



«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.

Υποέργο 1 : «Εκπόνηση Προγραμμάτων Σπουδών Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Επιστημονικό Πεδίο:

ΣΧΟΛΙΚΗ ΖΩΗ

Διδακτικό Μαθησιακό Αντικείμενο/Τάξη/επίπεδο εκπαίδευσης:

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α΄ - Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΑΘΗΝΑ 2014



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

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 Γυμνάσιο	41
5.1 Το Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ στο Γυμνάσιο σε μια εικόνα	42
5.2. Σκοποί της Φυσικής Αγωγής & Δείκτες Επίτευξης κατά Σκοπό για τις τάξεις Α-Β-Γ Γυμνασίου	46
5.3 Η ΦΑ στο Γυμνάσιο: Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό – Τάξεις Α-Β-Γ	55

Πρόγραμμα Σπουδών

για τη Φυσική Αγωγή του Γυμνασίου

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 стил διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση, αυτό-ανακάλυψη, στη συνεργασία και στην ενεργή απόκτηση της γνώσης. Με ομαδο-συνεργατικές

Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ για το Γυμνάσιο

	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	<p>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.</p>						
Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τη ΦΑ	<p>Επιδεικνύει ικανότητα σε κινητικές επιδεξιότητες και κινητικά πρότυπα που χρειάζονται για την εκτέλεση διάφορων φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.</p>	<p>Κατανοεί κινητικές έννοιες, αρχές, στρατηγικές και τακτικές που εφαρμόζονται στην μάθηση και εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.</p>	<p>Συμμετέχει συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες.</p>	<p>Πετυχαίνει και διατηρεί ένα καλό για την υγεία επίπεδο φυσικής κατάστασης που βελτιώνεται όσο μεγαλώνει σε ηλικία.</p>	<p>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.</p>	<p>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).</p>	

3

ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ
ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΜΕ
ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ
ΜΑΣ;

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 αποτελέσματος	Εξετάζοντας: -Το παιδί ως ολότητα -Την πρόοδό του σε κάθε επιμέρους Στόχο (φυσική κατάσταση, δεξιότητες, γνώσεις, στάσεις, αξίες)	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	Χρησιμοποιώντας τους συμμαθητές, φίλους, φύλλα κριτηρίων κά για να συζητηθούν κριτικά τα δεδομένα της αξιολόγησης και να διατυπωθούν ιδέες για βελτίωση	Χρησιμοποιώντας όλο το εύρος ποσοτικών και ποιοτικών δοκιμασιών/κριτηρίων	Χρησιμοποιώντας ποικιλία τεχνικών για τη συλλογή και ανάλυση των πληροφοριών, εστιάζοντας στην ατομική εξέλιξη και όχι σε σύγκριση με νόρμες και κριτήρια απόδοσης.	Επιλέγοντας την αξιολόγηση που ταιριάζει στο Σκοπό-Στόχο-Επιδίωξη και είναι αναπτυξιακά κατάλληλη για την ηλικία και τις ικανότητες του παιδιού.	Εμπλέκοντας ολόκληρη τη σχολική κοινότητα, ήτοι, μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων, και τοπικά στελέχη της εκπαίδευσης
Χρήση διαφοροποιημένων μεθόδους αξιολόγησης	Για τον μαθητή με: - Προσαρμογή των κριτηρίων απόδοσης κατά περίπτωση - Την εφαρμογή <i>εναλλακτικών μεθόδων</i> μέσω των οποίων θα γίνεται διάγνωση των στάσεων, των απόψεων, των αξιών, της συμπεριφοράς, συνηθειών του καθημερινού τρόπου ζωής κά	Για τον εκπαιδευτικό με: - Αυτό-αξιολόγηση - Ετερο-αξιολόγηση - Αξιολόγηση βάσει κριτηρίων απόδοσης - Από τους μαθητές - Από τους γονείς - Από τους συναδέλφους	Για το πρόγραμμα & τα περιεχόμενα του μαθήματος με: - Αξιολόγηση των Σκοπών-Στόχων του προγράμματος σπουδών από τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές και τους γονείς τους - Αξιολόγηση των διαδικασιών εφαρμογής του	Για το σχολείο με: - Αξιολόγηση των υποδομών - Αξιολόγηση της διοίκησης - Αξιολόγηση της κουλτούρας, των παρεχόμενων ευκαιριών και της γενικότερης δράσης σε θέματα υγείας και σπορ.			

