



«ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών»

με κωδικό ΟΠΣ: 295450

Οριζόντια Πράξη στις 8 Π.Σ., 3 Π.Στ. Εξ., 2 Π.Στ. Εισ.

Υπόεργο 1 : «Εκπόνηση Προγραμμάτων Σπουδών Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Επιστημονικό Πεδίο:

ΣΧΟΛΙΚΗ ΖΩΗ

Διδακτικό Μαθησιακό Αντικείμενο/Τάξη/επίπεδο εκπαίδευσης:

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΑΘΗΝΑ 2014



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Υπεύθυνη Επιστημονικού Συντονισμού στο επιστημονικό πεδίο «Σχολική και Κοινωνική Ζωή»: Χατζηχρήστου Χρυσή

Εμπειρογνώμονες Εκπόνησης του Προγράμματος Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Αυγερινός Ανδρέας

Μουντάκης Κωνσταντίνος

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	2
Πρόλογος	3
Το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) σε μια εικόνα	6
Περί του Προγράμματος Σπουδών στη ΦΑ	9
1. Η ΦΑ στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών	11
2. Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών	13
3. Καινοτομίες του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ	14
4. Δομή του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ	27
4.1. Διδακτικοί Σκοποί & Στόχοι	27
4.2 Ο «εκπαιδευμένος μαθητής στη ΦΑ»	31
4.3 Διαστάσεις, περιεχόμενα και πλαίσιο υλοποίησης των Σκοπών της ΦΑ	33
4.4 Κατευθύνσεις οργάνωσης της διδασκαλίας	36
4.5 Προϋποθέσεις για την επίτευξη των σκοπών του μαθήματος	39
5. Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό	
5.1 Η Φυσική Αγωγή στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση σε μια εικόνα	42
5.2 Σκοποί της ΦΑ & Δείκτες Επίτευξης κατά Σκοπό - Τάξεις Α-Β-Γ	46
5.3 Σκοποί της ΦΑ & Δείκτες Επίτευξης κατά Σκοπό - Τάξεις Δ-Ε-ΣΤ	54
5.4 Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό: Τάξεις Α-Β-Γ	63
5.5 Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό: Τάξεις Δ-Ε-ΣΤ	100

Πρόγραμμα Σπουδών

για τη Φυσική Αγωγή στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Πρόλογος

Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή (ΠΣΦΑ) βασίστηκε στη λογική ανάπτυξης *κριτηρίων περιεχομένου* (τα οποία προδιαγράφουν **Τι** πρέπει οι μαθητές να γνωρίζουν και **Τι** να είναι ικανοί να εκτελέσουν) και *κριτηρίων/δεικτών απόδοσης* (τα οποία προδιαγράφουν **Ποια** απόδοση πρέπει να θεωρείται ως ικανοποιητική). Μέσα από αυτό παρουσιάζονται και καθορίζονται με ευκρίνεια οι θεσμικές υποχρεώσεις μάθησης για το αντικείμενο της ΦΑ για όλα τα παιδιά, οι μαθησιακοί στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν, οι διαδικασίες αξιολόγησης της μάθησης και ενδεικτικά περιεχόμενα του μαθήματος. Τα *κριτήρια περιεχομένου* και οι *δείκτες απόδοσης* βασίστηκαν στη διεθνή πρακτική.

Μέσα από το αυτό το Πρόγραμμα Σπουδών επιχειρείται να δοθεί μια ξεκάθαρη εικόνα στους εκπαιδευτικούς, στους μαθητές, στους γονείς τους και στην κοινωνία για τις γνώσεις και τις δεξιότητες που πρέπει να αποκομίσουν οι μαθητές –τριες από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο μάθημα και περιγράφονται με σαφήνεια τα χαρακτηριστικά του 'εκπαιδευμένου μαθητή στη ΦΑ'. Ωστόσο, σημειώνεται από την αρχή ότι η δημιουργία ενός Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ, στο οποίο ταυτόχρονα να υπολογίζονται ισόρροπα οι ανάγκες του σημερινού μαθητή, τα επίκαιρα κοινωνικά δεδομένα και η αξία των ειδικών περιεχομένων της ΦΑ είναι αρκετά δύσκολη. Το συγκεκριμένο Πρόγραμμα Σπουδών σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν γίνεται αύξηση ωρών στο ωρολόγιο πρόγραμμα και ότι εξακολουθεί να λείπει η γενναία χρηματοδότηση η οποία θα βελτίωνε τις υπάρχουσες υποδομές των σχολείων. Ωστόσο, δεν έγινε κανένας συμβιβασμός στη λογική της οργάνωσής του, ή «έκπτωση» στη βάση των προβλημάτων που αντιμετωπίζονται σήμερα και τις λειτουργίες που πρέπει να χαρακτηρίζουν κάθε σύγχρονο σχολείο. Το προτεινόμενο πρόγραμμα σπουδών βασίζεται σε συγκεκριμένο όραμα για τη θέση της ΦΑ και τον ρόλο του καθηγητή ΦΑ και έχει όλες τις προϋποθέσεις μελλοντικά να αναπτυχθεί περισσότερο, να εμπλουτιστεί και να εξελιχθεί.

Ειδικότερα, αυτό που επιχειρείται μέσα από αυτό ο Πρόγραμμα Σπουδών είναι:

- (α) η οργάνωση της μάθησης με μια διαχρονική σταθερότητα ως προς τις γνώσεις και τις δεξιότητες που πρέπει να αποκτήσουν οι μαθητές,
- (β) η διαρκής προσπάθεια για μεταφορά της μάθησης σε πραγματικές συνθήκες στη ζωή εκτός σχολείου,
- (γ) η παροχή ευελιξίας στον κάθε διδάσκοντα, να οργανώσει το πρόγραμμα ΦΑ του σχολείου του, ιεραρχώντας τους στόχους και οργανώνοντας τα διδακτικά περιεχόμενα με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών και τα χαρακτηριστικά του σχολείου ή της περιοχής όπου εργάζεται και
- (δ) η χρήση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) για αύξηση του χρόνου εμπλοκής των μαθητών με τα αντικείμενα της ΦΑ μέσα από μια αυτό-ρυθμιζόμενη διαδικασία μάθησης στην αναζήτηση λύσεων για την επίτευξη ατομικών στόχων.

Σ' αυτό το Πρόγραμμα Σπουδών γίνεται ειδική μνεία για τη μέριμνα που πρέπει να δείχνουν οι διδάσκοντες, ώστε το μάθημα να αποτελεί μια ευχάριστη και θετική εμπειρία για όλους τους μαθητές, ειδικά όμως για αυτούς που έχουν τη μεγαλύτερη ανάγκη για φυσική δραστηριότητα, όπως είναι τα παιδιά με μειωμένες ικανότητες, με αυξημένο βάρος, με προβλήματα ένταξης και με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ο απώτερος και ουσιαστικότερος στόχος αυτού του Προγράμματος Σπουδών είναι βοηθήσει τα παιδιά να ενστερνιστούν αξίες και να αναπτύξουν συμπεριφορές , που θα τους επιτρέψουν να ενταχθούν αρμονικά και να λειτουργήσουν παραγωγικά στη σύγχρονη κοινωνία. Αυτή η συμπεριφορά βέβαια διαμορφώνεται και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, πέραν αυτών που σχετίζονται με το μάθημα της ΦΑ.

Ωστόσο, η παροχή ευκαιριών σε όλα τα παιδιά, η ανάπτυξη της αγάπης για την άσκηση, η διασκέδαση από τη συμμετοχή, η ομαδικότητα, το άνοιγμα του σχολείου στην τοπική κοινωνία, η ανάπτυξη σχολικής κουλτούρας για την προώθηση θετικών αξιών προς την άσκηση και την υγεία, η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, εφαρμογής γνώσεων που σχετίζονται με τη συλλογή, ανάλυση και ερμηνεία προσωπικών δεδομένων, η λήψη αποφάσεων, η συνεργασία με άλλους και η επίλυση ατομικών προβλημάτων, αποτελούν διαχρονικά ζητούμενα της εφαρμογής αυτού του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ. Η επιτυχία αυτών των στόχων εγγυάται σε μεγάλο βαθμό ότι οι αυριανοί πολίτες θα έχουν

όλα τα εφόδια για να ζήσουν μια ζωή με αυτοπεποίθηση, υγεία, αυτονομία και υπευθυνότητα.

Ο διδάσκων ήταν ανέκαθεν ο κεντρικός πρωταγωνιστής κάθε αλλαγής ή μεταρρύθμισης στο σχολείο. Το σχέδιο 'επί χάρτου' που είναι το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ, μέχρι να γίνει μια ουσιαστική και δημιουργική εμπειρία για τους μαθητές, θα περάσει από την καρδιά, το μυαλό και τα χέρια του. Ο διδάσκων θα πρέπει να πιστέψει στην αξία του, να αισθανθεί ότι μπορεί να το διαχειριστεί και να έχει τις δεξιότητες, ώστε αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές να γίνουν πρόγραμμα, σχέδιο μαθήματος και πολύτιμες μαθησιακές εμπειρίες για τους μαθητές. Συνεπώς, πιστεύουμε ότι η επιτυχία (ή η αποτυχία) του παρόντος Προγράμματος Σπουδών, καθώς και η αύξηση της αξιολογικής βαρύτητας του μαθήματος στη συνείδηση των μαθητών, των γονέων και της κοινότητας, εξαρτάται κυρίως από τη δική του διάθεση για αλλαγή νοοτροπίας, την εργατικότητα και την προσπάθειά του!

Ο διδάσκων θα γίνει αποτελεσματικότερος αν καθοδηγείται, υποστηρίζεται συστηματικά και αξιολογείται για την ποιότητα του έργου του. Συνεπώς, πρέπει άμεσα να αναβαθμιστεί ο υπάρχων μηχανισμός υποστήριξης του διδακτικού έργου και να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες. Οι επόμενες ενέργειες από το Υπουργείο, αλλά και από κάθε σχολική μονάδα, είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία της αλλαγής. Η διαρκής και ευέλικτη επιμόρφωση, η υποστήριξη του διδάσκοντα στην πράξη στο περιβάλλον του σχολείου από εξειδικευμένους συμβούλους και άλλους συναδέλφους, η δια-δικτυακή υποστήριξη μέσα από ένα επίκαιρο και αλληλεπιδραστικό περιβάλλον, η αξιολόγηση του διδακτικού έργου είναι ενδεικτικές μόνο ενέργειες προς αυτή την κατεύθυνση.

1
ΤΙ
προσπαθούμε
να πετύχουμε:

Οι Σκοποί του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ αποβλέπουν στη δημιουργία μαθητών...	Με αναπτυγμένες κινητικές δεξιότητες & φυσικές ικανότητες	Με γνώσεις, με θετική στάση & την κατάλληλη εκπαίδευση ώστε να διαχειριστούν υπεύθυνα ζητήματα που αφορούν την υγεία τους	Που απολαμβάνουν τη μάθηση, τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ και επιζητούν την ατομική πρόοδο	Με αναπτυγμένες ατομικές δεξιότητες και αυτοπεποίθηση που θα τους επιτρέψουν να ζήσουν μια ζωή δημιουργική με υγεία	Με κοινωνικές δεξιότητες ώστε να γίνουν υπεύθυνοι πολίτες, με θετική συνεισφορά στην κοινωνία
Κάθε παιδί μέσα από το μάθημα της ΦΑ δικαιούται....	Να είναι υγιές (σωματικά-συναισθηματικά-κοινωνικά)	Να είναι ενταγμένο σε ομάδα και να συνεισφέρει θετικά	Να απολαμβάνει, να διασκεδάζει και να επιτυγχάνει ατομικούς και ομαδικούς στόχους	Να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή προσωπικότητα	Να έχει τις ίδιες ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και απόδοση
Η μάθηση επικεντρώνεται:	Στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Στην απόκτηση, στη διαχείριση και στην εφαρμογή γνώσεων	Στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία	Στην ανάπτυξη ατομικών δεξιοτήτων & αξιών	Στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και κατάλληλης συμπεριφοράς

2
ΠΩΣ
οργανώνουμε
τη μάθηση;

Το Πρόγραμμα Σπουδών στη ΦΑ αποτελεί μια ολοκληρωμένη και σχεδιασμένη μαθησιακή εμπειρία που έχει κοινές αξίες και στόχους με όλα τα άλλα μαθήματα και τις διαστάσεις λειτουργίας του σχολείου. Η κίνηση αποτελεί το μέσο επίτευξης των γενικών σκοπών της εκπαίδευσης και των ειδικότερων στόχων του μαθήματος της ΦΑ.							
Συστατικά στοιχεία της μάθησης	Το Περιβάλλον	Ο Έλεγχος & η Αξιολόγηση	Οι Πρόσθετες ευκαιρίες μάθησης & αλληλεπίδρασης	Μάθηση μέσα και έξω από την τάξη	Περιεχόμενα/ Δράσεις	Εξατομίκευση	Διδακτικές προσεγγίσεις
Προσεγγίσεις στη μάθηση	Προσαρμοσμένο στις μαθησιακές ανάγκες και στις σύγχρονες τάσεις (δηλαδή εμπλοκή σε έρευνα, ενεργή συμμετοχή, πρακτική και θεωρητική εμπειρία, ατομική	Η αξιολόγηση χρησιμοποιεί ένα εύρος αποδείξεων για να ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν για την απόδοσή τους και να σχεδιάσουν τη δική τους πορεία μάθησης	Ευκαιρίες για σωματική, πνευματική, ηθική, κοινωνική, πολιτιστική, συναισθηματική, διανοητική και ψυχική ανάπτυξη, εντός και εκτός του σχολικού	Με την τακτική συμμετοχή σε ΦΔ και σπορ Με τη συμμετοχή σε μέρες δοκιμής νέων και προκλητικών	Ατομικές και ομαδικές, στο σχολείο και στη φύση, με ή χωρίς συναγωνισμό παρέχοντας το πλαίσιο για αποκόμιση θετικής	Ύπαρξη διαγνωστικού μηχανισμού ώστε να είναι εφικτή η προσαρμογή του βαθμού δυσκολίας των κινητικών περιεχομένων σε διαφορετικά επίπεδα ικανότητας	Χρήση όλου του φάσματος των στιλ διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση, αυτό-ανακάλυψη, στη συνεργασία και στην ενεργή απόκτηση της γνώσης. Με ομαδο-συνεργατικές

Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ για την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

	και ομαδική δράση, εντός και εκτός σχολείου) – Υποστηρικτικό & ενταξιακό.	<p>Η αξιολόγηση είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Σύμφωνη με τους Σκοπούς και τους Στόχους -Αναπόσπαστο κομμάτι της μάθησης και της διδασκαλίας. -Διαρκής, πολύπλευρη και σύνθετη. -Δεσμεύει τον μαθητή να επιτύχει ατομικούς στόχους. 	περιβάλλοντος, στο πλαίσιο λειτουργίας του μαθήματος της ΦΑ, του σχολείου και της κοινότητας	δραστηριοτήτων Σε συνεργασία με φορείς της κοινότητας Με τη χρήση Η/Υ για κοινωνική δικτύωση, ανάπτυξη της παρακίνησης και συντονισμό της προσπάθειας	εμπειρίας, διασκέδασης, αλληλεπίδρασης, πρόκλησης, βελτίωσης και επίτευξης.	και απόδοσης Μάθηση σε αρμονία με τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και τις προσωπικές προτιμήσεις	<p>διαδικασίες που αναπτύσσουν την ομαδικότητα, τις δεξιότητες συνεργασίας, την αποδοχή των άλλων, την αυτοεκτίμηση και τη δέσμευση του μαθητή για να μάθει</p> <p>Μέσα από ομαδικά Projects - Με τη χρήση Η/Υ και του διαδικτύου</p> <p>Με την επιλογή ατομικών στόχων και τη διατήρηση ατομικών στοιχείων επίτευξης (portfolio)</p>
Συσχέτιση με άλλα αντικείμενα	Προεξέχοντα θέματα τα οποία είναι σημαντικά για τα άτομα και την κοινωνία, έχουν συναφές μαθησιακό/εκπαιδευτικό πλαίσιο, και μπορούν να προσεγγιστούν διαθεματικά ή διεπιστημονικά, ήτοι: Ταυτότητα και πολιτιστική διαφορετικότητα – Υγιής τρόπος ζωής – Συμμετοχή στην κοινότητα & εθελοντισμός – Προστασία του περιβάλλοντος και βιώσιμη ανάπτυξη – Τεχνολογία και ΜΜΕ– Δημιουργικότητα - Κριτική σκέψη και κοινωνική δράση.						
Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τη ΦΑ	Επιδεικνύει ικανότητα σε κινητικές επιδεξιότητες και κινητικά πρότυπα που χρειάζονται για την εκτέλεση διάφορων φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.	Κατανοεί κινητικές έννοιες, αρχές, στρατηγικές και τακτικές που εφαρμόζονται στην μάθηση και εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.	Συμμετέχει συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες.	Πετυχαίνει και διατηρεί ένα καλό για την υγεία επίπεδο φυσικής κατάστασης που βελτιώνεται όσο μεγαλώνει σε ηλικία.	Επιδεικνύει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά, όπου σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους: α) σε καταστάσεις σχετικές με τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, β) ευρύτερα στη ζωή του στο σχολείο και έξω από αυτό.	Αποτιμά θετικά τις ωφέλειες που αποκομίζει από τη συμμετοχή του σε φυσικές δραστηριότητες (στην υγεία του, στη διασκέδαση, στην πρόκληση/επίτευξη, στην αυτο-έκφραση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση).	



Για να γίνει η μάθηση και η διδασκαλία πιο αποτελεσματική ώστε (α) οι μαθητές να καταλαβαίνουν τι πρέπει να πετύχουν και το πώς θα δρομολογήσουν τη διαδικασία επίτευξης, (β) οι διδάσκοντες να αποτιμούν έγκυρα και αξιόπιστα την παιδαγωγική τους επίδραση στη μάθηση και διαπαιδαγώγηση των μαθητών τους, και (γ) οι γονείς να συμμετάσχουν ενεργά στη παιδαγωγική διαδικασία, πρέπει να γίνεται συστηματικά:							
Αξιολόγηση της επίδρασης μέσα από διαμορφωτικές διαδικασίες και διαδικασίες αποτελέσματος	<p>Εξετάζοντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Το παιδί ως ολότητα -Την πρόοδό του σε κάθε επιμέρους Στόχο (φυσική κατάσταση, δεξιότητες, γνώσεις, στάσεις, αξίες) 	<p>Χρησιμοποιώντας με κατάλληλο τρόπο τις πληροφορίες /δεδομένα για τη διερεύνηση τάσεων και την αποτίμηση των αδυναμιών, θέτοντας ατομικούς ρεαλιστικούς στόχους βελτίωσης και δημιουργώντας ένα συνεχή κύκλο βελτίωσης</p>	<p>Χρησιμοποιώντας τους συμμαθητές, φίλους, φύλλα κριτηρίων κά για να συζητηθούν κριτικά τα δεδομένα της αξιολόγησης και να διατυπωθούν ιδέες για βελτίωση</p>	<p>Χρησιμοποιώντας όλο το εύρος ποσοτικών και ποιοτικών δοκιμασιών/κριτηρίων</p>	<p>Χρησιμοποιώντας ποικιλία τεχνικών για τη συλλογή και ανάλυση των πληροφοριών, εστιάζοντας στην ατομική εξέλιξη και όχι σε σύγκριση με νόρμες και κριτήρια απόδοσης.</p>	<p>Επιλέγοντας την αξιολόγηση που ταιριάζει στο Σκοπό-Στόχο-Επιδίωξη και είναι αναπτυξιακά κατάλληλη για την ηλικία και τις ικανότητες του παιδιού.</p>	<p>Εμπλέκοντας ολόκληρη τη σχολική κοινότητα, ήτοι, μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων, και τοπικά στελέχη της εκπαίδευσης</p>
Χρήση διαφοροποιημένων μεθόδους αξιολόγησης	<p><i>Για τον μαθητή με:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Προσαρμογή των κριτηρίων απόδοσης κατά περίπτωση - Την εφαρμογή εναλλακτικών μεθόδων μέσω των οποίων θα γίνεται διάγνωση των στάσεων, των απόψεων, των αξιών, της συμπεριφοράς, συνηθειών του καθημερινού τρόπου ζωής κά 	<p><i>Για τον εκπαιδευτικό με:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Αυτό-αξιολόγηση - Ετερο-αξιολόγηση - Αξιολόγηση βάσει κριτηρίων απόδοσης - Από τους μαθητές - Από τους γονείς - Από τους συναδέλφους 	<p><i>Για το πρόγραμμα & τα περιεχόμενα του μαθήματος με:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Αξιολόγηση των Σκοπών-Στόχων του προγράμματος σπουδών από τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές και τους γονείς τους - Αξιολόγηση των διαδικασιών εφαρμογής του 	<p><i>Για το σχολείο με:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Αξιολόγηση των υποδομών - Αξιολόγηση της διοίκησης - Αξιολόγηση της κουλτούρας, των παρεχόμενων ευκαιριών και της γενικότερης δράσης σε θέματα υγείας και спор. 			

Περί του Προγράμματος Σπουδών

Τι είναι το Πρόγραμμα Σπουδών;

Το *Πρόγραμμα Σπουδών* απαντά στο ερώτημα «**Πού** θέλουμε να πάμε τον μαθητή μέσα από το μάθημα της ΦΑ». Διαπραγματεύεται ζητήματα που σχετίζονται με τη φιλοσοφία, τις διαστάσεις και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα μάθησης του αντικειμένου της ΦΑ. Ειδικότερα, το *Πρόγραμμα Σπουδών* για τη Φυσική Αγωγή:

1. Είναι ένα **γενικό σχέδιο δράσης** για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και αφορά σε όλη την υποχρεωτική εκπαίδευση. Δίνει πληροφορίες και τις κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους διδάσκοντες καθηγητές ΦΑ να αιτιολογήσουν, να σχεδιάσουν, να προγραμματίσουν, να επιλέξουν περιεχόμενα και να αξιολογήσουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο τους.
2. Περιγράφει και τεκμηριώνει τα **κριτήρια περιεχομένου** (Σκοπούς-Στόχους-Επιδιώξεις) και ενδεικτικά **κριτήρια απόδοσης** για την εκπαίδευση των μαθητών – τριών στη Φυσική Αγωγή για όλη την προσχολική, πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
3. Αποτελεί τον **κατευθυντήριο οδηγό** για τους καθηγητές ΦΑ, τους διευθυντές των σχολείων, τους προϊσταμένους, τους σχολικούς συμβούλους και όλους όσους ασχολούνται με το αντικείμενο της σχολικής ΦΑ, ώστε να έχουν μια κοινή οπτική ως προς τον ρόλο και τη διαχείριση του μαθήματος στο σχολείο.

Τι **Δεν Είναι** αυτό το φυλλάδιο:

- Δεν είναι *Αναλυτικό Πρόγραμμα ΦΑ*.
- Δεν είναι αυτοτελές και χρειάζονται πρόσθετες οδηγίες σε σημαντικά θέματα που αφορούν τον προγραμματισμό, την επιλογή και τη διδασκαλία των περιεχομένων καθώς και την αξιολόγηση του μαθητή και του μαθήματος.
- Δεν αντικαθιστά ούτε αναιρεί προηγούμενα συγγράμματα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου και του Υπουργείου. Αντίθετα, όλο το υλικό που έχει δημιουργηθεί μέχρι σήμερα για τη ΦΑ, το πρόγραμμα της *Ολυμπιακής Παιδείας*, το πρόγραμμα *Καλλιπάτειρα*, ορισμένες δράσεις της *Αγωγής Υγείας* και το υλικό που ετοιμάστηκε

για το *Ολοήμερο Σχολείο* και την *Ευέλικτη Ζώνη*, θα αποτελέσει πολύτιμο βοήθημα για τους διδάσκοντες ώστε να επιτύχουν τους επιμέρους Στόχους και τις Επιδιώξεις των έξι Σκοπών (6) που αναλύονται κατά βαθμίδα και τάξη.

1. Η ΦΑ στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών

Οι ραγδαίες επιστημονικές, τεχνολογικές και κοινωνικές εξελίξεις που καταγράφονται διεθνώς τα τελευταία χρόνια ωθούν τους φορείς εκπαίδευσης να επαναπροσδιορίσουν και αναβαθμίσουν το ρόλο και τη λειτουργία του σχολείου ώστε να το καταστήσουν ικανό να ανταποκριθεί στις επιταγές των καιρών. Όλες οι αναπτυγμένες οικονομικά και εκπαιδευτικά χώρες θέλοντας να προλάβουν τις νέες συνθήκες επιταχύνουν τον εκσυγχρονισμό των εκπαιδευτικών συστημάτων τους. Στη νέα διεθνή κατάσταση που δημιουργείται κύρια από την παγκοσμιοποίηση και την κοινωνία της πληροφορίας, η Ευρωπαϊκή Κοινότητα πρόσφατα εξέδωσε ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές με σκοπό τον συντονισμό των κρατών-μελών προς μια κοινή κατεύθυνση που αποβλέπει στη διαμόρφωση ενός νέου ευρωπαϊού πολίτη, εφοδιασμένου με τις δεξιότητες που απαιτεί η σύγχρονη εποχή.

Σύμφωνα με τη σημερινή Ευρωπαϊκή οπτική για τον ρόλο της εκπαίδευσης, ο μαθητής ολοκληρώνοντας την υποχρεωτική εκπαίδευση, πέρα από την απόκτηση γνώσεων και ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων, πρέπει ταυτόχρονα να έχει αναπτύξει την κριτική του σκέψη, να μπορεί να αυτενεργεί, να κατανοεί σε βάθος τη γλώσσα του, να έχει την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων της καθημερινότητας, να μπορεί να χρησιμοποιεί την τεχνολογία και της σύγχρονες πηγές πληροφόρησης και να επικοινωνεί με τους «συμπολίτες του στον υπόλοιπο κόσμο». Παράλληλα πρέπει να είναι συνεργάσιμος, ευέλικτος, αποφασιστικός και να δείχνει σεβασμό προς το διαφορετικό, ικανός να αυτόμορφώνεται και να κατέχει τις δεξιότητες που απαιτούνται για δια-βίου μάθηση ώστε ως ενήλικας, να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις προκλήσεις μιας διαρκώς μεταβαλλόμενης κοινωνίας. Σ' αυτό το πλαίσιο, η σχολική φυσική αγωγή έχει να διαδραματίσει ένα σημαντικό ρόλο διότι θεωρείται ως μια βασική εκπαιδευτική δραστηριότητα για την **ισορροπημένη ανάπτυξη της προσωπικότητας και την εδραίωση της υγείας**. Το ΥΠΕΠΘ ανταποκρινόμενο στις επίκαιρες εκπαιδευτικές προκλήσεις και στο πλαίσιο της Εκπαιδευτικής Μεταρρύθμισης, προχώρησε στον επαναπροσδιορισμό των σχολικών Προγραμμάτων Σπουδών.

Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή εδράζεται σε ένα συνεκτικό σώμα δεξιοτήτων, γνώσεων και συμπεριφορών, στοχεύοντας στην ανάπτυξη πολιτών που θα

είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις σύγχρονες προκλήσεις. Μέσα από αυτό επιχειρείται μια ουσιαστική μεταστροφή της εκπαιδευτικής της φιλοσοφίας, μετατοπίζοντας το κέντρο βάρους από τα περιεχόμενα του μαθήματος (που ήταν μέχρι σήμερα), στις ανάγκες του κάθε μαθητή και στη μεταφορά της μάθησης σε πραγματικές συνθήκες. Αυτό το Πρόγραμμα Σπουδών σχεδιάστηκε αποβλέποντας να αναπτύξει παράλληλα με τον κινητικό τομέα, το γνωστικό, τον αντιληπτικό, τον συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα της προσωπικότητας του νέου ατόμου, αποσκοπώντας στην ανάπτυξη αυτών των στοιχείων, που σήμερα θεωρούνται αναγκαία για την επιτυχή αντιμετώπιση των προκλήσεων και την αξιοποίηση των ευκαιριών της ενήλικης ζωής.

Στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών, η Φυσική Αγωγή αντιμετωπίζεται σαν ένα πολυδιάστατο γνωστικό αντικείμενο, που είναι πολύ σημαντικό για την μαθητική ζωή των νέων αλλά και την μετέπειτα λειτουργία τους στην κοινωνία. Μέσα από την εμπειρία της σχολικής φυσικής αγωγής γίνεται προσπάθεια ώστε τα παιδιά να επωφεληθούν διαχρονικά σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης διάστασης. Βασική επιδίωξη είναι να μάθει ο μαθητής να λύνει ατομικά προβλήματα, ν' αυτοπροσδιορίζεται ως προς τη θέση και δράση του στην κοινωνία να μάθει πώς να μαθαίνει και να γίνει ένας *εκπαιδευμένος καταναλωτής* σε θέματα άσκησης και υγείας.

Σ' αυτήν την αναζήτηση στο Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ γίνεται συστηματική προσπάθεια:

- (α) Απόκτησης, ανάπτυξης και εφαρμογής κινητικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με τα σπορ, τις αθλοπαιδιές και τις φυσικές δραστηριότητες αναψυχής.
- (β) Ανάπτυξης γνώσεων που σχετίζονται: με τη λειτουργία σώματος, τη βελτίωση της υγείας, την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και τα σπορ, τη συλλογή, ανάλυση και ερμηνεία προσωπικών δεδομένων απόδοσης.
- (γ) Ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία.
- (δ) Καλλιέργειας δεξιοτήτων, στάσεων και συμπεριφορών (όπως είναι η αυτοεκτίμηση, η κριτική και η δημιουργική σκέψη, η θετική κοινωνική συμπεριφορά, η αποδοχή των άλλων, η στοχοθεσία, η επικοινωνία, η διαχείριση του άγχους κ.ά),

- ο (ε) Διαμόρφωσης θετικής στάσης προς ένα διά βίου δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής.
- ο (στ) Εισαγωγής στη μεταφορά της μάθησης στην καθημερινή ζωή, πέρα από τα στενά όρια του μαθήματος. Για αυτό το λόγο εισάγεται στο μάθημα η πρακτική του μαθητικού χαρτοφυλακίου [σε έντυπη μορφή στο δημοτικό και μέσω των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) στο γυμνάσιο] ώστε να γίνει μια ενεργητικότερη εμπλοκή των μαθητών με την επίτευξη ατομικών στόχων μέσα από μια αυτό-ρυθμιζόμενη πορείας μάθησης, σε περιβάλλον και εκτός σχολείου.

2. Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών

Από τα παραπάνω συνάγεται ότι η ραγδαία αλλαγή στην αποστολή της εκπαίδευσης και στον ρόλο του μαθήματος της ΦΑ, οδηγεί σε μια ανάλογη αλλαγή του ρόλου του εκπαιδευτικού. Γίνεται φανερό ότι ο δάσκαλος, από απλός μεταδότης της γνώσης που είναι σήμερα, καθίσταται διαμεσολαβητής για την απόκτηση της γνώσης και συντονιστής της μάθησης. Η προσπάθειά του εστιάζεται κύρια στο πώς θα καταστήσει τον μαθητή από παθητικό αποδέκτη και ακροατή της διδασκαλίας, σε ενεργό μέλος μιας ευρύτερης ομάδας εργασίας που θα έχει την ικανότητα να εφαρμόζει, να διανοείται, να συγκρίνει, να κρίνει, να αποφασίζει, να συνθέτει και να δημιουργεί.

Ο διδάσκων αποδεδειγμένα αποτελεί την σημαντικότερη μεταβλητή στην επιτυχία των στόχων κάθε Προγράμματος Σπουδών, ανεξάρτητα από τους διδακτικούς στόχους, το διδακτικό περιεχόμενο ή το περιβάλλον που υλοποιείται η διδασκαλία. Ωστόσο, μελέτες έχουν δείξει ότι συχνά οι εν ενεργεία καθηγητές ΦΑ είναι απρόθυμοι να αλλάξουν νοοτροπία και προσέγγιση στη διδασκαλία, και δεν έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά αλλαγές στο πλαίσιο του μαθήματος. Έτσι, οι καινοτομίες που εισάγονται μέσα από νέα Προγράμματα Σπουδών δεν γίνονται ποτέ πράξη, επειδή οι διδάσκοντες άμεσα ή έμμεσα αντιστέκονται στις αλλαγές, μένοντας προσκολλημένοι σε ατελέσφορες παραδοσιακές απόψεις ή προσεγγίσεις. Το αποτέλεσμα είναι οι μαθητές προοδευτικά να απογοητεύονται, απαξιώνοντας το μάθημα της ΦΑ.

Στο πλαίσιο αυτού το Προγράμματος Σπουδών, οι διδάσκοντες ΦΑ πρέπει να προετοιμαστούν κατάλληλα για να ανταποκριθούν με επάρκεια στις καινοτομίες του. Το

βασικό ερώτημα εστιάζεται στο τι πρέπει επιπλέον να γνωρίζουν, ποιες δεξιότητες διδασκαλίας πρέπει να αποκτήσουν και να εφαρμόζουν αποτελεσματικά, και ποιο πλαίσιο αξιών πρέπει διαμορφώσουν οι διδάσκοντες, ώστε να μπορέσουν να υποστηρίξουν αποτελεσματικά και να επιτύχουν τους προτεινόμενους σκοπούς του νέου Προγράμματος Σπουδών και το μάθημα να αποκτήσει αίγλη στη συνείδηση των μαθητών και των γονέων τους.

Η προετοιμασία ενός αποτελεσματικού μηχανισμού διαρκούς υποστήριξης του διδακτικού έργου των καθηγητών, που θα στοχεύει στην ανάπτυξη όλων αυτών των παραμέτρων που θεωρούνται σήμερα ως αναγκαίες προϋποθέσεις για το σχεδιασμό, την οργάνωση, τη διεξαγωγή και αξιολόγηση ενός αποτελεσματικού μαθήματος είναι ζωτικής σημασίας. Μέσα από μια διαδικασία επιμόρφωσης οι διδάσκοντες θα εφοδιαστούν με όλες τις αναγκαίες θεωρητικές γνώσεις και τις πρακτικές δεξιότητες που θεωρούνται σήμερα αναγκαίες για τη διδασκαλία στο σύγχρονο σχολείο και θα συμβάλλουν καθοριστικά στην αλλαγή νοοτροπίας.

Ο σχεδιασμός καινοτόμων μαθημάτων (που αφορούν στην υγεία, στην ισότητα, στην αποδοχή της διαφορετικότητας, στις δεξιότητες ζωής, στις αξίες κ.ά.), οι σύγχρονες μαθητοκεντρικές διδακτικές προσεγγίσεις και ειδικά η συνεργατική μάθηση, η διαχείριση της τάξης, η χρήση όλου του φάσματος των στιλ διδασκαλίας, η χρήση νέων τεχνολογιών, η συμμετοχή σε διαδικασίες αξιολόγησης του εκπαιδευτικού έργου, είναι ορισμένα μόνο από τα περιεχόμενα που πρέπει να περιλαμβάνει αυτό το πρόγραμμα επιμόρφωσης. Σημαντικές πληροφορίες μπορούν να βρουν οι διδάσκοντες στα νέα βιβλία ΦΑ όλων των βαθμίδων, καθώς επίσης και στο εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε για τα προγράμματα της *Ολυμπιακής Παιδείας*, *Καλλιπάτειρα* και *Παραολυμπιακών Αγώνων* που υπάρχει ήδη στα σχολεία.

3. Καινοτομίες του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ

Η αδυναμία του μαθήματος ΦΑ να ανταποκριθεί στις επίκαιρες ανάγκες των μαθητών και της κοινωνίας, σε συνδυασμό με τα παρωχημένα περιεχόμενα, τις πρακτικές διδασκαλίας και τις ανεπαρκείς υποδομές, είχε ως αποτέλεσμα την προοδευτική του υποβάθμιση, δημιουργώντας παράλληλα αμφισβήτηση για το ρόλο και την αναγκαιότητά του. Σήμερα είναι προφανές ότι η απλή και μη οργανωμένη λειτουργία του μαθήματος δεν

ανταποκρίνεται στην επίκαιρη διάσταση της *εκπαίδευσης στη φυσική αγωγή*, ούτε συμβάλλει στην ευρύτερη καλλιέργεια και ανάπτυξη της προσωπικότητας των μαθητών. Το παρόν *Πρόγραμμα Σπουδών* για τη φυσική αγωγή είναι ένα σταθερό, λογικά δομημένα, κατανοητό και λειτουργικό πλαίσιο δράσης που οδηγεί σ' ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα που είναι ο 'εκπαιδευμένος μαθητής στη φυσική αγωγή'.

Όπως σημειώθηκε ήδη στον Πρόλογο, το συγκεκριμένο *Πρόγραμμα Σπουδών* σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν γίνεται αύξηση ωρών στο ωρολόγιο πρόγραμμα και ότι εξακολουθεί να λείπει η γενναία χρηματοδότηση που θα βελτίωνε τις υπάρχουσες υποδομές των σχολείων. Ωστόσο, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση ώστε η μάθηση, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής του μαθητή στις δράσεις του μαθήματος:

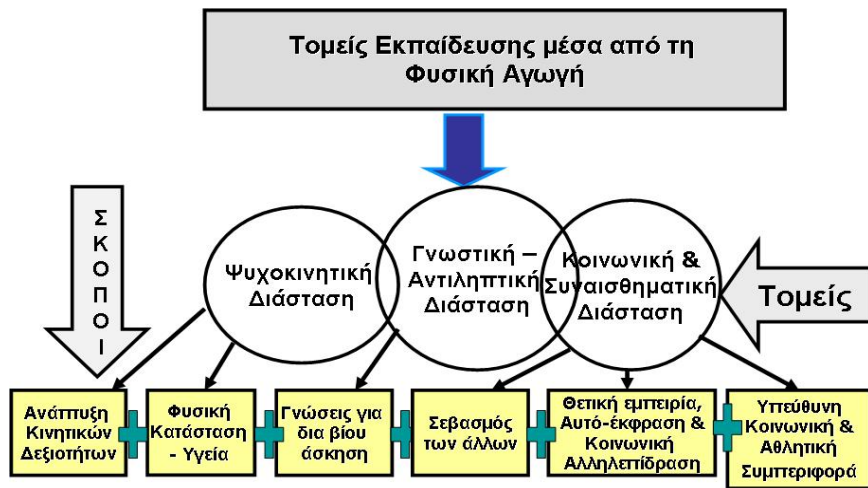
- Να είναι ενεργητική και όχι παθητική
- Να συντελείται τόσο ατομικά όσο και συνεργατικά
- Να προσανατολίζεται σε στόχους που συνδέονται με τον πραγματικό κόσμο
- Να είναι εξατομικευμένη όπου απαιτείται
- Να είναι τεκμηριωμένη και διαγνωστική
- Να επιτελείται σ' ένα δημιουργικό περιβάλλον υποστήριξης & σεβασμού.

