέμενη αξία των ΤΠΕ

◆ Με τη χρήση του mentimeter δίνεται φωνή σε κάθε παιδί για να ψηφίσει και να καταγράψει πτυχές τις οποίες αγγίζει το θέμα του τρέχοντος σεναρίου, έτσι ώστε να δούμε πώς σκέφτεται το σύνολο της τάξης. Η ανωνυμία που προσφέρει το εργαλείο βοηθάει στο να εκφραστούν και τα πιο συνεσταλμένα παιδιά. Η οπτικοποίηση των αποτελεσμάτων με το wordcloud «βάζει πολλά πράγματα στο τραπέζι» και προκαλεί μια συζήτηση θέλουμε να πιστεύουμε πιο εποικοδομητική με τα πολλαπλά ερεθίσματα που δίνει.

◆ Η χρήση του βίντεο με τις εικόνες που πλαισιώνουν τους στίχους, αλλά και τη μουσική από το suno προσφέρει πολυτροπικά ερεθίσματα και κάνει τη διδασκαλία πολυαισθητηριακή, κινητοποιώντας περισσότερα κανάλια και προσφέροντας συναισθηματικά ερεθίσματα που ενισχύουν τη μάθηση.

◆ Με το καταγραφή του motto με το εργαλείο Word Art και στη συνέχεια τη ζωγραφική σε αυτό καλλιεργείται η αυτοέκφραση και η αισθητική καλλιέργεια και ενισχύεται η συνειδητοποίηση και η διάχυση αξιών, όπως η αποδοχή και η συμπερίληψη.

◆ Με τη χρήση του τάμπλετ σαν εργαλείο παραγωγής ήχου δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να βοηθηθούν να συγχρονίσουν τις κινήσεις τους κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της χορογραφίας, ακολουθώντας ανά ομάδα το δικό τους ρυθμό.

◆ Με τη βιντεοσκόπηση οι μαθητές/-τριες έχουν την ευκαιρία να δουν το δημιουργημά τους, έτσι ώστε να παρατηρήσουν το αποτέλεσμα, να εντοπίσουν σημεία που απαιτούν βελτίωση και να βιώσουν τη διαδικασία αναστοχασμού μέσω οπτικής ανατροφοδότησης. Επίσης να συμβάλλουν, αν το θελήσουν, στη διάχυση θετικών στάσεων για την εικόνα σώματος στην ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα.

◆ Με τη χρήση της Google Forms οι μαθητές/-τριες μπορούν εύκολα να αξιολογήσουν το σενάριο και να εκφράσουν τις απόψεις τους όπως τελικά διαμορφώθηκαν για το θέμα, εύκολα και με χαμηλό οικολογικό αποτύπωμα.

◆ Με τη χρήση του εργαλείου <https://www.quickrubric.com/> μπορούμε να συντάξουμε εύκολα μια ρουμπρίκα για την τελική αξιολόγηση του κάθε μαθητή από τον/την εκπαιδευτικό.

Δραστηριότητες/Φάσεις Διδασκαλίας

1^η διδακτική ώρα (στην τάξη τους)

1^η δραστηριότητα

Αρχικά τα παιδιά ενημερώνονται πως το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν αφορά την εικόνα σώματος και ζητείται να χρησιμοποιήσουν το τάμπλετ της ομάδας τους κυκλικά και οι τέσσερις και να καταγράψουν σε ένα poll που έχει γίνει με το εργαλείο <https://www.mentimeter.com/> τη γνώμη που έχουν για το σώμα τους και την αυτοεικόνα τους σε μια κλίμακα Likert βάζοντας βαθμό από το 1 έως το 5. (εντελώς αρνητική=1, αρνητική=2, ουδέτερη=3, θετική=4, πολύ θετική=5).

Παράλληλα στον διαδραστικό πίνακα εμφανίζονται τα ποσοστά των απαντήσεών τους. Ακολουθώς πληκτρολογούν στο ίδιο εργαλείο (Mentimeter) ο καθένας τρεις έννοιες που του έρχονται στο μυαλό και σχετίζονται με την εμφάνιση των εφήβων. Με τις έννοιες αυτές σχηματίζεται ένα συννεφόλεξο που προβάλλεται στην οθόνη του διαδραστικού και μας αποκαλύπτει τις παραμέτρους που προϋπάρχουν στο μυαλό των παιδιών για το θέμα. Γίνεται μια μικρή συζήτηση με τις απαντήσεις που προέκυψαν από το mentimeter. **(10 λεπτά)**

2^η δραστηριότητα

Στη συνέχεια προβάλλεται από το διαδραστικό βίντεο με [το τραγούδι](#) το οποίο θα κληθούν να επεξεργαστούν με το φύλλο εργασίας που θα ακολουθήσει.