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 στυλ 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:

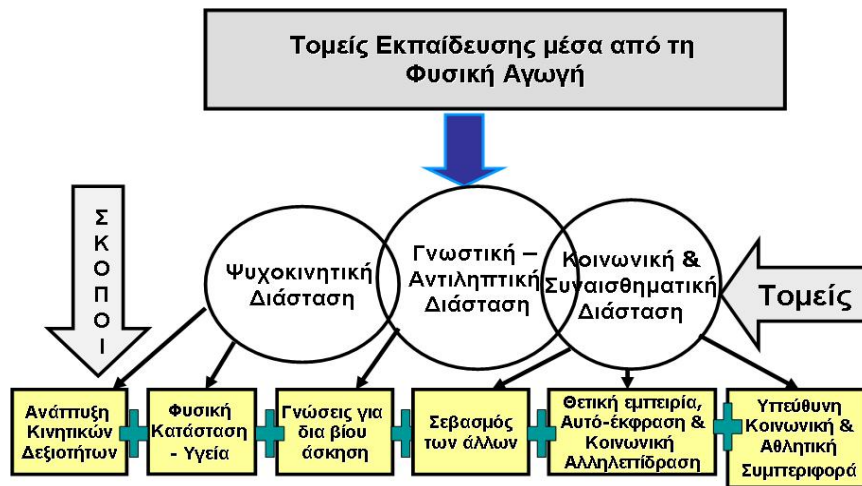
- Να είναι ενεργητική και όχι παθητική
- Να συντελείται τόσο ατομικά όσο και συνεργατικά
- Να προσανατολίζεται σε στόχους που συνδέονται με τον πραγματικό κόσμο
- Να είναι εξατομικευμένη όπου απαιτείται
- Να είναι τεκμηριωμένη και διαγνωστική
- Να επιτελείται σ' ένα δημιουργικό περιβάλλον υποστήριξης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

Έτσι, εισάγονται σημαντικές καινοτομίες που θα καλύψουν διαπιστωμένες αδυναμίες και θα δώσουν με διαφορετική δυναμική και προοπτική περαιτέρω 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.

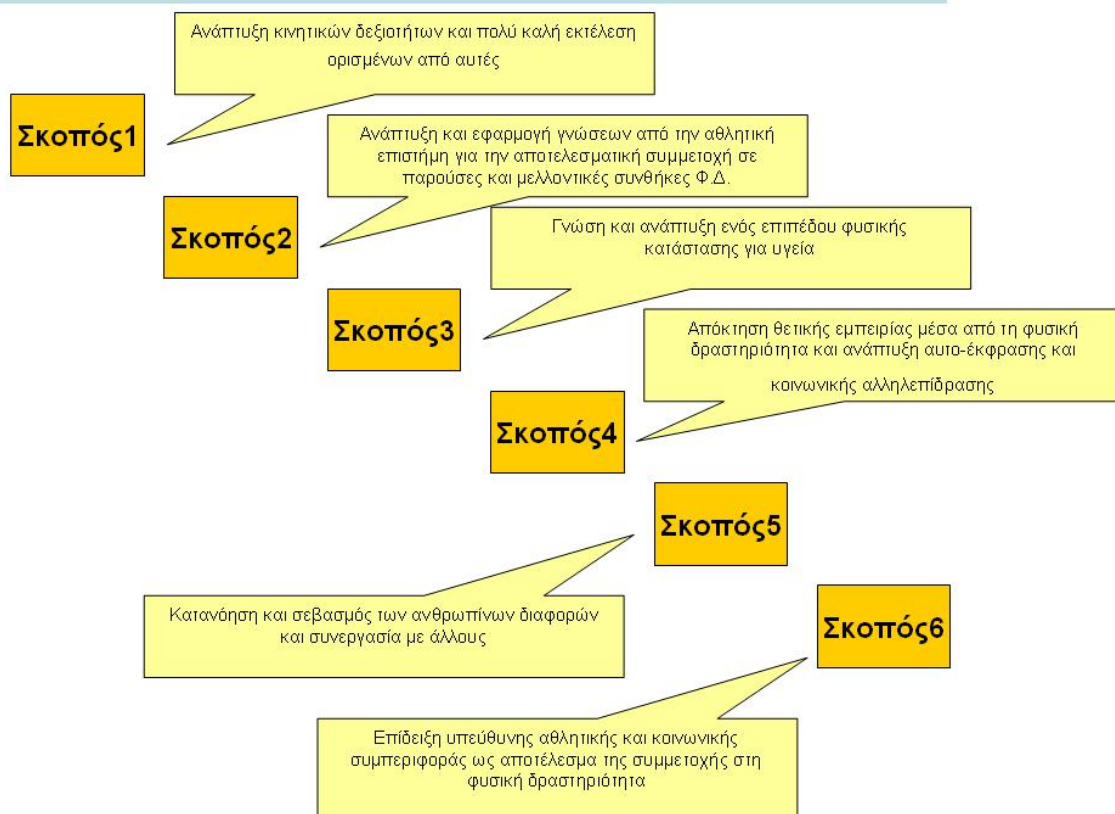
- Οι **Στόχοι** εξειδικεύουν και προσδιορίζουν τον *Σκοπό* ανά τάξη, ορίζοντας **Που** πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή. Οι *Σκοποί* είναι διαφορετικοί σε κάθε τάξη και αφορούν την αναλυτικότερη περιγραφή των *Σκοπών*.
- Οι **Επιδιώξεις** περιγράφουν αναπτυξιακά κατάλληλες συμπεριφορές που είναι 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.