Έτσι, εισάγονται σημαντικές καινοτομίες που θα καλύψουν διαπιστωμένες αδυναμίες και θα δώσουν με διαφορετική δυναμική και προοπτική περεταίρω εξέλιξης στο μάθημα της ΦΑ. Οι καινοτομίες αυτές αφορούν:

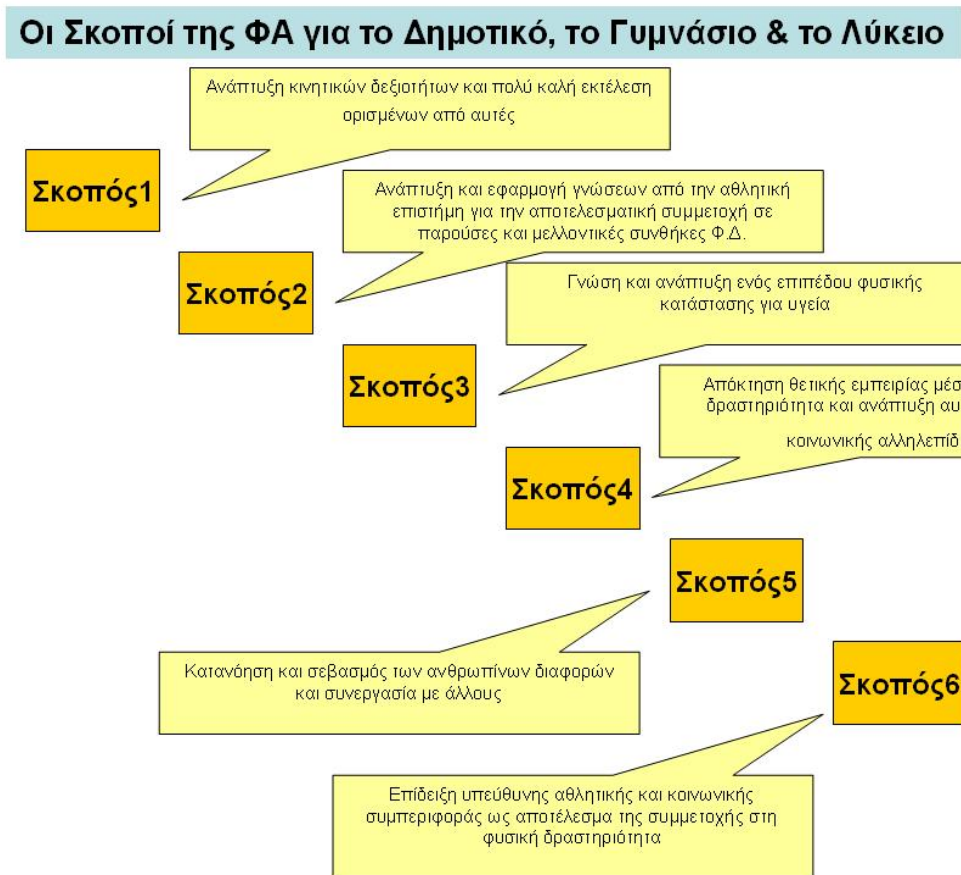
- **1. Την οργάνωση της μάθησης:** Η πορεία της μάθησης οργανώθηκε με σταθερότητα και προοδευτικότητα ως προς τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές που πρέπει να αποκτήσουν οι μαθητές κατά τη φοίτησή τους στην υποχρεωτική εκπαίδευση. Αυτό γίνεται μέσα από έναν διαρκή επαναπροσδιορισμό έξι συγκεκριμένων γενικών *Σκοπών*, όπου με βάση τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των μαθητών κάθε ηλικίας, εξειδικεύονται σε σαφείς *Στόχους* και επιμερίζονται σε *Επιδιώξεις* που αντανακλούν συγκεκριμένα προσδοκώμενα επίπεδα μάθησης.
 - Με τον όρο **Σκοποί στη ΦΑ** εννοούμε τους γενικούς άξονες πάνω στους οποίους χτίζεται η γνώση και η μάθηση.

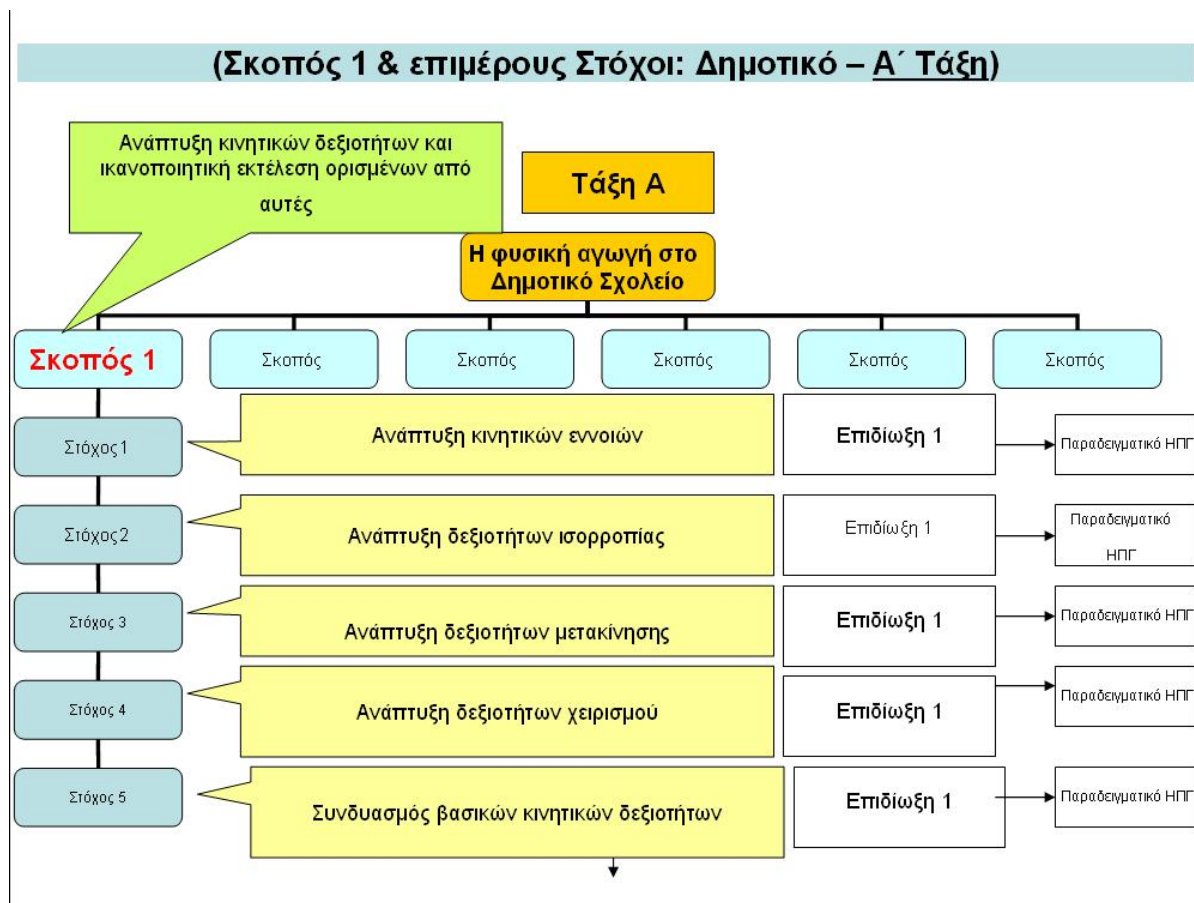
- Οι **Στόχοι** εξειδικεύουν και προσδιορίζουν τον *Σκοπό* ανά τάξη, ορίζοντας **Που** πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή. Οι *Σκοποί* είναι διαφορετικοί σε κάθε τάξη και αφορούν την αναλυτικότερη περιγραφή των *Σκοπών*.
- Οι **Επιδιώξεις** περιγράφουν αναπτυξιακά κατάλληλες συμπεριφορές που είναι αντιπροσωπευτικές της προόδου επίτευξης των *Στόχων* κάθε τάξης. Μέσω των *Επιδιώξεων* καθίστανται ιδιαίτερα σαφείς πλέον οι προσδοκίες που έχουμε από τους μαθητές σε κάθε τάξη, βάσει των οποίων ο καθηγητής ΦΑ θα πρέπει να διαμορφώσει: (α) το πρόγραμμα διδασκαλίας, (β) το μαθησιακό περιβάλλον, (γ) τις μαθησιακές εμπειρίες και τα περιεχόμενα του μαθήματος, και (δ) την αξιολόγηση της απόδοσης του μαθητή.

Με τους *Σκοπούς* και τους *Στόχους Περιεχομένου* αποσαφηνίζεται το «**Τι** πρέπει να μάθει ο μαθητής και **Τι** να μπορεί να το εκτελέσει». Έτσι οι διδάσκοντες καθοδηγούνται μέσα από ένα σταθερό, λογικά δομημένο, κατανοητό και λειτουργικό πλαίσιο, να οργανώνουν οι ίδιοι το πρόγραμμα, τις δράσεις και τις ενέργειες με τις συγκεκριμένες κατευθυντήριες οδηγίες που θεωρητικά οδηγούν στο επιθυμητό αποτέλεσμα μάθησης (στον κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό και κοινωνικό τομέα) (βλ. Σχήμα 1 & Σχήμα 2). Οι *Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις* διασφαλίζουν τη μαθησιακή συνέχεια και το διαχρονικό χτίσιμο της γνώσης των μαθητών, περιορίζοντας ταυτόχρονα προβλήματα που σχετίζονται με επικαλύψεις, επαναλήψεις ή κενά τα οποία παρατηρούνταν στη διδασκαλία των περιεχομένων (κυρίως από τάξη σε τάξη και από βαθμίδα σε βαθμίδα) στο παρελθόν.



Σχήμα 1: Η οργάνωση της μάθησης στη ΦΑ μέσα από έξι διακριτούς Σκοπούς

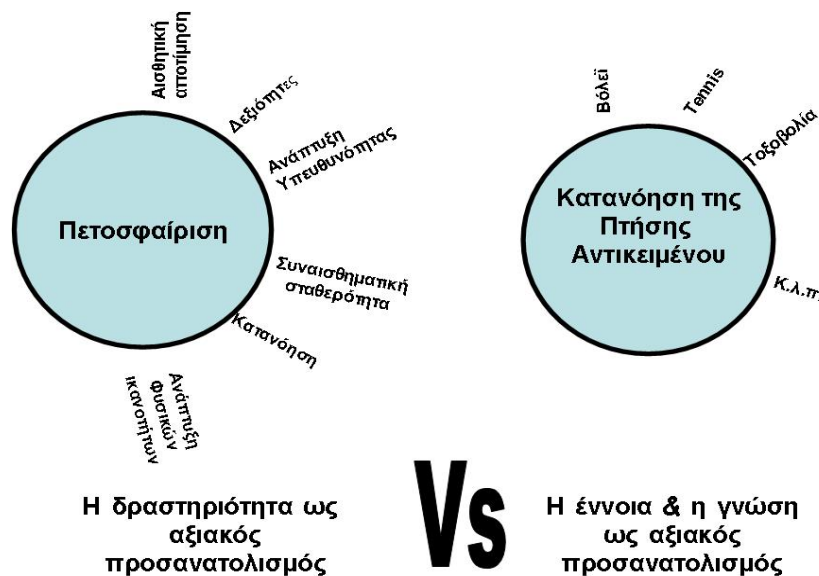




Σχήμα 2: Η ανάπτυξη των Σκοπών (α) σε επιμέρους Στόχους (β) που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες Επιδιώξεις (το παράδειγμα αφορά στη ΦΑ στην Α΄ Δημοτικού).

- 2. Στην ύπαρξη συγκεκριμένων Κριτηρίων/Δεικτών Απόδοσης:** Τα κριτήρια ή δείκτες απόδοσης καθοδηγούν τον διδάσκοντα να εντοπίσει **Ποια** απόδοση θεωρείται ως ικανοποιητική για κάθε τάξη ξεχωριστά. Τα Κριτήρια Απόδοσης περιγράφουν ποσοτικά ή/και ποιοτικά στοιχεία απόδοσης των μαθητών για κάθε Στόχο και Επιδίωξη, κάθε επιμέρους Σκοπού. Έτσι, από την έναρξη του σχολικού έτους οι μαθητές και οι γονείς τους γνωρίζουν όχι μόνο τι πρέπει να μάθουν, αλλά εισάγονται στη λογική ανάπτυξης ενός πλάνου προσωπικής εργασίας/εξάσκησης για την επίτευξη των συγκεκριμένων δεικτών απόδοσης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, ειδικά για τους μαθητές του νηπιαγωγείου και των δύο πρώτων τάξεων του δημοτικού, για τον εντοπισμό μαθητών που υπολείπονται στην κινητική απόδοση και χρειάζονται ειδική αντιμετώπιση και υποβοήθηση.

- **3. Στην οργάνωση του μαθήματος γύρω από έννοιες, γνώσεις, αξίες και συμπεριφορές:** Τα σπορ που αποτελούσαν βασικό αξιακό προσανατολισμό και σκοπό μέχρι σήμερα, στο συγκεκριμένο Πρόγραμμα Σπουδών αποτελούν τα μέσα δια των οποίων οι μαθητές θα επιτύχουν τους σκοπούς του μαθήματος. Η οργάνωση του μαθήματος λοιπόν δεν γίνεται γύρω από την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και ικανοτήτων που σχετίζονται με συγκεκριμένα σπορ, αλλά γύρω από ΕΝΝΟΙΕΣ, ΓΝΩΣΕΙΣ, ΑΞΙΕΣ και ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ. Έτσι, οι κινητικές δραστηριότητες και τα σπορ επιλέγονται από τον διδάσκοντα με κριτήριο τη συνεισφορά τους στην επίτευξη των συγκεκριμένων επιδιώξεων, ανάλογα με το Σκοπό που εξυπηρετούν (βλ. Σχήμα 3).



Σχήμα 3: Διαφορετική προσέγγιση ως προς τον προσανατολισμό του μαθήματος

Στο παρόν Πρόγραμμα Σπουδών, παράλληλα με την ανάπτυξη βασικών και σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων, δίνεται ιδιαίτερη σημασία:

- Στη βελτίωση παραμέτρων της *φυσικής κατάστασης* που σχετίζονται άμεσα με την υγεία (ΔΜΣ, αερόβια ικανότητα, αντοχή στη δύναμη, ευκαμψία).
- Στην ανάπτυξη *κοινωνικών δεξιοτήτων* μέσα από δραστηριότητες που προάγουν τη συνεργασία με όλους, την κατανόηση, την αποδοχή της

διαφορετικότητας, την ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και την ευχαρίστηση.

- Στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής όπως είναι ο καθορισμός και η επίτευξη ατομικών στόχων, η διαχείριση προβλημάτων, ο έλεγχος του άγχους, η θετική σκέψη.
- Στην ανάπτυξη γνώσεων και στην καλλιέργεια της κριτικής σκέψης ενθαρρύνοντας την επίλυση ατομικών προβλημάτων.
- Στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της καλής αυτό-εικόνας.

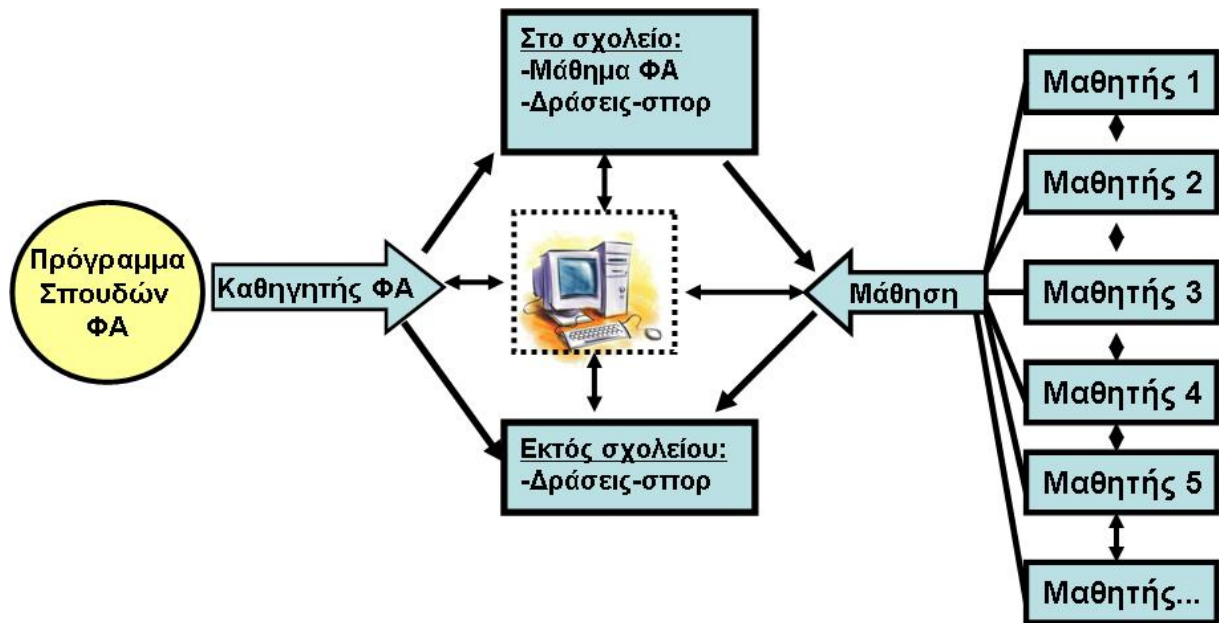
- **4. Αυτονομία σε κάθε σχολική μονάδα στην προσαρμογή και οργάνωση του Αναλυτικού Προγράμματος:** Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών είναι ένα γενικό πλαίσιο δράσης για τη ΦΑ, δίνοντας αδρές κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους διδάσκοντες να θέσουν στόχους, να σχεδιάσουν και να επιλέξουν τα περιεχόμενα για το μάθημα της ΦΑ, που είναι αναγκαία για τους μαθητές και κατάλληλα για τις συνθήκες του σχολείου τους. Κάθε σχολική μονάδα έχει ουσιαστικά την ευχέρεια να οργανώνει το δικό της *Αναλυτικό Πρόγραμμα ΦΑ*, με βάση τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά των μαθητών –τριών που φοιτούν σ' αυτή. Αυτό το Πρόγραμμα θα βασίζεται στις γενικές αρχές και κατευθύνσεις που αναφέρονται στο *Πρόγραμμα Σπουδών* για κάθε ηλικία, αλλά θα είναι προσαρμοσμένο στις ιδιαιτερότητες του συγκεκριμένου σχολείου και στις ανάγκες των μαθητών που φοιτούν σ' αυτό. Ενδεικτικές παράμετροι που θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για τους τομείς έμφασης που θα έχει το Αναλυτικό Πρόγραμμα ΦΑ κάθε σχολείου αφορούν:

- Το επίπεδο εμπλοκής των παιδιών με τη ΦΔ και τα σπορ,
- Το ποσοστό υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών,
- Την πιθανή ύπαρξη υψηλού ποσοστού αλλοδαπών μαθητών που δίνουν πολυ-πολιτισμικό χαρακτήρα στο σχολείο,
- Τις αθλητικές υποδομές που υπάρχουν στο σχολείο και στις αθλητικές υποδομές που βρίσκονται κοντά στο σχολείο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν,
- Τα συγκεκριμένα σπορ που αναπτύσσονται στην τοπική κοινότητα.

Συνεπώς, δίνεται η δυνατότητα στον καθηγητή ΦΑ να αναλάβει πρωτοβουλίες, να γίνει δημιουργικός και να αυτενεργήσει, σχεδιάζοντας αυτές τις μαθησιακές εμπειρίες που έχουν νόημα για τους μαθητές του σχολείου του, σε σχέση με (α) τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ανάγκες των μαθητών του, και (β) τις αθλητικές υποδομές της περιοχής που βρίσκεται το σχολείο του.

- ο **5. Η εισαγωγή στη λογική ενός ανάμικτου μοντέλου εκπαίδευσης:** Οι ώρες διδασκαλίας του μαθήματος αντικειμενικά είναι ελάχιστες για να επιτευχθεί ουσιαστική και διαχρονική μάθηση. Τα 40 περίπου λεπτά που είναι ο καθαρός χρόνος της διδακτικής ώρας και με τον τρόπο που γίνεται σήμερα η διδασκαλία, δηλαδή οτιδήποτε γίνεται σε σχέση με το μάθημα της ΦΑ αρχίζει και τελειώνει σ' αυτόν τον χρόνο, χωρίς ο μαθητής να έχει κάνει καμία σχετική προεργασία πριν την έναρξη του μαθήματος, ή να δεσμεύεται να πραγματοποιήσει κάτι μετά, κάνουν το μάθημα στατικό. Το αποτέλεσμα είναι η προοδευτική μείωση της παρακίνησης τόσο του μαθητή, όσο και του διδάσκοντα. Σήμερα η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει στη στροφή από αυτό το στατικό μοντέλο, σε ένα μοντέλο ενεργητικής εμπλοκής, όπου οι μαθητές θα είναι αυτοί που θα ενεργούν αλλά και θα σκέφτονται για θέματα που τους αφορούν. Η δυνατότητα επικοινωνίας μεταξύ των μαθητών, μεταξύ των μαθητών και των καθηγητών, αλλά και η πρόσβαση σε άπειρες πληροφορίες μέσω ενός δικτύου μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Ο όρος *“edutainment”* αποτελεί μια νέα έννοια στην εκπαιδευτική ορολογία και αφορά στη διάσταση της μάθησης μαζί με την ευχαρίστηση. Σ' αυτό το Πρόγραμμα Σπουδών, επιχειρείται η έμπρακτη εισαγωγή αυτής της προσέγγισης, είτε ως *ανάμικτο* (μέρος των μαθημάτων υλοποιείται διά ζώσης και μέρος δια-δικτυακά), είτε ως *εξ αποστάσεως μοντέλο* (ο μεγαλύτερος όγκος δουλειάς και παρακολούθησης γίνεται μέσω Η/Υ), υλοποιώντας στην πράξη μια αλλαγή αντίληψης για το πώς προσφέρεται το μάθημα και πως μπορούν σήμερα να υλοποιηθούν οι στόχοι της εκπαίδευσης. Εισάγεται λοιπόν από τη Δ' Δημοτικού το έντυπο μαθητικό χαρτοφυλάκιο, όπου αρχικά οι ίδιοι οι μαθητές θα προβαίνουν σε μια συστηματική καταγραφή των δεξιοτήτων, των γνώσεων και των στρατηγικών που αναπτύσσουν σε σχέση τις δράσεις του μαθήματος, με προοδευτική χρήση του Η/Υ σε θέματα που σχετίζονται με το μάθημα της ΦΑ. Στο γυμνάσιο, η διδασκαλία

θα υλοποιείται με ένα μικτό μοντέλο εκπαίδευσης, όπου ο μαθητής μέρος της εκπαίδευσης και των ατομικών καθηκόντων του, θα το πραγματοποιεί μέσω Η/Υ, χρησιμοποιώντας τις δυνατότητες του διαδικτύου και προγραμμάτων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό προοδευτικά οδηγεί τους μαθητές σε μια αυτό-ρυθμιζόμενη διαδικασία μάθησης και στην επίτευξη προσωπικών στόχων. Ο καθηγητής ΦΑ σ' αυτή τη διαδικασία θέτει το θέμα στο σχολείο, δίνει κατευθύνσεις στους μαθητές πως θα το διαχειριστούν και θα το ολοκληρώσουν μέσω διαδικτύου, και τους καθοδηγεί στην επίτευξη των στόχων τους (για παράδειγμα στην αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας, στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, στη ρύθμιση του ατομικού βάρους τους, στην οργάνωση προγράμματος διατροφής κά). Παράλληλα, τόσο διά ζώσης (στο σχολείο), όσο και δια-διακτικά (μέσα από ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, προγράμματα επικοινωνίας και κοινωνικής δικτύωσης) υποστηρίζει και τους μαθητές του, σε ατομική ή ομαδική βάση. Είναι αναγκαίο λοιπόν οι καθηγητές ΦΑ να αποκτήσουν όλες τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες που για να χρησιμοποιήσουν αυτή την προσέγγιση στη συνεργασία με τους μαθητές τους και παράλληλα να βοηθηθούν και οι ίδιοι σε μια βίου επαγγελματική ανάπτυξη μέσω της τεχνολογίας. Ενδεικτικά αυτές γνώσεις και δεξιότητες αφορούν τη χρήση της ηλεκτρονικής βιβλιοθήκης και του διαδικτύου, στην επικοινωνία μέσω του Η/Υ, στη συμμετοχή σε forums, στην εκπαίδευση μέσω ηλεκτρονικής τάξης (e-class), στην εκπαίδευση από απόσταση μέσω τηλε-διάσκεψης, στο σχεδιασμό διαδικτυακών μαθημάτων κά (βλ. Σχήμα 4).



Σχήμα 4: Η λογική του ανάμικτου μοντέλου εκπαίδευσης

- ο **6. Διαφορετική προσέγγιση στην αξιολόγηση του μαθητή:** Η αξιολόγηση των παιδιών αναφορικά με την απόδοσή τους στις δραστηριότητες του μαθήματος είναι πολυδιάστατη και θα επιτελείται τόσο κατά την πορεία της διδασκαλίας, όσο και συνολικά, στο τέλος της διδακτικής ώρας και μετά την ολοκλήρωση συγκεκριμένων διδακτικών ενοτήτων. Η αξιολόγηση της προόδου των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αφορά:

- I. Την κινητική του βελτίωση σε τεχνικές αθλημάτων (ατομικών και ομαδικών) και σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής (ψυχοκινητικός τομέας).
- II. Τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία [ΔΜΣ, αερόβια ικανότητα, αντοχή στη δύναμη, ευκαμψία] (φυσικός τομέας),
- III. Τη μάθηση και την κατανόηση (γνωστικός /αντιληπτικός τομέας),
- IV. Την αυτοεκτίμηση-αυτοπεποίθηση-τις στάσεις (συναισθηματικός τομέας),
- V. Τη συμπεριφορά-αξίες (κοινωνικός τομέας)

Είναι φανερό ότι η αξιολόγηση της πορείας ανάπτυξης και εξέλιξης του μαθητή για να γίνει με ακρίβεια, πρέπει να γίνεται έγκυρη και αξιόπιστη αποτίμηση όλων των παραπάνω τομέων. Η πρόοδος σ' αυτούς τους τομείς μπορεί να εκφραστεί είτε σε

ποσοτικά μεγέθη (φυσική κατάσταση, γνώσεις), είτε σε ποιοτικά χαρακτηριστικά (στάσεις, συνεργασία, αυτοπεποίθηση, αξίες κά). Για την ακριβή αποτίμηση της απόδοσης του μαθητή, πρέπει να αξιολογηθεί κάθε ένας τομέας ξεχωριστά και να χρησιμοποιηθούν ένα πλήθος διαφορετικών προσεγγίσεων αξιολόγησης, όπως για παράδειγμα:

- Πρακτικές δοκιμασίες φυσικής κατάστασης και εκτέλεσης της τεχνικής των αθλημάτων/δραστηριοτήτων.
- Αξιολόγηση σε πραγματικές συνθήκες.
- Επικεντρωμένες ερωτήσεις κατανόησης.
- Εναλλακτικές μορφές αξιολόγησης (όπως για παράδειγμα τα ημερολόγια καταγραφής: α) των δραστηριοτήτων/ εκδηλώσεων που οργανώθηκαν από τις μαθητικές ομάδες εργασίας, β) συναισθημάτων-απόψεων, γ) της προσωπικής απόδοσης με βάση τους ατομικούς στόχους επίτευξης κά), το μαθητικό χαρτοφυλάκιο (portfolio).
- Τη συμμετοχή του σε σχολικές φυσικές δραστηριότητες/σπορ εκτός ωρολογίου προγράμματος, κά.

Η αξιολόγηση για να έχει παιδαγωγική αξία σ' αυτό το Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ, πρέπει να είναι πολυδιάστατη, διαρκής, να αξιολογεί τόσο τη διαδικασία όσο και το αποτέλεσμα, και να γίνεται με ευρεία χρήση του φάσματος των δυνατοτήτων αξιολόγησης που υπάρχουν διαθέσιμες σήμερα. Έτσι, παράλληλα με την έγκυρη και αξιόπιστη εκτίμηση της εξέλιξης των μαθητών, ο διδάσκων έχει ισχυρές ενδείξεις για την αποτελεσματικότητα των μεθόδων, των στρατηγικών και των μαθησιακών εμπειριών που χρησιμοποίησε στη διεξαγωγή του μαθήματος. Αυτό το γεγονός μπορεί να τον βοηθήσει ουσιαστικά ώστε να επαναπροσδιορίσει τυχόν αδυναμίες στο μάθημά του. Μ' αυτή τη προσέγγιση, η σχολική χρονιά πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν ολότητα στην οποία έχουν τεθεί σαφείς, ρεαλιστικοί και μετρίσιμοι εβδομαδιαίοι, μηνιαίοι και ετήσιοι στόχοι.

Επειδή η κινητική ικανότητα του παιδιού προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό την συμμετοχή του στις σχολικές δραστηριότητες επηρεάζοντας έτσι τον βαθμό ένταξής του στην σχολική ζωή, για την προσχολική αγωγή και τις δύο πρώτες του δημοτικού κρίθηκε απαραίτητο η αξιολόγηση του μαθητή να διενεργείται αρχικά από τη νηπιαγωγό και στο δημοτικό από τον καθηγητή ΦΑ σε συνεργασία με τον δάσκαλο της τάξης, και να επικεντρώνεται κυρίως στην ανίχνευση και διερεύνηση κινητικών δυσκολιών που ενδεχόμενα αντιμετωπίζουν κάποια παιδιά. Στόχος είναι η έγκαιρη διάγνωση των παιδιών που αποτυγχάνουν να εκτελέσουν κινητικές δεξιότητες με αποδεκτή απόδοση και ενδεχόμενα να χρειάζονται ειδική αντιμετώπιση-υποστήριξη, ώστε να μην αποκλειστούν μεταγενέστερα από ένα μεγάλο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

- **7. Δημιουργία αθλητικής κουλτούρας και σύνδεση της ΦΑ και των σπορ του σχολείου με τα σπορ της τοπικής κοινωνίας:** Η βασική επιδίωξη σήμερα της Φυσικής Αγωγής σε όλο τον κόσμο είναι να καταστήσει τους μαθητές διά βίου δραστήριους. Η τακτική συμμετοχή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ που είναι αναπτυξιακά κατάλληλα, ευχάριστα και διασφαλίζουν βιώματα επιτυχίας, έχει αποδειχθεί ότι συνεισφέρει σημαντικά προς την επίτευξη αυτού του στόχου. Στο συγκεκριμένο Πρόγραμμα Σπουδών προτείνεται με έμφαση στους διδάσκοντες και στα σχολεία:
 - **(α)** Να αναπτύξουν μια σταθερή πολιτική προώθησης φυσικών δραστηριοτήτων (για παράδειγμα σχοινάκι, σπορ ρακέτας, σπορ σε ρόδες κ.ά.) και αθλοπαιδιών μέσα στο περιβάλλον του σχολείου τους στα οποία οι μαθητές –τριες θα ενταχθούν μαζικά και θα ασχολούνται συστηματικά στη διάρκεια όλης της σχολικής χρονιάς (στα διαλείμματα, στους περιπάτους και σε άλλες ελεύθερες ώρες). Στόχος είναι η φυσική δραστηριοποίηση και η χαρά της μαζικής συμμετοχής σε δράσεις που επιλέγουν οι ίδιοι οι μαθητές. Οι δράσεις αυτές θα επιλέγονται με βάση τις αθλητικές υποδομές του σχολείου, τις αθλητικές υποδομές που βρίσκονται κοντά στο σχολείο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν, τα συγκεκριμένα σπορ που αναπτύσσονται στην τοπική κοινότητα και τις προτιμήσεις των μαθητών και θα οργανώνονται ως ενδοσχολικά πρωταθλήματα, festival ή αθλητικές γιορτές.
 - **(β)** Να δημιουργήσουν ένα διαρκή δίαυλο συνεργασίας και επικοινωνίας με τους τοπικούς ιδιωτικούς και κρατικούς φορείς των σπορ, αλλά και των γονέων των

μαθητών. Οι καθηγητές ΦΑ από την αρχή του έτους θα πρέπει να προγραμματίζουν στο πλαίσιο του μαθήματος της ΦΑ ή ως projects, μέρες δοκιμής νέων ή λιγότερο διαδεδομένων φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων, ώστε να οι μαθητές να έχουν την ευκαιρία να τα γνωρίσουν πρακτικά:

- (i) Στο σχολείο διάφορες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα, όπως για παράδειγμα την αντιπαιρσιση, την πάλη, το καράτε, τη yoga, το pilates, το aerobic, τους μοντέρνους χορούς κ.ά.
- (ii) Εκτός σχολείου, όπως για παράδειγμα τον «Προσανατολισμός στο βουνό» (orienteering), την ιππασία, την αναρρίχηση σε αναρριχητικό τοίχο, την άρση βαρών, τα σπορ σε νερό, την τοξοβολία κ.ά, μέσα από συλλόγους ή φορείς που προωθούν τα συγκεκριμένα αθλήματα.

Μέσα από αυτή τη προσέγγιση σύντομα θα δημιουργηθεί μια αθλητική κουλτούρα στο σχολείο και στην κοινότητα, η οποία προοδευτικά θα συμβάλλει στην αλλαγή νοοτροπίας για τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών. Σημαντικός αριθμός μαθητών –τριών θα ενταχθεί σε οργανωμένες μορφές άθλησης που ταιριάζουν στην ιδιοσυγκρασία τους, ενώ οι οργανωμένοι αθλητικοί σύλλογοι θα μπορούν ευκολότερα να στελεχώνουν μαζικά τα τμήματα υποδομών τους. Η διαρκής συνεργασία με τους τοπικούς παράγοντες άσκησης και υγείας και τους γονείς των μαθητών καθιστά το σχολείο το βασικό συνδετικό κρίκο της ομαλής μετάβασης των παιδιών από τη μαζική άσκηση που υλοποιείται μέσα σ' αυτό, σε πιο οργανωμένες μορφές αθλητισμού.

ο **8. Συστηματική συνεργασία των καθηγητών ΦΑ με τους άλλους διδάσκοντες**

Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα σπουδών για τη ΦΑ, οι μαθητές θα είναι πολλαπλά κερδισμένοι αν οι καθηγητές ΦΑ συνεργαστούν σε μόνιμη βάση με διδάσκοντες άλλων ειδικοτήτων (για παράδειγμα της μουσικής, των καλλιτεχνικών, της πληροφορικής) ή αντικειμένων (όπως της αγωγής υγείας, της σχολικής ζωής κ.ά). Οι διαθεματικές προσεγγίσεις επιλεγμένων θεμάτων της ΦΑ και οι ομαδο-συνεργατικές μέθοδοι διδασκαλίας θα βοηθήσουν σημαντικά τους μαθητές να κατανοήσουν σε βάθος θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους, να αναπτύξουν κριτική σκέψη και τις αναγκαίες προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες. Θέματα που προτείνεται να αντιμετωπιστούν με

διαθεματική προσέγγιση αφορούν οπωσδήποτε στην υγεία, στους παραδοσιακούς χορούς, στις αξίες και στις κοινωνικές δεξιότητες (για παράδειγμα, σε συνεργασία με τον διδάσκοντα της Αγωγής Υγείας μπορεί να αναπτυχθεί θεωρητικά και πρακτικά το ενεργειακό ισοζύγιο, στο πλαίσιο των φιλολογικών μαθημάτων να γραφεί μία έκθεση με θέμα τη διαπολιτισμικότητα ή την ιστορική/πολιτιστική προέλευση των ελληνικών παραδοσιακών χορών, στο πλαίσιο των καλλιτεχνικών να οργανωθεί η διατροφική πυραμίδα ή ένα poster παραδοσιακών φορεσιών της Ελλάδας, στο πλαίσιο του μαθήματος της ιστορίας να γίνει κριτική προσέγγιση στο 'ευ αγωνίζεσθαι' διαχρονικά, στο πλαίσιο άλλων μαθημάτων να συζητηθούν θέματα εθελοντισμού, ισότητας, βίας κ.ά.)

4. Δομή του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ

4.1. Διδακτικοί Σκοποί & Στόχοι

Το Πρόγραμμα Σπουδών είναι δομημένο και οργανωμένο στη βάση έξι (6) Σκοπών, οι οποίοι καλύπτουν το φάσμα των κινητικών δεξιοτήτων, των γνώσεων, των στάσεων, των αξιών και συμπεριφορών, που θα αποκτήσουν οι μαθητές/μαθήτριες στο πλαίσιο του μαθήματος σε όλη την υποχρεωτική εκπαίδευση. Ειδικότερα:

1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

Μέσα από τον πρώτο Σκοπό οι μαθητές θα πρέπει να αναπτύξουν κινητικές έννοιες, βασικές κινητικές και σύνθετες αθλητικές δεξιότητες ώστε να γίνουν ικανοί να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής και σπορ στο παρόν και το μέλλον. Το περιεχόμενο αυτού του σκοπού εστιάζεται στην ανάπτυξη των στοιχείων της κίνησης που θα δώσουν στα παιδιά την αυτοπεποίθηση και τη δυνατότητα να επιτυγχάνουν, να αποδίδουν και να ευχαριστιούνται από τη συμμετοχή τους σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες.

2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας. Μέσα από το δεύτερο Σκοπό οι μαθητές θα πρέπει να κατανοήσουν βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης (αρχές, κανόνες, στρατηγικές) για την αποτελεσματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και σε εκπαιδευτικά

και αθλητικά παιχνίδια στο παρόν και το μέλλον. Το περιεχόμενο αυτού του σκοπού σχετίζεται με την ανάπτυξη της ικανότητας του μαθητή να χρησιμοποιεί τις γνωστικές πληροφορίες για την κατανόηση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων. Το τελικό αποτέλεσμα όμως, πέραν της απόκτησης της γνώσης, θα είναι και η πολύ καλή απόδοση ως αποτέλεσμα της σωστής εκτέλεσης και εφαρμογής των δεξιοτήτων. Η γνώση προέρχεται από την αθλητική επιστήμη αφορά στις περιοχές της κινητικής μάθησης, της αθλητικής ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας, της βιομηχανικής και της φυσιολογίας. Μέσα από τα περιεχόμενα για την επίτευξη αυτού του σκοπού οι μαθητές θα μάθουν:

- I. Τον τρόπο εκτέλεσης των φυσικών και αθλητικών δεξιοτήτων.
- II. Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα (σε σχέση με το επίπεδο, την ταχύτητα, τον συμπαίχτη κά).
- III. Κανόνες, στρατηγικές και σχηματισμούς που σχετίζονται με τις ΦΔ και τα σπορ.
- IV. Βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης που θα βοηθήσουν στην αποτελεσματική συμμετοχή σε ΦΔ/σπορ στο παρόν και το μέλλον όπως είναι έννοιες σχετικές με την *ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και τη βελτίωση της υγείας* (π.χ. γνώση για τις αρχές εξάσκησης, τις φυσιολογικές βάσεις της άσκησης, τις αρχές ασφάλειας κατά την άσκηση, τη διατροφή, τον έλεγχο του σωματικού βάρους κά),
- V. Άλλες ακαδημαϊκές έννοιες που αφορούν στη σύνδεση των περιεχομένων της ΦΑ με έννοιες από άλλα γνωστικά αντικείμενα του σχολικού προγράμματος (π.χ. μαθηματικά, γλώσσα, γεωγραφία κά) οι οποίες ενισχύονται μέσω της κίνησης.

3. Ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία. Μέσα από τον τρίτο Σκοπό οι μαθητές θα πρέπει να επιτύχουν την ανάπτυξη και τη διατήρηση ενός ικανοποιητικού επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία, στο παρόν και το μέλλον. Μέσα από τα περιεχόμενα αυτού του σκοπού οι μαθητές θα πρέπει:

- I. Να αναπτύξουν το αίσθημα ατομικής ευθύνης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία τους (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη, ευλυγισία και σύσταση σώματος).

- II. Να ανταποκριθούν στις πρόσφατα προτεινόμενες διεθνείς *Οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας* για καλή υγεία.

Στο πλαίσιο αυτού του Σκοπού οι μαθητές θα θέσουν και θα επιτύχουν ατομικούς στόχους απόδοσης σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που είναι θεμελιώδεις:

- ο α) Για τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων του υποκινητικού τρόπου ζωής, και
- ο β) Για την εκτέλεση με επάρκεια καθημερινών εργασιών, δράσεων αναψυχής και σπορ.

Οι στόχοι απόδοσης τίθενται σε ατομική βάση, αφού προηγουμένως συνεκτιμηθεί το σημείο εκκίνησης του καθενός μαθητή ξεχωριστά. Στο Σκοπό τρία θα επιδιωχθεί η επίτευξη των διεθνών Οδηγιών ΦΔ για συμμετοχή σε μέτριας και υψηλής έντασης δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία, και η εκπαίδευση των μαθητών στο σχεδιασμό, στην εκτέλεση και στην προσαρμογή δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης.

4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας. Μέσα από τον τέταρτο Σκοπό, οι μαθητές θα πρέπει να:

- I. Αποκομίσουν θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή τους στις φυσικές δραστηριότητες και τα σπορ,
- II. Δημιουργούν ποικίλους και πρωτότυπους τρόπους κίνησης,
- III. Εκφράζουν μέσω της κίνησης συναισθήματα, σκέψεις και προβληματισμούς,
- IV. Αναπτύξουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας και συναναστροφής με άλλα άτομα.

Ο σκοπός αυτός έχει σημασία στην ανάπτυξη ενός εσωτερικού αξιακού συστήματος από την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες που έχουν προσωπική σημασία. Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα συμβάλλει καθοριστικά στην υιοθέτηση ενός δια βίου δραστήριου τρόπου ζωής. Η πιθανότητα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ αυξάνεται όταν τα παιδιά συμμετέχουν σε δράσεις με νόημα για αυτά. Η επιτυχημένη συμμετοχή, παράλληλα με την

ευχαρίστηση, δίνει την ευκαιρία για αυτό-έκφραση και κοινωνική αλληλεπίδραση και αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ευχάριστες, μη ανταγωνιστικές, που βοηθούν τα παιδιά να εκτονωθούν και να αποκτήσουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους, συμβάλλει σημαντικά στην επίτευξη αυτού του σκοπού.

- 5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.** Μέσα από τον πέμπτο Σκοπό, οι μαθητές θα πρέπει να κατανοούν, να σέβονται τις όποιες διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και να επιθυμούν να συμμετέχουν με όλους, σε διαφορετικές ΦΔ και σπορ. Η ανάπτυξη του σεβασμού για τις ατομικές διαφορές [που μπορεί να είναι πολιτισμικές, σωματικές (για παράδειγμα διαφορές στην κινητική απόδοση, στην ικανότητα, στον σωματότυπο κά), φυλετικές, κοινωνικές κά], η συνεργασία και η θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων στις φυσικές δραστηριότητες αποτελούν ουσιαστικές επιδιώξεις αυτού του Σκοπού. Αναμένεται λοιπόν τα παιδιά να μπορούν να συνεργάζονται με όλους τους συμμαθητές τους για την επίτευξη κάποιου σκοπού, να αναγνωρίζουν την αξία της διαφορετικότητας και να αναπτύσσουν στρατηγικές για να ενταχθούν όλοι, αν είναι δυνατόν, σε κάθε δραστηριότητα. Αυτό συμπεριλαμβάνει την ασφαλή εξάσκηση, την εφαρμογή των κανονισμών, των κανόνων και της διαδικασίας, τις συνεργασίες και την ομαδική δουλειά, την ηθική στον αθλητισμό και την παραγωγική αλληλεπίδραση.
- 6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και στα σπορ.** Μέσα από τον έκτο Σκοπό οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν να συμπεριφέρονται κατάλληλα καθώς συμμετέχουν σε ΦΔ/σπορ, εντός αλλά και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Αυτό θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν τις κοινωνικές δεξιότητες συμπεριφοράς που απαιτούνται για να γίνουν ολοκληρωμένοι πολίτες και να λειτουργήσουν παραγωγικά στο πλαίσιο του κοινωνικού συνόλου στην ενήλικη ζωή. Ο συγκεκριμένος σκοπός συνδέει ότι έχει γίνει στο πλαίσιο του μαθήματος, με τη ζωή των μαθητών πέρα από την τάξη. Αν και η συμμετοχή στην τάξη κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι σημαντική, το τι κάνει ο μαθητής εκτός τάξης, εκτός μαθήματος και ίσως εκτός του

σχολείου είναι σημαντικότερο για την έκφραση αποδεκτής κοινωνικής συμπεριφοράς και την ανάπτυξη ενός δραστήριου και υγιούς τρόπου ζωής.

Οι παραπάνω έξι Σκοποί είναι ισοβαρείς στην αξία τους για την εκπαίδευση των νέων. Ωστόσο, στην οργάνωση του Αναλυτικού Προγράμματος ΦΑ σε κάθε επιμέρους σχολείο, θα ήταν χρήσιμο να δοθεί διαφορετική έμφαση σε κάθε έναν από αυτούς κατά τάξη και σχολική βαθμίδα, λαμβάνοντας υπόψη ο καθηγητής ΦΑ και η διεύθυνση του σχολείου:

- ο (α) τα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας,
- ο (β) τα χαρακτηριστικά των μαθητών κάθε επιμέρους σχολείου, και
- ο (γ) το ευρύτερο κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον στο οποίο λειτουργεί το συγκεκριμένο σχολείο.

4.2 Ο 'εκπαιδευμένος μαθητής στη ΦΑ'

Η ανάπτυξη *Κριτηρίων Περιεχομένου* είναι λογική απόρροια των παραπάνω *Σκοπών*. Τα *κριτήρια περιεχομένου* ουσιαστικά περιγράφουν αυτό που αναμένουμε να συμβεί ως αποτέλεσμα της συμμετοχής του μαθητή στο μάθημα της ΦΑ. Τα *κριτήρια* αναπτύσσονται από πάνω προς τα κάτω, ήτοι, από τον κάθε επιμέρους *Σκοπό* (που είναι γενικός και ισχύει για όλη την Ελλάδα), μέχρι το *Ημερήσιο Πλάνο Μαθήματος*, που σχεδιάζεται από κάθε καθηγητή ΦΑ, και αφορά σε εξειδικευμένες ανάγκες κάθε ξεχωριστής τάξης ή σχολείου. Ωστόσο, η αξιολόγηση επίτευξης των *κριτηρίων*, γίνεται αντίθετα, δηλαδή, από κάτω προς τα πάνω: κάθε ημερήσιο μάθημα που σχεδιάζει και πραγματοποιεί ο διδάσκων στο σχολείο, θα πρέπει να συμβαδίζει με τα βασικά *κριτήρια περιεχομένου* που έχουν θεσπιστεί για κάθε ξεχωριστό αναπτυξιακό επίπεδο/τάξη.

Τα *Κριτήρια Περιεχομένου* για το μάθημα της ΦΑ που περιγράφουν τον «εκπαιδευμένο μαθητή στη ΦΑ» είναι τα ακόλουθα:

Κριτήριο 1: Να επιδεικνύει ικανότητα σε κινητικές επιδεξιότητες και κινητικά πρότυπα που χρειάζονται για την εκτέλεση διάφορων φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.

Κριτήριο 2: Να κατανοεί κινητικές έννοιες, αρχές, στρατηγικές και τακτικές που

εφαρμόζονται στην μάθηση και εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.

Κριτήριο 3: Να συμμετέχει συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες.

Κριτήριο 4: Να πετυχαίνει και διατηρεί ένα καλό για την υγεία επίπεδο φυσικής κατάστασης που βελτιώνεται όσο μεγαλώνει σε ηλικία.

Κριτήριο 5: Να επιδεικνύει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά, όπου σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους: α) σε καταστάσεις σχετικές με τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, β) ευρύτερα στη ζωή του στο σχολείο και έξω από αυτό.

Κριτήριο 6: Να αποτιμά θετικά τις ωφέλειες που αποκομίζει από τη συμμετοχή του σε φυσικές δραστηριότητες (στην υγεία του, στη διασκέδαση, στην πρόκληση/επίτευξη, στην αυτο-έκφραση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση).

4.3 Διαστάσεις, περιεχόμενα και πλαίσιο υλοποίησης των Σκοπών της ΦΑ

Η προσέγγιση του Προγράμματος Σπουδών στη ΦΑ αποβλέπει ολιστικά στην ανάπτυξη των νέων ατόμων, στοχεύοντας ταυτόχρονα στη μάθηση, στην εκπαίδευση και στην καλλιέργεια καθότι:

- α) Προωθεί συστηματικά τη γνώση με βιωματικό τρόπο,
- β) Επιχειρεί στοχευμένα να επηρεάσει τη συμπεριφορά των μαθητών και
- γ) Στοχεύει επικεντρωμένα στην ανάπτυξη σημαντικών σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Ειδικότερα, το Πρόγραμμα Σπουδών λειτουργεί συμπληρωματικά στους γενικότερους στόχους της εκπαίδευσης επειδή επιδιώκει:

την ανάπτυξη/απόκτηση	
Πρακτικής/βιωματικής γνώσης	i) Σε θέματα σχετικά με τον αθλητισμό, τις λειτουργίες του σώματος, την εξάσκηση των φυσικών ικανοτήτων και τις θετικές επιλογές στην υγεία. ii) Σε κοινωνικά και ηθικά θέματα που σχετίζονται με τα σπορ, τις σχέσεις των ανθρώπων και την κοινωνική συμπεριφορά. iii) Στα οφέλη που σχετίζονται με την άσκηση και την υιοθέτηση ενός

	υγιεινού τρόπου ζωής.
Εμπειριών	Από ένα μεγάλο εύρος κινητικών, φυσικών, αθλητικών, εικαστικών και πολιτισμικών δραστηριοτήτων
Δεξιοτήτων	Που σχετίζονται με επιθυμητές κοινωνικές συμπεριφορές και πρακτικές (π.χ. εκπαίδευση θεατή, σεβασμός των άλλων, αποδοχή κανόνων τίμιου αγώνα, αποδοχή διαφορετικότητας κά).
Θετικών στάσεων	Προς την άσκηση, τις υγιεινές επιλογές, τη διαφορετικότητα των ανθρώπων (πολιτισμική, φυλετική ικανότητα κ.λ.π.)
Αυτο-εκτίμησης και εμπιστοσύνης	Στις προσωπικές ικανότητες και ατομικά χαρακτηριστικά.
Κριτικής σκέψης και ικανότητας διεξαγωγής έρευνας	Μέσα από διαθεματικές προσεγγίσεις και δράσεις που απαιτούν βιβλιογραφική αναζήτηση και συνεργασία για την απάντηση συγκεκριμένων ερωτημάτων.
Δεξιοτήτων αξιοποίησης των νέων τεχνολογιών	Με τη εμπλοκή των μαθητών στο διαδίκτυο για επικοινωνία, ομαδική εργασία και επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με συγκεκριμένες <i>Επιδιώξεις</i> του μαθήματος.
Συλλογικού πνεύματος	Καθότι οι πλειοψηφία των περιεχομένων απαιτεί ομαδική δράση και εργασία.
Δημιουργικής φαντασίας και αυτό-έκφρασης	Με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες χορού, εικαστικές δραστηριότητες, κά.

Στην υλοποίηση του μαθήματος με τον τρόπο που προσεγγίζεται στο συγκεκριμένο Πρόγραμμα Σπουδών, ο καθηγητής ΦΑ πρέπει να δημιουργήσει μαθησιακές εμπειρίες, να επιλέξει περιεχόμενα και να εφαρμόσει διδακτικές προσεγγίσεις που να έχουν νόημα και να δημιουργούν εσωτερικά κίνητρα στους μαθητές. Μόνο έτσι θα διασφαλίσει την ενεργό συμμετοχή και την απόκτηση των επιθυμητών εμπειριών, γνώσεων και δεξιοτήτων. Τα περιεχόμενα του μαθήματος στο Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος προέρχονται από ένα ευρύτατο φάσμα δραστηριοτήτων.

Ενδεικτικά, ο καθηγητής ΦΑ μπορεί να επιλέξει ανάμεσα από:

Δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων όπως:	Ποδοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση, καλαθοσφαίριση κά
--	--

Δεξιότητες ατομικών αθλημάτων όπως:	Κλασσικό αθλητισμό, ενόργανη γυμναστική, ρυθμική γυμναστική, αντισφαίριση, αντιπταίριση, επιτραπαίζια αντισφαίριση, ρακέτμπωλ, άρση βαρών, πάλη κά
Δεξιότητες φυσικής κατάστασης όπως:	Αερόβιες, δύναμης, ταχύτητας, κινητικότητας, ευκινησίας
Δεξιότητες χορού όπως:	Παραδοσιακοί, μοντέρνοι, ευρωπαϊκοί, aerobic dance, brake-dance κά
Δεξιότητες πολεμικών τεχνών όπως...	Καράτε, ται-κβο-ντο, τζούντο κά
Δεξιότητες ΦΔ αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα όπως:	Ρόλερ, προσανατολισμός, αναρρίχηση, τοξοβολία, σκοποβολή, ποδηλασία, skateboard κά
Δεξιότητες φυσικών δραστηριοτήτων/σπορ νερού όπως:	Υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κολύμβηση, κωπηλασία, ιστιοπλοΐα κά
Δεξιότητες φυσικών δραστηριοτήτων βουνού όπως:	Ορειβασία, κατασκηνωτικά παιχνίδια, επιβίωση, αναρρίχηση, snow-board, χιονοδρομία κά

Τα περιεχόμενα που θα επιλέξει ο καθηγητής ΦΑ για επιτύχει τους Στόχους που έχει θέσει, θα υλοποιηθούν κυρίως μέσα στο ωράριο της ΦΑ. Ωστόσο, οι απώτερες επιδιώξεις του μαθήματος έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να υλοποιηθούν σε μεσο- μακροπρόθεσμη βάση, μόνο εάν ολόκληρο το σχολείο ενστερνιστεί τη συγκεκριμένη φιλοσοφία και υιοθετηθούν οι πρακτικές του συνηγορούν στη δημιουργία μιας κουλτούρας υγείας και άσκησης. Αυτό σημαίνει ότι το μάθημα πρέπει να υπερβαίνει τα στενά χρονικά όρια που ορίζονται στο τυπικό πρόγραμμα και να διαποτίζει όλο το χρόνο και τις δράσεις του σχολείου. Έτσι, σε σχέση με το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης, η φυσική εκπαίδευση των παιδιών μπορεί να πραγματοποιηθεί στις εξής διαστάσεις:

Οι στόχοι του	Στο πλαίσιο του μαθήματος της ΦΑ	Δεξιότητες	Δεξιότητες	Δεξιότητες	Δεξιότητες	Project
		- Ομαδικών	- Φυσικής Κατάστασης	- Χορού	- ΦΔ αναψυχής μη	- Σπορ νερού

		- Ατομικών			συναγωνιστικού χαρακτήρα	- Σπορ βουνού - Λιγότερο γνωστά σπορ
Στο πλαίσιο του σχολικού προγράμματος ως επιπλέον ώρες. Πρόκειται για κατ' επιλογή δραστηριότητες που θα μπορούσαν να γίνουν ως:	Ημέρες δοκιμής νέων αθλημάτων	Ενδοσχολικά Πρωταθλήματα	Συνδιδασκαλίες με άλλα αντικείμενα Ή Διαθεματικές προσεγγίσεις (πχ με την αγωγή υγείας, τα εικαστικά, τη γεωγραφία, τη διδασκαλία των Η/Υ, κá.).	Εκδηλώσεις με εξωτερικούς προσκεκλημένους (π.χ. προπονητές, αθλητές, γιατρούς, διαιτολόγους κá).	Εκδηλώσεις μεταξύ τμημάτων, τάξεων ή σχολείων (π.χ. πρωταθλήματα – διαγωνισμοί - εκδηλώσεις για την υγεία – κá.)	
Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών εκδρομών ή σαν εκδηλώσεις στο Σαββατοκύριακο ή στις επίσημες αργίες.	Οργάνωση Ημέρας Διατροφής, Δρόμου Υγείας, Ημέρα κατά της Βίας στους Αθλητικούς Χώρους κá	Στρογγυλές τράπεζες με μαθητές και ειδικούς	Οργάνωση σχολικής παράστασης ή εκδήλωσης	Project	Ενδοσχολικά – Διασχολικά Πρωταθλήματα	
Στο πλαίσιο του χρόνου πριν την έναρξη του σχολείου, κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, ή/και μετά το πέρας των μαθημάτων	Ενδοσχολικά Πρωταθλήματα	Άσκηση και ψυχαγωγία	Δεξιότητες - Χορού	Δεξιότητες - ΦΔ αναψυχής μη συν/στικού χαρακτήρα	Project	
Με το πέρας των μαθημάτων και	Ενδοσχολικά Πρωταθλήματα	Άσκηση και ψυχαγωγία	Δεξιότητες - Φυσικής	Δεξιότητες - ΦΔ αναψυχής	Ημέρες δοκιμής νέων	

	κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου	<i>Project</i>		Κατάστασης	μη συναγωνιστικού χαρακτήρα	αθλημάτων
--	--------------------------------------	----------------	--	------------	-----------------------------	------------------

4.4 Κατευθύνσεις οργάνωσης της διδασκαλίας

Στην εκπαίδευση των νέων σε ζητήματα που αφορούν στην υγεία, στον τρόπο ζωής και στη συμπεριφορά, επιβάλλεται να γίνει με οργάνωση και στρατηγική. Τα παιδιά δεν αναπτύσσουν αυτόματα τη γνώση, την κατανόηση, τις δεξιότητες, τις στάσεις και τις συμπεριφορές που οδηγούν στον επιδιωκόμενο στόχο. Όλα αυτά πρέπει να διδαχθούν μέσα από καλά σχεδιασμένα και αναπτυξιακά κατάλληλα μαθήματα. Οι παρακάτω αρχές υλοποίησης της διδασκαλίας πρέπει να διέπουν την εφαρμογή του προγράμματος εκπαίδευσης σε κάθε αναπτυξιακή και εκπαιδευτική βαθμίδα:

Η διδασκαλία κρίνεται ως.....	κατάλληλη όταν:	ακατάλληλη όταν:
	Είναι σαφής, σχεδιασμένη και αξιολογημένη	Είναι ασαφής, χαμηλής εκτίμησης, συμπτωματική, χωρίς να καταγράφεται και να αξιολογείται.
	Έχει συγκεκριμένο Σκοπό, Στόχο (-ους) και Επιδιώξεις.	Είναι περιορισμένης ευρύτητας, ρηχή σε Στόχους και με ασαφείς Επιδιώξεις
	Είναι σε συνάφεια με το αντικείμενο και αναπτυξιακά κατάλληλη (ανάλογη των χαρακτηριστικών και των αναγκών των μαθητών).	Είναι τυχαία και άσχετη με το αντικείμενο – Είναι αναπτυξιακά ακατάλληλη (δυσανάλογη με τα ενδιαφέροντα, τα κίνητρα και τη γνωστική/κινητική ανάπτυξη των μαθητών).
	Συνδέεται με άλλα μαθήματα (με την Αγωγή Υγείας, τη Σχολική Ζωή, τις νέες τεχνολογίες, την Ιστορία, κα.) και αποτελεί μέρος των δράσεων του σχολείου.	Έχει μικρή σύνδεση με άλλα μαθήματα και είναι απομονωμένη από τις υπόλοιπες δραστηριότητες του σχολικού προγράμματος.
	Έχει ως στόχο την επίτευξη του μαθητή, την απόκτηση θετικής εμπειρίας, τη διασκέδαση, την υγεία, την συμμετοχή και την κοινωνική αλληλεπίδραση	Επικεντρώνεται σε νόρμες απόδοσης, στη σύγκριση μεταξύ των μαθητών, σε λογική προπόνησης και στον ανταγωνισμό.
	Εντάσσει όλα τα παιδιά στο μάθημα (με κινητικές ή μαθησιακές δυσκολίες, τα υπέρβαρα, τα παιδιά με χαμηλή παρακίνηση και αυτό-εκτίμηση) και ενσωματώνει στο πνεύμα και στις δράσεις της τάξης τα παιδιά με	Περιθωριοποιεί παιδιά με μειωμένες ικανότητες, με ειδικές ανάγκες ή αυτά που προέρχονται από διαφορετικό κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον.

διαφορετική κουλτούρα, φυλή, θρησκεία κá.	
Καθοδηγεί το μαθητή, τον υποστηρίζει και τον πληροφορεί μέσα από επαρκή, τακτική και διαφοροποιημένη αξιολόγηση – Αξιολογείται συνολικά εκτός από το μαθητή, ο διδάσκων και το περιεχόμενο.	Γίνεται χωρίς καθοδήγηση, υποστήριξη και αξιολόγηση του μαθητή – Δεν υπόκειται σε κάποιας μορφής εσωτερική ή εξωτερική αξιολόγηση

Για την επίτευξη των Σκοπών του προγράμματος Φυσικής Αγωγής είναι σημαντικό όλοι οι μαθητές να συμμετέχουν, να ανήκουν σε ομάδες εργασίας και να δραστηριοποιούνται τόσο στο μάθημα όσο και εκτός σχολείου. Κάθε μαθητής πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή προσωπικότητα, να εμπλέκεται σε δραστηριότητες που τον ενδιαφέρουν και να αισθάνεται ότι μπορεί να αποδώσει με επιτυχία. Στην πορεία της διδασκαλίας πρέπει να δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες ώστε όλα τα παιδιά να έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής και εμπειρίες επιτυχίας ανεξάρτητα από το φύλο και τις ατομικές ικανότητες.

Επειδή τα παιδιά διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς τα σωματικά χαρακτηριστικά, το ταλέντο, το σωματότυπο και τη βιολογική ωρίμανση, επιβάλλεται ο καθηγητής ΦΑ να προσχεδιάζει το μάθημα, λαμβάνοντας υπόψη τη διαφορετική ικανότητα απόδοσης των παιδιών. Επειδή δεν είναι δυνατόν όλοι οι μαθητές μιας τάξης να αποδίδουν το ίδιο σε όλες τις δραστηριότητες, η *διαφοροποίηση* είναι η έννοια-κλειδί για την αποτελεσματική διδασκαλία και την επιτυχία όλων των μαθητών. Η παρέμβαση του καθηγητή ΦΑ σχετίζεται με *διαφοροποίηση* σε σχέση με:

Τη διδασκαλία	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Στην αρχή του μαθήματος να γνωστοποιείται στους μαθητές το φάσμα της αποδεκτής εκτέλεσης και να γίνεται η κατάλληλη επίδειξη. ◦ Να χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά μέσα παρουσίασης (μοντέλο, ψηφιακό υλικό, καρτέλες κá) και κατάλληλα στιλ διδασκαλίας
Τη φύση της δραστηριότητας	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να επιλέγονται αναπτυξιακά κατάλληλες, διασκεδαστικές και προκλητικές στην εκτέλεση δραστηριότητες που να ανταποκρίνονται τόσο στο <i>Στόχο/Επιδίωξη</i> του μαθήματος, όσο και στις επίκαιρες δυνατότητες των μαθητών.
Τον τρόπο εκτέλεσης	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να προσφέρονται παραλλαγές στην κινητική εκτέλεση (χαμηλές-μέτριες-υψηλές απαιτήσεις – Να επιλέγει ο μαθητής την παραλλαγή που

	<p>ανταποκρίνεται στις ικανότητές του.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Να επιτρέπεται στους μαθητές να κινηθούν ή να ανταποκριθούν στην άσκηση με διαφορετικούς ρυθμούς εκτέλεσης. ◦ Να διαφοροποιούνται οι αποστάσεις. ◦ Να διαφοροποιούνται οι κανονισμοί εκτέλεσης.
Τα διδακτικά μέσα	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να χρησιμοποιούνται διαφορετικά όργανα που διευκολύνουν την εκτέλεση όλων των μαθητών ανεξαρτήτου επιπέδου (μέγεθος – βάρος).
Τη μέθοδο παροχής ανατροφοδότησης και την αύξηση της παρακίνησης	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να δίνεται εποικοδομητική, ευγενική και θετική ατομική κριτική. ◦ Να δίνονται λίγες και σαφείς διορθωτικές οδηγίες. ◦ Να εστιάζεται στο άτομο και όχι στη σύγκριση της απόδοσης με άλλους. ◦ Να δίνεται έμφαση στην ατομική πρόοδο και στην επίτευξη ατομικών στόχων. ◦ Να ενθαρρύνονται ιδιαίτερα οι λιγότερο ικανοί μαθητές. ◦ Να επιβραβεύεται η βελτίωση, όσο μικρή κι αν είναι.
Την οργάνωση και διαχείριση της τάξης	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να ενθαρρύνεται η εργασία σε μικρές ομάδες χωρίς όμως να γίνεται σύγκριση μεταξύ των παιδιών. ◦ Να επιλέγονται παιδιά διαφορετικών ή ανάλογων ικανοτήτων ανάλογα με το σκοπό και τους στόχους του εκάστοτε μαθήματος.

Οι διδάσκοντες πρέπει να επιλέξουν διδακτικές μεθόδους που διασφαλίζουν την «ένταξη» και επιτρέπουν στο κάθε παιδί να εμπλακεί δραστήρια. Αυτό δε σημαίνει εστίαση στις αδυναμίες των παιδιών, αλλά εστίαση στις αλλαγές της ίδιας της δραστηριότητας ώστε η εκτέλεσή της να είναι εφικτή από παιδιά διαφορετικής ικανότητας. Οι κινητικές δεξιότητες πρέπει επομένως να μπορούν να τροποποιηθούν ώστε να είναι προκλητικές στην εκτέλεση για όλους τους μαθητές. Η επιτυχής συμμετοχή στο αρχικό στάδιο μάθησης μιας δραστηριότητας αποτελεί το βασικό παράγοντα για την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και τη διατήρηση του ενθουσιασμού. Κάθε έλλειψη ικανότητας για εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας μπορεί, γενικά, να αντιμετωπιστεί με τη δημιουργική φαντασία του καθηγητή και την εκτέλεση από το μαθητή.

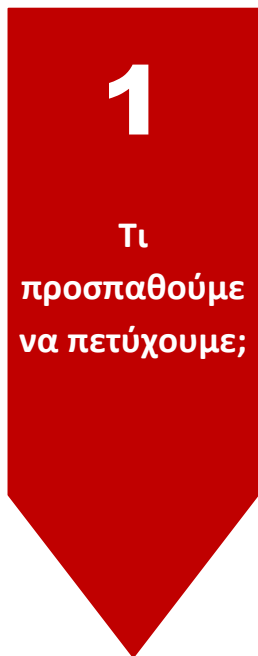
4.5 Προϋποθέσεις για την επίτευξη των Σκοπών του μαθήματος

Η επιτυχία του συγκεκριμένου Προγράμματος Σπουδών βασίζεται:

- Στη διαρκή προσπάθεια των διδασκόντων οι οποίοι θα εγγυηθούν την επιτυχία του προγράμματος με τη συνεργασία του διδακτικού προσωπικού, της διεύθυνσης, του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων και τους αθλητικούς φορείς της κοινότητας.
- Στον ακριβή και αναλυτικό σχεδιασμό του μαθήματος σε μικρο –μέσο και – μακροπρόθεσμη βάση.
- Στη δημιουργία ρεαλιστικού σχεδιασμού.
- Στην επιλογή καινοτόμων, προκλητικών και ευχάριστων δραστηριοτήτων για τα παιδιά.
- Στην επίτευξη συγκεκριμένων βραχυπρόθεσμων, μεσοπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων.
- Στην τακτική αξιολόγηση των μαθητών, των περιεχομένων και των διδασκόντων.
- Στη συνεργασία με άλλους συναφείς φορείς για συντονισμένη δράση εντός και εκτός του σχολείου για την προώθηση των ειδικότερων σκοπών του μαθήματος και των γενικότερων επιδιώξεων της εκπαίδευσης.
- Στον διαρκή και πολυδιάστατο έλεγχο για τη συνεχή βελτίωση του προγράμματος και τον επαναπροσδιορισμό των διδακτικών μεθόδων.
- Στην ανάπτυξη πολιτικής για την προώθηση της υγείας και των σπορ σε κάθε σχολείο.
- Στην σύνδεση του μαθήματος με την αθλητική παράδοση κάθε περιοχής και τα προγράμματα αθλητισμού των δήμων και των αθλητικών φορέων.
- Στην διεύρυνση του προγράμματος με τη συνεργασία διδασκόντων άλλων γνωστικών αντικειμένων εντός και εκτός σχολικού προγράμματος για οργάνωση δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τους σκοπούς του μαθήματος.

Πρόγραμμα Σπουδών Φυσικής Αγωγής για το Δημοτικό Σχολείο

5.1 Η Φυσική Αγωγή στην Α΄/βάθμια Εκπαίδευση σε μια εικόνα



<p>Οι σκοποί της ΦΑ στην Α΄/βάθμια Εκπαίδευση αποβλέπουν στη δημιουργία μαθητών</p>	<p>Που διασκεδάζουν από τη συμμετοχή τους στο σχολείο, προοδεύουν και επιτυγχάνουν</p>	<p>Που κατέχουν με αυτοπεποίθηση τις δεξιότητες, τις γνώσεις και την εμπειρία για να ζήσουν μια ζωή με υγεία και δημιουργικά ενδιαφέροντα.</p>			<p>Με αναπτυγμένη υπευθυνότητα για τον εαυτό τους, τους άλλους και το περιβάλλον – Που είναι ενημερωμένοι καταναλωτές ώστε να κάνουν υπεύθυνες επιλογές</p>
	<p>- Με αναπτυγμένες κινητικές δεξιότητες & φυσικές ικανότητες που θα τους επιτρέψουν να εμπλακούν αποτελεσματικά σε ΦΔ και σε αθλοπαιδιές</p> <p>- Που απολαμβάνουν τη μάθηση, και επιζητούν την ατομική πρόοδο</p>	<p>- Με γνώσεις για το σώμα τους, για την επίδραση της άσκησης στην υγεία, για τα σπορ και για τη σωστή διατροφή.</p> <p>- Με θετική στάση προς την άσκηση και την υγιεινή ζωή.</p>	<p>Με αναπτυγμένη δημιουργικότητα που τους δίνει τη δυνατότητα να εκφραστούν μέσω της κίνησης και να δημιουργήσουν νέες μορφές κίνησης</p>	<p>Με αναπτυγμένες βασικές δεξιότητες ζωής, όπως θάρρος, κουράγιο, αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση που θα τους επιτρέψουν να δοκιμάζουν, να πειραματίζονται, να εξερευνούν και να προσαρμόζονται σε διαφορετικά περιβάλλοντα.</p>	<p>Με αναπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να ενταχθούν ομαλά σε ομάδες, να συνεργάζονται, να σέβονται τους κανόνες και να επιδεικνύουν αποδεκτή κοινωνική συμπεριφορά.</p>
<p>Κάθε παιδί μέσα από το μάθημα της ΦΑ δικαιούται....</p>	<p>Να βελτιώσει την υγεία του (σωματικά-συναισθηματικά-κοινωνικά)</p>	<p>Να είναι αποδεκτό από τους άλλους, να είναι ενταγμένο σε ομάδα και να συνεισφέρει θετικά</p>	<p>Να απολαμβάνει και να διασκεδάζει από τη συμμετοχή, να επιτυγχάνει ατομικούς και ομαδικούς στόχους</p>	<p>Να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή προσωπικότητα και να δέχεται εξατομικευμένη προσοχή και βοήθεια όπου απαιτείται</p>	<p>Να έχει τις ίδιες ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και απόδοση</p>
<p>Η μάθηση επικεντρώνεται:</p>	<p>Στην ανάπτυξη αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και στην εφαρμογή τους σε ΦΔ και σπορ.</p>	<p>Στην ανάπτυξη της δημιουργικής σκέψης και της φαντασίας, στην απόκτηση γνώσεων, στην εκμάθηση και εφαρμογή κανόνων</p>	<p>Στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία</p>	<p>Στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής & προσωπικών αξιών</p>	<p>Στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και κατάλληλης συμπεριφοράς</p>

Το Πρόγραμμα Σπουδών στη ΦΑ για το Δημοτικό αποτελεί μια ολοκληρωμένη και σχεδιασμένη μαθησιακή εμπειρία που έχει κοινές αξίες και στόχους με όλα τα άλλα μαθήματα και τις διαστάσεις του σχολείου. Η κίνηση αποτελεί το βασικό μέσο επίτευξης των γενικών σκοπών της εκπαίδευσης και των ειδικότερων στόχων του μαθήματος. Η ΦΑ στοχεύει στην ισόρροπη ανάπτυξη του μαθητή, επιτυγχάνοντας συγκεκριμένα αποτελέσματα στον κινητικό, νοητικό, συναισθηματικό και κοινωνικό τομέα ανάπτυξης.

2

Πώς οργανώνουμε τη μάθηση;

Συστατικά στοιχεία της μάθησης	Το Περιβάλλον	Ο Έλεγχος & η Αξιολόγηση	Οι πρόσθετες ευκαιρίες μάθησης & η αλληλεπίδρασης	Μάθηση μέσα και έξω από την τάξη	Περιεχόμενα / Δράσεις	Εξατομίκευση	Διδακτικές προσεγγίσεις
Προσεγγίσεις στη μάθηση	Προσαρμοσμένο στις μαθησιακές ανάγκες και στις σύγχρονες τάσεις (δηλαδή ασφαλές, προκλητικό για την ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας, υποστηρικτικό, υποστηρικτικό στις ατομικές διαφορές, διαγνωστικό στις ικανότητες και αδυναμίες του παιδιού, ενταξιακό για παιδιά με μειωμένες ικανότητες,)	<p>Η αξιολόγηση στις 3 πρώτες τάξεις γίνεται με στόχο:</p> <p>(α) Την αποτίμηση της μάθησης και της απόδοσης κατά Τομέα Ανάπτυξης, & (β) Τον εντοπισμό των παιδιών με πιθανά προβλήματα στην κίνηση.</p> <p>Στις 3 μεγαλύτερες τάξεις παράλληλα ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν για την απόδοσή τους και να σχεδιάσουν τη δική τους πορεία μάθησης.</p> <p><u>Η αξιολόγηση είναι:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Σύμφωνη με τους σκοπούς και τους στόχους του μαθήματος -Αναπόσπαστο κομμάτι της μάθησης και της διδασκαλίας. -Διαρκής, πολύπλευρη και σύνθετη. -Καθοδηγεί τον εκπαιδευτικό και πληροφορεί τον κηδεμόνα. - Στις μεγαλύτερες τάξεις δεσμεύει τον μαθητή να επιτύχει ατομικούς στόχους. 	<p>Ευκαιρίες για σωματική, νοητική, κοινωνική, συναισθηματική, και διανοητική ανάπτυξη, (α) εντός του σχολικού περιβάλλοντος (στο πλαίσιο λειτουργίας του μαθήματος της ΦΑ και γενικότερα της σχολικής ζωής), (β) εκτός του σχολείου σε συνεργασία με τους γονείς και τα προγράμματα της κοινότητας</p> <p>(γ) στις 3 μεγαλύτερες τάξεις μέσα από το σχολικό αθλητισμό.</p>	<p>Με την τακτική συμμετοχή σε αναπτυξιακές ΦΔ, με τη συμμετοχή σε μέρες δοκιμής νέων και προκλητικών δραστηριοτήτων στο φυσικό περιβάλλον</p> <p>Σε συνεργασία με την οικογένεια και φορείς της κοινότητας</p> <p>Σε συνεργασία με τους τοπικούς φορείς των σπορ</p>	<p>Ατομικές και ομαδικές, στο σχολείο και στη φύση, με και χωρίς συναγωνισμό παρέχοντας το πλαίσιο για αποκόμιση θετικής εμπειρίας, διασκέδασης, πειρατισμού, αλληλεπίδρασης, πρόκλησης, επίτευξης ατομικών στόχων και δημιουργίας.</p>	<p>Ύπαρξη διαγνωστικού μηχανισμού στις 3 πρώτες τάξεις ώστε να είναι εφικτή η προσαρμογή του βαθμού δυσκολίας των κινητικών περιεχομένων σε διαφορετικά επίπεδα ικανότητας και απόδοσης</p> <p>Μάθηση σε αρμονία με τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και τις ατομικές προτιμήσεις.</p>	<p>Ατομικά, σε ζευγάρι και μικρές ομάδες για τις 3 πρώτες τάξεις.</p> <p>Χρήση όλου του φάσματος των στιλ διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση, στην αυτό-ανακάλυψη, στη δημιουργία, στον πειρατισμό, στη συνεργασία και στην ενεργό απόκτηση της γνώσης.</p> <p>Με ομαδο-συνεργατικές διαδικασίες που αναπτύσσουν την ομαδικότητα, τις δεξιότητες συνεργασίας, την αποδοχή των άλλων, την αυτοεκτίμηση και τη δέσμευση του μαθητή για να μάθει</p> <p>Μέσα από ομαδικά Projects - Με τη χρήση Η/Υ και του διαδικτύου για τις 3 τελευταίες τάξεις.</p> <p>Με την επιλογή ατομικών στόχων και τη διατήρηση ατομικών στοιχείων επίτευξης σε έντυπο χαρτοφυλάκιο (portfolio)</p>