(Το συγκεκριμένο τραγούδι έχει στίχους που γράφτηκαν για το τρέχον σενάριο από τη δημιουργό του και μελοποιήθηκαν από το εργαλείο <https://suno.com/>).

Μετά την ακρόασή του κι ένα σύντομο σχολιασμό τους, για το αν τους εκφράζει, τα παιδιά καλούνται να ανοίξουν στα τάμπλετ το [Φύλλο Εργασίας](#) στο οποίο περιέχονται ερωτήσεις ανά ομάδα καθώς και οι στίχοι του τραγουδιού και να απαντήσουν στα ερωτήματα που τίθενται και αφορούν την ομάδα τους. Έχουν διακριτούς ρόλους. Ένα παιδί χειρίζεται το τάμπλετ, δύο καταγράφουν αυτά που λέγονται και ένα θα τα παρουσιάσει στην ομάδα. Ο/Η εκπαιδευτικός σε όλη τη διάρκεια πλησιάζει τις ομάδες και βοηθά όπου χρειάζεται. **(20 λεπτά)**.

3^η δραστηριότητα

Επιστροφή στην ολομέλεια όπου κάθε ομάδα παρουσιάζει το θέμα που κλήθηκε να συζητήσει και τις απαντήσεις των μελών της στα ερωτήματα που τέθηκαν. Γίνεται συζήτηση όπου μετέχουν όλοι και ο/η εκπαιδευτικός ανακεφαλαιώνει και συμπληρώνει τα όσα συζητήθηκαν.

Τέλος ο/η εκπ/κός αναθέτει σε κάθε ομάδα να δημιουργήσει ένα motto ενδυνάμωσης με θέμα την θετική εικόνα σώματος ή την αντίσταση στην κακή κριτική των γύρω, είτε ιδιόχειρο, είτε φτιαγμένο με το εργαλείο Wordart του Word. Ζητά να το ζωγραφίσουν και να το φέρουν την μεθεπόμενη φορά. (Αυτό μπορεί να γίνει και με τη συνεργασία του καθηγητή Πληροφορικής ή και τον καθηγητή των Εικαστικών). Δίνει ενδεικτικό παράδειγμα: « Όλα τα σώματα είναι όμορφα!». Επίσης καλεί τα παιδιά να επισκεφθούν την eclass και να ψηφίσουν ποια εναλλακτική εκδοχή του τραγουδιού τους αρέσει περισσότερο. Το τραγούδι που είδαν στην τάξη θα αλλάξει μουσική, για να γίνει πιο χορευτικό, καθώς θα το χρησιμοποιήσουν σε επόμενα μαθήματα διαφορετικά. Έχουν δημιουργηθεί και ανέβει στην eclass δύο χορευτικές εκδοχές του και τα παιδιά θα ψηφίσουν αυτή που τους αρέσει περισσότερο.

[Επιλογή 1](#)

[Επιλογή 2](#)

2^η διδακτική ώρα (στο γυμναστήριο ή τον πολυχώρο του σχολείου)

Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει πως για τις επόμενες 3 διδακτικές ώρες θα ασχοληθούν με την αεροβική γυμναστική με απώτερο στόχο να δημιουργήσουν μία δική τους χορογραφία. Την τρέχουσα ώρα τα παιδιά θα μάθουν κάποια βασικά της βήματα πετυχαίνοντας διττό αποτέλεσμα. Από τη μια θα έρθουν σε επαφή με ένα όχι και τόσο διαδεδομένο άθλημα και από την άλλη θα δουλέψουν την αερόβια ικανότητά τους, βασική παράμετρο της καλής φυσικής κατάστασης. Έτσι θα γνωρίσουν έναν τρόπο

άσκησης που συμβάλει στη βελτίωση της εικόνας σώματος, καθώς με την αεροβική γυμναστική «καίμε» λίπος και βελτιώνουμε το ΔΜΣ (έννοια ήδη γνωστή στα παιδιά). Τα παραπάνω καλό είναι να επικοινωνούνται στα παιδιά με ερωταποκρίσεις και όχι σαν ανακοίνωση και όπου χρειάζεται ο/η εκπαιδευτικός συμπληρώνει. (ενδεικτικά ερωτήματα τι είναι η αερόβια άσκηση, τι είναι ο ΔΜΣ, μπορούμε να τον βελτιώσουμε με την αερόβια άσκηση?) (3 λεπτά)

1^η δραστηριότητα

Γίνεται προθέρμανση από τον/την εκπαιδευτικό συνοδεία μουσικής που παίζει από μια κεντρική συσκευή ήχου, με απλά βήματα αεροβικής και διατάσεις. (7 λεπτά)