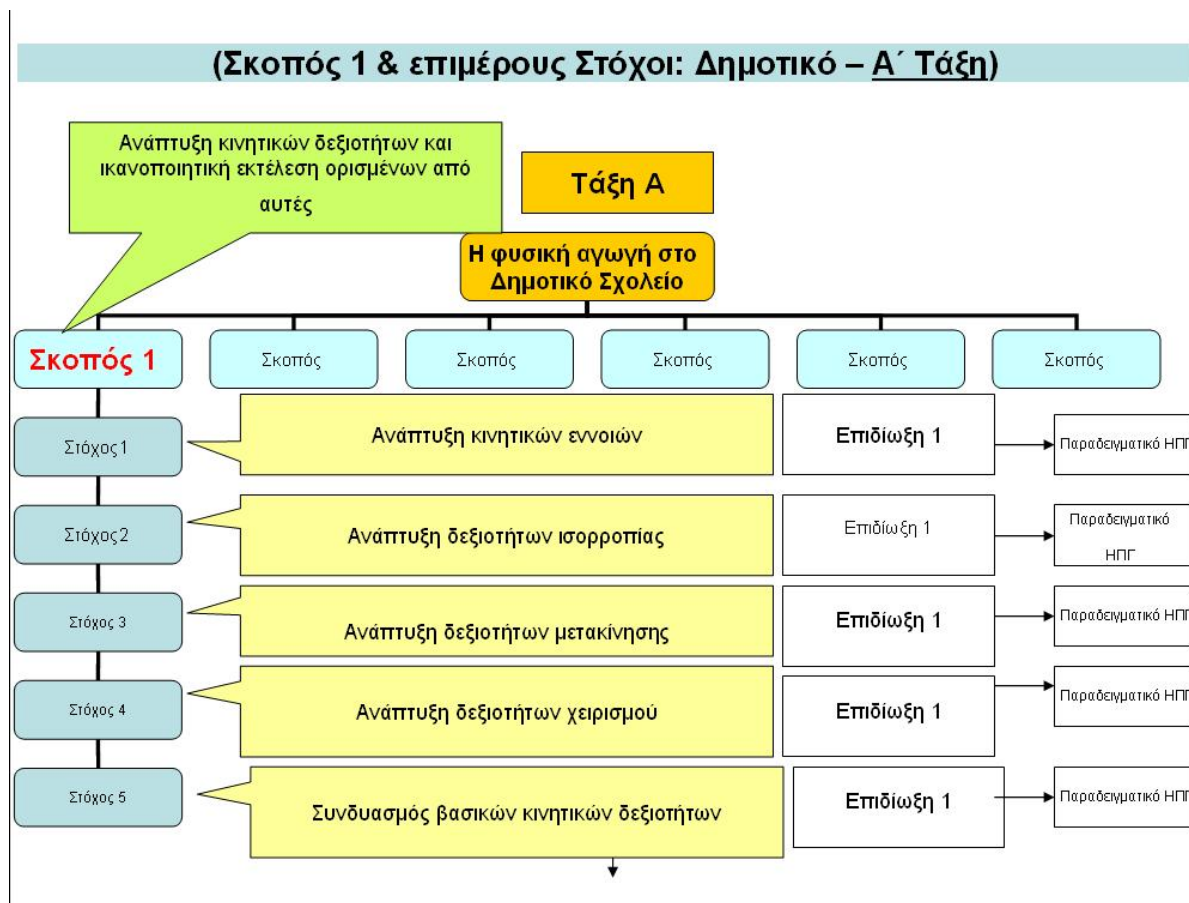
Με τους *Σκοπούς* και τους *Στόχους Περιεχομένου* αποσαφηνίζεται το «**Τι** πρέπει να μάθει ο μαθητής και **Τι** να μπορεί να το εκτελέσει». Έτσι οι διδάσκοντες καθοδηγούνται μέσα από ένα σταθερό, λογικά δομημένο, κατανοητό και λειτουργικό πλαίσιο, να οργανώνουν οι ίδιοι το πρόγραμμα, τις δράσεις και 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