<p>Συσχέτιση με άλλα αντικείμενα</p>	<p>Για τις 3 πρώτες τάξεις προεξέχοντα θέματα που πρέπει να συσχετιστούν με άλλα αντικείμενα είναι η ατομική ασφάλεια, η ατομική υγιεινή, η κατανόηση του σώματός μου, η κατανόηση προσωπικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων, θέματα περιβάλλοντος και οικολογίας – Για τις 3 τελευταίες τάξεις προεξέχοντα θέματα είναι: Η ταυτότητα και η πολιτιστική διαφορετικότητα – Ο υγιής τρόπος ζωής – Η συμμετοχή στην κοινότητα & ο εθελοντισμός – Η προστασία του περιβάλλοντος – Η τεχνολογία και ΜΜΕ– Η δημιουργικότητα – Η κριτική σκέψη και η κοινωνική δράση.</p>					
<p>Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τη ΦΑ</p>	<p><i>Επιδεικνύει</i> ικανότητα σε κινητικές δεξιότητες και κινητικά πρότυπα χειρισμού, σταθεροποίησης, μετακίνησης, σύνθεσης κινητικών εννοιών – Στις 3 τελευταίες τάξεις επιδεικνύει ικανότητα στην εκτέλεση διάφορων φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.</p>	<p>Μαθαίνει και κατανοεί κανόνες και ρουτίνες μαθήματος, αντιλαμβάνεται ρόλους, τροποποιεί στοιχεία της κίνησης, επινοεί παιχνίδια, λύνει απλά κινητικά προβλήματα. Θέτει ερωτήσεις και διατυπώνει απορίες, διακρίνει και ονομάζει διαφορετικά σπορ, ΦΔ, και αθλητικά όργανα – Στις 3 τελευταίες τάξεις κατανοεί αρχές, στρατηγικές και τακτικές που εφαρμόζονται στη μάθηση και εκτέλεση ΦΔ και σπορ</p>	<p>Αγαπά την κίνηση και δείχνει ενδιαφέρον να συμμετέχει σε κινητικά παιχνίδια και ΦΔ. – Στις 3 τελευταίες τάξεις συμμετέχει συστηματικά σε ΦΔ και προσπαθεί να πετύχει ατομική βελτίωση.</p>	<p>Πετυχαίνει και διατηρεί ένα καλό κινητικό επίπεδο που βοηθά στη βελτίωση της υγείας, που βελτιώνεται όσο μεγαλώνει σε ηλικία.</p>	<p>Εφαρμόζει τους κανόνες δείχνοντας υπεύθυνη ατομική συμπεριφορά, σέβεται τους άλλους και το αθλητικό υλικό. Στις 3 τελευταίες τάξεις επιδεικνύει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά σε α) καταστάσεις σχετικές με τη ΦΔ και τα σπορ, και β) ευρύτερα στη ζωή του στο σχολείο και έξω από αυτό.</p>	<p>Απολαμβάνει τη συμμετοχή του σε ΦΔ και παιχνίδια – απολαμβάνει τη συμμετοχή του στη σχολική ζωή - Στις 3 τελευταίες τάξεις αποτιμά θετικά τις ωφέλειες που αποκομίζει από τη συμμετοχή του σε ΦΔ (στην υγεία του, στη διασκέδαση, στην επίτευξη, στην αυτο-έκφραση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση).</p>



<p>Για να γίνει η μάθηση και η διδασκαλία πιο αποτελεσματική ώστε (α) οι μαθητές να καταλαβαίνουν τι πρέπει να πετύχουν και το πώς θα δρομολογήσουν τη διαδικασία επίτευξης, (β) οι διδάσκοντες να αποτιμούν έγκυρα και αξιόπιστα την παιδαγωγική τους επίδραση στη μάθηση και διαπαιδαγώγηση των μαθητών τους, και (γ) οι γονείς να συμμετέχουν ενεργά στη παιδαγωγική διαδικασία, πρέπει να γίνεται συστηματικά:</p>						
<p>Αξιολόγηση του μαθητή σε 3 διαστάσεις που αφορούν:</p>	<p><i>(α) Την ατομική πρόοδο και απόδοση</i> σε σχέση με τους <i>Δείκτες Απόδοσης</i> για κάθε έναν από τους 6 σκοπούς</p>	<p><i>(β) Την αξιολόγηση της συμμετοχής στο μάθημα και στις άλλες παράλληλες δράσεις του μαθήματος,</i> χρησιμοποιώντας με κατάλληλο τρόπο τις πληροφορίες από το ατομικό χαρτοφυλάκιο για τη διερεύνηση τάσεων και την αποτίμηση των αδυναμιών.</p>	<p><i>(γ) Την αξιολόγηση του τρόπου ζωής</i> (διατροφή, ΦΔ, εμπλοκή σε καθιστικές δραστηριότητες κά) συζητώντας τα ευρήματα με άλλους συναδέλφους και τους κηδεμόνες για να δοθεί η κατάλληλη πρόσθετη βοήθεια, όπου απαιτείται</p>	<p>Χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> ο Ποσοτικές και ποιοτικές δοκιμασίες ο Ποικιλία τεχνικών για τη συλλογή και ανάλυση των πληροφοριών, εστιάζοντας στην ατομική εξέλιξη και όχι σε σύγκριση με νόρμες και κριτήρια απόδοσης ο Διαμορφωτική αξιολόγηση και αξιολόγηση αποτελέσματος 	<p>Επιλέγοντας την αξιολόγηση που ταιριάζει στον <i>σκοπό-στόχο-επίδωξη</i> και να είναι αναπτυξιακά κατάλληλη για την ηλικία και τις ικανότητες του παιδιού.</p>	<p>Εμπλέκοντας ειδικούς στις περιπτώσεις όπου υπάρχουν ενδείξεις για μαθησιακές ή κινητικές δυσκολίες που απαιτούν ειδική αντιμετώπιση.</p>

<p>Χρήση διαφοροποιημένων μεθόδων αξιολόγησης</p>	<p><i>Για τον μαθητή με:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Προσαρμογή των κριτηρίων απόδοσης κατά περίπτωση - Την εφαρμογή εναλλακτικών μεθόδων μέσω των οποίων θα γίνεται διάγνωση της συμπεριφοράς, συνηθειών του καθημερινού τρόπου ζωής κά. 	<p><i>Για τον εκπαιδευτικό με:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Αυτοαξιολόγηση - Ετεροαξιολόγηση - Αξιολόγηση βάσει κριτηρίων απόδοσης - Από τους γονείς - Από τους συναδέλφους 	<p><i>Για το πρόγραμμα & τα περιεχόμενα του μαθήματος με:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Αξιολόγηση των σκοπών-στόχων του Προγράμματος Σπουδών από τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς των μαθητών - Αξιολόγηση των διαδικασιών εφαρμογής του 	<p><i>Για το σχολείο με:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Αξιολόγηση των υποδομών - Αξιολόγηση της διοίκησης - Αξιολόγηση της κουλτούρας, των παρεχόμενων ευκαιριών και της γενικότερης δράσης σε θέματα υγείας και σπορ.
--	--	--	---	--

5.2 Σκοποί της Φυσικής Αγωγής & Δείκτες Επίτευξης κατά Σκοπό για τις τάξεις Α-Β-Γ Δημοτικού Σχολείου

Τάξεις Α, Β & Γ

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.	Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 1		
	Α' τάξη	Β' τάξη	Γ' τάξη
<p>Η συμμετοχή των παιδιών στα περιεχόμενα που αφορούν την κίνηση της ΦΑ στο νηπιαγωγείο έχει διασφαλίσει ένα ικανοποιητικό επίπεδο κινητικής ωριμότητας και εμπειριών κίνησης.</p> <p>Οι τρεις πρώτες τάξεις αποτελούν συνέχεια της πορείας που ξεκίνησε στο νηπιαγωγείο και τα παιδιά εκπαιδεύονται πλέον επικεντρωμένα σε βασικές κινητικές δεξιότητες με στόχο τη σταθεροποίησή τους ως προς τη σωστή εκτέλεση, με παράλληλη έμφαση σε ποσοτικές παραμέτρους (ακρίβεια, ταχύτητα, απόσταση,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να κατανοεί τον προσωπικό του χώρο, τον γενικό χώρο, και τα όρια καθώς κινείται σε διαφορετικές κατευθύνσεις με διαφορετικά καθήκοντα. 2. Να κινείται μπροστά, πίσω, πλάγια, πάνω και ενδιάμεσα από αντικείμενα, χρησιμοποιώντας δεξιότητες μετακίνησης. 3. Να διαφοροποιεί την ταχύτητα κίνησης ως απάντηση είτε σε ένα ρυθμό, είτε σε οπτικά σινιάλα, καθώς κινείται σε ευθεία, σε καμπύλες τροχιές, σε όρια, με zigzag με κινήσεις όπως: περπάτημα, τρέξιμο, αναπήδηση (σε ένα ή/και δύο πόδια). 4. Να αλλάζει κατεύθυνση κίνησης ως 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να κινείται σε ανοιχτό οριοθετημένο χώρο με δυνατότητα να μεταβάλλει την ταχύτητά του. 2. Να κάνει μεταφορά του σωματικού βάρους από τα πόδια στα χέρια και το αντίστροφο, και να προσγειώνεται/στηρίζεται έχοντας τον έλεγχο. 3. Να ισορροπεί στο έδαφος και επάνω σε αντικείμενα, χωρίς να χρησιμοποιεί τα πόδια, αλλά άλλα αντικείμενα υποβοήθησης για τη στήριξή του. 4. Να πηδά σε μήκος με 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να απομακρύνεται γρήγορα από τους άλλους όταν οι συνθήκες του παιχνιδιού το απαιτούν. 2. Να ισορροπεί σε τρία σημεία του σώματος με κανονική κατανομή βάρους. 3. Να εκτελεί πλάγιο ρολάρισμα. 4. Να εκτελεί συνεχόμενες αναπηδήσεις με σχοινάκι με πρόσθιες και οπίσθιες περιφορές. 5. Να ισορροπεί και να χειρίζεται ένα όργανο, ενώ κινείται πάνω σε μία χαμηλή δοκό ισορροπίας.

<p>ρυθμό κά).</p> <p>Έμφαση δίνεται σε δραστηριότητες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ισορροπίας 2. Μετακίνησης 3. Χειρισμού 4. Σταθεροποίησης 5. Που εκτελούνται σε συνθήκες παιχνιδιού με στρατηγικές και κανόνες. 6. Που συνδυάζουν γνωστές κινητικές φόρμες και δημιουργούν νέες πρωτότυπες κινήσεις. 7. Ρυθμού και δημιουργικού χορού. 8. Συνδυασμού δεξιοτήτων που ενσωματώνουν τις κινητικές έννοιες του χώρου (επίπεδα, κατευθύνσεις, τροχιές, προσωπικός ή γενικός χώρος) της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή) και των σχέσεων (με άλλους, με σταθερά ή κινούμενα αντικείμενα). <p>Η αύξηση της δυσκολίας και της συνθετότητας των δραστηριοτήτων γίνεται προοδευτικά ώστε στην Γ' τάξη τα παιδιά να μπορούν να δημιουργούν και να εκτελούν σωστά συνδυασμούς βασικών κινητικών δεξιοτήτων ατομικά, σε δυάδες ή μικρές ομάδες, αλλά και να τις επιδεικνύουν στην πράξη σε</p>	<p>απάντηση είτε σε έναν ρυθμό, είτε σε οπτικά σινιάλα, καθώς κινείται σε ευθεία, σε καμπύλες τροχιές, σε όρια, με zigzag με κινήσεις όπως: περπάτημα, τρέξιμο, μετακινήσεις με αναπήδηση (σε ένα ή/και δύο πόδια).</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Να ξεχωρίζει και να εκφράζει κινητικά το αργό-γρήγορο, βαρύ-ελαφρύ, και έντονο-απαλό καθώς κινείται. 6. Να μπορεί να ισορροπήσει σε διάφορα μέρη του σώματός σου και να μείνει εντελώς ακίνητο. 7. Να μπορεί να απογειωθεί και να προσγειωθεί σε ένα και δύο πόδια. 8. Να αναπηδά ένα σχοινάκι που κινούν άλλα παιδιά. 9. Να δείχνει και να κατανοεί τη ρίψη αντικειμένου από πάνω και από κάτω με το ένα χέρι. 10. Να δείχνει και να κατανοεί τη ρίψη αντικειμένου από πάνω με δύο χέρια. 11. Να μπορεί να πιάσει μια μπάλα, μετά από μαλακή ρίψη, που του ρίχνουν ή που κάνει ο ίδιος στον εαυτό του. 12. Να πιάσει μια μπάλα που χειρίζεται ο ίδιος και αναπηδά. 13. Να κλωτσήσει μια μπάλα που του ρίχνουν ενώ ο ίδιος είναι ακίνητος. 14. Να κλωτσήσει μια σταθερή μπάλα μετά από μια ομαλή προσέγγισή της. 15. Να κρατήσει στον αέρα ένα μπαλόνι χρησιμοποιώντας τα μέλη του. 16. Να κρατήσει στον αέρα ένα μπαλόνι 	<p>προσγείωση στα δύο πόδια και να λυγίζει τα ισχία, τα γόνατα και τους αστραγάλους για να μπορεί να μειώσει την ένταση της πρόσκρουσης.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Να εκτελεί συντονισμένα διάφορες μορφές αναπήδησης. 6. Να κυλά μια μπάλα με συγκεκριμένη τεχνική. 7. Να ρίχνει μια μπάλα σε απόσταση με συγκεκριμένη τεχνική. 8. Να πιάνει μια μπάλα που του έχουν ρίξει μαλακά είτε πάνω, είτε κάτω από τη μέση μειώνοντας τη δύναμη επαφής. 9. Να κλωτσά μια μπάλα που κινείται με μικρή ταχύτητα. 10. Να χτυπά ένα μπαλόνι συνεχόμενα προς τα πάνω ή προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας ένα αντικείμενο με κοντή λαβή. 11. Να χτυπά μια μπάλα με ράβδο προς συγκεκριμένη κατεύθυνση. 12. Να ντριμπλάρει συνεχόμενα μια μπάλα με τα χερίά του, έχοντας τον έλεγχό της. 13. Να ντριμπλάρει με τα πόδιά του μια μπάλα κατά μήκος. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Να πιάνει ενώ κινείται μια μπάλα που του ρίχνει ένας ακίνητος συμπαίκτης. 7. Να κυλά με ακρίβεια μια μπάλα προς έναν στόχο. 8. Να ρίχνει μια μπάλα προς ένα στόχο, με κίνηση πάνω από τον ώμο, με αυξανόμενη ακρίβεια. 9. Να ρίχνει και να πιάνει ένα αντικείμενο σε συνεργασία με άλλον συνασκούμενο, αυξάνοντας προοδευτικά τη μεταξύ τους απόσταση. 10. Να κλωτσά με ακρίβεια μια μπάλα προς ένα ακίνητο συμπαίκτη του με το εσωτερικό του ποδιού του. 11. Να χτυπά επαναλαμβανόμενα μια μπάλα/μπαλάκι προς τα επάνω χρησιμοποιώντας μια ρακέτα. 12. Να ντριμπλάρει με τα χέρια μια μπάλα συνεχόμενα, ανάμεσα από σταθερά εμπόδια. 13. Να ντριμπλάρει με τα πόδια μια μπάλα αλλάζοντας ελεγχόμενα κατεύθυνση κίνησης. 14. Να χορεύει έναν χορό σε ζευγάρι.
--	---	---	--

<p>προσαρμοσμένα παιχνίδια.</p>	<p>χρησιμοποιώντας ένα αντικείμενο με λαβή (π.χ. ρακέτα, ράβδο).</p> <p>17. Να κινείται ντριπλάροντας μία μπάλα με το εσωτερικό τού ποδιού του.</p> <p>18. Να ντριπλάρει συνεχόμενα μία μπάλα με το ένα χέρι.</p>	<p>14. Να αναπηδά συνεχόμενα με επιτυχία πάνω από ένα σχοινάκι που χειρίζεται ο ίδιος ή άλλοι.</p> <p>15. Να ανταποκρίνεται στις αλλαγές ρυθμού μιας μουσικής με ανάλογες προσαρμογές της κίνησής του σε ήπια και έντονη μορφή.</p> <p>16. Να εκτελεί σε ζευγάρι μια ρυθμική ακολουθία ή να χορεύει έναν απλό χορό.</p>	
<p>Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 2</p>		
<p>Η παροχή γνώσεων στοχεύει στην εκμάθηση, κατανόηση, ανάλυση, σύνθεση και πρακτική εφαρμογή όλων αυτών των εννοιών/ αρχών/ δεδομένων, που θα βοηθήσουν τον μαθητή να αντιληφθεί:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των δεξιοτήτων. 2. Τις διαφορετικές δυνατότητες που έχει για την εκτέλεση συγκεκριμένων δεξιοτήτων. 3. Τη λογική και την αναγκαιότητα 	<p>Α' τάξη</p>	<p>Β' τάξη</p>	<p>Γ' τάξη</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αντιλαμβάνεται την αριστερή και δεξιά πλευρά του σώματος και της κίνησής του από αριστερά προς τα δεξιά και το αντίστροφο. 2. Να ξεχωρίζει συμμαθητές και αντικείμενα που είναι σε οριοθετημένο χώρο. 3. Να αντιλαμβάνεται τη βάση ισορροπίας αντικειμένων. 4. Να διακρίνει το τρέξιμο από το άλμα, την αναπήδηση από το άλμα, το γκάλοπ από το γλίστρημα και να 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να περιγράφει τα όρια του χώρου. 2. Να εξηγεί πώς θα μειώσει την δύναμη πρόσκρουσης με ένα αντικείμενο που έρχεται προς το μέρος του. 3. Να αντιλαμβάνεται και να εξηγεί τα σημεία της μεγάλης και της μικρής βάσης στήριξης στην ισορροπία του σώματος. 4. Να συγκρίνει και να διακρίνει τη διαφορά των κινήσεων που διεξάγονται σύμφωνα με κάποιο 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να περιγράφει πώς η αλλαγή της ταχύτητας και της κατεύθυνσης του επιτρέπει να κινείται μακριά από τους άλλους. 2. Να παρουσιάζει ανεπτυγμένα πρότυπα λαβής μιας μπάλας όταν την πιάνει πάνω από το κεφάλι, κάτω από τη μέση, κοντά και μακριά από το σώμα. 3. Να εξηγεί τη διαφορά ρίψης

<p>ανάπτυξης στρατηγικών και τακτικής για την αποτελεσματική συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια.</p> <p>4. Τις δυνατότητες που έχει στην ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας.</p> <p>5. Τη διαδικασία επίλυσης ‘προβλημάτων κίνησης’.</p> <p>Τα παιδιά των τριών πρώτων τάξεων πρέπει να βοηθηθούν από τον διδάσκοντα, ώστε προοδευτικά να αναπτύξουν γνώσεις μέσα από βιωματικές εμπειρίες που σχετίζονται με τη λογική των παιχνιδιών, την αποτελεσματική εκτέλεση των δραστηριοτήτων και τις στρατηγικές που πρέπει να εφαρμόσουν, ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.</p>	<p>εξηγεί ομοιότητες και διαφορές μεταξύ τους.</p> <p>5. Να ξεχωρίζει κινήσεις που εκτελούνται με το χέρι χαμηλά και ψηλά.</p> <p>6. Να αντιλαμβάνεται ότι το σημείο απελευθέρωσης επηρεάζει την διεύθυνση και τροχιά ενός αντικειμένου που ρίχνει.</p> <p>7. Να περιγράφει τη σωστή θέση των χεριών στο πιάσιμο μιας μπάλας που του ρίχνουν.</p> <p>8. Να ξεχωρίζει τη θέση που πρέπει να τοποθετήσει το πόδι στήριξης στο λάκτισμα μιας μπάλας.</p> <p>9. Να ξεχωρίζει το σημείο που πρέπει να χτυπήσει μια μπάλα για να ακολουθήσει μια συγκεκριμένη κατεύθυνση.</p> <p>10. Να προσδιορίζει τη δύναμη που απαιτείται για τον έλεγχο μιας μπάλας που την ντριμπλάρει με τα χέρια ή τα πόδια.</p>	<p>ρυθμό.</p> <p>5. Να ξεχωρίζει σε ποιες περιπτώσεις είναι προτιμότερη η ρίψη με το χέρι από κάτω.</p> <p>6. Να ξεχωρίζει σε ποιες περιπτώσεις θα χρησιμοποιήσει τη δεξιότητα του χτυπήματος (σε αντικείμενο).</p> <p>7. Να αντιλαμβάνεται τις αλλαγές στην κίνηση και στην ταχύτητα μιας μπάλας από την εφαρμογή διαφορετικής δύναμης.</p> <p>8. Να εξηγεί πώς μπορεί να ρίξει ένα αντικείμενο σε απόσταση.</p> <p>9. Να αντιλαμβάνεται τον ρόλο των μελών του σώματος στο πιάσιμο ενός αντικειμένου.</p> <p>10. Να ξεχωρίζει το σημείο κρούσης ενός μπαλονιού όταν θέλει να το χτυπήσει προς τα πάνω και κάτω.</p> <p>11. Να διαφοροποιεί την εκτέλεση της ντρίπλας μιας μπάλας με το χέρι.</p>	<p>σε σταθερό και κινούμενο συμπαίκτη του.</p> <p>4. Να γνωρίζει τα σημαντικά σημεία στο κύλισμα και στη ρίψη μιας μπάλας.</p> <p>5. Να καταλαβαίνει τη διαφορά στην ντρίπλα μιας μπάλας (με χέρι ή το πόδι) ενώ κινείται μπροστά και αλλάζει κατεύθυνση.</p> <p>6. Να περιγράφει όρους των χορών και τις διατάξεις τους στο χώρο (ευθεία, κύκλος) – Να διακρίνει τους χορούς μεταξύ τους.</p>
<p>Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για την υγεία.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 3</p>		
	<p>Α' τάξη</p>	<p>Β' τάξη</p>	<p>Γ' τάξη</p>
<p>Η ανάπτυξη των στοιχείων της ΦΚ που</p>	<p>1. Να διασκεδάζει από τη συμμετοχή του</p>	<p>1. Να συμμετέχει με ευχαρίστηση σε</p>	<p>1. Να γνωρίζει και να εκτελεί</p>

<p>σχετίζεται με την υγεία (αερόβια ικανότητα, μυϊκή δύναμη, ευλυγισία και σύσταση σώματος) είναι σπουδαία σε όλες τις τάξεις του δημοτικού. Στο μάθημα της ΦΑ πρέπει:</p> <p>(α) Να περιλαμβάνονται δραστηριότητες για τη στοχευμένη ανάπτυξη της ΦΚ για υγεία, και (β) Να παρέχονται οι απαραίτητες γνώσεις και τα κίνητρα στα παιδιά ώστε να εξασκούνται και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος, διότι ο χρόνος του μαθήματος δεν επαρκεί για την ανάπτυξη των στοιχείων της ΦΚ.</p> <p>Οι γνώσεις αφορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Στην αναγνώριση και στον σωστό τρόπο εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που αναπτύσσουν τη ΦΚ, ○ Στη σημασία και στον έλεγχο των παραμέτρων της επιβάρυνσης (ένταση, διάρκεια, συχνότητα και είδος της δραστηριότητας), ○ Στον τρόπο λειτουργίας και ανταπόκρισης των συστημάτων του οργανισμού, ○ Στις διατροφικές συνήθειες. 	<p>σε ΦΔ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να συμμετέχει 3 τουλάχιστον φορές τη βδομάδα σε αερόβιες δραστηριότητες με προοδευτική αύξηση της διάρκειας, σε τέτοια ένταση ώστε να ιδρώνει και να ασθμαίνει. 3. Να παραμένει για ορισμένο χρόνο σε θέσεις στήριξης – εξάρτησης – πίεσης που αυξάνουν τη δύναμη (πχ ημικάθισμα, πρηνή στήριξη, εξάρτηση από σχοινί-πολύζυγα κά). 4. Να έρχεται σε εδραία θέση, να σηκώνεται σε όρθια θέση χωρίς να χρησιμοποιεί τα χέρια του. 5. Να μετακινείται ενώ βρίσκεται σε εξάρτηση σε οριζόντια μπάρα. 6. Να εκτελεί με ασφάλεια ασκήσεις διατάσεων μεγάλων μυϊκών ομάδων. 7. Να γνωρίζει τη σημασία της τακτικής πόσης νερού κατά την εκτέλεση των ΦΔ. 8. Να ξεχωρίζει το υγιεινό από το ανθυγιεινό φαγητό. 9. Να γνωρίζει το ρόλο και τη σημασία της καρδιάς στην υγεία. 10. Να γνωρίζει ότι η καρδιά δυναμώνει όταν εργάζεται σε υψηλή ένταση. 11. Να αναγνωρίζουν ΦΔ που αυξάνουν την καρδιακή συχνότητα. 12. Να γνωρίζουν ότι οι δυνατοί μυς παράγουν περισσότερη δύναμη. 13. Να ξεχωρίζει τη σύνθεση του σώματος 	<p>ΦΔ μέτριας έντασης για αρκετό χρόνο.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να συμμετέχει 3-4 φορές τη βδομάδα σε αερόβιες δραστηριότητες μέτριας/έντονης έντασης ώστε να ιδρώνει και να ασθμαίνει. 3. Να είναι ικανός στην εκτέλεση δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη μυϊκή αντοχή (κουλιακοί, κάμψεις-τάσεις αγκώνων, ραχιαίοι κά) 4. Να γνωρίζει τα βασικά σημεία εκτέλεσης διατάσεων και να τις εκτελεί σωστά. 5. Να εξηγεί τις απαιτήσεις του σώματος σε ενέργεια κατά την εκτέλεση των ΦΔ. 6. Να περιγράφει τα οφέλη της ΦΔ στην υγεία. 7. Να περιγράφει τρόπους αύξησης της ΦΔ έξω από το σχολείο. 8. Να γνωρίζει ότι πρέπει να καταναλώνει περισσότερα υγρά κατά την άσκηση όταν η θερμοκρασία είναι υψηλή. 	<p>δραστηριότητες προθέρμανσης και αποθεραπείας.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να συμμετέχει 3-4 φορές τη βδομάδα σε αερόβιες δραστηριότητες μέτριας/έντονης έντασης ώστε να η καρδιακή λειτουργία να είναι μέσα σε συγκεκριμένη ζώνη έντασης. 3. Να είναι ικανός στην εκτέλεση δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη/αντοχή (κουλιακοί, κάμψεις-τάσεις αγκώνων, ραχιαίοι κά) με προοδευτικά αυξανόμενο αριθμό επαναλήψεων. 4. Να αντιλαμβάνεται τις αντιδράσεις του σώματος σε διαφορετικής έντασης δραστηριότητες. 5. Να γνωρίζει τα συνθετικά της ΦΚ για την υγεία. 6. Να εξηγεί τον ρόλο της προθέρμανσης και της αποθεραπείας. 7. Να γνωρίζει ότι το σώμα έχει μηχανισμό προσαρμογής στην επιβάρυνση. 8. Να περιγράφει τη σχέση μεταξύ της καρδιάς, των πνευμόνων και των μυών
--	--	--	---

	(μυς, οστά, λιπώδης ιστός κά).		κατά τη διάρκεια της ΦΔ. 9. Να αξιολογεί και να καταγράφει τις αλλαγές στην καρδιακή συχνότητα. 10. Να ξεχωρίζει ποιοι μύες ενεργοποιούνται κατά την εκτέλεση συγκεκριμένων δραστηριοτήτων. 11. Να γνωρίζει τη θέση και την ονομασία μεγάλων μυϊκών ομάδων του σώματος.
Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους.	Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 4		
	Α' τάξη	Β' τάξη	Γ' τάξη
Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή στη ΦΔ είναι απαραίτητη για τη συνέχιση της άσκησης τόσο στην παιδική ηλικία όσο και στην εφηβεία και στην ενηλικίωση. Οι μαθητές από τη συμμετοχή τους στο μάθημα πρέπει να αποκτούν θετικά βιώματα. Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται από τον διδάσκοντα: (α) να θέτουν ατομικούς	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να συμμετέχει πρόθυμα σε νέες ΦΔ. 2. Να συμμετέχει σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας ασκήσεων. 3. Να παρατηρεί την εκτέλεση των δραστηριοτήτων από τους συμμαθητές του και να ενθαρρύνει την προσπάθειά τους. 4. Να παρατηρεί και να αποτιμά συμπεριφορές άλλων (σε ένα παιχνίδι, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να δοκιμάζει νέες δεξιότητες. 2. Να συνεχίζει την προσπάθεια, μετά από αποτυχία. 3. Να πετυχαίνει έναν στόχο που βάζει σε συνεργασία με τον διδάσκοντα. 4. Να ξεχωρίζει τη σωστή εκτέλεση με βάση συγκεκριμένα κριτήρια. 5. Να μην ασκεί αρνητική κριτική 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να ξέρει ποιες ΦΔ του αρέσουν και ποιες όχι. 2. Να δείχνει ηγετικά προσόντα και να αναλαμβάνει ευθύνες. 3. Να θέτει προσωπικούς, στόχους επίτευξης και να προσπαθεί να τους πετύχει και εκτός σχολείου.

<p>και ομαδικούς στόχους και να προσπαθούν να τους πετύχουν, και (β) να εκφράζουν και να συζητούν τα διάφορα συναισθήματα που βιώνουν κατά τη ΦΔ με τα άλλα παιδιά και τον διδάσκοντα.</p>	<p>σε μια ταινία κά).</p>	<p>στους άλλους.</p>	<p>4. Να αντιδρά με αποδεκτό τρόπο στη νίκη, στην ήττα και στις προκλήσεις όπου χρειάζεται να δείξει θάρρος.</p>
<p>Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 5</p>		
	<p>Α' τάξη</p>	<p>Β' τάξη</p>	<p>Γ' τάξη</p>
<p>Μεταξύ των παιδιών υπάρχουν διαφορές στην ικανότητα, στο φύλο, στην εθνικότητα, στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, στο επίπεδο ωρίμανσης, στο κίνητρα κά. Ο διδάσκων πρέπει να διδάξει στα παιδιά να σέβονται τους άλλους και να συνεργάζονται πρόθυμα μαζί τους. Αυτό σημαίνει ότι ο διδάσκων θα πρέπει στις τρεις πρώτες τάξεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Να βοηθήσει τα παιδιά, να ενταχθούν αποτελεσματικά σε ομάδα και να πετυχαίνουν έναν ομαδικό στόχο ○ Να δίνουν έμφαση στην προσωπική βελτίωση παρά στη μεταξύ τους σύγκριση. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζει την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των συμμαθητών του. 2. Να επιλέγει τα όργανα άσκησης που ταιριάζουν στις ικανότητές του. 3. Να συνεργάζεται και να χρησιμοποιεί από κοινού τον εξοπλισμό. 4. Να είναι καλός ακροατής και να αντιλαμβάνεται τους περιορισμούς των κανόνων. 5. Να ενθαρρύνει τα άλλα παιδιά κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων. 6. Να μην μονοπωλεί την εκτέλεση των ασκήσεων και τη χρήση του εξοπλισμού. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να συνεργάζεται με άλλους πρόθυμα. 2. Να δείχνει δεξιότητες συνεργασίας με τα άλλα παιδιά και εκτός του μαθήματος. 3. Να σέβεται την επιθυμία του συμμαθητή του για αλλαγή των συνθηκών εκτέλεσης των δραστηριοτήτων. 4. Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε μικρή ομάδα και να δείχνει ηγετικά προσόντα. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να συνεργάζεται με άλλους πρόθυμα και να τους βοηθά. 2. Να αντιλαμβάνεται τη διαφορά στις φυσικές ικανότητες. 3. Να διευκολύνει και να βοηθά τους συμμαθητές του με χαμηλότερες ικανότητες. 4. Να συνεργάζεται με λιγότερο ικανούς χωρίς πρόβλημα. 5. Να ολοκληρώνει ένα καθήκον χωρίς να εμποδίζει τις ενέργειες των άλλων.
<p>Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής</p>			

και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.	Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 6		
	Α' τάξη	Β' τάξη	Γ' τάξη
<p>Τα παιδιά στις τρεις πρώτες τάξεις πρέπει να επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά στο μάθημα, στο σχολείο και εκτός σχολείου. Ειδικότερα πρέπει να διδαχθούν και να μάθουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Να χρησιμοποιούν κατάλληλα τον εξοπλισμό. ○ Να εφαρμόζουν τους κανόνες για τη διατήρηση της ασφάλειας κατά τη διεξαγωγή της ΦΔ. ○ Να μάθουν να επιλύουν τις διαφωνίες που τυχόν δημιουργούνται, εφαρμόζοντας συγκεκριμένες στρατηγικές, αναγνωρίζοντας τις ευθύνες και τις συνέπειες των πράξεών τους. ○ Να συνεργάζονται με επιτυχία και να συμμετέχουν σε απλές διαδικασίες αξιολόγησης του εαυτού τους και των άλλων. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να γνωρίζει και να εφαρμόζει βασικούς κανόνες ασφάλειας. 2. Να ακολουθεί τις οδηγίες του διδάσκοντα. 3. Να συμμορφώνεται στα σχόλια του διδάσκοντα. 4. Να συμμετέχει στη διευθέτηση του χώρου και των οργάνων. 5. Να μην επιρρίπτει ευθύνες σε άλλους για τα λάθη του. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να γνωρίζει, να εφαρμόζει και να αιτιολογεί τους βασικούς κανόνες ασφάλειας. 2. Να κινείται με ασφάλεια για τον ίδιο και τους άλλους και να σέβεται τον εξοπλισμό. 3. Να λειτουργεί υπεύθυνα όταν εκτελεί σε ομάδα μια δραστηριότητα. 4. Να εμπιστεύεται τους άλλους κατά την εκτέλεση της ΦΔ και των παιχνιδιών και να τους παρέχει με θετικό τρόπο ανατροφοδότηση. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναπτύσσει κανόνες ασφάλειας σε διαφορετικές ΦΔ. 2. Να γνωρίζει τον ρόλο της ένδυσης-υπόδησης στην ασφάλεια διεξαγωγής των ΦΔ. 3. Να έχει γνώση κινδύνου. 4. Να διαχειρίζεται αποδεκτά τη νίκη και την ήττα. 5. Να μοιράζεται τις ιδέες του με άλλους για τη διεξαγωγή των ΦΔ. 6. Να συμπληρώνει με ειλικρίνεια μια λίστα καθηκόντων που του δίνει ο διδάσκων.

5.3 Σκοποί της Φυσικής Αγωγής & Δείκτες Επίτευξης κατά Σκοπό για τις τάξεις Δ-Ε-ΣΤ Δημοτικού Σχολείου

Τάξεις Δ, Ε & ΣΤ'

Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.	Δείκτες επίτευξης για Σκοπό 1		
	Δ' τάξη	Ε' τάξη	ΣΤ' τάξη
Στις τρεις τελευταίες τάξεις η έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη της εξειδικευμένης και ποιοτικής κίνησης. Ο στόχος είναι να συνδυαστούν όλα όσα κατάκτησαν κινητικά τα παιδιά στις τρεις προηγούμενες τάξεις και να εφαρμοστούν σε διαφορετικούς τομείς περιεχομένου και γνώσεων της ΦΑ (τακτική – στρατηγική). Σ' αυτές τις τάξεις τα παιδιά εκπαιδεύονται κυρίως σε δεξιότητες αθλημάτων (ατομικά και ομαδικά) όπου προσπαθούν να συνδυάσουν και να εφαρμόσουν σε ποιοτικές μορφές εκτέλεσης δεξιότητες μετακίνησης, σταθεροποίησης και χειρισμού. Ειδικότερα, στην Δ' τάξη εισάγονται	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να εκτελεί βασικές ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής. 2. Να αλλάζει γρήγορα κατεύθυνση στον χώρο καθώς κινείται με ταχύτητα. 3. Να πετά και να πιάνει ένα αντικείμενο, ενώ κινείται με τον συμπαίκτη του στον χώρο. 4. Να εκτελεί ρίψη πάνω από το κεφάλι με το ένα χέρι σε στόχο. 5. Να μεταβιβάζει με το πόδι μια ακίνητη μπάλα σε συμπαίκτη του που κινείται. 6. Να χτυπά με ρακέτα ένα αντικείμενο που του ρίχνει ο συμπαίκτης του. 7. Να εκτελεί συνδυασμούς δεξιοτήτων χειρισμού ατομικής τεχνικής μπάλας 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να εκτελεί με ανεπτυγμένα πρότυπα τις βασικές ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής. 2. Να αναπηδά συνεχόμενα σχοινάκι. 3. Να πηδά σε ύψος και σε μήκος με κατάλληλη τεχνική απογείωσης και προσγείωσης. 4. Να πετά και να πιάνει ένα αντικείμενο με τον συμπαίκτη του, αποφεύγοντας έναν αντίπαλο. 5. Να λακτίζει μια μπάλα σε στόχο. 6. Να κατευθύνει ένα μπαλάκι με ρακέτα σε στόχο. 7. Να κινείται σε ανοιχτό οριοθετημένο χώρο με 	<p>Να εκτελεί:</p> <p>(α) όλες τις ασκήσεις της ενόργανης γυμναστικής,</p> <p>(β) τις δεξιότητες ατομικής τεχνικής των αθλημάτων (ατομικών και ομαδικών), και</p> <p>(γ) τους χορούς που διδάχθηκε τα δύο προηγούμενα χρόνια σε υψηλά κινητικά πρότυπα.</p>

<p>οι βασικές δεξιότητες των αθλημάτων (ατομικών & ομαδικών), ενώ στην Ε' και Στ' τάξη τα παιδιά εκπαιδεύονται με στόχο την αποτελεσματική συμμετοχή τους σ' αυτές (σε τροποποιημένες και σε κανονικές συνθήκες σε σχέση με τους κανονισμούς, την τακτική και τις συνθήκες εκτέλεσης).</p>	<p>(από διαφορετικά σπορ, ήτοι της πετοσφαίρισης, της καλαθοσφαίρισης, της ποδοσφαίρισης και της χειροσφαίρισης) με τα χέρια και τα πόδια.</p> <p>8. Να εκτελεί κινητικές δεξιότητες μεταβάλλοντας τον ρυθμό εκτέλεσης.</p> <p>9. Να χορεύει παραδοσιακούς χορούς με διαφορετική διάταξη στον χώρο.</p>	<p>δυνατότητα να μεταβάλλει την ταχύτητά του.</p> <p>8. Να εκτελεί σέρβις χαμηλό μετωπικό στην πετοσφαίριση.</p> <p>9. Να ντριμπλάρει μία μπάλα με το χέρι ή το πόδι προστατεύοντάς της από έναν αντίπαλο που τη διεκδικεί.</p> <p>10. Να λακτίζει τη μπάλα σε στόχο υπό την πίεση αντιπάλου.</p> <p>11. Να μεταβιβάζει την μπάλα με τα χέρια μ' όλους τους τρόπους μεταβίβασης που εφαρμόζονται στην καλαθοσφαίριση.</p> <p>12. Να εκτελεί απλή μεταβίβαση μπροστά σε συγκεκριμένη κατεύθυνση.</p> <p>13. Να αλλάζει ταχύτητα και κατεύθυνση ενώ εκτελεί έναν χορό.</p> <p>14. Να εκτελεί δεξιότητες χειρισμού με αλλαγές στην ταχύτητα.</p> <p>15. Να εφαρμόζει απλές επιθετικές και αμυντικές τακτικές στις αθλοπαιδιές και στα παιχνίδια.</p>	<p>Έμφαση πρέπει να δίνεται:</p> <p>1. Στον έλεγχο της μπάλας όταν αλλάζει η κατεύθυνση και η ταχύτητα κίνησης ή μεταβίβασης.</p> <p>2. Στην εφαρμογή αυτών των δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες παιχνιδιού / αγώνα ή σε τροποποιημένες καταστάσεις παιχνιδιού, με συμπαίχτες και αντιπάλους σε κανονικό αριθμό σύμφωνα με τους κανονισμούς.</p> <p>3. Να εκτελούν αμυντικά και επιθετικά καθήκοντα/ ενέργειες.</p>
<p>Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 2</p>		
	<p>Δ' τάξη</p>	<p>Ε' τάξη</p>	<p>ΣΤ' τάξη</p>
<p>Τα παιδιά των τριών τελευταίων τάξεων</p>	<p>1. Να γνωρίζει τα σημαντικά σημεία</p>	<p>1. Να εξηγεί τη σημασία της</p>	<p>1. Να εκτελεί σε</p>

<p>πρέπει να ενθαρρυνθούν ώστε προοδευτικά αναπτύξουν και να εφαρμόσουν στρατηγικές και τακτικές (επιθετικές και αμυντικές), ανάλογες των αθλημάτων ή αγωνισμάτων τα οποία διδάσκονται στο σχολείο ώστε να μπορούν να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε συνθήκες παιχνιδιού στο παρόν και στο μέλλον.</p>	<p>εκτέλεσης της τεχνικής των βασικών κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να αναγνωρίζει τη διαφορά μεταξύ επίθεσης και άμυνας. 3. Να αντιλαμβάνεται ποιες δραστηριότητες συμβάλλουν στη βελτίωση συγκεκριμένων τομέων της εκτέλεσης. 4. Να γνωρίζει και να εφαρμόζει δύο τουλάχιστον στρατηγικές σε συνθήκες εκπαιδευτικού παιχνιδιού. 5. Να γνωρίζει τη διαχείριση του ελεύθερου χώρου σε καταστάσεις επίθεσης και άμυνας. 6. Να μπορεί να αξιολογεί με συγκεκριμένα κριτήρια (σε καρτέλα) την απόδοση. 	<p>κατάληψης του ελεύθερου χώρου στη διεξαγωγή του παιχνιδιού.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να εξηγεί τον ρόλο της δύναμης στην πτήση ενός αντικειμένου. 3. Να σχεδιάζει/επινοεί ένα χορό ή ένα αθλητικό παιχνίδι. 4. Να γνωρίζει και να εφαρμόζει ατομικές επιθετικές και αμυντικές ενέργειες σε τροποποιημένα αθλητικά παιχνίδια και αθλοπαιδιές. 5. Να μπορεί να αξιολογήσει τον εαυτό του και έναν συμμαθητή του με συγκεκριμένα κριτήρια. 	<p>μεταβαλλόμενες συνθήκες (επίπεδα, ταχύτητα, κατεύθυνση κίνησης σε σχέση με αντικείμενα, συμπαίκτες ή αντιπάλους) τις βασικές κινητικές και αθλητικές δεξιότητες.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να μπορεί να εφαρμόσει στην πράξη βασικές αρχές της μηχανικής (για παράδειγμα για να αυξήσει τη δύναμη του χτυπήματος, την απόσταση της ρίψης κ.) 3. Να μπορεί να αξιολογήσει τον εαυτό του επιλέγοντας διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας κατά την εξάσκηση.
<p>Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 3</p>		
	<p>Δ' τάξη</p>	<p>Ε' τάξη</p>	<p>ΣΤ' τάξη</p>
<p>Τα παιδιά των τριών τελευταίων τάξεων πρέπει να αποκτήσουν προοδευτικά τις γνώσεις και την ικανότητα να σχεδιάζουν ένα απλό πρόγραμμα δραστηριοτήτων/άσκησης για την ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης και σε συνεργασία με τον διδάσκοντα να ελέγχουν και να καταγράφουν την ατομική βελτίωση στα έντυπα του</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να διασκεδάζει από τη συμμετοχή του σε ΦΔ και σπορ. 2. Να αναφέρει τα οφέλη από τη συμμετοχή στη ΦΔ και τα σπορ. 3. Να συμμετέχει σε ασκήσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας, αντίστοιχες των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχει. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να γνωρίζει τα οφέλη από τη συμμετοχή στη ΦΔ. 2. Να γνωρίζει ασκήσεις προθέρμανσης αντίστοιχες των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχει καθώς και τη χρησιμότητά τους. 3. Να εκτελεί ασκήσεις διάτασης 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναφέρει τα μακροπρόθεσμα οφέλη από την τακτική συμμετοχή στη ΦΔ. 2. Να γνωρίζει τον σκοπό της προθέρμανσης και της αποθεραπείας, καθώς και τις κατάλληλες ασκήσεις.

