

<b>Φόρμα Υποβολής Πρότασης για τη δημιουργία Ομίλου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού</b>	
<b>Όνοματεπώνυμο εκπαιδευτικού</b>	Μιχαήλ Μπαρτζελάς
<b>Κλάδος/Ειδικότητα</b>	ΠΕ11-Φυσικής Αγωγής
<b>Τίτλος του ομίλου</b>	Μαθαίνω να γυμνάζομαι, να προπονούμαι, να βελτιώνομαι
<b>Αριθμός ωρών ομίλου ανά εβδομάδα</b>	2 διδακτικές
<b>Τάξη ή τάξεις που απευθύνεται ο όμιλος</b>	A, B
<b>Αριθμός μαθητών</b>	11-20
<b>Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<p>Οι μαθητές να μάθουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τις βασικές προπονητικές αρχές</li> <li>• Τα βασικά βιολογικά και ανατομικά γνωρίσματα του ανθρώπου</li> <li>• Το είδος των προσαρμογών που αναπτύσσει ο οργανισμός του ανθρώπου μετά από άσκηση</li> </ul> <p>Επιπλέον θα μελετήσουν περιπτώσεις προπονητικών προγραμμάτων αθλητών και ομάδων διάφορων σπορ και μέσα από κριτική σκέψη και συνεργασία μεταξύ τους θα δημιουργούν δικά τους προγράμματα και προπονητικούς κύκλους σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους.</p>
<b>Διδακτική μεθοδολογία</b>	Βιωματική, εργασία σε ομάδες, αυτοδιδασκλία, ατομικοποιημένη διδασκαλία

<p><b>Αναλυτικό Πρόγραμμα (με συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα υλοποίησής από Οκτώβριο μέχρι Μάιο ή Ιούνιο)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βασική ανατομία</li> <li>• Απλές θεωρήσεις εργοφυσιολογίας και βιομηχανικής με εφαρμογή και παραδείγματα</li> <li>• Φυσιολογία της άσκησης</li> <li>• Βασικοί κανόνες προπονητικής με παραδείγματα</li> <li>• Επίδραση της άσκησης στον οργανισμό</li> <li>• Επίδραση παραμέτρων φυσικής κατάστασης στην υγεία</li> <li>• Τι είναι η αντοχή, η ευλυγισία, η δύναμη και η ταχύτητα. Πώς τα βελτιώνουμε, πού και γιατί τα χρειαζόμαστε.</li> <li>• Δημιουργία προγράμματος εκγύμνασης για ατομικό άθλημα</li> <li>• Δημιουργία προγράμματος εκγύμνασης για ομαδικό άθλημα</li> <li>• Διαφορές πρωταθλητισμού και απλού αθλητισμού</li> </ul>
<p><b>Διδακτικό υλικό (έντυπο και ηλεκτρονικό)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εργοφυσιολογία (Κλεισούρας Β.)</li> <li>• Βιομηχανική (Μπουντόλος Κ.)</li> <li>• Προπονητική ( Carl K. Lehnertz K. Martin D.)</li> <li>• Δοκιμασίες μέτρησης και αξιολόγησης στο πεδίο (Γεροδήμος Β.)</li> <li>• Σχεδιασμός και προγραμματισμός της αθλητικής προπόνησης (Παραδείσης Γ.)</li> <li>• Φυσιολογία της άσκησης (Katch F. Katch V. Mc Ardle W.)</li> <li>• Αθλητικά μυστικά (Φυλλαρίδης Ν.)</li> <li>• Μέτρηση και αξιολόγηση στην προσαρμοσμένη κινητική αγωγή (Horvat M.-Block M.E.-Kelly.L.E.)</li> <li>• Κινητική μάθηση και κινητικός έλεγχος (Magill R. Anderson D.)</li> <li>• Περιοδικότητα, θεωρία και μεθοδολογία της προπόνησης (Bombardieri S.)</li> <li>• High-performance training for sports (Lewindon D.)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανατομία της κίνησης (Germain B.)</li> <li>• Άτλας ανατομίας του ανθρώπου (Netter F.)</li> <li>• Σημειώσεις διδάσκοντα</li> <li>• Παρουσιάσεις καθηγητών προπονητικής</li> <li>• <a href="http://aesop.iep.edu.gr/node/11855">http://aesop.iep.edu.gr/node/11855</a></li> <li>• imuscle app</li> </ul>
<b>Προτεινόμενο ωρολόγιο πρόγραμμα ομίλου (ημέρα/ώρα έναρξης/ώρα λήξης)</b>	Τρίτη, 7 <sup>η</sup> και Παρασκευή 7 <sup>η</sup> (ή τις ημέρες που έχουν κοινό εξάωρο η Α και η Β)
<b>Τόπος διεξαγωγής ομίλου</b>	Γυμναστήριο και αίθουσα του Πρότυπου Γυμνασίου Πάτρας
<b>Ειδικοί εξωτερικοί συνεργάτες</b>	Διακεκριμένοι προπονητές και αθλητές διαφόρων αθλημάτων
<b>Συνεργασίες (ιδρύματα, οργανισμοί, σχολεία, φορείς, πρόσωπα κ.ά.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σ.Ε.Φ.Α.Α. Αθήνας</li> <li>• Ιατρική σχολή Παν/μίου Πατρών</li> <li>• Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Υδατοσφαίρισης</li> </ul>
<b>Εκπαιδευτικές επισκέψεις</b>	Σε προπονήσεις αθλητών και ομάδων της περιοχής που είναι κοντά στο σχολείο μας
<b>Τρόπος αξιολόγησης</b>	Διαμορφωτική με διάφορα κουίζ, παιχνίδια και τεστ σε μηνιαία βάση.
<b>Παραδοτέα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βιβλίο ύλης</li> <li>• Παρουσιολόγιο συμμετεχόντων</li> <li>• Διδακτικό υλικό που θα χρησιμοποιηθεί</li> <li>• Δημιουργίες των συμμετεχόντων (Blog, padlet, video)</li> <li>• Βεβαιώσεις συμμετοχής</li> </ul>