2^η δραστηριότητα

Ο/Η εκπαιδευτικός διδάσκει με το στυλ παραγγέλματος στην τάξη 4 απλά βήματα αεροβικής γυμναστικής. Το [double step touch](#), το [V step](#), το [grapevine](#) και το 1,2,3 tap, ξεκινώντας και με το δεξί και με το αριστερό πόδι, ώστε να εκτελούνται ετερόπλευρα. Επιμένει στη άρτια εκτέλεση των βημάτων, διδάσκοντας το καθένα ξεχωριστά και χωρίς να τα συνδέει μεταξύ τους. Σημασία δίνει επίσης και στο συγχρονισμό τους με τη μουσική. (15 λεπτά)

3^η δραστηριότητα

Στη συνέχεια ανακοινώνει πως τα παιδιά θα χωριστούν στις ίδιες ομάδες με το προηγούμενο μάθημα με την εξής αποστολή: κάθε ομάδα θα βάλει τα βήματα στη σειρά που εκείνη επιθυμεί εκτελώντας το κάθε βήμα 4 φορές με το δεξί πόδι και 4 φορές με το αριστερό. Στόχος να εκτελεστούν όσο πιο σωστά γίνεται από όλα τα μέλη της ομάδας και να συγχρονιστεί η ομάδα με τη μουσική, καθώς θα βαθμολογηθούν από τις υπόλοιπες ομάδες εκτελώντας μπροστά στην ολομέλεια. (10 λεπτά)

4^η δραστηριότητα

Οι ομάδες εκτελούν με την σειρά και κάθε ομάδα βαθμολογείται από μία άλλη με μια [ρουμπρικά αξιολόγησης](#) που της δίνεται σε έντυπη μορφή. (10 λεπτά)

3^η διδακτική ώρα (στο γυμναστήριο ή τον πολυχώρο του σχολείου)

Το μάθημα ξεκινά με την παρουσίαση των motto της κάθε ομάδας τα οποία και σχολιάζονται. Ο/Η εκπαιδευτικός ανακοινώνει τη βαθμολογία των ομάδων, όπως προέκυψε από την ψηφοφορία που διεξήχθη την προηγούμενη διδακτική ώρα, καθώς και την εκδοχή του τραγουδιού που ψηφίστηκε ως η δημοφιλέστερη στην eclass. Στη συνέχεια τα παιδιά ενημερώνονται πως θα αξιοποιήσουν τα βήματα που διδάχθηκαν στο προηγούμενο μάθημα προκειμένου να δημιουργήσουν μια δική τους χορογραφία με το τραγούδι που ξεχώρισε στην ψηφοφορία, με στόχο να μεταφέρουμε το μήνυμά του και σε άλλους. (5 λεπτά)

1^η δραστηριότητα

Γίνεται προθέρμανση από τον εκπαιδευτικό με μια απλή χορογραφία που χρησιμοποιεί τα ίδια 4 βήματα αεροβικής που διδάχθηκαν την προηγούμενη φορά. Ο/η εκπαιδευτικός επισημαίνει και διορθώνει κατά τη διάρκειά της τυχόν λάθη στην εκτέλεση των βημάτων, σύμφωνα με ό,τι παρατήρησε στο περασμένο μάθημα. Ακολουθούν διατάσεις στη διάρκεια των οποίων ανακοινώνει πως τα παιδιά θα δουλέψουν στις ίδιες ομάδες και θα αξιοποιήσουν όλα τα βήματα που διδάχθηκαν, ώστε κάθε ομάδα να συνθέσει αξιοποιώντας τα μια μικρή δική της χορογραφία πάνω στην beatάτη εκδοχή του τραγουδιού που αποδείχθηκε η δημοφιλέστερη στην eclass. Θα πρέπει να χορογραφήσουν 4 έως 8 οχτάρια της μουσικής. (10 λεπτά)

2^η δραστηριότητα

Οι ομάδες πηγαίνουν στο δικό τους σημείο μέσα στο γυμναστήριο και συνθέτουν τη δική τους μικρή χορογραφία. Αναφέρθηκε πως σε κάθε ομάδα υπάρχει ένα ηγετικό μέλος με

πιο καλή επαφή με τη μουσική και το χορό και αυτό είναι που θα έχει τον τελικό λόγο στη σύνθεση που θα προκύψει σε περίπτωση διαφωνίας. Βασικό αιτούμενο είναι η απλότητα και μετά η πρωτοτυπία, ώστε να μπορούν να εκτελέσουν τη χορογραφία όλοι και όλες. Κάθε ομάδα έχει στην κατοχή της ένα τάμπλετ για να μπορεί να παίζει το τραγούδι χαμηλόφωνα, στο δικό της χρόνο. (10 λεπτά).