<p>ατομικού τους φακέλου (portfolio). Απώτερος στόχος είναι μέσα από τη διαρκή ατομική βελτίωση να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και τη θετική στάση που απαιτείται ώστε να συνεχίσουν την προσπάθεια βελτίωσης στο γυμνάσιο και στο λύκειο.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Να συμμετέχει 3-4 φορές τη εβδομάδα σε δραστηριότητες μέτριας/έντονης έντασης με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. 5. Να διαχωρίζει τη μυϊκή δύναμη από τη αντοχή και να γνωρίζει δραστηριότητες για τη βελτίωσή τους. 6. Να εκτελεί ασκήσεις που αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη/αντοχή (π.χ. κοιλιακοί, κάμψεις-τάσεις αγκώνων σε κανονική και τροποποιημένη μορφή κά) με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό. 7. Να μπορεί να κρατήσει τα γόνατα και τα ισχία σε γωνία 90° ενώ βρίσκεται σε εξάρτηση από οριζόντια μπάρα (μονόζυγο/πολύζυγο). 8. Να γνωρίζει και να εκτελεί βασικές ασκήσεις διατάσεων για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες. 9. Να γνωρίζει τη χρησιμότητα βελτίωσης της ευλυγισίας για τη συμμετοχή χωρίς τραυματισμούς στη ΦΔ και τα σπορ. 10. Να γνωρίζει τον τρόπο αξιολόγησης των στοιχείων της ΦΚ για υγεία. 11. Να έχει ικανοποιητικά επίπεδα απόδοσης στα στοιχεία της ΦΚ για την υγεία. 12. Να αναγνωρίζει την επίδραση της έντασης, της διάρκειας και της συχνότητας της άσκησης στη μυϊκή δύναμη/αντοχή. 13. Να θέτει προσωπικούς στόχους βελτίωσης των στοιχείων της ΦΚ για 	<p>αντίστοιχες των μυών που συμμετέχουν σε κάθε δραστηριότητα και να γνωρίζει τη χρησιμότητα των διατάσεων.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Να συμμετέχει 3-4 φορές τη εβδομάδα σε δραστηριότητες μέτριας/έντονης έντασης, με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. 5. Να εκτελεί σωστά ασκήσεις που αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη/αντοχή (π.χ. κοιλιακοί, κάμψεις-τάσεις αγκώνων σε κανονική και τροποποιημένη μορφή κά) με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό. 6. Να γνωρίζει τους κύριους μύς του σώματος. 7. Να γνωρίζει ασκήσεις που αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη/αντοχή και τη συμμετοχή των μυών ανάλογα με το είδος κάθε δραστηριότητας. 8. Να γνωρίζει δραστηριότητες για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. 9. Να γνωρίζει την ιδανική καρδιακή συχνότητα άσκησης για τον ίδιο που είναι αναγκαία για τη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος. 10. Να μετρά τον καρδιακό παλμό σε δύο σημεία του σώματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από το τέλος της ΦΔ/άσκησης. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Να γνωρίζει τις συνέπειες της υποκινητικής συμπεριφοράς. 4. Να γνωρίζει τις ασφαλείς και τις επικίνδυνες δραστηριότητες. 5. Να γνωρίζει πώς να αντιμετωπίζει τους τραυματισμούς. 6. Να υπολογίζει τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα. 7. Να γνωρίζει την προσωπική ιδανική καρδιακή συχνότητα κατά την άσκηση, για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. 8. Να μπορεί να εκτελεί τη δραστηριότητα στην ατομική ιδανική καρδιακή συχνότητα άσκησης για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. 9. Να συμμετέχει τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα σε ΦΔ μέτριας/έντονης έντασης. 10. Να ξεχωρίζει τα συνθετικά της ΦΚ για υγεία, και να γνωρίζει δραστηριότητες για τη βελτίωσή τους. 11. Να γνωρίζει τους τρεις παράγοντες για την επίτευξη της αρχής της υπερφόρτωσης (ένταση-
---	--	--	--

	<p>την υγεία.</p> <p>14. Να αναφέρει υγιεινές τροφές που βοηθούν στη βελτίωση της απόδοσης στη ΦΔ.</p> <p>15. Να εξηγεί την αναγκαιότητα της πρόσληψης υγρών πριν, κατά και μετά από τη ΦΔ/άσκηση.</p>	<p>11. Να μπορεί να σχεδιάζει ένα απλό πρόγραμμα βελτίωσης της ΦΚ.</p> <p>12. Να συμμετέχει στην αξιολόγηση των στοιχείων της ΦΚ για την υγεία.</p> <p>13. Να θέτει βραχυπροθέσμους και μακροπρόθεσμους προσωπικούς στόχους βελτίωσης των στοιχείων της ΦΚ για την υγεία.</p> <p>14. Να καταγράφει και να αναλύει την προσωπική ημερήσια κατανάλωση φαγητού και να σχεδιάζει πρόγραμμα διατροφής με στόχο την κατανάλωση υγιεινών τροφών.</p> <p>15. Να γνωρίζει και να εξηγεί την επίδραση του θερμιδικού ισοζυγίου στο σωματικό βάρος.</p> <p>16. Να εξηγεί την επίδραση της αφυδάτωσης στη ρύθμιση της θερμοκρασίας καθώς και στη φυσική και πνευματική απόδοση.</p>	<p>ποσότητα-συχνότητα).</p> <p>12. Να μπορεί να σχεδιάσει ένα απλό πρόγραμμα βελτίωσης της ΦΚ.</p> <p>13. Να συμμετέχει στην αξιολόγηση των στοιχείων της ΦΚ για την υγεία.</p> <p>14. Να θέτει βραχυπροθέσμους και μακροπρόθεσμους προσωπικούς στόχους βελτίωσης των στοιχείων της ΦΚ για υγεία (και σε σχέση με τη σύσταση του σώματος).</p> <p>15. Να εξηγεί γιατί το σώμα παίρνει περισσότερη ενέργεια από τους υδατάνθρακες στις δραστηριότητες υψηλής έντασης και περισσότερη ενέργεια από τα λίπη στις δραστηριότητες χαμηλής έντασης</p>
<p>Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα - Ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 4</p>		
	<p>Δ' τάξη</p>	<p>Ε' τάξη</p>	<p>ΣΤ' τάξη</p>
<p>Στις τρεις τελευταίες τάξεις τα παιδιά πρέπει</p>	<p>1. Να συμμετέχει πρόθυμα σε νέες ΦΔ.</p>	<p>1. Να επιλέγει δραστηριότητες που</p>	<p>1. Να επιλέγει δραστηριότητες</p>

<p>να έχουν δημιουργήσει ένα προσωπικό ρεπερτόριο δραστηριοτήτων που τους ευχαριστεί να συμμετέχουν είτε ατομικά, είτε με άλλους, χωρίς να επηρεάζονται από την απόδοσή τους σ' αυτές.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Να θέτει προσωπικούς στόχους βελτίωσης σε ένα στοιχείο της ΦΚ για την υγεία και να συμμετέχει σε δραστηριότητες εκτός σχολείου για να τους πετυχαίνει. 3. Να γνωρίζει τη επίδραση της άσκησης στην καρδιακή συχνότητα και τη θερμοκρασία του σώματος. 4. Να δημιουργεί μια κινητική ρουτίνα ως απάντηση σε ένα μουσικό ρυθμό. 5. Να παρέχει ανατροφοδότηση στον συμμαθητή του και να τον βοηθά να βελτιώσει την απόδοσή του. 6. Να αποδέχεται την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα. 7. Να αναγνωρίζει τις αποδεκτές και μη αποδεκτές συμπεριφορές ως φίλαθλος. 8. Να δείχνει φίλαθλη συμπεριφορά σαν αθλητής και σαν θεατής στις ΦΔ/σπορ. 9. Να συμμετέχει ικανοποιητικά σε δραστηριότητες προσανατολισμού. 	<p>τον ευχαριστούν για τη βελτίωση των στοιχείων της ΦΚ για την υγεία.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να εντοπίζει τις αδυναμίες του σχετικά με τη φυσική του κατάσταση. 3. Να βελτιώνει την απόδοσή του στα στοιχεία της ΦΚ ή/και σε μια κινητική ή αθλητική δεξιότητα, συμμετέχοντας σε αντίστοιχες αθλητικές και δραστηριότητες ΦΔ εκτός σχολείου. 4. Να μπορεί να επιλέγει τη δυσκολία των ασκήσεων ανάλογα με το επίπεδο των δυνατοτήτων του. 5. Να συνεργάζεται για να δημιουργήσει μια κινητική ρουτίνα και να διαλέγει την αντίστοιχη μουσική για να την παρουσιάσει. 6. Να συμμετέχει στις δραστηριότητες ανεξάρτητα από την απόδοσή του και το αποτέλεσμα του αγώνα. 7. Να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. 8. Να εκφράζει τις ιδέες του και να αποδέχεται τις ιδέες των άλλων για την επίλυση ενός κινητικού προβλήματος. 	<p>που τον ευχαριστούν για τη βελτίωση των στοιχείων της ΦΚ για υγεία και να συμμετέχει στις δραστηριότητες που επέλεξε εντός και εκτός σχολείου.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να συνεργάζεται για να δημιουργήσει μια κινητική ρουτίνα και να διαλέγει την αντίστοιχη μουσική για να την παρουσιάσει. 3. Να μπορεί να ερμηνεύσει τα συναισθήματα που εκφράζονται μέσω της κίνησης. 4. Να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες και να συνεργάζεται για την επίτευξη των στόχων που έχει θέσει. 5. Να εκφράζει τις ιδέες του και να αποδέχεται τις ιδέες των άλλων για την επίλυση ενός προβλήματος σχετικού με την κίνηση.
<p>Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της</p>			

διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.	Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 5		
	Δ' τάξη	Ε' τάξη	ΣΤ' τάξη
<p>Στις τρεις τελευταίες τάξεις ο διδάσκων θα πρέπει να πρέπει να βοηθήσει τα παιδιά:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Να αντιληφθούν την ύπαρξη διαφορών μεταξύ τους που επηρεάζουν την απόδοση στις ΦΔ και τα σπορ. ○ Να δείχνουν ευαισθησία στις «αδυναμίες» των άλλων. ○ Να ενισχύουν την προσπάθεια των άλλων και να τους βοηθούν να βελτιωθούν. ○ Να αντιληφθούν ότι συγκεκριμένες συνθήκες οδηγούν κάποια παιδιά στον αποκλεισμό. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζει την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των συμμαθητών του. 2. Να κατανοεί τη σημασία της συμμετοχής όλων στις φυσικές και κοινωνικές δραστηριότητες, ανεξάρτητα από τις δυνατότητες των ατόμων. 3. Να συμπεριλαμβάνει συμμαθητές χαμηλότερων δυνατοτήτων και επιδεξιότητας στις ομάδες που συμμετέχει. 4. Να παρέχει θετική ανατροφοδότηση στα μέλη της ομάδας. 5. Να επαινεί την επιτυχημένη ολοκλήρωση μιας προσπάθειας. 6. Να γνωρίζει κάποιο λιγότερο διαδεδομένο άθλημα. 7. Να γνωρίζει παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης. 8. Να αναγνωρίζει κάποιους χορούς άλλων χωρών. 9. Να συνεργάζεται με συμμαθητές χαμηλότερης ικανότητας και να θέτει στόχους που μπορούν να επιτευχθούν και από τους δύο. 10. Να μπορεί να τροποποιήσει τους κανόνες ενός παιχνιδιού για να συμμετέχουν όλοι. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αποδέχεται την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των συμμαθητών του. 2. Να γνωρίζει τα δυνατά και αδύνατα σημεία των συμμαθητών τους. 3. Να τροποποιεί ένα παιχνίδι ή μία δραστηριότητα ανάλογα με τις δυνατότητες αυτών που συμμετέχουν. 4. Να θέτει στόχους που μπορούν να επιτευχθούν από όλους με συνεργατικές δραστηριότητες. 5. Να παρέχει θετική ανατροφοδότηση σε όλους. 6. Να αξιολογεί την απόδοση των συμμαθητών με βάση λίστα κριτηρίων. 7. Να γνωρίζει τους κανόνες του «δίκαιου παιχνιδιού». 8. Να γνωρίζει την ιστορική και πολιτισμική σημασία των σύγχρονων αγωνισμάτων. 9. Να γνωρίζει κάποιους χορούς άλλων χωρών. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να συνεργάζεται με όλους τους συμμαθητές του ανεξάρτητα από το φύλο, τις γνωστικές - κινητικές ικανότητες και το επίπεδο επιδεξιότητας αυτών, εντός και εκτός σχολείου. 2. Να γνωρίζει και να συμμετέχει σε χορούς, παιχνίδια και δραστηριότητες διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης. 3. Να μπορεί να παρουσιάζει χορούς και παιχνίδια από διαφορετικά μέρη. 4. Να συνεργάζεται για να δημιουργήσει ένα παιχνίδι με τροποποιημένους κανόνες για την ίση συμμετοχή όλων.

Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.	Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 6		
	Δ' τάξη	Ε' τάξη	ΣΤ' τάξη
<p>Στις τρεις τελευταίες τάξεις η εκπαίδευση των παιδιών σε σχέση με τον συγκεκριμένο σκοπό περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Τα συμμόρφωση σε κανόνες κατά τη διάρκεια της συνεργασίας ή του συναγωνισμού. ○ Την αποφυγή συμπεριφορών που ζημιώνουν τον ίδιο και τους άλλους. ○ Την επίλυση των διαφορών με διάλογο. ○ Την ανάπτυξη της ανεξάρτητης σκέψης. ○ Την αυτόνομη συστηματική συμμετοχή στη ΦΔ για τη βελτίωση της υγείας τους. <p>Τα παραπάνω διαμορφώνουν την κατάλληλη συμπεριφορά των παιδιών εκτός σχολείου, όπως για παράδειγμα στο σπίτι και σε χώρους άσκησης.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να γνωρίζει και να εφαρμόζει βασικούς κανόνες ασφάλειας. 2. Να γνωρίζει κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (να χειρίζεται με ασφάλεια τον εξοπλισμό, να εφαρμόζει προασκήσεις κατά την εκμάθηση μιας δραστηριότητας). 3. Να εφαρμόζει κατάλληλους κανόνες συμπεριφοράς για την ασφαλή κίνησή του εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. 4. Να παρατηρεί και να βοηθά στην εκτέλεση δεξιοτήτων των συμμαθητών του. 5. Να γνωρίζει βασικούς κανόνες έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς. 6. Να αποδέχεται την ευθύνη για την απόδοσή του χωρίς να κατηγορεί τους άλλους. 7. Να αναλαμβάνει πρωτοβουλία για την επίλυση διαφωνιών. 8. Να επιλέγει μία νέα κινητική δραστηριότητα στην οποία να εξασκείται εκτός σχολείου. 9. Να ολοκληρώνει ότι έχει αναλάβει σε συγκεκριμένο χρόνο. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να γνωρίζει και να εφαρμόζει τους κανόνες ασφάλειας σε δραστηριότητες της καθημερινότητάς του. 2. Να εφαρμόζει τους κανονισμούς στο παιχνίδι. 3. Να αναλαμβάνει ρόλους διαιτητή, προπονητή, θεατή και καταγράφει αντίστοιχα την τήρηση των κανόνων. 4. Να προτείνει αλλαγές, για να διασφαλίσει την επιτυχημένη ολοκλήρωση μιας ομαδικής δεξιότητας. 5. Να μπορεί να εργάζεται μόνος του ή με ελάχιστη επίβλεψη του διδάσκοντα. 6. Να γνωρίζει τους σωστούς τρόπους επίλυσης διαφωνιών. 7. Να ενδιαφέρεται, να φροντίζει και να βοηθά παιδιά μικρότερης ηλικίας σε κινητικές δραστηριότητες. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να γνωρίζει τους κανόνες και την αντίστοιχη ορολογία τους. 2. Να ασκείται με ασφάλεια σε δραστηριότητες εκτός σχολείου. 3. Να έχει επίγνωση των λαθών και των λανθασμένων ενεργειών του, ως προς την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων. 4. Να εφαρμόζει τους σωστούς τρόπους επίλυσης διαφωνιών. 5. Να αναλαμβάνει ρόλους (διαιτητή, προπονητή, θεατή) και να καταγράφει αντίστοιχα την τήρηση των κανόνων. 6. Να γνωρίζει τα Ολυμπιακά ιδεώδη. 7. Να γνωρίζει τις βασικές αρχές πρώτων βοηθειών για την αντιμετώπιση τραυματισμών. 8. Να γνωρίζει το νόημα των

			εννοιών «της αθλητικής συμπεριφοράς» και «του δίκαιου παιχνιδιού» και να το ενσωματώνει κατάλληλα εκτός του σχολικού περιβάλλοντος.
--	--	--	---

5.4 Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό: Τάξεις Α-Β-Γ

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 1-Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα
Στόχος 1: Ανάπτυξη /Αντίληψη/κατανόηση εννοιών που αφορούν/σχετίζονται με την κίνηση.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να αντιλαμβάνονται έννοιες που αφορούν την κίνηση, διαφορετικές θέσεις, σχήματα σώματος σε στάση ή σε κίνηση, διαφορετικές κατευθύνσεις, τροχιές και επίπεδα, προσαρμόζοντας την ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.	Καθώς κινούνται, μπορούν να αλλάξουν τροχιά (π.χ. ζιγκ-ζαγκ, ευθεία, καμπύλη κá), προσαρμόζοντας την προσπάθειά τους σε μεταβαλλόμενες συνθήκες (π.χ. με διαφορετική ταχύτητα κάθε φορά).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Παρακολουθούν εάν τα παιδιά κινούνται σύμφωνα με τις οδηγίες, ακολουθώντας τις καθορισμένες τροχιές, χωρίς να χάνουν την ισορροπία τους. ➤ Επισημαίνουν τα σημεία-κλειδιά της σωστής εκτέλεσης. ➤ Δίνουν επιπλέον ανατροφοδότηση και βοηθούν τα παιδιά, όποτε είναι απαραίτητο.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη):</p> <p>Να κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις με αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή και να χρησιμοποιούν διαφορετικά σχήματα, θέσεις σώματος, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.</p>	<p>Καθώς κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις και με μεταβαλλόμενες συνθήκες, μπορούν να χρησιμοποιούν διαφορετικά σχήματα (π.χ. στενό, φαρδύ, συμμετρικό, ασύμμετρο κά) ή θέσεις σώματος, χωρίς να χάνουν την ισορροπία τους και δίχως να παραβιάζουν τον προσωπικό τους χώρο κίνησης.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη):</p> <p>Χρησιμοποιούν διαφορετικούς τρόπους κίνησης του σώματος και εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης, χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις έννοιες που αφορούν την κίνηση.</p>	<p>Καθώς κινούνται με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. κίνηση ανόδου/καθόδου του σώματος), μπορούν να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες, όπως περιστροφικές και ανάστροφης στήριξης, χρησιμοποιώντας έννοιες που σχετίζονται με την κίνηση. Για παράδειγμα, εκτελούν κυβίστηση, έχοντας διαφορετικές αρχικές και τελικές θέσεις σώματος.</p>	
<p>Στόχος 2: Ανάπτυξη δεξιοτήτων ισορροπίας.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα, αντικείμενα, με διαφορετικά μέρη και αριθμό μερών του σώματος.</p>	<p>Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. αναρρίχηση, στήριξη με διαφορετικά μέρη του σώματος, έκταση, αιώρηση, ώθηση, έλξη, δίπλωση, στροφή, κάμψη, άρση, ρολάρισμα σώματος κά).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κινούνται διαρκώς ανάμεσα στα παιδιά και παρέχουν θετική ανατροφοδότηση. ➤ Μιλούν στα παιδιά για τη βάση στήριξης (π.χ. μεγαλύτερη βάση στήριξης καλύτερη ισορροπία κά). ➤ Καλλιεργούν τη φαντασία των παιδιών, παρακινώντας τα κατά την εξάσκηση (π.χ. βρίσκεστε σε ένα ψηλό δένδρο και στέκεστε όπως ένα πούμα κά).
<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα,</p>	<p>Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή/και σε όργανα. Για παράδειγμα, περπατούν σε χαμηλή δοκό ισορροπίας, έχοντας διαφορετικές αρχικές και τελικές</p>		

	<p>παρουσιάζοντας ανεπτυγμένα πρότυπα.</p> <p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας σε διάφορα όργανα, παρουσιάζοντας ανεπτυγμένα πρότυπα και κινούμενα ομαλά από μία θέση ισορροπίας σε άλλη.</p>	<p>θέσεις σώματος.</p> <p>Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή/και σε όργανα, μεταβάλλοντας τη θέση ισορροπίας τους και μεταφέροντας το βάρος σε διαφορετικά μέρη σώματος μέχρι τη λήξη της δραστηριότητας. Για παράδειγμα, εκτελούν «αεροπλανάκι» και μπορούν να αλλάξουν σημείο στήριξης (δεξί, αριστερό πόδι).</p>	<p>➤ Ενθαρρύνουν την ατομική και συνεργατική προσπάθεια.</p>
<p>Στόχος 3: Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση), παρουσιάζοντας ανεπτυγμένα πρότυπα και να εκτελούν ικανοποιητικά την αναπήδηση, το άλμα, τον καλπασμό, την υπερπήδηση, τη στροφή και την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.</p>	<p>Εκτελούν βασικές δεξιότητες μετακίνησης και έχουν γνώση σημαντικών σημείων εκτέλεσης άλλων δεξιοτήτων μετακίνησης. Για παράδειγμα, τα παιδιά εξασκούνται σε ζευγάρια και εκτελούν αναπήδηση, με εναλλαγή ποδιών, μπροστά, δεξιά, αριστερά.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, καλπασμό, άλμα, αναπήδηση, υπερπήδηση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών), παρουσιάζοντας ανεπτυγμένα πρότυπα.</p>	<p>Εκτελούν ασκήσεις καταγεγραμμένες σε κάρτες που έχουν διαφορετικό χρώμα, ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας των δραστηριοτήτων (π.χ. λευκή κάρτα: γρήγορο βάδισμα πάνω σε γραμμή 20μ., 10 στατικές αναπηδήσεις (Δ), 10 στατικές αναπηδήσεις (Α), 15μ. καλπασμό με το κυρίαρχο πόδι, κίτρινη κάρτα: 15μ. καλπασμό με το μη κυρίαρχο πόδι, 15μ. αναπηδήσεις (Δ), 15μ. αναπηδήσεις (Α), τρέξιμο 20μ., Κόκκινη κάρτα: αναπηδήσεις με εναλλαγή των ποδιών στην πλάγια γραμμή του γηπέδου</p>	

		καλαθοσφαίρισης).	
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Γ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθέντων, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		
<p>Στόχος 4: Ανάπτυξη δεξιοτήτων χειρισμού.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να εκτελούν (σε αρχικό στάδιο) το λάκτισμα, το σταμάτημα μπάλας, το κύλισμα μπάλας, τη ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, την υποδοχή και το χτύπημα με μικρό ή μεγαλύτερο αντικείμενο.</p>	<p>Βρίσκονται ελεύθερα στον χώρο και αρχικά, μιμούνται την κίνηση της ρίψης με ένα χέρι χωρίς να κρατούν τίποτα. Στη συνέχεια, εκτελούν την ίδια κίνηση με ένα μπαλάκι.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιδεικνύουν και παρέχουν ανατροφοδότηση κάθε φορά που παρατηρούν λανθασμένο πρότυπο εκτέλεσης. ➤ Ενθαρρύνουν τους πιο «ικανούς» να βοηθούν τους λιγότερο «ικανούς», παρέχοντας ανατροφοδότηση και σχολιάζοντας θετικά

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να εκτελούν ικανοποιητικά το λάκτισμα με το κυρίαρχο και μη κυρίαρχο κάτω άκρο, χρησιμοποιώντας το εσωτερικό ή το άνω μέρος του πέλματος, την ντρίμπλα και το σταμάτημα της μπάλας, τη ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω, την υποδοχή, το χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα αντικείμενα και την ντρίμπλα με το άνω άκρο (δεξί και αριστερό).</p>	<p>Εκτελούν ντρίμπλα και λάκτισμα με δεξί, αριστερό πόδι, εναλλάξ. Παρόμοια, τα παιδιά σε ζευγάρια, μοιρασμένα στον χώρο, το ένα κρατάει το σκορ (π.χ. πόσα γκολ) και το άλλο εκτελεί. Παρέχουν μεταξύ τους ανατροφοδότηση για την εκτέλεση (βάσει καρτέλας κριτηρίων με φωτογραφίες/σκίτσα).</p>	
--	--	---	--

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να εκτελούν με τα κάτω άκρα με αναπτυγμένο κινητικό πρότυπο ντρίμπλα, σταμάτημα, λάκτισμα μπάλας και πάσα, όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα, ενώ με τα άνω άκρα εκτελούν ικανοποιητικά σουτ από στατική θέση.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να εκτελούν με τα άνω άκρα με αναπτυγμένο κινητικό πρότυπο, ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω, πάσα, ντρίμπλα, χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα όργανα, κύλισμα μπάλας.</p>	<p>Εκτελούν προχωρητική ντρίμπλα με το ένα χέρι και επιστρέφουν με το άλλο. Στη συνέχεια, με σήμα και οδηγίες του διδάσκοντα, αλλάζουν κατεύθυνση (π.χ. μπρος, πλάι, δεξιά) ή/και τροχιά (π.χ. ευθεία, ζιγκ-ζαγκ κά) και μετακινούνται με διαφορετική ταχύτητα.</p> <p>Κάθε ομάδα παιδιών έχει από μία μπάλα mini basket. Τα παιδιά κάθε ομάδας κάνουν μεταξύ τους διαδοχικές πάσες. Ο κεντρικός παίχτης προσπαθεί να σταματήσει τη μπάλα. Αν το πετύχει, αλλάζει θέση με το παιδί που ακούμπησε τη μπάλα τελευταίο.</p>	
<p>Στόχος 5: Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας-μετακίνησης και συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας-χειρισμού.</p>	<p>Τρέχουν και σταματούν γρήγορα, αλλάζουν κατεύθυνση, εκτελώντας προσποίηση για να αποφύγουν ή να «πιάσουν» κάποιον.</p> <p>Τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, εκτελούν πάσα με μικρή μπάλα σε ένα κινούμενο συνασκούμενο.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αφήνουν χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν με την κίνηση. ➤ Επιβραβεύουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους. ➤ Κινούνται διαρκώς μεταξύ των παιδιών και παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να μπορούν να συνδυάζουν δεξιότητες και να εκτελούν με αναπτυγμένο κινητικό πρότυπο κινητικές ρουτίνες με δεξιότητες μετακίνησης- χειρισμού και μετακίνησης-ισορροπίας.</p>	<p>Κινούνται , το κάθε ένα με τη σειρά του, σε μία «διαδρομή πρόκλησης» που έχει σχεδιάσει ο διδάσκων με δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας (π.χ. πέρασμα μέσα από κάθετα προς το έδαφος στεφάνια, βάδισμα πάνω σε χαμηλό πάγκο, καλπασμός, πέρασμα πάνω από «εμπόδια», περπάτημα στα τέσσερα).</p>	<p>ποιότητα εκτέλεσης της δραστηριότητας</p>
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να μπορούν να κινούνται με αποτελεσματικότητα, σε διάφορους ρυθμούς, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού.</p>	<p>Περνούν επάνω από στεφάνια που είναι τοποθετημένα στο έδαφος, εκτελώντας υπερπήδηση, προσγείωση και ισορροπία της αρεσκείας τους.</p>	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 2- Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ).

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
<p>Στόχος 1: Γνώση και εφαρμογή εννοιών που αφορούν την κίνηση.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να γνωρίζουν το σώμα τους και να επιδεικνύουν γνώσεις για τον χώρο, τις έννοιες της προσπάθειας και των σχέσεων κατά την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων, με ή χωρίς αντικείμενα, και να μπορούν να συγκρίνουν ανάλογα τις δεξιότητες.</p>	<p>Γνωρίζουν ότι οι κινητικές δραστηριότητες εκτελούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις, επίπεδα και τροχιές, με διαφορετική δύναμη, ταχύτητα και ροή, με ή χωρίς αντικείμενα/συμμαθητές και μπορούν να συγκρίνουν τις δεξιότητες μεταξύ τους. Για παράδειγμα, αναφέρουν τις ομοιότητες και τις διαφορές του καλπασμού και της αναπήδησης με εναλλαγή ποδιών, βάσει του επιπέδου στο οποίο εκτελούνται (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν με τα παιδιά για την ποικιλία και τις δυνατότητες εξάσκησης των διαφόρων δεξιοτήτων (π.χ. σε διαφορετικά επίπεδα, κατευθύνσεις κ.ά) σε σχέση με την προσπάθεια διατήρησης της ισορροπίας του σώματος. ➤ Ζητούν από τα παιδιά να σχολιάσουν με τους φίλους τους τις έννοιες, που αφορούν την κίνηση, και τις έχουν διδαχθεί

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να ονομάζουν και να κινούν τα μέρη του σώματος τους, με το σήμα του διδάσκοντα. Να ξεχωρίζουν το είδος των δεξιοτήτων που εκτελεί ένας συμμαθητής τους και να αναγνωρίζουν ίδιες έννοιες που αφορούν την κίνηση και αναφέρονται σε διαφορετικές δεξιότητες.</p>	<p>Στέκονται, σε ζευγάρια, το ένα απέναντι από το άλλο. Το ένα παιδί κάνει μια κίνηση (π.χ. αγγίζει με το αριστερό του χέρι το δεξί του γόνατο) και το άλλο την αντιγράφει («καθρέπττης»). Κάθε τρεις φορές αλλάζουν ρόλους.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να γνωρίζουν και να χρησιμοποιούν διαφορετικά επίπεδα, κατευθύνσεις και έννοιες που σχετίζονται με την ισορροπία, κατά την εκτέλεση μίας ρουτίνας κινητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Εκτελούν κινητικές ρουτίνες χρησιμοποιώντας κάρτες που περιέχουν συγκεκριμένες δεξιότητες (π.χ. ισορροπία στο ένα πόδι, ρολάρισμα και τελείωμα σε θέση «λαγού» κά).</p>	

<p>Στόχος 2: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των βασικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, χειρισμού και των συνδυασμών τους.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να περιγράψουν τις δεξιότητες μετακίνησης και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης μίας ρουτίνας, τριών τουλάχιστον δεξιοτήτων μετακίνησης που εκτελεί ένας συμμαθητής τους.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Α΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν και να εξηγούν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης ορισμένων δεξιοτήτων χειρισμού.</p>	<p>Επιλέγουν από έτοιμο κατάλογο, μία σειρά 2-3 δεξιοτήτων μετακίνησης. Αφού σκεφτούν μια «δική» τους κινητική ρουτίνα, την περιγράφουν και την παρουσιάζουν στους συμμαθητές τους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων, ζητούν από τα παιδιά να περιγράψουν τα σημεία-κλειδιά εκτέλεσής τους. ➤ Δίνουν συγκεκριμένη ανατροφοδότηση-διορθώσεις, για την εκτέλεση των δεξιοτήτων. ➤ Σχεδιάζουν και αναρτούν στον χώρο εξάσκησης τα σημαντικά σημεία των δεξιοτήτων. ➤ Χρησιμοποιούν ασκησιολόγιο με ποικιλία ερεθισμάτων που σχετίζονται με την κίνηση.
---	--	---	--

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να γνωρίζουν τρία τουλάχιστον σημαντικά σημεία στην εκτέλεση δεξιοτήτων και να μπορούν να ξεχωρίζουν τα κατάλληλα όργανα εξάσκησης για να βελτιώσουν τις δεξιότητες χειρισμού.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Β' τάξη): Να γνωρίζουν πώς να δημιουργούν απλή κινητική ρουτίνα, συνδυάζοντας δεξιότητες και τροποποιώντας τις έννοιες που αφορούν την κίνηση και να τις εκτελούν χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης των άλλων.</p>	<p>Οι μαθητές είναι χωρισμένοι σε ομάδες και ο διδάσκων δημιουργεί σταθμούς εργασίας, τοποθετώντας κώνους με καρτέλες δεξιοτήτων (π.χ. λάκτισμα, ντρίμπλα με το χέρι, υποδοχή με δύο χέρια σε χαμηλό επίπεδο, ρίψη από πάνω με ένα χέρι κ.ά) και σε κάθε σταθμό, αφήνει τον κατάλληλο εξοπλισμό για εξάσκηση. Οι ομάδες παιδιών κατανεμημένες στους σταθμούς, πρέπει να γράψουν σε μία καρτέλα τρία σημαντικά σημεία για τη δεξιότητα κάθε σταθμού και μετά να την εκτελέσουν για 45". Με το σύνθημα αλλάζουν σταθμό.</p>	
--	--	---	--

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να γνωρίζουν πώς εκτελούνται οι δεξιότητες ισορροπίας, διαφοροποιώντας τη θέση του κέντρου βάρους σώματος, οι δεξιότητες μετακίνησης διαφοροποιώντας τη δύναμη, την ταχύτητα και τη ροή και οι δεξιότητες χειρισμού, διαφοροποιώντας παράγοντες βάρους και χρόνου.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ΄ τάξη): Να κατανοούν ότι η δυσκολία χειρισμού αντικειμένων αυξάνεται ή μειώνεται, ανάλογα με το μέγεθός τους και ότι οι αλλαγές στην κατεύθυνσή τους (όταν τα χειρίζονται από στατική θέση) επιτυγχάνονται με αλλαγή στη θέση των μερών του σώματος ή/και του οργάνου.</p>	<p>Περνούν επάνω από διάφορα όργανα, που έχει τοποθετήσει ο διδάσκων στο έδαφος (π.χ. στεφάνια, σχοινάκια, κώνους κά), διαφοροποιώντας την εκτέλεση της κίνησης, ανάλογα με το πόσο μακριά, κοντά, ψηλά βρίσκονται ή/και πόσο αργά ή γρήγορα κινούνται.</p>	
--	---	---	--

<p>Στόχος 3: Γνώση και εφαρμογή των αρχών ισορροπίας και κίνησης.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν τις αρχές διατήρησης της ισορροπίας και τη σχέση της δύναμης με την ταχύτητα και με το εύρος κίνησης των μερών του σώματος.</p>	<p>Κρατούν ένα σακουλάκι και απαντούν σε ερωτήσεις του διδάσκοντα, όπως «μπορείτε να πάρετε διαφορετικές θέσεις ισορροπίας (όρθια θέση με δύο, ένα πόδια, γονάτιση, πάλι στην όρθια θέση κά), ενώ ταυτόχρονα ισορροπείτε το σακουλάκι;», «πότε είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να το ισορροπήσετε;» κά.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αναφέρουν συνεχώς τις δεξιότητες με το όνομά τους (εκμάθηση ορολογίας). ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να παρατηρούν προσεκτικά και να διορθώνουν τους συμμαθητές τους, όταν ασκούνται σε ζευγάρια ή ομαδικά.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να χρησιμοποιούν τις έννοιες της μεταφοράς βάρους σε δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης, καθώς και πολύ απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές-τακτικές σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.</p>	<p>Τρέχουν ελεύθερα και ο διδάσκων φωνάζει ένα νούμερο (π.χ. 2, 1, 3). Τα παιδιά σταματούν και κάνουν στατική ισορροπία σε αντίστοιχο αριθμό σημείων στήριξης. Στη συνέχεια, ο διδάσκων διατυπώνει ερωτήσεις, όπως «έχετε πλατιά ή στενή βάση στήριξης;», «πότε ισορροπείτε ευκολότερα;», «τρέξτε αργά, είναι εύκολο;», «τώρα τρέξτε γρήγορα, είναι πιο δύσκολο;» κά.</p>	
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Γ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθέντων, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		
<p>Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση και διόρθωση).</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να αξιοποιούν την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα, για να διορθώσουν τα λάθη τους.</p>	<p>Εκτελούν υπερπήδηση επάνω από σχοινάκια, εναλλάξ με δεξί και αριστερό πόδι. Με σήμα του διδάσκοντα, κάνουν αλλαγή ποδιού ώθησης. Ο διδάσκων έχει επιδείξει την υπερπήδηση πριν από την έναρξη της δραστηριότητας και έχει τονίσει τα βασικά σημεία εκτέλεσης της δεξιότητας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Παρέχουν συγκεκριμένη και περιεκτική ανατροφοδότηση με λέξεις-κλειδιά και στη συνέχεια, παρακολουθούν εάν τα παιδιά ακολουθούν τις διορθώσεις και προσπαθούν να βελτιωθούν. ➤ Επιβραβεύουν τα παιδιά, ζευγάρια, ομάδες που

