



2^ο ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΤΡΙΠΟΛΗΣ

«Alonistaina Bio-Tech & Citizenship 2026: Η Επιστήμη της Κίνησης στην Υπηρεσία της Κοινότητας»

Αγγελική Α. Ταμπάκη-Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Msc

Μάιος 2026

PANHELLENIC WINNER - 3RD PRIZE

Alonistaina Bio-Tech & Citizenship 2026

Η Επιστήμη της Κίνησης στην Υπηρεσία της Κοινότητας
2ο Πρότυπο Γ.Ε.Λ. Τρίπολης

Σκοπός / Στόχοι

- **Γνωστικοί:** Κατανόηση των αρχών εμβιομηχανικής στα χειμερινά αθλήματα και εκμάθηση κανόνων ασφαλούς άθλησης στο βουνό.
- **Κοινωνικοί-Πολιτειακοί:** Ανάπτυξη υπευθυνότητας και ενεργού πολιτειότητας μέσω της προστασίας της κοινότητας από ατυχήματα.
- **Συναισθηματικοί:** Καλλιέργεια σεβασμού στο φυσικό περιβάλλον (Μαίναλο) και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσω του peer-learning.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- • Εξοικείωση με εξειδικευμένα κινητικά μοτίβα (ιδιοδεκτικότητα, απόσβεση δυνάμεων κτλ).
- • Ικανότητα των μαθητών να λειτουργούν ως πολλαπλασιαστές γνώσης (εκπαιδευτές).
- • Συνειδητοποίηση της προσωπικής ευθύνης για τη δημόσια υγεία και ασφάλεια.

Μεθοδολογία

- Εφαρμόστηκε η **διερευνητική και βιωματική μάθηση** μέσω της προσομοίωσης (Dry-land training). Χρησιμοποιήθηκε η **αλληλοδιδασκτική μέθοδος** (Peer-to-Peer Learning), όπου οι μαθητές ανέλαβαν ηγετικούς ρόλους. Η προσέγγιση ολοκληρώθηκε με τη **μέθοδο του project** για την παραγωγή ενημερωτικού υλικού προς την τοπική κοινωνία.

Περιεχόμενο- Θεματικοί άξονες

- • **Φυσική Αγωγή & Υγεία:** Πρόληψη τραυματισμών και εμβιο-μηχανική ανάλυση.
- • **Ενεργός Πολίτης:** Η άσκηση ως κοινωνική προσφορά και υπεύθυνη στάση ζωής.
- • **Περιβάλλον & Κοινότητα:** Αειφόρος άθληση στο βουνό και σύσφιξη δεσμών με την τοπική κοινωνία (Αλωνίσταινα).

Δραστηριότητες

- **Βιωματικό Εργαστήριο:** Ασκήσεις "Frozen Balance", "Slalom Crouch" και τεχνικές "Safe Fall" στην Αλωνίσταινα.
- **Debriefing:** Συζήτηση για τη διαχείριση βαρύτητας και τριβής.
- **Παραγωγή Υλικού:** Δημιουργία ψηφιακού βίντεο-ντοκιμαντέρ, ενημερωτικού φυλλαδίου και μακέτας σήμανσης.
- **Εκστρατεία Ενημέρωσης:** Επίσημη παρουσίαση και παράδοση του υλικού στους τοπικούς φορείς.

Σύνδεση με διδακτικά αντικείμενα

- • **Φυσική Αγωγή:** Κινητική μάθηση.
- • **Φυσική:** Εμβιο-Μηχανική (δυνάμεις, ροπή, κέντρο βάρους κά).
- • **Κοινωνική & Πολιτική Αγωγή:** Εθελοντισμός και προσφορά στην κοινότητα.
- • **Πληροφορική:** Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου (Video editing, Graphic design).

Φορείς με τους οποίους υπήρξε συνεργασία

- • Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (ΔΔΕ) Αρκαδίας.
- • Δήμος Τρίπολης (Γραφείο Αθλητισμού).
- • Πολιτιστικός Σύλλογος Αλωνίσταινας.