3^η δραστηριότητα

Οι ομάδες παρουσιάζουν τις χορογραφίες τους στην ολομέλεια και παράλληλα τις βιντεοσκοπούν (μόνο τα πόδια), ώστε να μπορούν να τις δουν αργότερα αν θέλουν, για να διαπιστώσουν σημεία προς βελτίωση και στη συνέχεια ενώνονται ανά δύο, για να διδάξει η μία τη χορογραφία της στην άλλη. (25 λεπτά)

Η διδακτική ώρα κλείνει με μια σύντομη συζήτηση που αφορά τα οφέλη που έχει η αερόβια άσκηση για το σώμα και πώς μπορούμε να βελτιώσουμε με αυτή την εικόνα μας (βελτίωση αερόβιας ικανότητας, βελτίωση του ΔΜΣ, καλλιέργεια ρυθμού, χορευτικότητα (3 λεπτά). Ενημερώνονται πως έχει αναρτηθεί [σχετικό φυλλάδιο](#) στην eclass (προερχόμενο από το Βιβλίο Μαθητή «Φυσική Αγωγή Α΄, Β΄, Γ΄ Γυμνασίου»), στο οποίο μπορούν να ανατρέξουν και να πάρουν περισσότερες πληροφορίες. Συγκεκριμένα ζητείτε να επικεντρωθούν στο κεφάλαιο «Αερόβια Άσκηση και Υγεία». Δίνεται επίσης η παρότρυνση να δουλεύουν τη χορογραφία του και εκτός σχολείου και να τη μάθουν αν θέλουν και σε φίλους τους ή στην οικογένειά τους, καθώς είναι ένας ευχάριστος τρόπος να γυμνάζονται με παρέα και αποτελεσματικά.

4^η διδακτική ώρα (στο γυμναστήριο ή τον πολυχώρο του σχολείου)

Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει για το περιεχόμενο της τρέχουσας διδακτικής ώρας. Θα συνεχίσουν να δουλεύουν τις χορογραφίες τους με στόχο να δημιουργήσουν μία ενιαία (2 λεπτά)

1^η δραστηριότητα

Ο/Η εκπαιδευτικός διδάσκει με το στυλ παραγγέλματος τα ίδια 4 βήματα αεροβικής με την προηγούμενη φορά, μια μικρή απλή χορογραφία και προσθέτει ρυθμικό τρέξιμο «ντύνοντάς το» χορογραφικά με κινήσεις χεριών. Αφού ολοκληρώσει ζητάει από τα παιδιά να εκτελέσουν μια φορά τη χορογραφία στο χώρο που βρίσκονται και να μετακινηθούν μέσω του τρεξίματος σε διαφορετικά μέρη μέσα στην αίθουσα. Για παράδειγμα να πάνε τρέχοντας μισοί στη δεξιά και μισοί στην αριστερή πλευρά της αίθουσας, να εκτελέσουν μια ακόμη φορά εκεί τη χορογραφία και με τρεξιματάκι να επανέλθουν στο κέντρο. Ακολουθούν διατάξεις. (12 λεπτά)

2^η δραστηριότητα

Οι ομάδες ενημερώνονται πως θα δουλέψουν ανά δύο μαζί και πάλι τις ενιαίες χορογραφίες τους, διορθώνοντας σημεία που χωλαίνουν με βάση και τα όσα είδαν στο βίντεο, όμως θα πρέπει να βρουν μια είσοδο και μια έξοδο στο χώρο εκτέλεσης της χορογραφίας τους, σαν να θέλουν να την παρουσιάσουν σε μια παράσταση στη σκηνή. Μπορούν να μπουν από τα πλάγια, από την μπροστινή ή την πίσω πλευρά και θα πρέπει να καθορίσουν τη διάταξη της ομάδας στο χώρο. Π.χ. αν θα την εκτελέσουν σε 3 τριάδες ή σε 2 τετράδες και ποια θέση θα έχει το κάθε μέλος της ομάδας στο χώρο. Στη συνέχεια δουλεύουν τις χορογραφίες τους, ώστε να συντονίσουν καλύτερα τα βήματά τους τόσο μεταξύ τους όσο και με τη μουσική και προσθέτουν το νέο στοιχείο που τους ζητήθηκε. Ο/Η εκπαιδευτικός περνά και βοηθά τις ομάδες προτείνοντας αν θέλουν και διαφορετικούς τρόπους εισόδου και εξόδου, έτσι ώστε οι ομάδες να επιλέξουν αυτόν που

επιθυμούν. (12 λεπτά)