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να αξιοποιούν την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα ή του συμμαθητή τους, για να βελτιώσουν την εκτέλεση.</p>	<p>Εκτελούν μία δεξιότητα, σε ζευγάρια (το ένα παιδί εκτελεί και το άλλο παρέχει ανατροφοδότηση). Ο ασκούμενος εκτελεί δύο προσπάθειες και ο βοηθός παρατηρεί την εκτέλεση, συμπληρώνει το φύλλο ελέγχου και παρέχει ανατροφοδότηση. Ο ασκούμενος εκτελεί πάλι και ο βοηθός ελέγχει αν η εκτέλεση βελτιώθηκε.</p>	<p>εφαρμόζουν καλές στρατηγικές.</p> <p>➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να σκέφτονται διάφορους τρόπους για να επιτύχουν τον στόχο τους, καθώς και να ακούν τις οδηγίες και τις απόψεις των άλλων για να έχουν καλύτερο αποτέλεσμα.</p>
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να παρατηρούν εάν ένας συμμαθητή τους εκτελεί σωστά μία βασική κινητική δεξιότητα και να παρέχουν ανατροφοδότηση, βάσει αντίστοιχων καρτελών που έχει ετοιμάσει ο διδάσκων.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να αξιοποιούν την εσωτερική και την εξωτερική ανατροφοδότηση για να βελτιώσουν την ποιότητα της εκτέλεσης και να γνωρίζουν-εφαρμόζουν δύο τουλάχιστον απλές στρατηγικές-τακτικές επίθεσης σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.</p>	<p>Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. καλπασμός, οριζόντιο άλμα, αναπήδηση, πλάγια μετατόπιση κá). Κατά τη διάρκεια (αλλά κυρίως μετά από την εκτέλεση των δεξιοτήτων) ο διδάσκων παρέχει ανατροφοδότηση, υποδεικνύοντας τα σημαντικά σημεία (σημεία-κλειδιά) για τη σωστή εκτέλεση της δεξιότητας.</p>	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 3- Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για την υγεία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
<p>Στόχος 1: Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να αναγνωρίζουν τα κύρια μέρη του σώματος, την καρδιά, τους πνεύμονες, μέρη του σκελετού και να περιγράφουν το μέγεθος και το σχήμα τους.</p>	<p>Κινούνται σε μία διαδρομή που έχει σχεδιάσει στο έδαφος ο διδάσκων (με αδρές γραμμές και σε μεγάλες διαστάσεις) και η οποία αναπαριστά ένα ανθρώπινο σώμα (περίγραμμα, καρδιά, πνεύμονες, σπονδυλική στήλη). Τα παιδιά, ακολουθώντας συγκεκριμένη διαδρομή, εκτελούν μέσα στο σχεδιασμένο σώμα δεξιότητες (π.χ. τρέξιμο, αναπήδηση, κοιλιακούς κά), μαθαίνοντας έτσι τη θέση των διαφόρων μελών του σώματος και των βασικών εσωτερικών οργάνων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ζητούν από τα παιδιά να αναφέρουν τις ονομασίες των διαφόρων μελών και των εσωτερικών οργάνων του σώματος και τη θέση τους σε αυτό. ➤ Βοηθούν τα παιδιά να γνωρίσουν το σωστό σημείο ψηλάφηση του παλμού και τον αριθμό των παλμών στις διάφορες στιγμές της φυσικής δραστηριότητας.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων και να μπορούν να μετρήσουν με σχετική ακρίβεια τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τη λήξη της φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες, όπως: ο διδάσκων δείχνει σε φωτογραφία την εικόνα μιας καρδιάς (εξωτερικά και εσωτερικά). Έχει προετοιμαστεί από πριν σχεδιάζοντας το εσωτερικό μιας καρδιάς (σε χαρτόνια διαφορετικού χρώματος), τα οποία έχει ήδη κόψει σε 4 κομμάτια. Ονομάζει το κάθε κομμάτι ανάλογα (π.χ. δεξιά κοιλία, αριστερή κοιλία κ.ά) και, καθώς τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα στον χώρο, μοιράζει ένα κομμάτι σε κάθε παιδί. Στη συνέχεια, με το σφύριγμα του διδάσκοντα, τα παιδιά τρέχουν και ψάχνουν να βρουν τα υπόλοιπα (ιδίου χρώματος) κομμάτια για να φτιάξουν (ανά τέσσερα) το παζλ με την καρδιά. Μόλις το συμπληρώσουν, εκτελούν την άσκηση που υπάρχει στο πίσω μέρος. Ρίχνουν τα κομμάτια σε ένα κουτί και ξαναρχίζουν.</p>	
<p>Στόχος 2: Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης (ΦΚ)</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να έχουν αποκτήσει ικανοποιητικά επίπεδα ευλυγισίας, δύναμης, καρδιαγγειακής αντοχής και σύστασης του σώματός τους.</p>	<p>Τρέχουν ελεύθερα στον χώρο και μετά από σήμα του διδάσκοντα κινούνται, χρησιμοποιώντας διαφορετικές δεξιότητες μετακίνησης (π.χ. όπως κάποιο ζώο: ελάφι, καγκουρό, αρκούδα κ.ά).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνουν σαφείς οδηγίες για την εκτέλεση κάθε δραστηριότητας, επιδεικνύουν και διορθώνουν όποτε χρειάζεται. ➤ Χρησιμοποιούν κατάλληλα στη διδασκαλία (π.χ. σε σταθμούς εργασίας) για να ενισχύσουν το ενδιαφέρον των παιδιών, τον πραγματικό χρόνο

που προάγουν την υγεία.	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να αναγνωρίζουν τα στοιχεία της ΦΚ για την υγεία και να τα έχουν αναπτύξει σε επίπεδα ικανοποιητικά για την ηλικία τους.</p>	<p>Αναγνωρίζουν και έχουν αναπτύξει ικανοποιητικά στοιχεία για την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος. Για παράδειγμα, ο διδάσκων τοποθετεί διάσπαρτα στο έδαφος κώνους με διάφορα χρώματα και τοποθετεί από κάτω διάφορες χρωματιστές κάρτες. Τα παιδιά τρέχουν, σηκώνουν έναν κώνο, βλέπουν το χρώμα της κάρτας, πηγαίνουν στον αντίστοιχο επόμενο κώνο κά. Το χρώμα κάθε κάρτας ορίζει ποιος είναι ο επόμενος κώνος (τι χρώματος) που πρέπει να ανασηκώσουν. Στο τέλος, τα παιδιά ψηλαφούν τον σφυγμό τους (καρδιαγγειακή αντοχή).</p>	της ενεργούς συμμετοχής τους στις δραστηριότητες κά.
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να αναγνωρίζουν τα στοιχεία της ΦΚ για την υγεία, να τα έχουν αναπτύξει σε επίπεδα ικανοποιητικά για την ηλικία τους και να ξεχωρίζουν δραστηριότητες (στο σχολικό περιβάλλον ή στον χώρο του σπιτιού), οι οποίες απαιτούν τα παραπάνω στοιχεία ΦΚ για την υγεία.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να διατηρούν άνετο και σταθερό ρυθμό, καθώς τρέχουν τουλάχιστον για 6 λεπτά.</p>	<p>Απαντούν σε ερωτήσεις του διδάσκοντα, όπως: «τι είναι αντοχή;», «πείτε μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε εκτός σχολείου για να βελτιώσετε την αντοχή σας» κά. Στη συνέχεια, με σύνθημα του διδάσκοντα, εκτελούν ανάλογα (π.χ. τρέξιμο, σχοινάκι, ντρίμπλα σε απόσταση με το χέρι ή το πόδι κά).</p>	

<p>Στόχος 3: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση των φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία, να γνωρίζουν τα βασικότερα σημεία εκτέλεσής τους και να παρουσιάζουν δύο-τρεις από αυτές.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Α΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω της άσκησης και να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες, κάθονται οκλαδόν και το καθένα από αυτά έχει έναν αριθμό. Αρχικά, όλα τα παιδιά μετρούν και απομνημονεύουν τους καρδιακούς παλμούς τους. Στη συνέχεια, ανάλογα με τον αριθμό που καλεί ο διδάσκων, τα παιδιά που τον έχουν εκτελούν καλπασμό γύρω από τον καθορισμένο χώρο και αφού επιστρέψουν στην αρχική τους θέση, εκτελούν αναπηδήσεις. Στο τέλος, όλα τα παιδιά μετρούν ξανά τους καρδιακούς παλμούς τους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν με τα παιδιά για δραστηριότητες που βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη, των άνω και των κάτω άκρων, των κοιλιακών και ραχιαίων μυών και για τη σημασία της εξάσκησης για την προσωπική βελτίωση του καθενός. ➤ Κινούνται συνεχώς μεταξύ των παιδιών και τα ενθαρρύνουν. ➤ Κατά περίπτωση, χρησιμοποιούν υλικό από άλλα μαθήματα των παιδιών (π.χ. φυσικές επιστήμες κά), εφαρμόζοντας τη διαθεματική διδασκαλία.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τις δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ για την υγεία, να γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσής τους και να μπορούν να καθορίσουν (με τη βοήθεια του διδάσκοντα) έναν βραχυπρόθεσμο στόχο, επιλέγοντας από κατάλογο δραστηριοτήτων.</p>	<p>Επιλέγουν μία δραστηριότητα από λίστα του διδάσκοντα (π.χ. τρέξιμο). Στη συνέχεια, τρέχουν μια καθορισμένη απόσταση και κάθε φορά που την ολοκληρώνουν (π.χ. έναν γύρο των 100μ.), αφήνουν ένα σελιδοδείκτη ή τραβούν μια γραμμή με κιμωλία. Στόχος τους να διανύσουν τουλάχιστον 4 γύρους (400μ.). Στο τέλος, απαντούν σε ερωτήσεις του διδάσκοντα: «πόσους σελιδοδείκτες έχετε;», «πετύχατε το στόχο σας;», «πόση απόσταση διένυσε όλη η τάξη;», «πόση περισσότερη από την προηγούμενη φορά;».</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές, λόγω της συμμετοχής τους στη φυσική δραστηριότητα, να περιγράφουν τα οφέλη της στην υγεία και να μετρούν τον καρδιακό παλμό από δύο τουλάχιστον σημεία του σώματος, μετά τη λήξη της φυσικής δραστηριότητας.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ΄ τάξη): Να γνωρίζουν και να επιλέγουν (από κατάλογο) τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που προάγουν τη ΦΚ για υγεία και να μετέχουν σε ένα παιχνίδι με συνασκούμενο για να βελτιώσουν το προσωπικό επίπεδο ΦΚ για υγεία, εντός σχολείου. Να συμμετέχουν τακτικά σε φυσική δραστηριότητα, εκτός σχολείου, για να βελτιώσουν ένα τουλάχιστον στοιχείο ΦΚ για την υγεία.</p> <p>Επιδίωξη 3 (Γ΄ τάξη): Να συμμετέχουν/να βοηθούν σε τυπική αξιολόγηση της ΦΚ για την υγεία.</p>	<p>Κινούνται (με όποιο τρόπο θέλουν) ελεύθερα στον χώρο. Με τη διακοπή της μουσικής ένα παιδί σηκώνει μία από τις «μουσικές κάρτες» που έχει τοποθετήσει στο κέντρο του χώρου ο διδάσκων, διαβάζει τις ασκήσεις της κάρτας και όλοι εκτελούν. Ο διδάσκων επιλέγει κάθε φορά έναν διαφορετικό μαθητή και κάθε 2-3 λεπτά σταματά με σήμα του τη δραστηριότητα και ρωτάει τα παιδιά τι νοιώθουν, τους ζητά να πιάσουν το σφυγμό τους κά.</p>	
--	--	---	--

<p>Στόχος 4: Ανάπτυξη του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και γνώση των παραγόντων που προάγουν την υγεία.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να συμμετέχουν σε αναερόβιες δραστηριότητες και σε δραστηριότητες που απαιτούν μυϊκή δύναμη/αντοχή, με ευχαρίστηση και σε τουλάχιστον μία φυσική δραστηριότητα, που αναπτύσσει την καρδιαγγειακή αντοχή, εκτός σχολείου.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κάνουν ερωτήσεις στα παιδιά, σχετικά με τις μεταβολές λόγω άσκησης. ➤ Συζητούν με τα παιδιά για τη σημασία της συμμετοχής σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος. ➤ Ελέγχουν τη σωστή εκτέλεση των δραστηριοτήτων, δίνουν θετική ανατροφοδότηση και επιμένουν στην ειλικρινή αναφορά των επιδόσεων από τα παιδιά.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να αναφέρουν την απόδοσή τους τουλάχιστον σε μία φυσική δραστηριότητα, στην οποία συμμετέχουν μόνα τους ή μαζί με μέλος της οικογενείας τους.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Β' τάξη): Να αναγνωρίζουν τις συνήθειες που προάγουν την υγεία (π.χ. σωστή διατροφή).</p>	<p>Παίζουν το παιχνίδι: «κρέας-λαχανικά». Στόχος του παιχνιδιού είναι να μάθουν να αναγνωρίζουν τις «καλές» τροφές. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες (κρέατα και λαχανικά) και τρέχουν ελεύθερα στον χώρο. Έπειτα από σήμα του διδάσκοντα, τρέχουν και σχηματίζουν ετερογενή ζευγάρια (είδος κρέατος-διαφορετικό λαχανικό). Ο διδάσκων αλλάζει κάθε φορά τις ομάδες/τροφές και με τη βοήθεια των παιδιών, επισημαίνεται ποιες είναι οι «ανθυγιεινές» τροφές και αντικαθίστονται από «υγιεινές».</p>	
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Γ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 4- Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης, αλλά και της κοινωνικότητάς τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:...
Στόχος 1: Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να συμμετέχουν σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου μόνα ή με άλλα μέλη της οικογενείας τους, εκφράζοντας ενθουσιασμό και ευχαρίστηση και να αναπτύσσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.	Σε ζευγάρια και σε απόσταση 3μ. και στη συνέχεια 5μ., αρχίζοντας από την πιο κοντινή απόσταση, ρίχνουν την μπάλα στο ζευγάρι τους και συνεχίζουν, μέχρι να πετύχουν 3 συνεχόμενες επιτυχημένες προσπάθειες, χωρίς να μετακινηθούν.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν/ρωτούν τα παιδιά ποιες δραστηριότητες προτιμούν περισσότερο και τα ενθαρρύνουν να τις συνεχίσουν και εκτός σχολείου. ➤ Στη διάρκεια του μαθήματος, παρακινούν τα παιδιά να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες παρέχοντας πάντα θετική ατομική ανατροφοδότηση και κάνοντας θετικά σχόλια. ➤ Διαφοροποιούν τις ασκήσεις, έτσι ώστε τα παιδιά να έχουν περισσότερες εμπειρίες επιτυχίας και όχι αποτυχίας.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να επιχειρούν νέες δεξιότητες, να εκφράζουν συναισθήματα με την κίνησή τους και να συνεχίζουν να προσπαθούν, ακόμη κι όταν αποτυγχάνουν.	Ισορροπούν έναν χάρτινο σωλήνα ή μία ράβδο με διάφορα μέρη του σώματος τους, ανάλογα με το παράγγελμα του διδάσκοντα. Στο τέλος της κάθε άσκησης, ανάλογα με το αν τα κατάφεραν ή όχι, εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κίνηση.	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να αναγνωρίζουν τις φυσικές δραστηριότητες που τα ευχαριστούν ή δυσχεραίνουν, να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτό-επιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες, εκτός σχολείου.</p>	<p>Επιλέγουν από διάφορες δραστηριότητες, οι οποίες είναι γραμμένες σε καρτέλες και εκτελούν σε ομάδες: αναπηδήσεις ανάμεσα από κώνους με ένα πόδι, κοιλιακούς, αναπηδήσεις με σχοινάκια, ραχιαίους, ρίψεις με μπάλα ή ελαφρές ιατρικές μπάλες κ.ά. Με σήμα του διδάσκοντα, γίνεται αλλαγή δραστηριοτήτων μεταξύ των ομάδων.</p>	
<p>Στόχος 2: Καταβολή προσπάθειας για επίτευξη στόχων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να αυξάνουν το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων (αφού έχουν αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση), καθορίζοντας στόχους εξάσκησης, με τη βοήθεια του διδάσκοντα.</p>	<p>Παίζουν ατομικά και συγχρόνως, ομαδικά. Για παράδειγμα, ένα παιδί στέκεται στο κέντρο ενός κύκλου παιδιών με μια μπάλα. Με την έναρξη της μουσικής, πετάει την μπάλα με το πόδι σε κάθε συμμαθητή του κι αυτός του επιστρέφει την μπάλα. Με τη διακοπή της μουσικής, το παιδί που έχει στα πόδια του την μπάλα μπαίνει στο κέντρο του κύκλου. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο.</p>	<p>➤ Αρχικά, αναφέρουν τα βασικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων και εξηγούν στα παιδιά τον τρόπο που θα πρέπει π.χ. να μετακινούνται. Στη συνέχεια, τα παιδιά εξασκούνται, δέχονται την ανατροφοδότηση και επιλέγουν αν θα συνεχίσουν στον ίδιο ή σε διαφορετικό σταθμό.</p>

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να συμμετέχουν σε αυτοεπιλεγμένες ατομικές ή ομαδικές φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολικού περιβάλλοντος και να προσπαθούν να επιτύχουν προκαθορισμένους, βραχυπρόθεσμους στόχους για υγεία, επιδεξιότητα και κινητική δημιουργικότητα.</p>	<p>Προσπαθούν να εκτελέσουν (όσο καλύτερα γίνεται) αυτό που περιγράφουν κάρτες, τις οποίες έχει τοποθετήσει ο διδάσκων στο έδαφος, Παραδείγματα περιεχομένου καρτών: 1) συνεχόμενες φορές ρίψη-υποδοχή μπάλας στον τοίχο από απόσταση 2μ., 2) ισορροπείστε το σακουλάκι σε διάφορα μέρη του σώματος, ενώ κινείστε σε διάφορα επίπεδα (απόσταση 15μ.) κά. Τα παιδιά διαβάζουν μία κάρτα, εκτελούν την πρώτη φορά και τη δεύτερη προσπαθούν να την εκτελέσουν καλύτερα (περισσότερες φορές) - Αφού ολοκληρώσει το καθήκον, γυρίζει την κάρτα ανάποδα και διαβάζει μία άλλη κά.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να υιοθετούν και να επιλέγουν κατάλληλες στρατηγικές συνεργασίας, για να επιτευχθούν ομαδικοί στόχοι, σε διάφορες συνθήκες, αλλά παράλληλα να παρουσιάζουν δεξιότητες αρχηγίας.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες των 5-6 ατόμων, με 3 στεφάνια η κάθε ομάδα. Όλα τα παιδιά πρέπει να περάσουν στην «ακτή» χρησιμοποιώντας μόνο τα 3 στεφάνια. Μπορούν μόνο να μπαίνουν μέσα στα στεφάνια και να μεταφέρουν εκείνα που είναι άδεια. Μπορούν να μπουν όσα άτομα επιθυμούν μέσα στα στεφάνια αλλά αν κάποιος ακουμπήσει έξω, όλη η ομάδα επιστρέφει στην αρχή.</p>	
<p>Στόχος 3: Δημιουργία ρουτίνας δεξιοτήτων που προάγει την εκφραστικότητα.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να δημιουργούν ρουτίνα δεξιοτήτων μετακίνησης και απλή χορογραφία που προάγει την εκφραστικότητα, συνδυάζοντας δεξιότητες που προτείνει ο διδάσκων.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ο διδάσκων δίνει σε κάθε ομάδα κάρτα με δύο-τρεις δεξιότητες μετακίνησης, τις οποίες μπορούν να τις εκτελέσουν με όποια σειρά επιθυμούν. Στη συνέχεια, ο διδάσκων δίνει δυνατότητα επιλογής από κατάλογο άλλων δραστηριοτήτων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αφήνουν αρκετό χρόνο στα παιδιά να πειραματιστούν πριν παρουσιάσουν μία δική τους σειρά-ρουτίνα. ➤ Ενισχύουν όλες τις προσπάθειες των παιδιών και ενθαρρύνουν την ελεύθερη έκφρασή τους μέσα από την κίνηση.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να προσαρμόζουν ήδη γνωστές δεξιότητες σε δραστηριότητες και παιχνίδια και να συνδυάζουν δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού.</p>	<p>Δημιουργούν ρουτίνες, αφού έχουν προηγουμένως αποκτήσει εμπειρίες επιτυχίας από την εξάσκηση δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού. Για παράδειγμα, τα παιδιά χωρισμένα σε ζευγάρια διαλέγουν κάρτες από διαφορετικά «θεματικά» κουτιά (π.χ. κουτί με κάρτες δεξιοτήτων ή οργάνων, κουτί με κάρτες κατευθύνσεων ή επιπέδων κά). Τα ζευγάρια διαλέγουν κάρτες εναλλάξ.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να παρουσιάζουν καλαισθησία και δημιουργικότητα στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.</p>	<p>Σκέφτονται, δημιουργούν και εκτελούν τη δική τους πρωτότυπη ρουτίνα, αρχικά ατομικά και στη συνέχεια, ομαδικά. Η δραστηριότητα εκτελείται με τη συνοδεία μουσικής της αρεσκείας τους.</p>	
<p>Στόχος 4: Έλεγχος της προσπάθειας και παροχή ανατροφοδότησης.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να παρατηρούν την εκτέλεση των συνασκουμένων και να παρέχουν θετική ανατροφοδότηση.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες προσπαθούν α) να κυλήσουν μία μπάλα σωστά και να πετύχουν 5-6 κορίνες, τοποθετημένες σε απόσταση. Μετά από 5 προσπάθειες, προσθέτονται οι κορίνες που έπεσαν κάτω κάθε φορά. Σκοπός κάθε ομάδας είναι να συμπληρώσει τους περισσότερους πόντους.</p>	<p>➤ Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, ενθαρρύνουν τα παιδιά να παρακολουθούν προσεκτικά και να ελέγχουν την εκτέλεση των συμμαθητών τους.</p> <p>➤ Τους ζητούν να διορθώνουν και να επαινούν τους συνασκούμενούς τους.</p>
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να αναπτύσσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και να αναγνωρίζουν την καλή εκτέλεση, όταν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια.</p>	<p>Εξασκούνται σε δεξιότητες (π.χ. ντρίμπλα με το χέρι, ντρίμπλα με το πόδι, λάκτισμα, χτύπημα με ρακέτα ή χάρτινο σωλήνα, ρίψη σε στόχο ή σε απόσταση, υποδοχή κά) με βάση καρτέλες στις οποίες αναγράφονται οι δραστηριότητες (δεξιότητες), τα κριτήρια αξιολόγησης που αφορούν την τεχνική τους (σημαντικά σημεία εκτέλεσης) και την ποσότητα (π.χ. πόσο μακριά, πόσο ψηλά). Ο διδάσκων τονίζει στα παιδιά ότι πρέπει να καταβάλλουν προσπάθεια να ξεπεράσουν τον εαυτό τους και ότι δεν συναγωνίζονται με κανένα.</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να αξιολογούν με ευχαρίστηση την απόδοση των συμμαθητών, βάσει οδηγιών του διδάσκοντα και μερικές φορές, να επιλέγουν ικανότερο συνασκούμενο για να ελέγξουν τις δυνάμεις τους.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες, εκτελούν λάκτισμα, προσπαθώντας να στείλουν τη μπάλα όσο το δυνατόν πιο μακριά. Οι αποστάσεις είναι οριοθετημένες με κώνους (π.χ. 1ος κώνος στα 3μ., 2ος στα 6μ. κά). Κάθε κώνος παίρνει βαθμό (1ος =1β., 2ος =2β. κά.). Τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας προσθέτουν τους βαθμούς κάθε ασκούμενου παιδιού, στο σύνολο της ομάδας.</p>	
<p>Στόχος 5: Κατάλληλη έκφραση και εκτίμηση συναισθημάτων και καταστάσεων εντός και εκτός φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να αναζητούν την παρέα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος/ να αναζητούν την ανάπτυξη φιλικών δεσμών με τους συμμαθητές τους εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος και να συζητούν για τα αισθήματα των συμμετεχόντων (π.χ. των αθλητών, θεατών κά) και των θεατών σε δρώμενα που έχουν παρακολουθήσει ζωντανά ή από την τηλεόραση.</p>	<p>Παρακολουθούν σε βίντεο φάσεις από έναν αγώνα ποδοσφαίρου. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού συμβαίνουν διάφορα επεισόδια (κάποιος διαμαρτύρεται στον διαιτητή, κάποιος θεατής φωνάζουν ή χειροκροτούν από τις κερκίδες, κάποιος παίκτης της μιας ομάδας βάζει ένα αυτο-γκολ στο τελευταίο λεπτό και το παιχνίδι λήγει με ισοπαλία, κάποιος πανηγυρίζει επειδή κέρδισε η ομάδα τους κά). Ακολουθεί συζήτηση για τα δρώμενα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Σταματούν τις διάφορες δραστηριότητες και σχολιάζουν όλες τις εκδηλώσεις συμπεριφοράς καθώς και τα και τα συναισθήματα που εκδηλώνουν τα παιδιά. ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις και τα συναισθήματά τους, για κάθε περίπτωση.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να εντάσσονται γρήγορα και πρόθυμα σε ομάδα, να αρχίζουν να απολαμβάνουν τον συναγωνισμό στην απλή του μορφή, ανεξάρτητα από το τελικό αποτέλεσμα (νίκη ή ήττα) και να αποφεύγουν να ασκούν αρνητική κριτική για την κινητική απόδοση των άλλων παιδιών.</p>	<p>Σχηματίζουν γρήγορα ομάδες με ανάλογο αριθμό ατόμων, κάθε φορά που ο διδάσκων λέει ένα νούμερο (π.χ. 3,5,7).</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να αρχίζουν να αποδέχονται με στωικότητα το αποτέλεσμα μιας δραστηριότητας που διεξήχθη στο πλαίσιο του συναγωνισμού.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες συμμετέχουν σε προσαρμοσμένο αγώνα καλαθοσφαίρισης, σε κάθε μισό γήπεδο του μπάσκετ για 5 λεπτά. Οι άλλες ομάδες συμμετέχουν ως θεατές-κριτές στα δρώμενα. Παρακολουθούν πώς οι αγωνιζόμενοι αντιδρούν στη νίκη και στην ήττα, συζητούν εάν αντιδρούν σωστά ή όχι. Οι ρόλοι των ομάδων εναλλάσσονται.</p>	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 5- Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά.....	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:...
Στόχος 1: Αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να αναγνωρίζουν ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ατόμων (π.χ. φύλου, εθνικότητας, πολιτισμικότητας, κινητικού ή γνωστικού επιπέδου κά) - Να αποφεύγουν να ασκούν κριτική στα άλλα παιδιά.	Βρίσκονται καθισμένα σε κύκλο. Ένα παιδί ξεκινά λέγοντας στο διπλανό (στα δεξιά του) το όνομα και κάτι που του αρέσει να κάνει εκτός σχολείου. Το δεύτερο παιδί επαναλαμβάνει ότι του είτε το πρώτο και στη συνέχεια, λέει το δικό του όνομα και κάτι που του αρέσει στο επόμενο παιδί. Έτσι, συνεχίζεται μέχρι να μιλήσουν όλα.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν στα παιδιά ότι είναι πολύ σημαντικό να αποδέχονται τους συμμαθητές τους όπως είναι και να προσπαθούν να συνεργάζονται το ίδιο καλά με οποιοδήποτε άτομο. ➤ Συζητούν τις διαφορές των ατόμων λόγω φύλου, εθνικότητας, κινητικού επιπέδου, σωματότυπου κά.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να παρουσιάζουν κατάλληλη συμπεριφορά και ενδιαφέρον για τους άλλους, ανεξάρτητα από το κινητικό ή γνωστικό επίπεδό τους, το φύλο, την εθνικότητα κά.	Βρίσκονται χωρισμένα σε ομάδες, σε κύκλο και πιασμένα από τα χέρια. Περνούν ένα στεφάνι, από χέρι σε χέρι, γύρω στον κύκλο χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους. Μετρούν πόσους κύκλους έκαναν χωρίς να αφήσουν χέρια ή να πέσει το στεφάνι κάτω. Ενθαρρύνουν και βοηθούν τους συμπαίκτες τους.	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να συνεργάζονται με κάποιον συμμαθητή/τρια, ανεξαρτήτως κινητικού ή γνωστικού επιπέδου, φύλου, εθνικότητας κά και να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.</p>	<p>Παίζουν το παιχνίδι «συνεταιρικά στεφάνια», ως εξής: με την παύση της μουσικής μπαίνουν γρήγορα μέσα σε ένα στεφάνι, από περισσότερα που βρίσκονται διάσπαρτα στο έδαφος. Ο διδάσκων αφαιρεί κάθε φορά λίγα στεφάνια έως ότου 4-5 άτομα να πρέπει να μοιραστούν ένα στεφάνι. Εξηγεί ότι πρέπει τα παιδιά να συνεργαστούν και να βοηθούν το ένα το άλλο (π.χ. να μετρούν πόσοι είναι στο στεφάνι, να παροτρύνουν κάποιον να μπει μέσα κά).</p>	
<p>Στόχος 2: Συνεργασία με όλους τους συνασκούμενους και διευκόλυνση της προσπάθειάς τους.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να δημιουργούν πρόθυμα ζευγάρι με όλους τους συμμαθητές, μετά από εντολή του διδάσκοντα και να κατανοούν ότι η βοήθεια του συνασκούμενου είναι απαραίτητη για τη βελτίωση ορισμένων δεξιοτήτων.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Α΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν ότι οι αλλαγές στα όργανα εξάσκησης είναι απαραίτητες όταν οι συνασκούμενοι αλλάζουν, για να διευκολυνθεί η συμμετοχή όλων.</p>	<p>Μετά από σήμα του διδάσκοντα και σύμφωνα με τις οδηγίες του (π.χ. Γίνετε γρήγορα ζευγάρια!) σχηματίζουν πολύ γρήγορα ομάδες των δύο ατόμων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνουν τη συνεργασία και τη βοήθεια μεταξύ των συμμαθητών. ➤ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τονίζουν τη σημασία της συνεργασίας και της βοήθειας του συνασκούμενου, για τη βελτίωση της εκτέλεσης των δεξιοτήτων.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να συνεργάζονται με όλους τους συμμαθητές (με εντολή του διδάσκοντα) για αλλαγή συνασκουμένων και να συμπεριφέρονται ανάλογα, εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Β' τάξη): Να σέβονται την επιθυμία του συμμαθητή για τροποποίηση των συνθηκών εξάσκησης (π.χ. αλλαγή οργάνου εξάσκησης) και να διευκολύνουν τη συνεργασία.</p>	<p>Χωρισμένα σε ζευγάρια, πιάνουν το δεξί πόδι του συμμαθητή τους και κάνουν αναπηδήσεις όσο ακούγεται μουσική. Όταν η μουσική σταματήσει, κάνουν καινούργιο ζευγάρι με το πρώτο παιδί που θα δουν μπροστά τους. Κάθε φορά λένε δυνατά: «Και στο διάλειμμα παίζω με όλα τα παιδιά!».</p>	
--	---	--	--

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να καταλαβαίνουν τις διαφορές και ομοιότητες στις φυσικές ικανότητες και να συνεργάζονται πρόθυμα με λιγότερο ικανούς συμμαθητές για να καθορίσουν έναν κοινό, εφικτό στόχο.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να ενθαρρύνουν και να στηρίζουν την προσπάθεια συμμαθητή, προσαρμόζοντας πρόθυμα (με εντολή του διδάσκοντα ή δική τους επιλογή) την ταχύτητα, την απόσταση, το μέγεθος των οργάνων και τους κανόνες εκτέλεσης.</p>	<p>Εκτελούν κάθετα άλματα-ισορροπία (π.χ. 6 κάθετα άλματα, όσο το δυνατόν πιο ψηλά και έπειτα για 30'' ισορροπία-ζυγαριά). Ακολουθεί συζήτηση σε ερωτήσεις του διδάσκοντα «πώς σας φάνηκε;», «τι ήταν πιο δύσκολο για τον καθένα από εσάς;» κ.ά.</p> <p>Γίνονται ζευγάρια. Ο διδάσκων έχει ετοιμάσει έντυπο κατάλογο κριτηρίων. Τα παιδιά εξασκούνται στο άλμα σε μήκος (με ή χωρίς φορά) – Ο νέος μαθητής σε ρόλο προπονητή καθοδηγεί τον συμμαθητή του με βάση συγκεκριμένα σημεία παρατήρησης και τον διορθώνει όπου απαιτείται. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Στο τέλος συζητούν για την εύρεση λύσεων στα προβλήματα που εντόπισαν.</p>	
<p>Στόχος 3: Συμμετοχή σε ρυθμικές δραστηριότητες και χορούς από διαφορετικές</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού από διαφορετικές περιοχές ή κουλτούρες.</p>	<p>Επιλέγουν μία μουσική για να ακούσουν οι συμμαθητές τους τον ρυθμό. Στη συνέχεια, χορεύουν μια φορά με τον ρυθμό της μουσικής, για να δουν τα υπόλοιπα παιδιά και τέλος, χορεύουν μαζί με όλα τα παιδιά.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, «κρατούν» τον ρυθμό και διορθώνουν κάθε παιδί. ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά που προέρχονται από άλλες χώρες να δείξουν στην τάξη ή να χορέψουν έναν χορό της πατρίδας τους.