Οι Σκοποί της ΦΑ για το Δημοτικό, το Γυμνάσιο & το Λύκειο

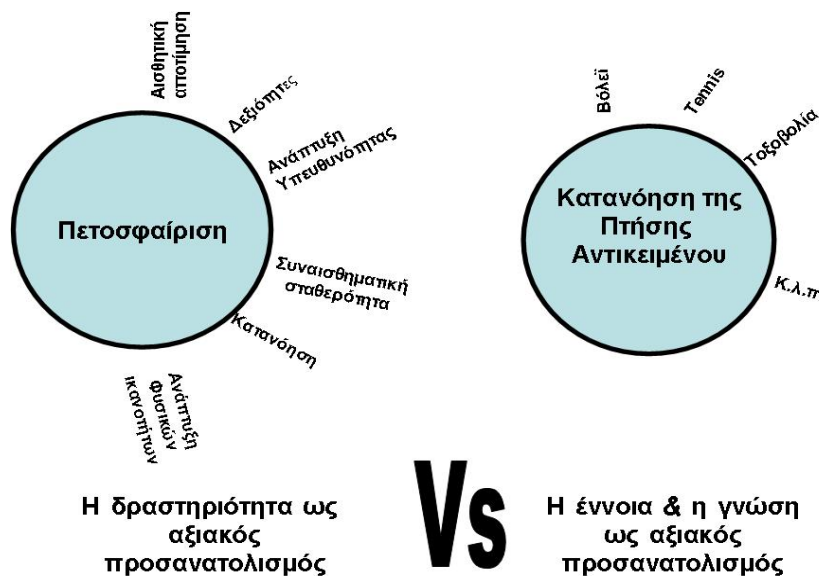




Σχήμα 2: Η ανάπτυξη των Σκοπών (α) σε επιμέρους Στόχους (β) που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες Επιδιώξεις (το παράδειγμα αφορά στη ΦΑ στην Α΄ Δημοτικού).

- 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:

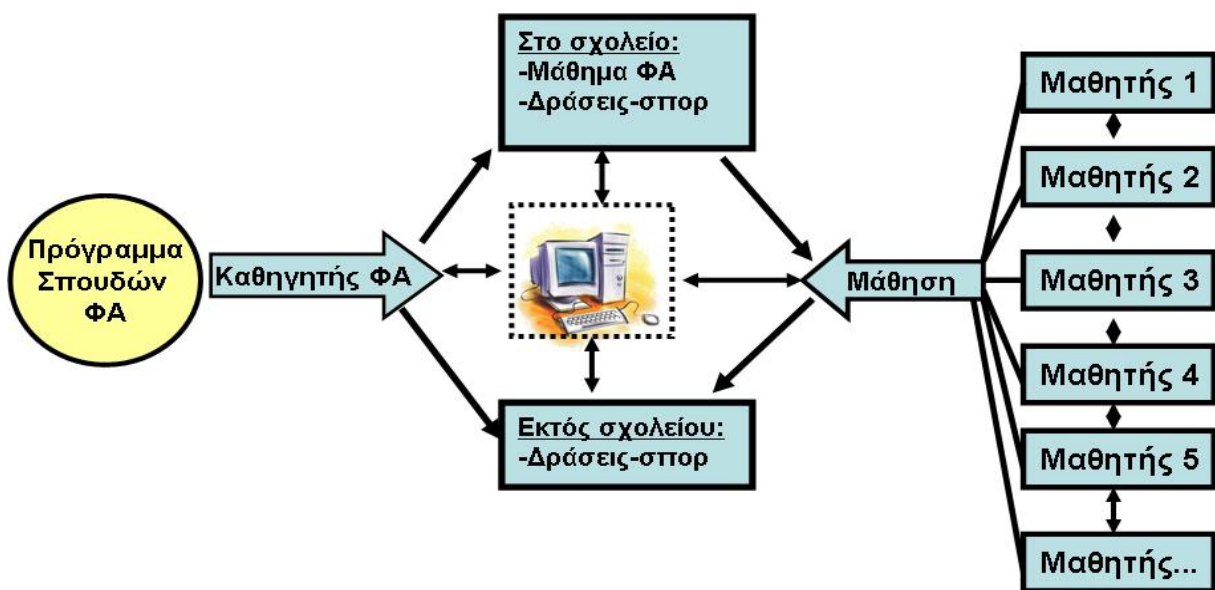
- Το επίπεδο εμπλοκής των παιδιών με τη ΦΔ και τα σπορ,
- Το ποσοστό υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών,
- Την πιθανή ύπαρξη υψηλού ποσοστού αλλοδαπών μαθητών που δίνουν πολυ-πολιτισμικό χαρακτήρα στο σχολείο,
- Τις αθλητικές υποδομές που υπάρχουν στο σχολείο και στις αθλητικές υποδομές που βρίσκονται κοντά 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 κ.ά.). 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 κ.ά (βλ. Σχήμα 4).