3^η δραστηριότητα

Οι ομάδες παρουσιάζουν τις χορογραφίες τους όπως διαμορφώθηκαν με τα νέα στοιχεία στην ολομέλεια μία μία και στη συνέχεια καλούνται να τις εκτελέσουν συνεχόμενα έτσι ώστε να γίνει μια ενιαία χορογραφία την οποία και βιντεοσκοπεί ο εκπαιδευτικός χωρίς να φαίνονται τα πρόσωπα. (Μπαίνει η ομάδα 1 και 2 εκτελούν, βγαίνουν όπως αποφάσισαν, μπαίνει η ομάδα 3 και 4 και πράττουν ανάλογα και στη συνέχεια η ομάδα 5 και 6. (15 λεπτά)

Η διδακτική ώρα κλείνει με μια πρόταση του/της εκπαιδευτικού. Θα αναρτήσουμε τα word art που φιλοτεγήσατε σε μια γωνία του σχολείου, ώστε τα μηνύματά σας να τα δει η σχολική κοινότητα. Θα θέλατε μήπως να παρουσιάσετε τη χορογραφία σας με το δεδομένο τραγούδι ως βίντεο ή δια ζώσης σε κάποια Παγκόσμια Ημέρα όπως της Υγείας ή Κατά της ενδοσχολικής βίας ή να δημιουργήσουμε μια δική μας ενδοσχολική μέρα προκειμένου να μεταφέρουμε το μήνυμά του και στα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου; Αν τα παιδιά συμφωνούν μπορούν να δουλεύουν ανά τακτά χρονικά διαστήματα τις χορογραφίες τους π.χ. αντί για προθέρμανση ή και για τη βελτίωση της αερόβιας αντοχής τους, όταν το μάθημα έχει τέτοιο στόχο, αλλά και να διασφαλίσουν τις απαραίτητες γονικές άδειες για κάτι τέτοιο. Τέλος τα παιδιά ενημερώνονται πως θα πρέπει να μπου στην eclass και να αξιολογήσουν την τρίωρη αυτή ενότητα που διδάχθηκαν, συμπληρώνοντας ατομικά ένα ερωτηματολόγιο. (3 λεπτά)

10. Αξιολόγηση του μαθήματος

Διαγνωστική και διαμορφωτική αξιολόγηση γίνεται με τα αρχικά ερωτήματα στο mentimeter. Όσο αφορά την πρώτη διδακτική ώρα αξιολόγηση θα γίνει από τον/την εκπαιδευτικό και από τα παραγόμενα motto των παιδιών, όπου θα φανεί αν πέρασε το μήνυμα του μαθήματος. Τη δεύτερη διδακτική ώρα θα αξιολογήσουν οι μαθητές/-τριες με μια [έντυπη ρουμπρίκα](#) όπου θα αποτυπώσουν την ποιότητα εκτέλεσης των βημάτων της αεροβικής.

Αξιολόγηση της όλης διδακτικής παρέμβασης θα γίνει επίσης από τους/τις μαθητές/τριες μέσα από την eclass με ένα [Ερωτηματολόγιο](#) στο οποίο θα αποτυπώνονται οι στάσεις, οι εν δυνάμει συμπεριφορές τους για το θέμα με το οποίο ασχολήθηκαν σε αυτό το τετράωρο σενάριο, αλλά και ο βαθμός ευχαρίστησής τους από την όλη διαδικασία.

Τελική αξιολόγηση επίσης θα γίνει για κάθε μαθητή από τον εκπαιδευτικό μέσω [Ρουμπρίκας](#) που δημιουργήθηκε με την χρήση του εργαλείου <https://www.quickrubric.com/>.

11. Φύλλο/α εργασίας

[Φύλλο Εργασίας](#)

12. Πηγές

Προσωπικές σημειώσεις από το σεμινάριο Media Coach του Athens Lifelong Learning και συγκεκριμένα την ενότητα Body Positivity. (Φεβρουάριος – Απρίλιος 2021).

https://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-e mpl/index3.html

https://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-e mpl/index3.html (Βιβλίο Μαθητή «Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου»)

Για το βίντεο χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία από το παρακάτω Template

<https://slidesgo.com/theme/bodypositivity-infographics>

13. Προαιρετικά επιπρόσθετα στοιχεία

<https://aikoupani.sites.sch.gr/wp-content/uploads/2023/11/Fyladio.-%CE%92asic-Steps-in-Dance-Aerobic.doc>

https://users.sch.gr/adanis/Seminars/Xopoi/Tsartsapakis_aerobic.pdf

[double step touch](#)

[V step](#)

[Grapevine](#)

Για το βίντεο χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία από το παρακάτω Template