<p>περιοχές ή κουλτούρες – Καθορισμός κοινών στόχων επίτευξης.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): να συμμετέχουν σε δραστηριότητες χορού από διαφορετικές περιοχές ή κουλτούρες.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να εντοπίσουν τα κοινά σημεία στις μουσικές, στην κίνηση, στην ενδυμασία κά. και να συζητήσουν γιατί ο πολιτισμός δεν έχει σύνορα και να σχολιάσουν τη σπουδαιότητα της πολιτισμικής ανταλλαγής. ➤ Τονίζουν ότι δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι σε αυτές τις δραστηριότητες.
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες εύρεσης κατάλληλων κινητικών απαντήσεων ή ενεργειών με την ομάδα τους.</p>	<p>Στέκονται όρθια σε 4άδες και, πιασμένα χέρι-χέρι, προσπαθούν (χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους) να περάσουν μέσα από τα στεφάνια που δίνει (ένα-ένα) ο πρώτος. Τα στεφάνια προωθούνται από το ένα παιδί στο άλλο. Το τελευταίο αφήνει τα στεφάνια στο πάτωμα. Ο διδάσκων διατυπώνει ερωτήσεις «μέσα από πόσα στεφάνια πέρασε η ομάδα σας;» κά.</p>	
<p>Στόχος 4: Υπεύθυνη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να είναι καλοί ακροατές και να έχουν αίσθηση του «δίκαιου παιχνιδιού».</p>	<p>Παίζουν (π.χ. καλοθοσφαίριση με τροποποιημένες συνθήκες) για 2-3', ενώ τα υπόλοιπα παιδιά παρακολουθούν το παιχνίδι. Μετά το τέλος του παιχνιδιού, συζητούν για αυτά που είδαν και σχολιάζουν (π.χ. ο Γιάννης έσπρωξε τη Μαρία, ο Δημήτρης υπάκουσε στο σφύριγμα του διδάσκοντα κά). Αλλαγή ρόλων. Τα παιδιά που έπαιζαν γίνονται θεατές και οι θεατές παίκτες.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Στην αρχή του μαθήματος συζητούν με τα παιδιά για το «δίκαιο παιχνίδι». Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ενθαρρύνουν και επιβραβεύουν τις «αθλητικές συμπεριφορές» κάθε φορά που παρατηρούνται (π.χ. δεν σπρώχνουν το συμμαθητή, περιμένουν τη σειρά τους κά). ➤ Φροντίζουν όλα τα παιδιά να γίνουν «αρχηγοί» όταν συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες με «ρόλους». ➤ Τονίζουν την ανάγκη για συνεργασία για την επίτευξη κοινού στόχου.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να συνεργάζονται σε μικρή ομάδα και να παρουσιάζουν αρχηγική ικανότητα, αν χρειαστεί.</p>	<p>Τρέχουν ελεύθερα στον χώρο, ενώ παίζει η μουσική. Με την παύση της μουσικής, επιστρέφουν στο «σπίτι» τους (π.χ. ένα στεφάνι) και συνεργάζονται, για να χωρέσουν όλα τα παιδιά μέσα στο στεφάνι.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να ολοκληρώνουν την εργασία τους χωρίς να εμποδίζουν τις εργασίες των άλλων που είναι μέλη στην ίδια ομάδα.</p>	<p>Παίζουν το παιχνίδι «η χαμένη μπάλα», ως εξής: ο πρώτος ρίχνει την μπάλα κάτω από τα πόδια, ο τελευταίος παίρνει την μπάλα έρχεται μπροστά κά. Ο διδάσκων τονίζει να μην εμποδίζουν την κίνηση της μπάλας ή κάποιον συμπαίκτη τους.</p>	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 6- Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
Στόχος 1: Γνώση και εφαρμογή των κανόνων για ασφαλή συμμετοχή στις φυσικές δραστηριότητες	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν κανόνες για την ασφαλή και αποτελεσματική διεξαγωγή των δραστηριοτήτων και την κατάλληλη χρησιμοποίηση του προσωπικού και του γενικού χώρου άσκησης.	Μετά από σήμα του διδάσκοντα, βρίσκουν το «δικό» τους στεφάνι, μεταξύ περισσότερων στεφανιών που βρίσκονται διάσπαρτα στο έδαφος . Με το επόμενο σήμα, κινούνται στον χώρο, προσέχοντας τα όρια του χώρου εξάσκησης και αποφεύγοντας τη σύγκρουση με συμμαθητές τους.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν για τα όρια και τις διαφορές του προσωπικού και γενικού χώρου, καθώς και για τους κανόνες ασφαλούς διεξαγωγής των δραστηριοτήτων. ➤ Κινούνται ανάμεσα στα παιδιά και δίνουν ανατροφοδότηση, τονίζοντας ότι ενδιαφέρει η σωστή και ασφαλή μετακίνηση στον χώρο. ➤ Ζητούν από τα παιδιά να βρουν, να γράψουν και να τοιχοκολλήσουν στον χώρο εξάσκησης 4-5 κανόνες που αφορούν στα παραπάνω.
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Να παραμένουν στον προσωπικό χώρο καθώς χειρίζονται όργανα, να αναγνωρίζουν, να αιτιολογούν και να εφαρμόζουν τους κανόνες για την ασφαλή χρησιμοποίηση του χώρου και την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.	Σχηματίζουν δύο ομόκεντρους κύκλους διαφορετικού μεγέθους. Με το σύνθημα του διδάσκοντα περνούν στην απέναντι πλευρά του άλλου κύκλου, με δύο προϋποθέσεις: α) να περάσουν μέσα από τον μικρό κύκλο και β) να μην αγγίξουν κανένα παιδί.	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τη σημασία των κανόνων και να αναπτύσσουν κανόνες ασφάλειας για τη φυσική δραστηριότητα, με τη βοήθεια του διδάσκοντα.</p>		
<p>Στόχος 2: Ακολουθία των οδηγιών και των σημάτων του διδάσκοντα.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Να ακολουθούν οδηγίες, να δέχονται την ανατροφοδότηση από τον διδάσκοντα και με τη βοήθειά του, να καθορίζουν ρεαλιστικούς, βραχυπρόθεσμους στόχους που αφορούν την κίνηση.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Α΄ τάξη): Να υπακούουν στα σήματα του διδάσκοντα για την έναρξη και τη λήξη μίας δραστηριότητας και να λαμβάνουν-επανατοποθετούν τα όργανα εξάσκησης στον χώρο φύλαξης με ασφάλεια.</p>	<p>Εξασκούνται στο σταμάτημα μετά από χαλαρό και γρήγορο τρέξιμο. Στη συνέχεια, εξασκούνται στο σταμάτημα α) καθώς κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις (μπρος, πλάι, πίσω, δεξιά, αριστερά) και β) σε συγκεκριμένη θέση. Ο διδάσκων ρωτάει: «πότε ήταν πιο εύκολα;» κά.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιβραβεύουν το καλύτερα συνεργαζόμενο ζευγάρι και το ανακοινώνουν. ➤ Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τονίζουν συχνά για ποιους λόγους και πόσο σημαντική είναι η συνεργασία.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να ακολουθούν τις οδηγίες του διδάσκοντα, να ανταποκρίνονται στα σήματά του και να αντιδρούν θετικά στις υπενθυμίσεις για την παραβίαση των κανόνων /κανονισμών.</p>	<p>Εκτελούν, ακούγοντας τα παραγγέλματα του διδάσκοντα: «όταν σηκώσω το κίτρινο μαντίλι, τρέξτε χαλαρά», «όταν σηκώσω το κόκκινο, μείνετε αγάλματα σε όποια στάση θέλετε» κά.</p>	
<p>Στόχος 3: Παρουσίαση κατάλληλης συμπεριφοράς σε διάφορες καταστάσεις.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να συμμετέχουν σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει προκαθορίσει ο διδάσκων, για να επιλύσουν διαφωνίες με τους συμμαθητές τους. Να παραδέχονται τα λάθη τους, εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης, να μην κατηγορούν τους συνασκούμενους, τους φίλους ή τα αδέρφια τους για το πρόβλημα.</p>	<p>Προβληματίζονται πάνω σ' ένα φανταστικό σενάριο (που όμως παρουσιάζεται συχνά στην πραγματικότητα), σύμφωνα με το οποίο, δύο μαθητές μαλώνουν για τη σειρά τους. Ο ένας σπρώχνει τον άλλο κι εκείνος με τη σειρά του τον χτυπά κι αρχίζουν να μαλώνουν. Ο διδάσκων ρωτάει «τι γίνεται τότε;» και τα παιδιά προτείνουν τρόπους, για το πώς μπορούν να αποφύγουν τέτοιες συμπεριφορές.</p>	<p>➤ Δημιουργούν ένα προσεκτικά σχεδιασμένο σενάριο ρόλων, προσαρμοσμένο όμως στα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των παιδιών – το σενάριο μπορεί να βασίζεται σε πρόσφατες παιδικές ταινίες που γνωρίζουν τα παιδιά, σε μια δραματοποίηση, σε θεατρικό παιχνίδι κά.</p>

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να παρουσιάζουν δεξιότητες συνεργασίας.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Β' τάξη): Να αναφέρουν προσωπικές και ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια και ακρίβεια.</p>	<p>Βοηθούν τους συνασκούμενους, παρέχοντας ανατροφοδότηση από κατάλογο με τα σημαντικά σημεία της δεξιότητας ή/και τροποποιώντας μόνα τους τα όργανα εξάσκησης κά. Για παράδειγμα, παίζουν με ελαστικό σχοινί σε ομάδες των 4-5 ατόμων και τροποποιούν το ύψος του, ανάλογα με την ικανότητα του κάθε παίκτη. Πρέπει να ενθαρρύνουν και να βοηθούν τους συμμαθητές που εκτελούν. Ο διδάσκων ορίζει κάθε πότε θα αλλάζουν ρόλους (π.χ. κάθε 30'', ανεξάρτητα αν χάνει κάποιος ή όχι).</p>	<p>➤ Μετρούν διακριτικά και επαινούν τα παιδιά που αναφέρουν με ειλικρίνεια την επίδοσή τους. Στην αντίθετη περίπτωση μιλούν διακριτικά σε αυτόν που δεν είναι ειλικρινής, τονίζοντας ότι δεν κερδίζει κάτι λέγοντας ανακρίβειες.</p>
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να αναγνωρίζουν τη σημασία της κατάλληλης ένδυσης και υπόδησης για την ασφαλή συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες, αλλά και τις εκδηλώσεις επικίνδυνης συμπεριφοράς στον χώρο άσκησης.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να αναγνωρίζουν τα Ολυμπιακά ιδεώδη - Να χρησιμοποιούν δεξιότητες για την επίλυση διαφωνιών - Να παρουσιάζουν θετική συμπεριφορά και αποδεκτό λεξιλόγιο σε καταστάσεις νίκης και ήττας.</p>	<p>Αποφεύγουν την εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού όταν στον χώρο-στόχο παρεμβάλλονται άλλα παιδιά.</p> <p>Κατανοούν έννοιες όπως «δίκαιο παιχνίδι», αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση, ανάπτυξη προσωπικότητας, ειρήνη μεταξύ των λαών, προστασία περιβάλλοντος κά.</p> <p>Ενθαρρύνονται να εντοπίσουν και να συζητήσουν καταστάσεις από τα αγωνιστικά σπορ όπου καταστρατηγείται το δίκαιο παιχνίδι, εκδηλώνονται ανεπιθύμητες συμπεριφορές ή βία κά, προτείνοντας λύσεις πρόληψης και εξηγώντας τις επιπτώσεις στους εμπλεκόμενους και τους θεατές.</p>	

<p>Στόχος 4: Συνεργασία και αποδοχή ευθυνών.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Να επιδεικνύουν δεξιότητες συνεργασίας και να αναφέρουν ατομικές ή ομαδικές επιδόσεις με ειλικρίνεια.</p>	<p>Επιλέγουν ένα συμμαθητή με τον οποίο μπορούν να συνεργαστούν, να μοιράζονται τα όργανα ή τον χώρο με άλλους και να μην τους εμποδίζουν να ολοκληρώσουν την εκτέλεση της δραστηριότητας. Για παράδειγμα, ο διδάσκων δίνει τις εξής οδηγίες (σενάριο) στα παιδιά, πριν από την έναρξη της δραστηριότητας: «Φανταστείτε πως είστε σε κάποιο νησί και κάνει πολλή ζέστη! Στην απέναντι ακτή (στην άλλη άκρη του χώρου) υπάρχει δροσερό νερό και χυμοί φρούτων που σας περιμένουν. Το πρόβλημα είναι ότι κάθε ομάδα έχει μόνο δύο βάρκες (χαρτόνια 1,5 Χ 1,5μ.) για να φτάσει απέναντι. Πρέπει να βρείτε έναν τρόπο να φτάσετε απέναντι χωρίς κανείς από σας να ακουμπήσει στο νερό (πάτωμα). Αν κάποιο μέλος μιας ομάδας ακουμπήσει στο νερό, όλη η ομάδα επιστρέφει στην αρχή και ξεκινά πάλι».</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Καθορίζουν κανόνες, συντάσσουν 'συμβόλαιο συμπεριφοράς' και το αναρτούν στον χώρο εξάσκησης. Οι κανόνες έχουν ενδεικτικό τίτλο «Για να είμαστε πάντα αγαπημένοι και ευχαριστημένοι!». Σε κάθε παραβίαση κανόνα, στέλνουν τον 'παραβάτη' μαθητή να τους μελετήσει και να εντοπίσει πού έκανε την παράβαση. ➤ Αναρτούν στον χώρο εξάσκησης τρία «επίπεδα υπευθυνότητας» στα οποία είναι δυνατόν να καταταγεί, κατά περίπτωση, η συμπεριφορά κάθε παιδιού. ➤ Χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες (για κάθε δραστηριότητα, ηλικία κá) στιλ διδασκαλίας για να δημιουργήσουν προϋποθέσεις ενεργητικής συμμετοχής στο μάθημα.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Να μην κατηγορούν τους συμμαθητές κατά τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων. Να αποφεύγουν όσους τους ενοχλούν, χωρίς την παρέμβαση του διδάσκοντα ή κάποιου ενήλικα και να μην χειροδικούν, ακόμη και αν είναι πολύ θυμωμένα.</p>		

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Να επιλέγουν τον κατάλληλο συνασκούμενο ή τα κατάλληλα όργανα εξάσκησης για τη βελτίωση της δεξιότητας και να ενθαρρύνουν τον συμμαθητή ή την ομάδα τους να μοιραστούν τουλάχιστον μία ιδέα για την εκτέλεση μίας δεξιότητας, χορογραφίας κ.ά. Να συμπληρώνουν με ακρίβεια έναν κατάλογο κριτηρίων αξιολόγησης της δεξιότητας, την οποία παρέχει ο διδάσκων.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Γ' τάξη): Να βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού και να είναι πρόθυμα να μετέχουν σε νέες δραστηριότητες, χωρίς να παραπονιούνται ότι δεν μπορούν ή να προσπαθούν να τις αποφύγουν.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες, προσπαθούν με τη σειρά να ρίξουν κορίνες σε απόσταση 6 μ. Ο διδάσκων προκαθορίζει το σκορ των ομάδων σε ορισμένο αριθμό προσπαθειών. Έστω ότι ένας μαθητής εκδηλώνει έντονη αντίδραση απέναντι σ' έναν συμμαθητή του μ' αφορμή την καταστρατήγηση της σειράς. Ο διδάσκων τον βγάζει εκτός μαθήματος για λίγα λεπτά. Ο μαθητής επιστρέφει μόνος του όταν μπορεί να αναγνωρίσει σε ποιο επίπεδο υπευθυνότητας βρισκόταν και βεβαιώνει ότι γνωρίζει, πώς πρέπει να συμπεριφερθεί για να βρεθεί σε υψηλότερο επίπεδο.</p>	
--	--	---	--

5.5 Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό: Τάξεις Δ-Ε-ΣΤ

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 1-Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
<p>Στόχος 1: Ανάπτυξη αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο, βασικές αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης, αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Δ' τάξη): Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο, βασικές αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα, σε συνδυασμό με δεξιότητες μετακίνησης.</p> <p>Επιδίωξη 3 (Δ' τάξη): Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο, αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα, μεταβάλλοντας την ταχύτητα, τη ροή και την κατεύθυνση.</p>	<p>Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας, όπως κυβίστηση και ανακυβίστηση, κατακόρυφο και τροχό.</p> <p>Εκτελούν ικανοποιητικά μία ρουτίνα δεξιοτήτων μετακίνησης, όπως τρέξιμο, άλμα, αναπήδηση, χόπλα, συνεχόμενα άλματα, περνώντας γύρω και πάνω από εμπόδια διαφορετικού ύψους.</p> <p>Εκτελούν ικανοποιητικά πάσα και υποδοχή της μπάλας στην καλαθοσφαίριση σε ζευγάρια, αρχικά σε στάση και στη συνέχεια μετά από μετακίνηση.</p> <p>Εκτελούν ντρίμπλα, πάσα και σουτ στο ποδόσφαιρο μεταβάλλοντας την ταχύτητα εκτέλεσης (αργά, γρήγορα), ακολουθώντας διαδρομές κυκλικές, τετράγωνες κ.ά.</p> <p>Εκτελούν συνδυασμούς δεξιοτήτων όπως λάκτισμα και υποδοχή σε συνδυασμό, ντρίμπλα και πάσα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνουν έμφαση στην ποιότητα εκτέλεσης των δεξιοτήτων, τονίζοντας 2-3 σημαντικά σημεία εκτέλεσης. ➤ Προωθούν τη γνώση των σημαντικών σημείων εκτέλεσης, ζητώντας από τα παιδιά να παρατηρήσουν και να αξιολογήσουν την εκτέλεση της δεξιότητας από τους συμμαθητές τους, σύμφωνα με κατάλογο κριτηρίων/ελέγχου. ➤ Χρησιμοποιούν ποικιλία δεξιοτήτων και συνθήκες εκτέλεσης. ➤ Χρησιμοποιούν ποικιλία αθλητικού υλικού, όπως μπάλες, ράβδους, κώνους, πιατάκια οριοθέτησης και στόχους διαφορετικών μεγεθών. ➤ Παρουσιάζουν δεξιότητες μη διαδομένων αθλημάτων (πχ. hockey, αντιπαιρσιση).

<p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να παρουσιάζουν διάφορες θέσεις σώματος στον αέρα, να εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης κ.ά. και να παρουσιάζουν ικανοποιητικά μηχανικά πρότυπα στο λάκτισμα, τη ρίψη, την υποδοχή, το χτύπημα μπάλας και άλλες δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.</p>	<p>Εκτελούν με επάρκεια δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής.</p> <p>Εκτελούν με επάρκεια δεξιότητες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, όπως απλή μετωπική πάσα σε στόχο (π.χ. στην πετοσφαίριση), διατηρούν την κατοχή της μπάλας (ντρίμπλα με το χέρι/πόδι) σε καταστάσεις παιχνιδιού (π.χ. στην ποδοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση κá).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Μεταβάλλουν τις συνθήκες εκτέλεσης των δεξιοτήτων (κατεύθυνση, ταχύτητα, απόσταση). ➤ Χρησιμοποιούν σύνθετο ασκησιολόγιο που απαιτεί τη χρήση όλων των δεξιοτήτων τεχνικής (ομαδικά αθλήματα). ➤ Αυξάνουν το ενδιαφέρον των μαθητών χρησιμοποιώντας παιγνιώδεις δραστηριότητες.
<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων, έχοντας ικανοποιητικά επίπεδα δυναμικής και στατικής ισορροπίας.</p> <p>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη): Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ατομικών αθλημάτων/αγωνισμάτων.</p> <p>Επιδίωξη 3 (ΣΤ΄ τάξη): Να συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες ενός αθλήματος και να έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα (π.χ. με τα άνω ή κάτω άκρα για συγκεκριμένη απόσταση), στην πάσα (π.χ. εμπρός, πίσω, κοντά, μακριά, με μεγαλύτερη ακρίβεια και έλεγχο σε στατικό στόχο κá) και στη ρίψη/σουτ μίας μπάλας.</p>	<p>Εκτελούν ντρίμπλα αλλάζοντας χέρι, κατεύθυνση, ταχύτητα, μετά από οπτικά ή ακουστικά ερεθίσματα, διατηρώντας όμως τον έλεγχο της μπάλας.</p> <p>Εκτελούν δεξιότητες σε αγωνίσματα του στίβου (τρέξιμο ταχύτητας, ρίψη ακοντίου και δίσκου).</p> <p>Συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες (παιχνίδια 1Χ1, 2Χ2 κá.) ενός αθλήματος.</p> <p>Εφαρμόζουν τις δεξιότητες με κατάλληλη τεχνική σε παιχνίδια όπως «κλέβω την μπάλα των άλλων κάνοντας ντρίμπλα», ολοκληρώνουν την προσπάθεια στον συντομότερο δυνατό χρόνο κá.</p>	

<p>Στόχος 2: Ανάπτυξη ρουτίνας αθλητικών δεξιοτήτων και χορού.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να συνδυάζουν τις αθλητικές δεξιότητες σε ρουτίνες και να τις εκτελούν με διαφορετικό ρυθμό, ροή και δύναμη. Να εκτελούν τουλάχιστον έναν χορό με διαφορετική διάταξη στον χώρο (π.χ. σε ευθεία, κύκλο).</p>	<p>Ακολουθούν τον ρυθμό εκτελώντας περπάτημα, τρέξιμο, άλματα.</p> <p>Βάζουν σε σειρά δεξιότητες μετακίνησης και τις εκτελούν σύμφωνα με τον ρυθμό.</p> <p>Εκτελούν χορούς (σε ευθεία, σε κύκλο κá) μόνοι, σε ζευγάρια, σε ομάδα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιλέγουν χορούς διαφορετικών αντιπροσωπευτικών μέτρων, για την ανάπτυξη του ρυθμού, με διαφορετικές διατάξεις στον χώρο. ➤ Επιλέγουν διαφορετικούς ρυθμούς. ➤ Θέτουν ερωτήσεις, όπως «ποιες άλλες κινήσεις μπορούμε να κάνουμε με τον ρυθμό;». ➤ Παρουσιάζουν ποικιλία ερεθισμάτων, όπως παραδοσιακούς και σύγχρονους χορούς σάλας (βαλς, για την εκμάθηση των τριών βημάτων).
	<p>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη): Να παρουσιάζουν επαρκή ικανότητα εκτέλεσης στο χορό.</p>	<p>Αλλάζουν ταχύτητα και κατεύθυνση, ενώ χειρίζονται μία μπάλα.</p>	
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		
<p>Στόχος 3: Ανάπτυξη ατομικών επιθετικών ενεργειών και αμυντικών ενεργειών.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να συμμετέχουν, σε μικρές ομάδες, σε δραστηριότητες που απαιτούν γνώση και εφαρμογή βασικών εννοιών (π.χ. αμυντική-επιθετική θέση κá) των αθλημάτων.</p>	<p>Παίρνουν αμυντική θέση μεταξύ του αντιπάλου και του στόχου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (π.χ. όπως 1:1 στην ποδοσφαίριση, στην καλαθοσφαίριση κá).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν παιχνίδια και τροποποιημένες καταστάσεις παιχνιδιού ώστε να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν βασικά σημεία της ταχτικής και των κανονισμών των αθλοπαιδιών.
	<p>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη): Να ελίσσονται επιθετικά, για να εκτελέσουν ρίψη/χτύπημα μπάλας ή για να βρεθούν σε ελεύθερο χώρο, ώστε να πάρουν πάσα χωρίς πίεση από αντίπαλο.</p>	<p>Διακρίνουν και εκτελούν τις ατομικές και επιθετικές ενέργειες.</p> <p>Εφαρμόζουν τη σωστή αμυντική τοποθέτηση σε διάφορα ομαδικά σπορ.</p>	
	<p>Επιδίωξη 2 (Ε' τάξη): Να έχουν κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις (π.χ. μεταξύ αντιπάλου και στόχου).</p>		

	Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη): Να εκτελούν ικανοποιητικά ατομικές επιθετικές και αμυντικές ενέργειες σε διάφορα ομαδικά αθλήματα και ομαδικές ενέργειες.	Εκτελούν σε ικανοποιητικό επίπεδο ατομικές επιθετικές (π.χ. πάσα και κίνηση, προσποίηση και σκριν) και αμυντικές ενέργειες στην κανονική μορφή των αθλημάτων (π.χ. 3:3, 4:4 και 5:5 στην καλαθοσφαίριση).	
Στόχος 4: Ανάπτυξη επιθετικών και αμυντικών συνδυασμών και δεξιοτήτων προσανατολισμού.	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Δ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιβραβεύουν τις ορθές επιλογές στην επίθεση και την άμυνα και προωθούν τη συνεργασία μεταξύ των παιδιών. ➤ Επιδεικνύουν τα σημεία του ορίζοντα με τη χρήση πυξίδας και χάρτη.
	Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο, κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα.	Εκτελούν επιθέσεις σε παιχνίδια 3 εναντίον 2 (συνθήκη που απαιτεί ταχύτητα και συνεργασία μεταξύ των παικτών έτσι ώστε ένας επιθετικός να βρεθεί μόνος κοντά στο καλάθι).	
	Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να εκτελούν, σε αρχικό στάδιο δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη, για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού.	Αναγνωρίζουν τα σημεία του ορίζοντα και κινούνται σύμφωνα με τις παρεχόμενες οδηγίες, χρησιμοποιώντας χάρτη. Για παράδειγμα, όπως στο παιχνίδι του <i>κρυμμένου θησαυρού</i> , στον προσανατολισμό στο δάσος (orienteeing).	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 2- Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
Στόχος 1: Γνώση του τρόπου εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων.	Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να γνωρίζουν ικανοποιητικά τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των βασικών αθλητικών δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, με διαφορετικούς συνδυασμούς σχημάτων, επιπέδων, δύναμης, ταχύτητας και ροής και να τις παρουσιάζουν.	Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης [π.χ. τρέξιμο και οριζόντιο άλμα με διαφορετικούς συνδυασμούς ταχύτητας (γρήγορα, αργά, εναλλάσσοντας αργό και γρήγορο ρυθμό), δύναμης (απαλά, σκληρά, στις άκρες των δαχτύλων, στα πέλματα) , ροής (με απότομες κινήσεις, ομαλά, χωρίς χρήση χεριών) και επιπέδου (σε ψηλό επίπεδο, σε χαμηλό επίπεδο)].	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συσχετίζουν το διδακτικό αντικείμενο με γνώση που έχουν αποκτήσει τα παιδιά στο μάθημα της φυσικής. ➤ Ζητούν από τα παιδιά να μελετήσουν από το βιβλίο της <i>φυσικής</i> το σχετικό μάθημα που αφορά τους μοχλούς. ➤ Υποβάλλουν ερωτήσεις στα παιδιά (π.χ. «γιατί δεν μπορούμε να στείλουμε την μπάλα τόσο μακριά με την κεφαλιά, όσο με το σουτ;» κά).
	Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη): Να εξηγούν πώς μεταβάλλεται η κατεύθυνση ενός αντικειμένου και η ταχύτητα εκτέλεσης, ανάλογα με το μήκος και το σχήμα του σώματος. Να εξηγούν τις έννοιες που σχετίζονται με την αποτελεσματική χρήση των μοχλών, να εκτελούν ικανοποιητικά βάσει των εννοιών αυτών και να γνωρίζουν, ποιος είναι ο κατάλληλος εξοπλισμός για τη βελτίωση της εκτέλεσης.	Κατανοούν ότι το ανθρώπινο σώμα λειτουργεί ως μοχλός, κατά την εκτέλεση των δεξιοτήτων: εξασκούνται στο σουτ προς την εστία μετά από πάσα συμπαίκτη. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι όσο πιο μεγάλο μοχλό χρησιμοποιούν, τόσο πιο μακριά πηγαίνει η μπάλα.	

	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να κατανοούν πιο ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα, καθώς ρολάρουν, υπερπηδούν, ισορροπούν, μεταφέρουν το βάρος τους, χειρίζονται όργανα με τα άνω και κάτω άκρα.</p> <p>Επιδίωξη 2: Να εφαρμόζουν κινητικές έννοιες και αρχές στη μάθηση αθλητικών δεξιοτήτων, να έχουν αυξημένη χωρική αντίληψη και γνώση των σημαντικών σημείων εκτέλεσής τους.</p>	<p>Αναφέρουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων, όπως αντίθεση χεριού-ποδιού, φάση απελευθέρωσης του οργάνου κατά την εκτέλεση των ρίψεων.</p> <p>Παίρνουν θέση, ανάλογα με την κατεύθυνση της μπάλας, καλύπτουν τον κενό χώρο (π.χ. μεταξύ της μπάλας, του στόχου, του αντιπάλου και του εαυτού τους), κατευθύνουν την μπάλα σε κενό χώρο στο αντίπαλο γήπεδο, σε ένα παιχνίδι μπάσκετ.</p>	
<p>Στόχος 2: Αναγνώριση και σχεδιασμός δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τις αθλητικές δεξιότητες.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να γνωρίζουν και να σχεδιάζουν αθλητικές δεξιότητες (από προτεινόμενο κατάλογο), εφαρμόζοντας με αποτελεσματικότητα τις έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Δ΄ τάξη): Να γνωρίζουν και να επιλέγουν (από προτεινόμενο κατάλογο) τις κατάλληλες δραστηριότητες, για τη βελτίωση των αθλητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Εκτελούν ντρίμπλα σε διαφορετικό επίπεδο (π.χ. στο ύψος του ποδιού, χαμηλότερα από το γόνατο, στο ύψος της μέσης, αλλάζουν επίπεδο σε κάθε αναπήδηση), χώρος-κατεύθυνση (π.χ. μπροστά του, στη μια πλευρά, πίσω του, σε ευθεία, σε κύκλο, σε ζιγκ-ζαγκ), χώρος-πεδίο (π.χ. στον χώρο του, στο ίδιο σημείο, σε όλο το γήπεδο, μακριά από το σώμα, κοντά στο σώμα, με το άλλο χέρι).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιλέγουν δραστηριότητες που εκτελούνται σε διαφορετικούς συνδυασμούς επιπέδων, σχημάτων, δύναμης, ταχύτητας και ροής. ➤ Συνδέουν τη δημιουργία των παιχνιδιών με τα σπορ που αγαπούν τα παιδιά.
	<p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να μπορούν να σχεδιάσουν ένα χορό ή ένα αθλητικό παιχνίδι για μικρή ομάδα παιδιών.</p>	<p>Συζητούν, εξασκούνται και παρουσιάζουν ένα δικό τους παιχνίδι.</p>	
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		

<p>Στόχος 3: Γνώση των επιθετικών και αμυντικών στρατηγικών.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν δύο τουλάχιστον απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές, σε συνθήκες εκπαιδευτικού παιχνιδιού.</p>	<p>Εκτελούν μεταβιβάσεις, ενώ η αντίπαλη ομάδα προσπαθεί να κλέψει την μπάλα σε ένα παιχνίδι, επιδιώκοντας να μετακινηθούν σε ελεύθερο χώρο για την υποδοχή της, αποφεύγοντας τους αντιπάλους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δημιουργούν προσαρμοσμένες συνθήκες εκτέλεσης, οι οποίες είναι ανάλογες με το επίπεδο των παιδιών (π.χ. χαμηλότερο καλάθι, πιο ελαφριά μπάλα). ➤ Δημιουργούν καταστάσεις αγώνα, για την εφαρμογή των στρατηγικών του παιχνιδιού. ➤ Θέτουν ερωτήσεις στα παιδιά, για τα σημαντικά σημεία των στρατηγικών του παιχνιδιού.
	<p>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη): Να γνωρίζουν τις κατάλληλες επιθετικές ενέργειες και τις αμυντικές τοποθετήσεις στον χώρο, κατά τη διεξαγωγή ομαδικών δραστηριοτήτων, καθώς και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσής τους.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Ε' τάξη): Γνωρίζουν ικανοποιητικά επιθετικές και αντίστοιχα αμυντικές στρατηγικές/τακτικές και έννοιες παιχνιδιού (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3) και συνδυάζουν δεξιότητες δημιουργώντας σύνθετες κινητικές ρουτίνες για να βοηθήσουν τους συμπαίχτες τους ή να αποτρέψουν κινήσεις των αντιπάλων</p>	<p>Εφαρμόζουν την προσποίηση, το ξεμαρκάρισμα, την άμυνα «ένας προς έναν» (man-to-man) και διεκδικούν το ρημπάουντ σε τροποποιημένο παιχνίδι καλαθοσφαίρισης.</p> <p>Εκτελούν την κίνηση «δίνω και φεύγω» (give and go) σε παιχνίδι καλαθοσφαίρισης.</p>	
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>		

<p>Στόχος 4: Έλεγχος της κίνησης (ανατροφοδότηση, διόρθωση, καθορισμός στόχων).</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να παρατηρούν και να αξιολογούν (βάσει καρτέλας) τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση μεμονωμένων δεξιοτήτων ή συνδυασμού (ρουτίνα) μίας ή περισσότερων κατηγοριών αθλητικών δεξιοτήτων.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες, τα μισά εκτελούν τη δεξιότητα [π.χ. μεταβίβαση με δάχτυλα, μεταβίβαση με τους πήχεις (μανσέτα), σερβίς κά] και τα υπόλοιπα αξιολογούν (βάσει καρτέλας) την εκτέλεση, ελέγχοντας τα σημαντικά σημεία.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δημιουργούν καρτέλες αξιολόγησης με τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. ➤ Κατευθύνουν, μέσω οδηγιών, την προσοχή των παιδιών στα σημαντικά σημεία εκτέλεσης, κατά την επίδειξη της δεξιότητας. 	
	<p>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη): Να παρατηρούν την ύπαρξη σημαντικών σημείων κατά τη διάρκεια της προσωπικής εκτέλεσης (τεχνικής) ή κατά την εκτέλεση της τεχνικής από τον συμμαθητή σε διάφορες δεξιότητες, μίας ή περισσότερων κατηγοριών σε συνδυασμό.</p>	<p>Σε ζευγάρια, ο ένας εκτελεί τη δεξιότητα (π.χ. μεταβίβαση με δάχτυλα, τους πήχεις, σερβίς) και ο άλλος αξιολογεί βάσει καρτέλας, την εκτέλεση ελέγχοντας τα σημαντικά σημεία.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν το <i>αμοιβαίο</i> στιλ διδασκαλίας.
	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ' τάξη): Να αναγνωρίζουν (με τη βοήθεια του διδάσκοντα) τα κύρια λάθη στις προσωπικές κινήσεις και τις λεπτομέρειες.</p> <p>Επιδίωξη 2 (ΣΤ' τάξη): Να επιλέγουν τρόπους εξάσκησης, ανάλογους με το επίπεδο κινητικής ανάπτυξής τους.</p> <p>Επιδίωξη 3 (ΣΤ' τάξη): Να αναγνωρίζουν τη σημασία του καθορισμού στόχων και τον ρόλο της συνεχούς εξάσκησης στη βελτίωση της απόδοσης.</p>	<p>Εξασκούνται ατομικά και αξιολογούν την απόδοσή τους με φύλλο ελέγχου.</p> <p>Επιλέγουν το επίπεδο δυσκολίας της άσκησης ανάλογα με τις δυνατότητές τους, για παράδειγμα μεταβάλλοντας τις παραμέτρους της δύναμης και της τροχιάς στη ρίψη και την υποδοχή.</p> <p>Εκτελούν σερβίς από τη γραμμή του σερβίς ή μέσα από το γήπεδο, στο απέναντι γήπεδο και επιλέγουν προσωπικούς στόχους απόδοσης.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν το στιλ του <i>αυτοελέγχου</i>, κατά τη διδασκαλία. ➤ Ενθαρρύνουν τη συνέχιση της προσπάθειας των παιδιών με θετική ανατροφοδότηση. ➤ Χρησιμοποιούν τα στιλ της <i>διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας/μη αποκλεισμού</i>, κατά τη διδασκαλία. ➤ Ενθαρρύνουν τη συζήτηση για τη σημασία της εξάσκησης και του καθορισμού ατομικών στόχων στη βελτίωση της απόδοσης. ➤ Ακολουθούν τις αρχές καθορισμού στόχων.

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 3- Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ		
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά:	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:	
Στόχος 1: Γνώση της δομής και της λειτουργίας του σώματος.	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Δ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τοποθετούν στον χώρο άσκησης αφίσες που περιγράφουν τους μυς του σώματος. ➤ Εξηγούν στα παιδιά ότι ένας πρακτικός τρόπος για να καταλάβουν το 100% της προσπάθειάς τους είναι να νιώθουν εξουθενωμένα στο τέλος των ασκήσεων: το 60%-85% της προσπάθειας είναι να νιώθουν κόπωση, αλλά να μπορούν να συνεχίσουν την άσκηση για λίγο ακόμη ή και να προχωρήσουν σε άλλη δραστηριότητα και το ελάχιστο ποσοστό προσπάθειας, όταν νιώθουν σαν να μην έκαναν τίποτα. 	
	Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τους κύριους μυς του σώματος.	Εκτελούν διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. άλματα, κάμψεις, κοιλιακούς, ραχιαίους κά) και αναγνωρίζουν τους μυς που ασκούνται σε κάθε δραστηριότητα.		
	Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να υπολογίζουν τη μέγιστη και την καρδιακή συχνότητα στην «ιδανική ζώνη» και να μετρούν τον καρδιακό παλμό σε δύο σημεία του σώματος (πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της φυσικής δραστηριότητας). Να παρουσιάζουν ανεπτυγμένα πρότυπα, κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων διάρκειας 20 λεπτών, που διατηρούν την καρδιακή συχνότητα στο 60%-85% της μέγιστης, καθώς και δραστηριοτήτων που αυξάνουν το εύρος κίνησης και τη μυϊκή δύναμη/αντοχή.	Επιλέγουν 4-5 ασκήσεις-σταθμούς και ασκούνται στην «ιδανική ζώνη». Μετρούν και καταγράφουν τον καρδιακό παλμό: ηρεμίας, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης.		

<p>Στόχος 2: Γνώση των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία και τον τρόπο ανάπτυξής τους.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να διαχωρίζουν τη μυϊκή δύναμη από τη μυϊκή αντοχή, να περιγράφουν πώς αναπτύσσεται η κάθε μία μέσω της άσκησης και να αναγνωρίζουν την επίδραση της «υπερφόρτωσης» σε αυτές. Να περιγράφουν πώς διατηρείται και πώς βελτιώνεται η ευλυγισία.</p>	<p>Εξασκούνται με μεγαλύτερο βάρος και λιγότερες επαναλήψεις, για την αύξηση της μυϊκής δύναμης και με λιγότερο βάρος και περισσότερες επαναλήψεις, για τη βελτίωση της μυϊκής αντοχής.</p>	<p>➤ Εξηγούν την αρχή της υπερφόρτωσης (ένταση, διάρκεια, συχνότητα άσκησης) και θέτουν σχετικές ερωτήσεις στα παιδιά.</p> <p>➤ Δημιουργούν σταθμούς εργασίας. Σε κάθε σταθμό αναρτούν καρτέλα με το σκοπό της άσκησης (π.χ. δύναμη χεριών, αντοχή ποδιών κά). Τα παιδιά επιλέγουν από κατάλογο δραστηριοτήτων και εκτελούν τις ασκήσεις.</p>
	<p>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη): Να εξηγούν έννοιες που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή και την ευλυγισία και να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα.</p>	<p>Αυξάνουν την ένταση της δραστηριότητας, προκειμένου να επιτευχθεί η ιδανική καρδιακή συχνότητα.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ' τάξη): Να διαχωρίζουν τη μυϊκή δύναμη από τη μυϊκή αντοχή και την αερόβια από την αναερόβια ικανότητα και να γνωρίζουν τους τρεις παράγοντες για την επίτευξη της «υπερφόρτωσης».</p>	<p>Ασκούνται σε σταθμούς εργασίας (κυκλική άσκηση ή κυκλική προπόνηση), με διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. κάμψεις-τάσεις αγκώνων, έλξεις, κοιλιακοί, καθίσματα με πλάτη στον τοίχο, ραχιαίοι, ανέβασμα σε σκαλοπάτια, σχοινάκι κά) και στη συνέχεια, περιγράφουν τι βελτιώνεται σε κάθε σταθμό.</p>	

<p>Στόχος 3 (ισχύει για τη Δ' τάξη): Γνώση των δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη σχετική με την υγεία ΦΚ, αλλά και του τρόπου εκτέλεσής τους.</p>	<p>Επιδίωξη 1: Να γνωρίζουν και να αναφέρουν τρία προσωπικά οφέλη από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων, για την ανάπτυξη της ΦΚ για την υγεία.</p>	<p>Παρουσιάζουν παιχνίδια ή δραστηριότητες που εκφράζουν τον δραστήριο τρόπο ζωής και τα αποτελέσματα από τη συμμετοχή ή το αντίθετο.</p>	<p>➤ Συζητούν για τα οφέλη από τη συμμετοχή στη ΦΚ.</p>
<p>Στόχος 4: Απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να έχουν ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης/αντοχής, ευλυγισίας.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Δ' τάξη): Να επιλέγουν και να συμμετέχουν τακτικά σε δύο διαφορετικές δραστηριότητες, για τη βελτίωση δύο διαφορετικών στοιχείων της ΦΚ για την υγεία.</p>	<p>Ολοκληρώνουν απόσταση 1.500 μ. με τρέξιμο και ενδιάμεσο βάδισμα, έχοντας σταθερό ρυθμό, σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας τους.</p> <p>Τρέχουν και ενδιάμεσα περπατούν απόσταση 1200μ. (για παιδιά ηλικίας 10-11 ετών). Το σκορ είναι ο χρόνος (σε λεπτά και δευτερόλεπτα) κάλυψης της απόστασης.</p> <p>Διατηρούν <i>Ατομική Καρτέλα Απόδοσης</i> με ατομικές επιδόσεις της καρδιαγγειακής αντοχής, της μυϊκής δύναμης και αντοχής και της ευλυγισίας.</p>	<p>➤ Παροτρύνουν τα παιδιά να βοηθήσουν στη διαμόρφωση του περιβάλλοντος για τη διεξαγωγή των τεστ ΦΚ αλλά και στην αξιολόγηση των συμμαθητών τους.</p> <p>➤ Τονίζουν ότι ο στόχος είναι η ατομική βελτίωση.</p>
	<p>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη): Να ολοκληρώνουν απόσταση 1500 μ. με τρέξιμο (και βάδισμα ενδιάμεσα), σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας τους.</p>	<p>Τρέχουν σε διαδρομή που έχει δημιουργηθεί ανάλογα με τον χώρο που διαθέτει το σχολείο, καλύπτοντας συνεχόμενα ή διαλειμματικά αποστάσεις από 100 ως 300 μέτρα.</p>	<p>➤ Θέτουν ερωτήσεις για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας (διατήρηση της υγείας,</p>

	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να γνωρίζουν ποιες δραστηριότητες αναπτύσσουν τη ΦΚ για την υγεία και τη θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας και της προθέρμανσης-αποθεραπείας στην βελτίωσή της.</p> <p>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις της υποκινητικότητας στην ΦΚ για την υγεία. Να γνωρίζουν καταστάσεις και δραστηριότητες που εγκυμονούν τραυματισμούς, αλλά και πώς να συμπεριφέρονται – να προσφέρουν πρώτες βοήθειες σε περιπτώσεις τραυματισμών κατά τη φυσική δραστηριότητα (π.χ. σ' ένα διάστρεμμα).</p>	<p>Δημιουργούν ή/και επιλέγουν δραστηριότητες προθέρμανσης και αναλαμβάνουν τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης φάσης του προγράμματος (π.χ. αργό τρέξιμο ή παιχνίδι με μπάλα, διατάσεις, παιχνίδια προθέρμανσης).</p> <p>Επιλέγουν από κατάλογο και εκτελούν δραστηριότητες που αναπτύσσουν συγκεκριμένα στοιχεία ΦΚ για την υγεία.</p>	<p>διασκέδαση, ικανότητα να εκτελείται φυσική εργασία, όχι συνεχής κούραση, θετική αυτό-εικόνα, αυξημένη ενέργεια για μάθηση, παράταση του προσδόκιμου ζωής).</p>
<p>Στόχος 5: Καθορισμός στόχων και αξιολόγηση της</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να καθορίζουν προσωπικούς στόχους για τη βελτίωση των παραμέτρων της ΦΚ για την υγεία και να συμμετέχουν σε διαδικασίες αξιολόγησής τους.</p>	<p>Δημιουργούν <i>Ατομικό Φυλλάδιο Στόχων</i> για τα στοιχεία της ΦΚ για υγεία. Ασκούνται πάνω σε αυτό, καταγράφοντας τις επιδόσεις τους, τις οποίες χρησιμοποιούν για να θέσουν καινούργιους, ρεαλιστικούς στόχους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν ασκησιολόγιο γνωστό στα παιδιά. ➤ Βοηθούν τα παιδιά να θέσουν συγκεκριμένους στόχους (π.χ. βελτίωση 10% στους ραχιαίους).