Σχήμα 4: Η λογική του ανάμικτου μοντέλου εκπαίδευσης

- **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 αντιπαιρίση, την πάλη, το καράτε, τη yoga, το pilates, το aerobic, τους μοντέρνους χορούς κά.
 - (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 κά, 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:

- (α) τα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας,
- (β) τα χαρακτηριστικά των μαθητών κάθε επιμέρους σχολείου, και
- (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:

- ο α) Προωθεί συστηματικά τη γνώση με βιωματικό τρόπο,

- ο β) Επιχειρεί στοχευμένα να επηρεάσει τη συμπεριφορά των μαθητών και
- ο 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 κá
Δεξιότητες ατομικών αθλημάτων όπως:	Κλασικό αθλητισμό, ενόργανη γυμναστική, ρυθμική γυμναστική, αντισφαίριση, αντισφαίριση, επιτραπαίζια αντισφαίριση, ρακέτμπωλ, άρση βαρών, πάλη κá
Δεξιότητες φυσικής κατάστασης όπως:	Αερόβιες, δύναμης, ταχύτητας, κινητικότητας, ευκινησίας
Δεξιότητες χορού όπως:	Παραδοσιακοί, μοντέρνοι, ευρωπαϊκοί, aerobic dance, brake-dance κá
Δεξιότητες πολεμικών τεχνών όπως...	Καράτε, τae-κβο-ντο, τζούντο κá
Δεξιότητες ΦΔ αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα όπως:	Ρόλερ, προσανατολισμός, αναρρίχηση, τοξοβολία, σκοποβολή, ποδηλασία, skateboard κá
Δεξιότητες φυσικών δραστηριοτήτων/σπορ νερού όπως:	Υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κολύμβηση, κωπηλασία, ιστιοπλοΐα κá
Δεξιότητες φυσικών δραστηριοτήτων βουνού όπως:	Ορειβασία, κατασκηνωτικά παιχνίδια, επιβίωση, αναρρίχηση, snow-board, χιονοδρομία κá

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 μαθήματος της ΦΑ μπορούν να υλοποιηθούν	Στο πλαίσιο του μαθήματος της ΦΑ	Δεξιότητες - Ομαδικών - Ατομικών	Δεξιότητες - Φυσικής Κατάστασης	Δεξιότητες - Χορού	Δεξιότητες - ΦΔ αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα	Project - Σπορ νερού - 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, κά.).	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 – κά.)
	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	Ενδοσχολικά Πρωταθλήματα	Άσκηση και ψυχαγωγία	Δεξιότητες - Χορού	Δεξιότητες - ΦΔ αναψυχής μη συν/στικού	Project

διάρκεια των διαλειμμάτων, ή/και μετά το πέρας των μαθημάτων					χαρακτήρα	
Με το πέρας των μαθημάτων και κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου	Ενδοσχολικά Πρωταθλήματα Project	Άσκηση και ψυχαγωγία	Δεξιότητες - Φυσικής Κατάστασης	Δεξιότητες - ΦΔ αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα		Ημέρες δοκιμής νέων 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:

	κατάλληλη όταν:	ακατάλληλη όταν:
Η διδασκαλία κρίνεται ως.....	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 διαφορετική κουλτούρα, φυλή, θρησκεία κ.ά.	Περιθωριοποιεί παιδιά με μειωμένες ικανότητες, με ειδικές ανάγκες ή αυτά που προέρχονται από διαφορετικό κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον.
	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	◦ Στην αρχή του μαθήματος να γνωστοποιείται στους μαθητές το φάσμα της αποδεκτής εκτέλεσης και να γίνεται η κατάλληλη επίδειξη.
----------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Να χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά μέσα παρουσίασης (μοντέλο, ψηφιακό υλικό, καρτέλες κá) και κατάλληλα στυλ 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 ανταποκρίνεται στις ικανότητές του. ◦ 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.

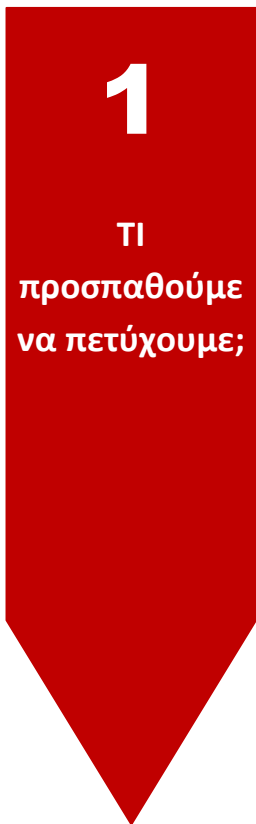
4.5 Προϋποθέσεις για την επίτευξη των Σκοπών του μαθήματος