α) <https://slidesgo.com/theme/bodypositivity-infographics>

β) <https://leonardo.ai/> (παραγωγή εικόνων)

γ) στίχοι από τη δημιουργό του τρέχοντος σεναρίου

δ) μουσική από το <https://suno.com/>

14. Επεκτάσεις

Το σενάριο μπορεί να επεκταθεί και σε άλλες τάξεις και να αποτελέσει αφορμή για μια μεγαλύτερη δράση στο σχολείο σε μια Παγκόσμια Ημέρα όπως αυτή της Ψυχικής Υγείας ή την Παγκόσμια Ημέρα κατά της ενδοσχολικής βίας ή να αποτελέσει μια αυτόνομη δράση, με στόχο τη διάχυση του κεντρικού του μηνύματος.

Μπορεί να γίνει διαθεματικό με προσέγγιση κειμένων μέσα από το μάθημα της Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, των Καλλιτεχνικών (π.χ. δημιουργία αφίσας) και της Μουσικής (διδασκαλία τραγουδιού, ώστε να το τραγουδήσουν τα ίδια τα παιδιά με τις δικές τους φωνές) ή και να μετατραπεί με προσθήκη και άλλων ενοτήτων σε Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Επίσης στο μάθημα της Πληροφορικής μπορεί να δημιουργηθούν αφίσες και ένα σχετικό Podcast στο οποίο θα ακούγονται οι απόψεις των παιδιών για το θέμα και οι παραινέσεις τους προς τους συμμαθητές τους, με στόχο τη διάχυση των μηνυμάτων τους στο τοπικό ραδιόφωνο ή στο European School Radio, αλλά και να γίνει σύνδεσή του με τον Διαδικτυακό Εκφοβισμό και το Body Shaming.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ **Φύλλο Εργασίας**

Αξιοποιώντας τους στίχους του τραγουδιού, αλλά κυρίως συζητώντας μεταξύ σας απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

Ομάδα 1

Είναι η εικόνα σώματος σημαντική για τους/τις εφήβους και γιατί;
Επηρεάζει η κριτική των άλλων την εικόνα που έχουμε εμείς για το σώμα μας;
Ποιων η γνώμη και η κριτική μας επηρεάζει περισσότερο (π.χ. της οικογένειας, των στενών μας φίλων, των συμμαθητών μας κλπ);

Ομάδα 2

Από ποια μέσα (έντυπα, ψηφιακά ή άλλα) δημιουργούνται σήμερα τα πρότυπα ομορφιάς των νέων;
Πόσο αληθινά είναι τα πρότυπα που προβάλλονται σε αυτά;
Η αυτοεικόνα μας είναι στοιχείο που συμβάλλει στην αυτοπεποίθησή μας και συνεπώς και στην ψυχική μας ανθεκτικότητα;

Ομάδα 3

Είναι εύκολο ή δύσκολο να αγνοήσουμε ένα αρνητικό σχόλιο που ακούσαμε για το σώμα μας?
Υπάρχουν άτομα που επηρεάζονται περισσότερο από άλλα; Μέχρι που μπορούν να φράσουν;
Όταν σχολιάζουμε αρνητικά τη φωτογραφία κάποιου στα social είναι εύκολο να γνωρίζουμε την ψυχική του κατάσταση και τις επιπτώσεις που θα έχουν τα σχόλιά του πάνω της; Είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο από μια δια ζώσης κριτική;

Ομάδα 4

Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές κριτικές των άλλων; Έχετε κάποιες στρατηγικές αυτοπροστασίας από τα κακόβουλα σχόλια;
Τα άτομα που έχουν διαρκώς ένα κακό λόγο για τους άλλους τι μπορεί να κρύβουν πίσω από τη δική τους συμπεριφορά;
Είναι δείγμα ωριμότητας το να μη θίγουμε με τα σχόλιά μας τα άλλα άτομα;

Ομάδα 5 και 6

Τι μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε το σώμα μας;
Είναι το ίδιο σημαντικό το θέμα της αισθητικής της εικόνας μας με την υγεία μας;
Πώς μπορούμε να φροντίζουμε το σώμα μας σύμφωνα με τους στίχους του τραγουδιού;
Μπορούμε με την αερόβια άσκηση να βελτιώσουμε το ΔΜΣ (Δείκτη Μάζας Σώματος);

Όλα τα σώματα είναι όμορφα! - Στίχοι του τραγουδιού

Μπροστά στον καθρέφτη με βήμα αργό,
με βλέπω και πάλι με λίγο εμπαιγμό.
Ποια είσαι; ποιος είσαι; Μα δεν είσαι αρκετός
αμείλικτος λέει, είσαι διαφορετικός.