ΦΚ που προάγει την υγεία.	<p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να κατανοούν και να εξηγούν τα οφέλη που προκύπτουν από την επίτευξη των στόχων για την υγεία και να καθορίζουν μακροπρόθεσμους ατομικούς στόχους, σε εκείνα τα στοιχεία ΦΚ για την υγεία που διαγνώστηκαν αδυναμίες.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Ε΄ τάξη): Να σχεδιάζουν ένα απλό προσωπικό πρόγραμμα ΦΚ για την υγεία και να συμμετέχουν σε τυπική αξιολόγησή της.</p>	<p>Ολοκληρώνουν κυκλικά τις ακόλουθες δραστηριότητες: α) τρέξιμο καλύπτοντας απόσταση τουλάχιστον 600 μ., β) 3 σετ κοιλιακών και ραχιαίων, γ) 3 σετ κάμψεων-τάσεων αγκώνων, διατάσεις από εδραία θέση, διατάσεις σε ζευγάρια εξάσκησης, δ) στάση πελαργού (ισορροπία), με συγκεκριμένη διάρκεια εξάσκησης και διαλείμματος.</p> <p>Καταγράφουν τις επιδόσεις τους στην <i>Ατομική Καρτέλα Απόδοσης</i> (π.χ. το σκορ-χρόνο διέλευσης της διαδρομής) και οριοθετούν (με τη βοήθεια του διδάσκοντα) τον στόχο που πρέπει να πετύχουν στην επόμενη προσπάθεια.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να θέσουν προσωπικούς στόχους απόδοσης. ➤ Ελέγχουν τακτικά τον <i>Ατομικό Φάκελο Μαθητή</i> (portfolio) και σχολιάζουν το περιεχόμενο σε συνεργασία με τον ίδιο το μαθητή. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Αφήνουν τα παιδιά να ασκηθούν μόνα τους. Επεμβαίνουν μόνο όταν κρίνουν πως είναι απαραίτητο.
	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να ασκούνται ανεξάρτητα, με ελάχιστη επίβλεψη, να προσπαθούν να πετύχουν στόχους και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες αξιολόγησης της ΦΚ που προάγουν την υγεία.</p>	<p>Αξιολογούν και αξιολογούνται σε δυο τεστ ΦΚ για υγεία και καταγράφουν τις επιδόσεις τους.</p>	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 4- Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά:	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
Στόχος 1: Συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος για την επίτευξη στόχων.	Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου, για να βελτιώσουν την κινητική τους απόδοση και να πετύχουν προσωπικούς στόχους ΦΚ για την υγεία.	Μαθαίνουν τις συνέπειες της άσκησης για τον οργανισμό (π.χ. στους καρδιακούς σφυγμούς και τη θερμοκρασία του σώματος).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν την <i>κυκλική εξάσκηση</i> και συζητούν με τα παιδιά για τις προσαρμογές του οργανισμού τους στις ασκήσεις. ➤ Παρέχουν ανατροφοδότηση που αναφέρεται στις προσαρμογές του οργανισμού και όχι στην άρτια από τεχνικής πλευράς εκτέλεση των ασκήσεων. ➤ Αποκτούν σαφή εικόνα για τις ικανότητες των παιδιών, εφαρμόζοντας ανάλογες δοκιμασίες. ➤ Δημιουργούν <i>σταθμούς άσκησης</i> με διαφορετικά είδη δραστηριοτήτων. ➤ Συζητούν για τη φυσική δραστηριότητα, τονίζουν τη σημασία του ενεργητικού τρόπου ζωής και τα οφέλη από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, τον ρόλο της στην ψυχική-σωματική υγεία και την ακαδημαϊκή απόδοση, καθώς και τη σημασία του διά βίου ενεργητικού τρόπου ζωής.
	Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες εντός σχολείου και σε επιλεγμένες δραστηριότητες εκτός σχολείου, κάποιες από τις οποίες είναι σχεδιασμένες για τη βελτίωση των αδυναμιών τους.	Αξιολογούνται στην ταχύτητα, δύναμη κάτω άκρων και δύναμη άνω άκρων. Προτείνουν δραστηριότητες με τις οποίες θα βελτιώσουν τις αδυναμίες τους.	
	Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να συμμετέχουν σε αυτοεπιλεγμένες δραστηριότητες για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και μυϊκής δύναμης, εντός και εκτός σχολείου, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους και να ξεχωρίζουν εκείνες που τα ευχαριστούν και θα τα οδηγήσουν στη διά βίου συμμετοχή.	Συμμετέχουν σε δραστηριότητες για την ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής ενδυνάμωσης, της ευλυγισίας ή της επιδεξιότητας (π.χ. σε χορούς, αθλήματα, εκπαιδευτικά παιχνίδια κ.ά), τις οποίες έχουν επιλέξει.	

<p>Στόχος 2: Ανάπτυξη δημιουργικότητας και αυτό-έκφρασης.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να δημιουργούν (με τη βοήθεια του διδάσκοντα) κινητικές ρουτίνες (με ή χωρίς μουσική) και χορογραφίες και να τις παρουσιάζουν στους συμμαθητές.</p>	<p>Δημιουργούν και παρουσιάζουν τη δική τους σειρά κινήσεων, όπως ασκήσεις γυμναστικής (π.χ. ισορροπίες, βηματισμούς, άλματα, στροφές κά) και δεξιότητες της ενόργανης που ήδη γνωρίζουν.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενημερώνουν τα παιδιά για τη σημασία του ρυθμού στην αποτελεσματική εφαρμογή των κινητικών ρουτινών και των αθλητικών δεξιοτήτων. ➤ Χρησιμοποιούν σύγχρονη μουσική της αρεσκείας των παιδιών. ➤ Ενθαρρύνουν και προωθούν τη συμμετοχή και των δύο φύλων στις δραστηριότητες. ➤ Κατευθύνουν τα παιδιά στη δημιουργία κινητικών ρουτινών, με έμφαση στις γυμναστικές ασκήσεις και όχι μόνο στο χορό. Παράλληλα, όμως, τονίζουν όμως τη σημασία του ρυθμού. ➤ Συζητούν με τα παιδιά για την έκφραση μέσα από την κίνηση (π.χ. συναίσθημα, δύναμη,
	<p>Επιδίωξη 1 (Ε' τάξη): Να χρησιμοποιούν την κίνηση ως μέσο έκφρασης και δημιουργικότητας και να αναπτύσσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, για τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.</p>	<p>Εργάζονται σε ομάδες και παρουσιάζουν κινητικά ένα στοιχείο του ανεμοστρόβιλου (ο άνεμος μπορεί να εκφραστεί με τρέξιμο και αλλαγές κατεύθυνσης σε συγκεκριμένη διαδρομή, καθορισμένη από κώνους, η βροχή με τρέξιμο στις μύτες, τα σύννεφα με ασκήσεις με στεφάνια, οι κεραυνοί με το πέταγμα κορυιών, οι αστραπές με το πέταγμα φρίσμπι και το χαλάζι με γρήγορο και δυνατό επί τόπου τρέξιμο).</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να παρακολουθούν τις δημιουργικές κινητικές ρουτίνες που εκτελούνται από έναν πιο έμπειρο και να συζητούν με τους συμμαθητές, για την έκφραση μέσω της κίνησης.</p> <p>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη): Να επιλέγουν ένα μέσο που τους ενισχύει την παρότρυνση και την ευχαρίστηση κατά την εξάσκηση.</p> <p>Επιδίωξη 3 (ΣΤ΄ τάξη): Να σχεδιάζουν και να εκτελούν (ατομικά ή σε συνεργασία) ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων με μουσική ή άλλα κατάλληλα μέσα, κάποιες από τις οποίες βασίζονται σε ένα θέμα.</p>	<p>Δημιουργούν μικρές κινητικές ρουτίνες και τις παρουσιάζουν. Παρουσιάζουν και αναφέρουν τις δεξιότητες που χρησιμοποίησαν καθώς και τα στοιχεία που πιστεύουν πως εκφράστηκαν μέσα από την κίνηση.</p> <p>Επιλέγουν το μέσο (π.χ. έλξη βάρους – ή συνοδεία μουσικής) που τους ευχαριστεί περισσότερο για να ασκηθούν στη δύναμη/αντοχή χεριών, ποδιών, κοιλιακών και στην καρδιαγγειακή αντοχή.</p> <p>Σχεδιάζουν ατομικά ή σε συνεργασία μία ρουτίνα (π.χ. βήματα χορογραφίας για πατινάζ ή αερόμπικ κά) και εκτελούν με μουσική.</p>	<p>ρυθμό, χώρο, ροή, σχήμα κά).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Παροτρύνουν τη χρήση διαφορετικών μέσων παρουσίασης, όπως δημιουργικό χορό, παραδοσιακό χορό, ρυθμική, μιμητικό παιχνίδι κά. ➤ Συμμετέχουν στις δραστηριότητες. ➤ Δίνουν χρόνο στα παιδιά να εξασκηθούν. ➤ Χρησιμοποιούν ελκυστική μουσική.
<p>Στόχος 3: Αύξηση του επιπέδου δυσκολίας κατά την εξάσκηση</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να αποδέχονται την άσκηση σε δυσκολότερες συνθήκες, την ανατροφοδότηση του διδάσκοντα και των συμμαθητών και να προσπαθούν να βελτιώσουν το επίπεδό τους.</p> <p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να επιλέγουν κατάλληλες ασκήσεις με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας, βάσει της προόδου τους και των εμπειριών επιτυχίας που αποκτούν.</p>	<p>Εκτελούν σε ζευγάρια πάσα στήθους στο μπάσκετ, αυξάνοντας σταδιακά την απόσταση ή προσθέτοντας κίνηση, ενώ ένας τρίτος μαθητής (ο παρατηρητής/βοηθός) ελέγχει την εκτέλεση και παρέχει ανατροφοδότηση (από κάρτες με τα σημαντικά σημείων των δραστηριοτήτων).</p> <p>Εξασκούνται στο σουτ στη χειροσφαίριση: διαφοροποιείται η απόσταση, η παρουσία (ή μη) τερματοφύλακα, το μέγεθος της εστίας. Τα παιδιά εκτελούν τις ασκήσεις σε όλες τις συνθήκες. Επιλέγουν ασκήσεις ανάλογα με τις επιδόσεις τους, τις οποίες εκτελούν στο επόμενο μάθημα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Παρέχουν ανατροφοδότηση, σχετική με την επικοινωνία (ενθάρρυνση προσπάθειας, θετική προσέγγιση) μεταξύ ασκούμενου και παρατηρητή. ➤ Εφαρμόζουν το στίλ <i>του αυτοελέγχου</i> και της <i>διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας</i>, κατά την εξάσκηση. ➤ Διαμορφώνουν κατάλληλα τα επίπεδα δυσκολίας των δραστηριοτήτων, ώστε να διασφαλίζεται η εμπειρία επιτυχίας για όλα τα παιδιά.

	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		
Στόχος 4: Απόλαυση από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.	Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να απολαμβάνουν τον ρόλο του θεατή σε διάφορες εκδηλώσεις φυσικής δραστηριότητας/σπορ/αθλοπαιδιών.	Παρακολουθούν βίντεο με μεγάλες στιγμές του σύγχρονου αθλητισμού και τις αντίστοιχες αντιδράσεις των θεατών σε αυτές. Αναλαμβάνουν ρόλους αθλητή, αγωνοδίκη και θεατή στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν με τα παιδιά, σχετικά με αποδεκτούς τρόπους αντιδράσεων των φιλάθλων στους αγώνες και τις συνέπειες των αντιδράσεων αυτών. ➤ Δημιουργούν οι ίδιοι ή αναθέτουν στα παιδιά τον σχεδιασμό <i>Κανόνων Φίλαθλης Συμπεριφοράς</i>, οι οποίες αναρτώνται στον χώρο άθλησης. ➤ Τονίζουν τη σημασία της συμμετοχής. ➤ Απονέμουν μετάλλια για προσπάθεια και απόδοση.
	Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να απολαμβάνουν τον συναγωνισμό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα, να αποδέχονται τη νίκη με ταπεινότητα, να επαινούν τους αντιπάλους για την απόδοσή τους και να αναγνωρίζουν τις δυνατότητες της ηττημένης ομάδας.	Διοργανώνουν πρωτάθλημα τάξης/τμήματος, αναλαμβάνοντας ρόλους: κριτών, σημειωτών.	
	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη ΣΤ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		
Στόχος 5: Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες.	Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να συμμετέχουν με ευχαρίστηση σε ομαδικές δραστηριότητες στο φυσικό περιβάλλον με φίλους/συμμαθητές.	Συμμετέχουν σε δραστηριότητες προσανατολισμού και ενημερώνονται για τη χρήση/ανάγνωση των χαρτών, τη χρήση της πυξίδας και τα σημεία του ορίζοντα στον χάρτη.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Προτιμούν περιοχές για τη δραστηριότητα προσανατολισμού, οι οποίες να μην είναι ιδιαίτερα γνωστές στα παιδιά. ➤ Ενθαρρύνουν τη συνεργασία.

	<p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να δημιουργούν και να μετέχουν με την παρέα τους σε «παιχνίδια» της γειτονιάς ή του σχολείου (π.χ. ποδοσφαίρου, μπάσκετ, στίβου, κολύμβησης, χορών κá), προάγοντας τη συνεργασία.</p>	<p>Συμμετέχουν σε παιχνίδια με διαμορφωμένους κανονισμούς (χωρίς ή με μόνο μία ντρίμπλα).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν με τα παιδιά για τον λόγο διαφοροποίησης των κανονισμών. ➤ Θέτουν ερωτήσεις στα παιδιά, όπως: «Πότε συμμετέχουν περισσότεροι στη δημιουργία μιας φάσης, όταν επιτρέπεται η ντρίμπλα ή όταν απαγορεύεται;». ➤ Δημιουργούν πρωτότυπα σενάρια δραστηριοτήτων. ➤ Συζητούν για τη σημαντικότητα της συνεργασίας στην επίτευξη ομαδικών στόχων.
	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να συμμετέχουν σε πρωτότυπες και συναγωνιστικές δραστηριότητες, με σκοπό τη βελτίωση των συνθηκών εξάσκησης και του τελικού αποτελέσματος.</p>	<p>Αναφέρουν στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσουν για την επίτευξη ομαδικών στόχων σε διάφορες δραστηριότητες και τις εκτελούν σύμφωνα με το σενάριο που δίνεται από τον διδάσκοντα: π.χ. «καθορίστε με ποιο τρόπο θα διασχίσετε το ποτάμι, έχοντας στη διάθεσή σας μόνο δύο σχεδίες». Συζητούν για την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών που χρησιμοποίησαν.</p>	

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 5- Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά:	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:...
Στόχος 1: Σεβασμός στις ατομικές διαφορές.	Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να καταλαβαίνουν ότι όλοι πρέπει να συμμετέχουν στις φυσικές δραστηριότητες, να παρέχουν θετική ανατροφοδότηση σε όλα τα μέλη μιας μικρής ομάδας και να επαινούν την επιτυχημένη ολοκλήρωση μιας προσπάθειας.	Χωρισμένα σε ομάδες, παίζουν ομαδικά παιχνίδια-αθλοπαιδιές, όπου αξιολογούνται η <i>ομαδικότητα</i> και η <i>συνεργασία</i> [π.χ. το σκορ σημειώνεται ως εξής: για κάθε επιτυχημένη προσπάθεια (γκολ) στην οποία συμμετέχουν όλοι οι παίκτες, σημειώνονται οι μέγιστοι βαθμοί κά]. Η καταγραφή σε καρτέλες γίνεται από μία ομάδα παιδιών. Οι ρόλοι των ομάδων εναλλάσσονται.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν συχνά τη σημασία συμμετοχής όλων και τις συνέπειές της στις κοινωνικές δραστηριότητες. ➤ Παρέχουν θετική ανατροφοδότηση σε όλα τα παιδιά και ειδικά σε όσα αναπτύσσουν επιτυχημένη συνεργασία.
	Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να δέχονται και να σέβονται το επίπεδο επιδεξιότητας, το εθνικό, πολιτισμικό υπόβαθρο κά των συμμαθητών/συναθλητών.	Χωρισμένα σε ομάδες συναγωνίζονται μεταξύ τους σε μίνι πρωταθλήματα (π.χ. ποδοσφαίρου), κατανέμοντας τους λιγότερο ικανούς μαθητές σε διαφορετικές ομάδες. Οι κανονισμοί τροποποιούνται, έτσι ώστε να επιβραβεύεται η συνεργασία (π.χ. για να μετρήσει ένα τέρμα, πρέπει να συμμετέχουν στη δημιουργία της φάσης όλοι οι παίκτες της ομάδας, για κάθε θετική ενέργεια δίκαιου παιχνιδιού η ομάδα λαμβάνει 1 πόντο κά).	

	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και να συνεργάζονται μαζί τους, ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου, εθνικότητας κά εντός και εκτός του περιβάλλοντος άσκησης.</p>	<p>Δημιουργούν μόνα τους ομάδες και παίζουν παιχνίδι ποδοσφαίρου με κανόνες, «όρους», για να παίζουν όλοι οι συμμετέχοντες. Κάθε ομάδα αποτελείται από αγόρια και κορίτσια, αλλά και άτομα διαφορετικού επιπέδου επιδεξιότητας στο άθλημα.</p>	
<p>Στόχος 2: Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να εξερευνούν το εθνικό υπόβαθρο διαφόρων χορών.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Δ΄ τάξη): Να εξερευνούν δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης.</p> <p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν την πιθανή ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων δραστηριοτήτων και παιχνιδιών.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Ε΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν την ιστορική και πολιτισμική σημασία διαφόρων χορών.</p>	<p>Διαθεματικά διερευνούν τα κοινά σημεία μεταξύ εθνικών ή βαλκανικών παραδοσιακών χορών (μέσα από τη μουσική, τις ενδυμασίες κά)</p> <p>Εξασκούνται σε παιγνιώδη μορφή του μπάντμιντον, σε ζεύγη, στον χώρο του βόλεϊ ή σε εξωτερικό χώρο διαμορφωμένο με τη βοήθεια ελαστικών σχοινιών, με σκοπό την εξοικείωση με την αγωνιστική μορφή του αθλήματος.</p> <p>Μαθαίνουν και εξασκούνται σε έναν παραδοσιακό χορό χωρίς μουσική και στη συνέχεια με τη συνοδεία μουσικής.</p> <p>Παιδιά με καταγωγή από άλλες χώρες</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Έχουν από πριν δρομολογήσει τη διαθεματική προσέγγιση των χορών σε συνεργασία με τον δάσκαλο της τάξης, τον καθηγητή μουσικής και των καθηγητή των καλλιτεχνικών. ➤ Ενημερώνουν τα παιδιά για την ιστορία των αθλημάτων και τους κανόνες τους, καθώς και τον τρόπο διεξαγωγής των αγώνων. ➤ Συζητούν με τα παιδιά για τη φιλοσοφία των αθλημάτων (π.χ. του μπάντμιντον) και τις ομοιότητες και διαφορές του με σπορ μεγαλύτερης έντασης, ανατολικής-δυτικής προέλευσης κά. ➤ Συνδέουν την ιστορία, τον πολιτισμό και την παράδοση της χώρας προέλευσης με τις αντίστοιχες δραστηριότητες στις οποίες εξασκούνται στο μάθημα.

	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν διαφορετικά είδη δραστηριότητας και τον τρόπο που αυτές επιτρέπουν τη συμμετοχή σε ομαδικό επίπεδο.</p> <p>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη): Να γνωρίζουν την πιθανή ιστορική και πολιτισμική προέλευση διαφόρων χορών, παιχνιδιών και δραστηριοτήτων, τον ρόλο τους στην κατανόηση πολιτισμικών αξιών και να συμμετέχουν στις παραπάνω φυσικές δραστηριότητες.</p> <p>Επιδίωξη 3 (ΣΤ΄ τάξη): Να σχεδιάζουν και να παρουσιάζουν τις παραπάνω δεξιότητες με τρόπο ανάλογο της προέλευσής τους.</p>	<p>παρουσιάζουν παραδοσιακούς χορούς του τόπου τους και βοηθούν τους συμμαθητές τους να τους μάθουν και να εξασκηθούν.</p>	
<p>Στόχος 3: Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να συνεργάζονται πρόθυμα με συμμαθητές χαμηλότερης ικανότητας, όταν αυτό τους ζητείται, και να θέτουν στόχο που να μπορεί να επιτευχθεί και από όλους. Να δείχνουν αρετές και προσόντα ηγεσίας.</p>	<p>Συμμετέχουν σε αγώνες ταχύτητας ζευγών, στους οποίους τρέχουν δρόμο ταχύτητας 30 μ. και σημειώνεται η απόδοση του καθενός. Το τελικό σκορ κάθε ζεύγους αποτελείται από τον μέσο όρο των χρόνων (απόδοση) των δύο συνασκουμένων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επιβραβεύουν τα ζευγάρια-ομάδες που είχαν την καλύτερη συνεργασία. ➤ Συμβουλεύουν τα παιδιά, δίνοντας έμφαση στη αναγκαιότητα της συμμετοχής όλων, στη δυνατότητα της προσφοράς όλων των μελών στην ομάδα (ανάλογα με τον ρόλο που θα τους δοθεί), καθώς και στη συμβολή της συνεργασίας στην επιτυχία.

	<p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να γνωρίζουν τις αδυναμίες των συμμαθητών, να τροποποιούν ανάλογα ένα παιχνίδι ή μία δραστηριότητα και να θέτουν στόχο που μπορούν να πετύχουν με τη συμμετοχή κάποιου παιδιού με λιγότερες ικανότητες.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Ε΄ τάξη): Να συμμετέχουν με συμμαθητές και φίλους σε αξιολόγηση κινητικών προτύπων.</p>	<p>Χωρίζονται τυχαία σε μικτές ομάδες (αγόρια-κορίτσια), στις οποίες ορίζεται ένας/μία μαθητής/τρια ως αρχηγός. Κάθε αρχηγός διαλέγει μια χώρα από διαφορετική ήπειρο, της οποίας το όνομα δίνει στην ομάδα του. Οι ομάδες συναγωνίζονται μεταξύ τους σε σειρά αγωνισμάτων στίβου (π.χ. στο μπαλάκι, άλμα σε μήκος, ταχύτητα 30 μ., δρόμο αντοχής 1000 μ. κ.ά.). Κάθε παιδί αγωνίζεται σε ένα μόνο αγώνισμα. Τα παιδιά συζητούν και αποφασίζουν ποιος/ποια θα αγωνιστεί σε ποιο άθλημα.</p>	
<p>Στόχος 4: Συμμετοχή σε τροποποιημένες δραστηριότητες για την επίτευξη της επιτυχίας.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ΄ τάξη): Να συμμετέχουν σε παιχνίδι που έχει τροποποιηθεί, ώστε να προκαλεί το ενδιαφέρον όλων των συμμετεχόντων και να διασφαλίζουν την επιτυχία της ομάδας.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες, βρίσκονται στις μπασκέτες και συναγωνίζονται στα σουτ από απόσταση 2-3 μ. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται μόλις κάποια ομάδα συμπληρώσει συγκεκριμένο και προεπιλεγμένο αριθμό σουτ.</p>	<p>➤ Διασφαλίζουν την παροχή του απαιτούμενου χρόνου για την ολοκλήρωση των συνεργατικών δραστηριοτήτων (π.χ. αφιερώνοντας δύο διδακτικές μονάδες σε μία δραστηριότητα), όταν αυτό είναι απαραίτητο.</p>
	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Ε΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδασχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Ε΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδασχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να παρουσιάζουν και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με τροποποιημένους κανόνες, δομές ή/και υλικό για την ίση συμμετοχή όλων.</p>	<p>Χωρισμένα σε δύο ομάδες, συνεργάζονται για να δημιουργήσουν ένα παιχνίδι, στο οποίο θα χρησιμοποιούνται όλα τα κομμάτια από το διαθέσιμο αθλητικό υλικό και θα συμμετέχουν όλα τα παιδιά που πρόκειται να λάβουν μέρος στο παιχνίδι. Κάθε ομάδα παρουσιάζει και εξηγεί τους κανόνες του παιχνιδιού της σε όλη την τάξη, υποδεικνύοντας τρόπους για να συμμετέχουν όλοι οι παίχτες. Η μία ομάδα εξασκείται παίζοντας το παιχνίδι που δημιούργησε η άλλη.</p>	
--	---	--	--

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 6- Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.

ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ	ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	
		Η υλοποίηση του στόχου διευκολύνεται όταν για παράδειγμα τα παιδιά:	Οι εκπαιδευτικοί συμβάλλουν στην υλοποίηση αυτών των στόχων όταν για παράδειγμα:
<p>Στόχος 1: Ασφαλής διεξαγωγή δραστηριοτήτων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να αναγνωρίζουν και να επιλέγουν τα κατάλληλα όργανα εξάσκησης για την ασφαλή διεξαγωγή παιχνιδιών, αθλημάτων και χορών ή/και τον κατάλληλο συνασκούμενο, για να αναπτύξουν αποτελεσματικά μία δεξιότητα. Να ενθαρρύνουν τους συμμαθητές ή την ομάδα τους να μοιραστούν τουλάχιστον μία ιδέα και έναν κατάλληλο κανόνα, για την ανάπτυξη μιας κινητικής δραστηριότητας που θα παρουσιάσουν.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Δ' τάξη): Να εφαρμόζουν κατάλληλους κανόνες συμπεριφοράς για την κίνηση, τον χορό και τα παιχνίδια και να κινούνται με ασφάλεια στον χώρο του σχολικού και εξωσχολικού περιβάλλοντος.</p>	<p>Γνωρίζουν τους σωστούς τρόπους χρήσης του εξοπλισμού για τις δεξιότητες, τις δραστηριότητες, τα αθλήματα του μαθήματος.</p> <p>Κινούνται αποτελεσματικά και με ασφάλεια ανάμεσα στους συμμαθητές τους (π.χ. για να επανακτήσουν τον έλεγχο μίας μπάλας, κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού παιχνιδιού).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επικεντρώνουν τη διδασκαλία στην αφομοίωση των κανόνων ασφαλούς εκτέλεσης των δραστηριοτήτων. ➤ Επιδιώκουν την ορθή εκτέλεση (ποσοτικά και ποιοτικά) μιας δεξιότητας να είναι αποτέλεσμα εφαρμογής των κανόνων και εκτέλεσης των προασκήσεων. ➤ Χρησιμοποιούν την κατάλληλη ορολογία, απευθυνόμενοι στα παιδιά, σχετικά με τους κανονισμούς των δραστηριοτήτων. ➤ Προμηθεύουν στα παιδιά πληροφοριακό υλικό με τους κανόνες και τους κινδύνους που σχετίζονται με συγκεκριμένες φυσικές δραστηριότητες και σπορ. ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να ψάξουν σε διάφορες βάσεις πληροφοριών και να εντοπίσουν αρχές και κανόνες ασφάλειας για την ασφαλή συμμετοχή σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες και σπορ, δημιουργώντας παράλληλα τα κατάλληλα πρωτόκολλα συμμετοχής.

	<p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν τους παράγοντες ασφάλειας και να ακολουθούν κανόνες για την ασφαλή συμμετοχή σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>Συμμετέχουν με ασφάλεια σε δραστηριότητες της καθημερινότητάς τους, όπως ποδηλασία, πατίνια, σκέιτμπορντ κά.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να γνωρίζουν και να τηρούν τους κανόνες/κανονισμούς και να χρησιμοποιούν κατάλληλα τον χώρο και τον αθλητικό εξοπλισμό για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.</p>	<p>Γνωρίζουν τους κανόνες και την αντίστοιχη ορολογία τους και επιδεικνύουν επίγνωση των λαθών και των λανθασμένων ενεργειών τους, ως προς την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.</p>	

<p>Στόχος 2: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Δ' τάξη): Να παρατηρούν την εκτέλεση της άσκησης από τον συμμαθητή ή τον φίλο τους και να τον βοηθούν να τη βελτιώσει.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Δ' τάξη): Να μην αντιδρούν άσχημα στους διαιτητές, τους συμμαθητές, ή τους αντιπάλους και να αναλαμβάνουν πρωτοβουλία για την επίλυση διαφωνιών. Να γνωρίζουν και να ενσωματώνουν ικανοποιητικά τα <i>Ολυμπιακά Ιδεώδη</i> στις δραστηριότητές τους .</p> <p>Επιδίωξη 3 (Δ' τάξη): Να δεσμεύονται στη μάθηση μιας νέας δεξιότητας εκτός σχολικού περιβάλλοντος και να ολοκληρώνουν ό,τι έχουν αναλάβει σε συγκεκριμένο χρόνο.</p>	<p>Εξασκούνται, σε ζευγάρια και σε μικρές μπασκέτες, στις ελεύθερες βολές. Το ένα παιδί σουτάρει και το άλλο αξιολογεί και σημειώνει σε <i>Καρτέλα Κριτηρίων</i> (εναλλάξ). (π.χ. καταγράφει πόσα από τα σουτ που έγιναν σε προκαθορισμένο χρόνο ήταν επιτυχημένα).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Για να ενισχύσουν το ενδιαφέρον των παιδιών για εξάσκηση και συνεργασία, μειώνουν τις συνθήκες εκτέλεσης της άσκησης (π.χ. χρησιμοποιούν μίνι μπασκέτες ή/και μειώνουν την απόσταση της ελεύθερης βολής), αυξάνοντας έτσι τις επιτυχημένες προσπάθειές τους. ➤ Αξιολογούν και οι ίδιοι την απόδοση των μαθητών, καταγράφοντας την στις καρτέλες (π.χ. αξιολογούν ενδεικτικά ένα δείγμα 5-6 μαθητών). ➤ Προσπαθούν να μη διακόπτουν την εξάσκηση με παρατηρήσεις. Τονίζουν ότι οι αρχικές οδηγίες και οι γνώσεις των μαθητών είναι αρκετές για να γυμναστούν μόνοι τους. ➤ Επιβραβεύουν ατομικά και ομαδικά κάθε εκδήλωση συμπεριφοράς των παιδιών που δείχνει σεβασμό και μεγαλοψυχία προς τον αντίπαλο και τους κανόνες. ➤ Δημιουργούν σε συνεργασία με τους άλλους διδάσκοντες σε επίπεδο σχολείου μια αθλητική κουλτούρα στην οποία αναγνωρίζεται και επιβραβεύεται κάθε εκδήλωση που δείχνει έμπρακτη εφαρμογή των <i>Ολυμπιακών Ιδεωδών</i>
--	---	---	--

	<p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να εξασκούνται ατομικά ή ομαδικά και να ολοκληρώνουν σειρά δεξιοτήτων, σε μικρό χρονικό διάστημα, θέτοντας βασικούς κανόνες και στόχους, με ελάχιστη επίβλεψη του διδάσκοντα. Να σταματούν και να προτείνουν αλλαγές, για να διασφαλίσουν την επιτυχημένη ολοκλήρωση της δεξιότητας.</p> <p>Επιδίωξη 2 (Ε΄ τάξη): Να βοηθούν και να σέβονται τη διαιτησία σε μία δραστηριότητα (παιχνίδι ή σπορ) με τους συμμαθητές, τους συναθλητές και τους αντιπάλους. Να μην επικροτούν τη βία και να μην τη χρησιμοποιούν. Να περιγράφουν τα <i>Ολυμπιακά Ιδεώδη</i> με αντίστοιχα παραδείγματα και να τα ενσωματώνουν ικανοποιητικά στο περιβάλλον άσκησης και ευρύτερα.</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες, εκτελούν σλάλομ ανάμεσα σε κώνους και στη συνέχεια, επιστρέφουν στην αφετηρία. Τα παιδιά χρονομετρούνται και ως σκορ, ορίζεται το άθροισμα των χρόνων όλων των μελών κάθε ομάδας. Η άσκηση επαναλαμβάνεται, αφού προηγουμένως τα παιδιά θέσουν ομαδικούς στόχους βελτίωσης.</p> <p>Παρακολουθούν αποσπάσματα από αθλητικά γεγονότα και εντοπίζουν τις αντιαθλητικές συμπεριφορές, συζητούν τις αιτίες και προτείνουν τρόπους πρόληψης και επίλυσης των διαφωνιών.</p> <p>Δημιουργούν πρωτόκολλα <i>αθλητικής συμπεριφοράς</i> τα οποία συζητούν σε κάθε περίπτωση καταστρατήγησης των κανόνων ή εκδήλωσης μη αποδεκτής συμπεριφοράς.</p>	<p>και σεβασμό της ανθρώπινης υπόστασης, τόσο στους αθλητικούς χώρους όσο και έξω από αυτούς.</p>
--	---	--	---

	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να εξασκούνται για τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης, της κινητικής δημιουργικότητας ή της κατάστασης της υγείας, χωρίς υπενθύμιση. Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν στην πράξη δεξιότητες επίλυσης διαφωνιών.</p> <p>Επιδίωξη 2 (ΣΤ΄ τάξη): Να γνωρίζουν τους όρους «καλή αθλητική συμπεριφορά», «δίκαιο παιχνίδι», τη σχετική σημασία της νίκης και της ήττας, τα <i>Ολυμπιακά Ιδεώδη</i> γενικότερα και να τα ενσωματώνουν κατάλληλα σε περιβάλλοντα άσκησης. Να σέβονται και να δέχονται αναντίρρητα τις αποφάσεις των διαιτητών.</p>	<p>Δημιουργούν ομάδες και παίζουν κάποιο άθλημα, εφαρμόζοντας τα ιδεώδη «ευ αγωνίζεσθαι», «δίκαιο παιχνίδι» κά. Μερικά παιδιά αναλαμβάνουν ρόλους διαιτητή, προπονητή, θεατών και καταγράφουν αντίστοιχα την τήρηση των κανόνων, την προσπάθεια για τη νίκη, τη σωστή αθλητική συμπεριφορά κά. Στο τέλος του παιχνιδιού, αναφέρουν παραδείγματα (θετικά ή αρνητικά) αθλητών, προπονητών, διαιτητών ή ομάδων με συμπεριφορές ανάλογες με αυτές που παρατήρησαν.</p>	
<p>Στόχος 3: Επίλυση διαφωνιών και</p>	<p>Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Δ΄ τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.</p>	<p>➤ Βοηθούν τα παιδιά να καταλάβουν ότι όσο υπάρχουν άνθρωποι θα υπάρχουν και διαφορές μεταξύ τους και ότι ο τρόπος αντιμετώπισης</p>	

αντιμετώπιση δύσκολων συνθηκών.	Επιδίωξη 2 (Ε' τάξη): Να συμμετέχουν σε ομαδικές δεξιότητες επίλυσης διαφωνιών, αλλά να σταματούν να ασχολούνται, όταν αυτές δεν έχουν θετικό αποτέλεσμα.	Παίζουν όλα μαζί παιχνίδια της αρεσκείας τους με διαιτητή τον διδάσκοντα, ο οποίος φροντίζει κατά τη διάρκεια του αγώνα να δημιουργεί συνθήκες/σενάρια διαφωνιών ανάμεσα στους μαθητές ή με τον διαιτητή. Στο τέλος του παιχνιδιού, γίνεται σχετική συζήτηση.	των διαφορών-διαφωνιών αποτελεί την ειδοποιό διαφορά του πολιτισμένου και του ώριμου ατόμου ή κοινωνίας.
	Επιδίωξη 3 (ΣΤ' τάξη): Να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε περιστατικά τραυματισμών που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα (π.χ. διάστρεμμα).	Συμμετέχουν, σε ομάδες, σε αθλητικό παιχνίδι. Μία ομάδα παιδιών συμπληρώνουν φόρμα αξιολόγησης (π.χ. κυκλώνουν τη σωστή απάντηση σε ερωτήσεις, όπως «ποια είναι τα συμπτώματα μιας θλάσης; α. αιμορραγία; β. οίδημα; γ. πόνος; δ. αιμάτωμα;» κ.ά). Οι απαντήσεις τοποθετούνται στο κουτί κάθε ομάδας. Νικήτρια είναι η ομάδα με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις. Οι ρόλοι των ομάδων εναλλάσσονται.	
Στόχος 4: Επίδειξη υπεύθυνης	Ο συγκεκριμένος στόχος δεν είναι κυρίαρχος για τη Δ' τάξη. Τα παιδιά αναπτύσσουν και τελειοποιούν την εκτέλεση των ήδη διδαχθεισών, στις προηγούμενες τάξεις, δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων.		➤ Επιβραβεύουν τις θετικές προσπάθειες των παιδιών, συνδέοντάς τις με τα θέματα των δραστηριοτήτων (π.χ. την ανακύκλωση).

<p>κοινωνικής συμπεριφοράς.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Ε΄ τάξη): Να αναγνωρίζουν την υπεύθυνη συμπεριφορά και να την εφαρμόζουν και εκτός του κινητικού περιβάλλοντος. Να μην επικροτούν και να μην εφαρμόζουν τη βία. Να δείχνουν ενδιαφέρον, φροντίδα και να βοηθούν παιδιά μικρότερης ηλικίας σε κινητικές δραστηριότητες.</p>	<p>Ασχολούνται με σημαντικά θέματα, όπως η ανακύκλωση και η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος. Σε project τα παιδιά ενημερώνονται για τους κινδύνους από τους οποίους απειλείται το δάσος και σε ημερήσια εκδήλωση γνωριμίας φυσικών δραστηριοτήτων βουνού, προβαίνουν σε καταγραφή των προβλημάτων και σε ενέργειες προστασίας του (συντάσσουν έγγραφο προς τη δασική υπηρεσία και τον τοπικό δήμο, προβαίνουν σε καθαρισμό των απορριμμάτων κά).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Παρέχουν ανατροφοδότηση, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, με κατάλληλες αναφορές (π.χ. για τον ρόλο της ανακύκλωσης στη ζωή μας). ➤ Επιβλέπουν την τήρηση των κανόνων-κανονισμών από όλα τα παιδιά, επαινούν και επιβραβεύουν τις επιθυμητές συμπεριφορές.
	<p>Επιδίωξη 1 (ΣΤ΄ τάξη): Να γνωρίζουν τα Ολυμπιακά ιδεώδη γενικότερα και να τα ενσωματώνουν και εκτός του κινητικού περιβάλλοντος. Να συμπεριφέρονται κατάλληλα ως θεατές/φίλαθλοι, να βοηθούν πρόθυμα άτομα κάθε ηλικίας που έχουν ανάγκη και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με όλους (όχι μόνο με φίλους).</p>	<p>Χωρισμένα σε ομάδες, παίζουν (π.χ. ποδόσφαιρο), όπου δεν επιτρέπεται το άγγιγμα αντίπαλου παίχτη και πρέπει η μπάλα να περάσει από τα πόδια τριών παιχτών για να μετρήσει το γκολ. Με λανθασμένη εκτέλεση του πλάγιου άουτ, η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα. Μία ομάδα παιδιών φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού («καλή αθλητική συμπεριφορά»), την τήρηση των κανονισμών («δίκαιο παιχνίδι») και καταγράφουν σε φύλλο αγώνα τις παρατηρήσεις τους. Οι ρόλοι των ομάδων εναλλάσσονται.</p>	