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 Γυμνάσιο

5.1Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο σε μια εικόνα



<p>Οι έξι Σκοποί της ΦΑ στο Γυμνάσιο αποβλέπουν στη δημιουργία μαθητών:</p> <p>..... ώστε με τη λήξη της υποχρεωτικής εκπαίδευσης να έχουν όλα τα χαρακτηριστικά του 'εκπαιδευμένου μαθητή στη Φυσική Αγωγή'!</p>	<p>Που διασκεδάζουν από τη συμμετοχή τους στο σχολείο, προοδεύουν και επιτυγχάνουν</p>	<p>Με αυτοπεποίθηση που κατέχουν 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 κάνοντας υπεύθυνες επιλογές για την υγεία τους</p>
	<p>- Με επαρκείς γνώσεις και υψηλό επίπεδο κινητικών δεξιοτήτων ώστε να συμμετάσχουν με επάρκεια & αποτελεσματικά σε ΦΔ και σπορ που ταιριάζουν στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους.</p> <p>- Με υψηλό επίπεδο ΦΚ για την υγεία και με διάθεση για συνεχή βελτίωσή της.</p> <p>- Με ενδιαφέρον για ατομική πρόοδο.</p>	<p>- Με ολοκληρωμένες γνώσεις για: το σώμα τους, την επίδραση της άσκησης στην υγεία, την οργάνωση και την αξιολόγηση ατομικού προγράμματος άσκησης, την επίλυση ατομικών προβλημάτων που σχετίζονται με την άσκηση, τη διατροφή και τη ρύθμιση του σωματικού βάρους.</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 με βάση τα ενδιαφέροντα του φύλου.</p>	<p>Με ανεπτυγμένες δεξιότητες ζωής, όπως θάρρος, κουράγιο, αισιοδοξία, στοχοθεσία, επιμονή και αυτοπεποίθηση που θα τους επιτρέψουν να δοκιμάζουν, να πειραματίζονται, να εξερευνούν και να προσαρμόζονται με ευκολία σε διαφορετικά περιβάλλοντα, και να αντιμετωπίζουν προβλήματα της εφηβείας και της καθημερινότητάς τους.</p>	<p>Με ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να συνυπάρχουν παραγωγικά με άλλα άτομα, να εντάσσονται ομαλά σε ομάδες, να συνεργάζονται, να σέβονται τους κανόνες, και να επιδεικνύουν ενσυνείδητα αποδεκτή κοινωνική συμπεριφορά μέσα στο σχολείο και έξω απ' αυτό.</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, 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, να καθοδηγείται 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 δεξιοτήτων που σχετίζονται με συγκεκριμένες ΦΔ, σπορ και αθλοπαιδιές</p>	<p>- Στην ανάπτυξη της δημιουργικής σκέψης και της φαντασίας,</p> <p>- Στην απόκτηση και εφαρμογή γνώσεων από την αθλητική επιστήμη,</p> <p>- Στη συμμόρφωση με κανόνες που</p>	<p>- Στην απόκτηση και εφαρμογή (σε ατομικό επίπεδο) γνώσεων για τη ΦΚ, τη διατροφή και την υγεία,</p> <p>- Στην ανάπτυξη της ΦΚ</p>	<p>Στην ανάπτυξη και εφαρμογή στην καθημερινή πρακτική στο σχολείο και εκτός σχολείου δεξιοτήτων ζωής.</p>	<p>Στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και κατάλληλης κοινωνικής συμπεριφοράς.</p>

		σχετίζονται με το άτομο και τη συνύπαρξη με άλλους.	που σχετίζεται με την υγεία.		
--	--	---	------------------------------	--	--

2

ΠΩΣ οργανώνουμε τη μάθηση;

Το Πρόγραμμα Σπουδών στη ΦΑ για το Γυμνάσιο 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.