Συνεχώς σαν κοιτάζω σώμα ύψος γραμμή
δε μοιάζεις μου λέει σαν μοντέλο στιγμή!
Τα μάτια σου μαύρα το μπόι λειψό
ίσως να χει και δίκιο μα το βλέπω κι εγώ...

Και γυρνούν στο μυαλό μου σχόλια κριτικές
μάτια που με κοιτάνε και κουβέντες πικρές.
Όλοι έχουν μια γνώμη, κοφτερή μαχαιριά
δεν τους νοιάζει αν πληγώνουν εφηβάρια, παιδιά...

Μα κοιτάζω και δίπλα διακρίνω κορμιά
μοναχά τα μοντέλα δε θυμίζουν κι αυτά!
Άλλη έχει προγούλι, άλλος έχει κοιλιά
κι ένας δίπλα σπυράκια και αυτιά πεταχτά...

Κι η φωνή δυναμώνει όλο πιο ηχηρή
κάθε σώμα αξίζει, έχει σχήμα, ψυχή!
Ειν' το σώμα μας δώρο, θεϊκή προσφορά
για να πάμε ταξίδι στις ζωής τα ανοιχτά.
Μην ακούς όσους κρίνουν σημασία καμιά
και μη βλέπεις στα social φίλτρα, γύμνια, κορμιά.
Όλοι έχουν αξία κι είναι αποδεκτοί
Τρέξε, παίξε, γυμνάσου, κάνε διατροφή!
Ονειρέψου και ζήσε με υγεία, αγκαλιές
μην ακούς των ανθρώπων τις σκληρές κριτικές...

Και για σένα βρε φίλε που ασκείς κριτική
συλλογίσου για λίγο, πόσο είν' αιχμηρή,
μόνο πόνο μοιράζει και πληγώνει καρδιές
τρυφερές σαν λουλούδια σε ανέμου ριπές.
Μην μιλάς και μην κρίνεις
σκέψου το μια στιγμή,
άμα κάποιος σαλτάρει,
τη δική σου ενοχή...

Κι η φωνή δυναμώνει όλο πιο ηχηρή
κάθε σώμα αξίζει, έχει σχήμα, ψυχή!
Ειν' το σώμα μας δώρο, θεϊκή προσφορά
για να πάμε ταξίδι στις ζωής τα ανοιχτά.
Μην ακούς όσους κρίνουν σημασία καμιά
και μη βλέπεις στα social φίλτρα, γύμνια, κορμιά.
Όλοι έχουν αξία κι είναι αποδεκτοί
Τρέξε, παίξε, γυμνάσου, κάνε διατροφή!
Ονειρέψου και ζήσε με υγεία, αγκαλιές
μην ακούς των ανθρώπων τις σκληρές κριτικές...

Ρουμπρίκα αξιολόγησης των ομάδων από τους/τις μαθητές/-τριες των άλλων ομάδων
 2^η διδακτική ώρα
 Αξιολόγηση Ομάδας

Κριτήριο	Περιγραφή	1=Διαφωνώ απόλυτα	2=Διαφωνώ	3=Συμφωνώ	4=Συμφωνώ απόλυτα
Εκτέλεση βημάτων	Τα βήματα της αεροβικής εκτελούνται σωστά και με καλή τεχνική.				
Συγχρονισμός ομάδας	Τα μέλη κινούνται με τον ίδιο ρυθμό και ταυτόχρονα.				
Συγχρονισμός με μουσική	Η κίνηση των μελών ακολουθεί το ρυθμό της μουσικής.				

«Στέλνω το δικό μου μήνυμα για μια θετική εικόνα σώματος»
Ερωτηματολόγιο μαθητή/-τριας

1. Τι σε βοήθησε να κατανοήσεις η συγκεκριμένη ενότητα; Τι είναι αυτό που θα ξεχώριζες?
.....
.....
2. Τι μήνυμα θεωρείς πως πέρασε η επεξεργασία του βίντεο σε εσένα και τους συμμαθητές σου;
.....
.....
3. Τι σου άρεσε περισσότερο από αυτό το τρίωρο που προηγήθηκε;
 - το μήνυμα του τραγουδιού
 - η χορογραφία που δημιουργήθηκε
 - η συνεργασία
 - Άλλο; (γράψε τι).....
4. Τι έμαθες για τον εαυτό σου μέσα από αυτή τη δραστηριότητα;
.....
.....
5. Πώς μπορούμε ως τάξη να δείχνουμε την αποδοχή μας σε όλα τα σώματα, ώστε να μην πληγώνονται παιδιά; Γράψε δύο διαφορετικές προτάσεις σου.
.....
.....
6. Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε το σώμα, την υγεία μας και κατά συνέπεια την αυτοεικόνα μας;
.....
.....
7. Θεωρείς πως η αεροβική γυμναστική μπορεί να είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος άσκησης για όλους;
.....
.....
8. Θα επέλεγες να εντάξεις την αεροβική στην αθλητική σου ρουτίνα; Ναι ή όχι και γιατί;
.....
.....
9. Ήταν εύκολο ή δύσκολο για σένα να συμμετέχεις στη δημιουργία και την εκτέλεση μιας χορογραφίας αεροβικής γυμναστικής; Κύκλωσε.
1. Δύσκολο 2. Ούτε εύκολο, ούτε δύσκολο 3. Εύκολο 4. Πολύ εύκολο
10. Πώς συνεργάστηκες με την ομάδα σου; Τι θα άλλαζες για να γίνει η συνεργασία ακόμα καλύτερη;
.....
.....
.....