Πηγές / εκπαιδευτικό υλικό

- • Επιτόπια έρευνα και βίντεο-καταγραφή (B-roll, συνεντεύξεις).
- • Βιβλιογραφία εμβιομηχανικής και προπονητικής χιονοδρομίας.
- • Υλικό από το πρόγραμμα «Exercise is Medicine Hellas».

Celebrating Success

Από το σχολικό εργαστήριο στην Πανελλήνια διάκριση του "LET'S MOVE".

ΟΙ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ



Επιστήμη

Εμβιομηχανική ανάλυση και προσομοίωση χειμερινών αθλημάτων σε ξηρό έδαφος.



Πολιτειότητα

Ο μαθητής ως ενεργός πολίτης που ενημερώνει και προστατεύει την κοινότητα.



Περιβάλλον

Συνύπαρξη με το βουνό του Μαινάλου με όρους αειφορίας και σεβασμού.

ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ & ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ



The "Dry-Land" Training

Η προπόνηση βασίστηκε στη μεταφορά θεωρητικών αρχών της Φυσικής στην πράξη:

- ✓ **Snow-Tuck:** Χαμηλό κέντρο βάρους για σταθερότητα.
- ✓ **Frozen Balance:** Ενεργοποίηση ιδιοδεκτικότητας.
- ✓ **Safe Fall:** Τεχνικές roll για πρόληψη καταγμάτων.

ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΟΛΙΤΕΙΟΤΗΤΑ

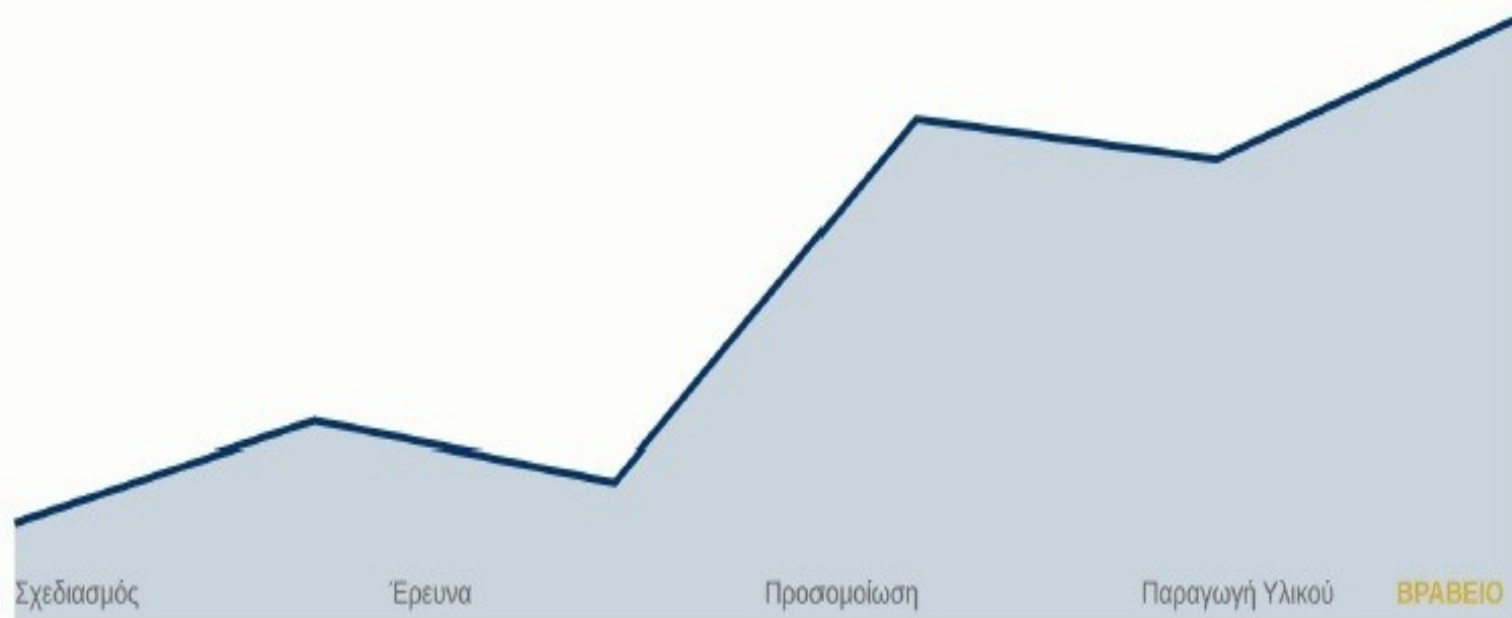
Ατομική & Συλλογική Ευθύνη

Ο αθλητισμός στο βουνό δεν είναι μόνο φυσική κατάσταση· είναι ηθική στάση. Οι μαθητές μας λειτούργησαν ως εκπαιδευτές, μεταφέροντας το μήνυμα:

"Η δική μου ασφάλεια είναι η προστασία της κοινότητάς μου."






ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ



Σταθερή αύξηση της συμμετοχής και της υπευθυνότητας των μαθητών σε κάθε στάδιο του project.

ΗΘΙΚΗ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ: "LEAVE NO TRACE"



-  Σεβασμός στο Οικοσύστημα: Καμία παρέμβαση στο φυσικό ανάγλυφο κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
-  Αειφόρος Άθληση: Χρήση μόνο των ενδεδειγμένων μονοπατιών και χώρων οριοθέτησης.
-  Κοινωνικό Αποτύπωμα: Δημιουργία υλικού που θα εξυπηρετεί τους επισκέπτες της Αλωνίσταινας για χρόνια.



Η Μόνιμη Παρακαταθήκη

Παρουσίαση της Μακέτας Σήμανσης για την Αλωνίσταινα.

ΔΟΜΗ ΜΑΚΕΤΑΣ ΣΗΜΑΝΣΗΣ

Ενότητα	Περιεχόμενο Σήμανσης	Στόχος
Safety Check	Πρωτόκολλο προθέρμανσης και εξοπλισμού.	Πρόληψη τραυματισμών.
Bio-Tech Tips	Οπτικοποιημένες ασκήσεις ισορροπίας (QR Video).	Κινητική ετοιμότητα.
Citizen Code	Κανόνες υπεύθυνης συμπεριφοράς και προστασίας.	Κοινωνική ευαισθησία.

MOCKUP DESIGN

Μόνιμη Πινακίδα Ενημέρωσης

Η μακέτα που παρουσιάζουμε σήμερα έχει σχεδιαστεί για να τοποθετηθεί στην είσοδο του χωριού.

Συνδυάζει την παραδοσιακή αισθητική της πέτρας με την ψηφιακή τεχνολογία (QR codes), παρέχοντας άμεση πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό.



2^ο
ΠΡΟΤΥΠΟ
ΓΕΛ
ΤΡΙΠΟΛΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΑΡΚΑΔΙΑΣ



LET'S
MOVE
2025-2026

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE[®]
Greece

ΣΤΑΘΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ & ΠΟΛΙΤΕΙΟΤΗΤΑΣ ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑ 2026

Η άσκηση ως γνώση, προσφορά και βιωματική μάθηση



EUROPEAN WEEK
OF WINTER SPORT



Horizontes
Educational Organization



ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ



Εμβιο-Μηχανική στην Πράξη

- ✓ Κέντρο Βάρους
- ✓ Ιδιοδεκτικότητα
- ✓ Ασφαλής Προσγείωση

Μαθητές του 2ου Πρότυπου ΓΕΛ Τρίπολης
σε δράση βιωματικής εκπαίδευσης στην Αλωνίσταινα



ΓΝΩΣΗ

Κατανόηση αρχών
Εμβιο-Μηχανικής,
Ιδιοδεκτικότητας
και Ασφαλούς Κίνησης.





ΠΟΛΙΤΕΙΟΤΗΤΑ

Εθελοντισμός,
Peer Learning
και Προσφορά
στην Κοινότητα.





ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Αειφόρος Άθληση,
Σεβασμός στη Φύση
και Δεσμοί με
την Τοπική Κοινωνία.



ΜΟΝΙΜΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΔΡΑΣΗΣ

Η Αλωνίσταινα αναγνωρίζεται ως υπαίθριος σταθμός βιωματικής εκπαίδευσης, άσκησης και ενεργού πολιτεότητας των μαθητών του 2ου Πρότυπου ΓΕΛ Τρίπολης.



Υπεύθυνες Εκπαιδευτικοί:
Α. Ταμπάκη - ΠΕ11
Σ. Δρακοπούλου - ΠΕ02

2^ο ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΛ ΤΡΙΠΟΛΗΣ

Δείτε το Video της Δράσης

«Η άσκηση ενσωματώνεται
στην καρδιά της κοινότητας»

«Μια πρωτοβουλία των μαθητών
για την ανάδειξη της Αρκαδίας.»

Horizontes
Educational Organization

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE[®]
Greece



2^ο ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΛ ΤΡΙΠΟΛΗΣ

ΑΣΚΗΣΗ & ΠΟΛΙΤΕΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ ΤΗΣ ΑΛΩΝΙΣΤΑΙΝΑΣ



Η ομάδα "Αθλητικών & Κινητικών Δεξιοτήτων"
του 2ου Πρότυπου ΓΕΛ Τρίπολης

«Αθλούμαι με Ασφάλεια,
Προστατεύω την Κοινότητα
Συμμετέχετε και εσείς! Γίνετε
"φύλακες" της Αλωνίσταινας.

2ο Πρότυπο ΓΕΛ Τρίπολης
Email: mail@2lyk-tripol.ark.sch.gr
Website: <https://blogs.sch.gr/2lyktrip/>



«Be Active,
Be Smart,
Be Safe –

Η Αλωνίσταινα μας ενώνει.
Η Αλωνίσταινα είναι το γήπεδό μας»



EUROPEAN WEEK
OF WINTER SPORT

Co-funded by
the European Union

ΕΜΒΙΟ-ΜΗΧΑΝΙΚΗ

«Από τη Θεωρία στην Πράξη»

«Χαμηλό Κέντρο Βάρους
(Snow-Tuck)»

«Ιδιοδεκτικότητα (The 6th Sense)»,

«"Μαλακή" Προσγείωση»



Προσομοίωση
& Εκπαίδευση
Ιδιοδεκτικότητας

ΠΟΛΙΤΕΙΟΤΗΤΑ

«Αθλούμαι ως Ενεργός Πολίτης»

«Ατομική Ευθύνη
= Συλλογική Ασφάλεια»

«Ηγεσία και Μετάδοση Γνώσης»

«Ο ρόλος του Μαθητή-Εκπαιδευτή»



Η άσκηση
ως κοινωνική προσφορά
Peer Learning:
Μαθητές-εκπαιδευτές
μεταδίδουν τη γνώση

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

"Leave No Trace".

Η ηθική της άσκησης στη φύση.



Η Αλωνίσταινα ως πρότυπο
οικολογικού αθλητισμού.

Κίνηση στο
Μονοπάτι:
Σεβασμός στα
όρια της φύσης



«"Leave No Trace":
Παίρνουμε μόνο υγεία,
αφήνουμε μόνο ίχνη.»

<https://youtu.be/VWuPV4sTQhU>



Αλωνίσταινα: Η Καρδιά της Δράσης

Ένας τόπος ιστορίας και φυσικής ομορφιάς που αποτέλεσε το ιδανικό πεδίο για την καλλιέργεια της κινητικής ευφυΐας και της πολιτειότητας των μαθητών μας.

Σύνοψη (Impact Statement)

- Η δράση μας μετατρέπει την ενημέρωση σε εμπειρία και την άσκηση σε κοινωνική προσφορά. Οι μαθητές του 2ου Πρότυπου ΓΕΛ Τρίπολης δεν "γυμνάστηκαν" απλώς· λειτούργησαν ως **πρεσβευτές υγείας και ασφάλειας**, αποδεικνύοντας ότι το σχολείο μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής μιας ολόκληρης κοινότητας. **Let's Move!**



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

2ο Πρότυπο Γ.Ε.Λ. Τρίπολης | LET'S MOVE 2026