Συστατικά στοιχεία της μάθησης	Το Περιβάλλον	Η Αξιολόγηση	Οι πρόσθετες ευκαιρίες μάθησης & αλληλεπίδρασης	Μάθηση μέσα και έξω από την τάξη	Περιεχόμενα/ Δράσεις	Εξατομίκευση	Διδακτικές προσεγγίσεις
<p>Προσεγγίσεις στη μάθηση</p>	<p>Προσαρμοσμένο:</p> <p>(α) στις μαθησιακές ανάγκες σε σχέση με την ηλικία και τα ενδιαφέροντα του φύλου, και</p> <p>(β) στις σύγχρονες τάσεις (ασφαλές, προκλητικό για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας, υποστηρικτικό στις ατομικές διαφορές, ενταξιακό για παιδιά με μειωμένες ικανότητες).</p>	<p><u>Γίνεται με στόχο:</u></p> <p>(α) Την αξιόπιστη αποτίμηση της μάθησης και της απόδοσης κατά Σκοπό, & (β) Τη βοήθεια του μαθητή να εντοπίσει τις προσωπικές αδυναμίες, να δεσμευτεί για τη βελτίωσή τους, να θέσει προσωπικούς στόχους επίτευξης και να σχεδιάσει τη δική του πορεία μάθησης.</p> <p><u>Η αξιολόγηση είναι:</u></p> <p>-Σύμφωνη με τους Σκοπούς και τους Στόχους του μαθήματος</p> <p>-Αναπόσπαστο κομμάτι της μάθησης και της διδασκαλίας.</p> <p>-Διαρκής, πολύπλευρη και</p>	<p>Ευκαιρίες για σωματική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη:</p> <p>(α) Εντός του σχολικού περιβάλλοντος (στο πλαίσιο λειτουργίας του μαθήματος της ΦΑ και γενικότερα της σχολικής ζωής),</p> <p>(β) Εκτός σχολείου σε συνεργασία με αθλητικούς φορείς και τα προγράμματα της κοινότητας,</p> <p>(γ) Μέσα από τα ενδοσχολικά πρωταθλήματα και τον 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 αθλητικούς φορείς και φορείς της κοινότητας</p>	<p>Ατομικές και ομαδικές, στο σχολείο και στη φύση, με και χωρίς συναγωνισμό παρέχοντας το πλαίσιο για αποκόμιση θετικής εμπειρίας, διασκέδασης, πειραματισμού, πρόκλησης, επίτευξης ατομικών στόχων και δημιουργίας.</p>	<p>Μάθηση με σεβασμό στα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας και τις ατομικές προτιμήσεις των παιδιών.</p>	<p>Εξατομικευμένα για τη βελτίωση της ΦΚ και ομαδικά για τις ΦΔ, τα σπορ και τις αθλοπαιδιές.</p> <p>Χρήση όλου του φάσματος των στιλ διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση, στην αυτο-ανακάλυψη, στη δημιουργία, στον πειραματισμό, στη συνεργασία και στην ενεργή 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.</p>

		<p>σύνθετη.</p> <p>-Καθοδηγεί τον εκπαιδευτικό και πληροφορεί τον κηδεμόνα.</p>					<p>Με την επιλογή ατομικών στόχων και τη διατήρηση ατομικών στοιχείων επίτευξης σε ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο (e-portfolio)</p>
Συσχέτιση με άλλα αντικείμενα	<p>Για το Γυμνάσιο πρωταρχικά θέματα που θα ήταν χρήσιμο να συσχετιστούν διαθεματικά με άλλα αντικείμενα αφορούν: την ασφάλεια, την υγιεινή, τις λειτουργίες του σώματος, την κατανόηση των συναισθημάτων, σε θέματα περιβάλλοντος και οικολογίας, την ταυτότητα και την πολιτιστική διαφορετικότητα, σε προβλήματα του σύγχρονου τρόπου ζωής, τον εθελοντισμό, τη χρήση των Τ.Π.Ε. στη καθημερινή ζωή, την υγεία και την εκπαίδευση.</p>						
Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τη ΦΑ	<p>Επιδεικνύει ικανότητα στην εκτέλεση διάφορων ΦΔ και σπορ.</p>	<p>- Κατανοεί κανόνες και ρόλους.</p> <p>- Τροποποιεί στοιχεία της κίνησης, δημιουργεί νέες κινήσεις, λύνει σύνθετα προβλήματα κίνησης.</p> <p>- Εξερευνά ερωτήματα και δοκιμάζει λύσεις.</p> <p>- Εφαρμόζει στρατηγικές και τακτικές που σχετίζονται με ΦΔ και σπορ.</p>	<p>- Αγαπά την κίνηση και δείχνει ενδιαφέρον να συμμετάσχει σε ΦΔ και νέα σπορ.</p> <p>- Συμμετέχει συστηματικά σε ΦΔ και σπορ.</p> <p>- Προσπαθεί συνεχώς για ατομική βελτίωση.</p>	<p>- Πετυχαίνει και διατηρεί ένα καλό επίπεδο ΦΚ για υγεία.</p> <p>- Θέτει προσωπικούς στόχους τους οποίους δεσμεύεται να επιτύχει.</p> <p>- Έχει τις δεξιότητες για να: (α) σχεδιάσει το δικό του πρόγραμμα, (β) το αξιολογήσει και (γ) το αναπροσαρμόσει όπου κρίνεται αναγκαίο.</p>	<p>- Εφαρμόζει ενσυνείδητα τους κανόνες.</p> <p>- 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 σπορ</p> <p>- Αποτιμά θετικά τις ωφέλειες που αποκομίζει από τη συμμετοχή του σε ΦΔ και σπορ (στην υγεία, στη διασκέδαση, στην επίτευξη, στην αυτο-έκφραση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση).</p>	

3

**ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ
ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΜΕ
ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ
ΜΑΣ;**