Ρουμπρίκα τελικής αξιολόγησης του κάθε μαθητή από τον εκπαιδευτικό



Αξιολόγηση σεναρίου "Στέλνω το δικό μου μήνυμα για μια θετική εικόνα σώματος"

Αξιολόγηση Στόχων από τον Εκπαιδευτικό

	Proficient	Emerging	Beginning	
Κινητικός σκοπός Εκτέλεση βασικών βημάτων αεροβικής	Δυσκολεύεται να ακολουθήσει το ρυθμό και να εκτελέσει σωστά τα βήματα.	Εκτελεί μερικώς σωστά τα βήματα, με αστάθεια ρυθμού.	Εκτελεί σωστά τα βήματα και διατηρεί σταθερό ρυθμό.	Εκτελεί με ακρίβεια και σε αρμονία με τη μουσική.
Κινητικός σκοπός Δημιουργία / συμβολή στη χορογραφία	Δεν συμμετέχει στη δημιουργία χορογραφίας ή μμείται παθητικά.	Συμμετέχει με περιορισμένες ιδέες.	Συμβάλλει ενεργά και δημιουργικά στη σύνθεση.	Παρουσιάζει πρωτοτυπία και ομαδικό πνεύμα στη σύνθεση.
Ηθικός - Κοινωνικός - Συναισθηματικός σκοπός Συνεργασία στην ομάδα	Δείχνει δυσκολία συνεργασίας και επικοινωνίας.	Συνεργάζεται κατόπιν υπενθυμίσεων και καθοδήγησης.	Συνεργάζεται αποτελεσματικά και με σεβασμό.	Ενθαρρύνει τους άλλους και προάγει το ομαδικό πνεύμα.
Ηθικός - Κοινωνικός - Συναισθηματικός σκοπός Αποδοχή της διαφορετικότητας - Ενσυναίσθηση	Δεν δείχνει κατανόηση ή σεβασμό στις διαφορές.	Δείχνει κατανόηση, αλλά περιορισμένη δράση.	Υποστηρίζει συμμαθητές και δείχνει ενσυναίσθηση.	Προάγει ενεργά τη συμπεριληψη και αποδοχή όλων.
Ηθικός - Κοινωνικός - Συναισθηματικός σκοπός Συμμετοχή και στάση απέναντι στο θέμα (εικόνα σώματος, θετικά πρότυπα)	Παθητική στάση, αδιαφορία για το θέμα	Συμμετέχει επιφανειακά στη συζήτηση.	Εκφράζει θετικές απόψεις για αποδοχή και σεβασμό.	Δείχνει ευαισθησία και μεταφέρει θετικά μηνύματα στους άλλους.

This rubric was created with **Quick Rubric** and can be found at - http://www.quickrubric.com/r#/qr/vicky_v/
αξιολόγηση-σεναρίου-στέλνω-το-δικό-μου-μήνυμα-για-μια-θετική-εικόνα-σώματος-

Τα μηνύματα των παιδιών (από την εφαρμογή του σεναρίου)

Λέμε Όχι στο
Body Shaming!

Μην δημιουργείς τραύματα στους άλλους,

κρίνοντας την εμφάνισή τους!

Δε χρειάζεσαι το τέλειο σώμα,
χρειάζεσαι υγιές σώμα.

Μη μένεις στο σώμα...

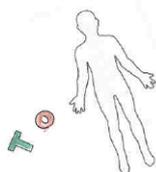
Δες τον άνθρωπο!

Μην κρίνεις το σχήμα των σωμάτων,

αγκάλιασέ τα!

Κάθε σώμα έχει τη δική του λάμψη,

βρες τη δική σου!



Το σου είναι το



με το οποίο θα ταξιδέψεις στον κόσμο!
Αγάπησέ το!