<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 συμμετάσχουν ενεργά στη παιδαγωγική διαδικασία, πρέπει να γίνεται συστηματικά:</p>						
Αξιολόγηση του μαθητή σε 3 διαστάσεις	<p>(α) την ατομική πρόοδο και απόδοση σε σχέση με τους Δείκτες Απόδοσης για κάθε έναν από τους 6 Σκοπούς</p>	<p>(β) την αξιολόγηση της συμμετοχής στο μάθημα και στις άλλες παράλληλες δράσεις του μαθήματος, χρησιμοποιώντας με κατάλληλο τρόπο τις πληροφορίες από το ατομικό ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο για τη διερεύνηση τάσεων και την</p>	<p>(γ) την αξιολόγηση του τρόπου ζωής (διατροφή, ΦΔ, εμπλοκή με καθιστικές δραστηριότητες κά)</p> <p>συζητώντας τα ευρήματα με τους ίδιους τους μαθητές και τους κηδεμόνες τους, για να δοθεί η κατάλληλη πρόσθετη βοήθεια, όπου</p>	<p>Χρησιμοποιώντας:</p> <ul style="list-style-type: none"> ο Ποσοτικές και ποιοτικές δοκιμασίες ο Ποικιλία τεχνικών για τη συλλογή και την ανάλυση των πληροφοριών, εστιάζοντας στην ατομική εξέλιξη και όχι σε σύγκριση με νόρμες και κριτήρια απόδοσης ο Διαμορφωτική αξιολόγηση και 	<p>Επιλέγοντας την αξιολόγηση που ταιριάζει στον Σκοπό-Στόχο-Επιδίωξη και είναι αναπτυξιακά κατάλληλη για την ηλικία και τις ικανότητες του παιδιού.</p>	<p>Εμπλέκοντας ειδικούς στις περιπτώσεις όπου υπάρχουν ενδείξεις για περιπτώσεις μαθητών που χρήζουν ειδικής αντιμετώπισης.</p>

που αφορούν:	αποτίμηση των αδυναμιών.	απαιτείται.	αξιολόγηση αποτελέσματος	
<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 με βάση τους ατομικούς στόχους και τις προσωπικές ανάγκες. - Την εφαρμογή εναλλακτικών μεθόδων μέσω των οποίων θα γίνεται διάγνωση της συμπεριφοράς (σε θέματα όπως η διατροφή, το κάπνισμα, η υποκινητικότητα κά). - Με την τακτική ενημέρωση του ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου (e-portfolio) από τους ίδιους και τον τακτικό έλεγχο από τον καθηγητή ΦΑ. 	<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 	<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 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 σπορ.

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

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>Το περιεχόμενο του συγκεκριμένου σκοπού αποτελεί συνέχεια της μάθησης που πραγματοποιήθηκε στο Δημοτικό. Σ' όλες τις τάξεις του Γυμνασίου δίνεται έμφαση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ο Στην ποιοτική εκτέλεση των δεξιοτήτων, ο Στην ποσοτική εκτέλεση (απόσταση, ταχύτητα, ακρίβεια), με απώτερη επιδίωξη τη βαθιά γνώση ορισμένων φυσικών δραστηριοτήτων (ΦΔ) που θα βοηθήσουν τα παιδιά να εμπλακούν αποτελεσματικά σε ορισμένα σπορ και να παραμείνουν διά βίου δραστήρια. <p>Στην Α' Γυμνασίου οι μαθητές –τριες πρέπει να γνωρίζουν και να εκτελούν ικανοποιητικά δραστηριότητες χορού, να συμμετέχουν χωρίς να κουράζονται σε ατομικές ΦΔ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να συνδυάζει δεξιότητες χειρισμού και μετακίνησης σε απλές βασικές επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες σε ΦΔ, αθλοπαιδιές και ομαδικά σπορ, σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού. 2. Να επιδεικνύει υψηλό επίπεδο επιδεξιότητας για τα ακόλουθα κινητικά μοτίβα που αφορούν σε: <ul style="list-style-type: none"> ο Όλες τις μορφές ρίψης ο Όλες τις μορφές αλμάτων με ένα και δύο πόδια ο Όλες οι δεξιότητες χειρισμού με το χέρι και το πόδι. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να επιδεικνύει βασικές επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες σε ΦΔ, αθλοπαιδιές και ομαδικά σπορ, σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού. 2. Να εφαρμόζει σε υψηλό επίπεδο σε ΦΔ και σπορ κινητικά μοτίβα που αφορούν σε: <ul style="list-style-type: none"> ο Όλες τις μορφές ρίψης ο Όλες τις μορφές αλμάτων με ένα και δύο πόδια ο Όλες οι δεξιότητες χειρισμού με το χέρι και το πόδι. 3. Να δημιουργεί νέα κινητικά 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να επιδεικνύει βασικές επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες σε ΦΔ, αθλοπαιδιές και ομαδικά σπορ, σε κανονικές συνθήκες αγώνα. 2. Να εφαρμόζει σε υψηλό επίπεδο σε ΦΔ και σπορ κινητικά μοτίβα που αφορούν σε: <ul style="list-style-type: none"> ο Όλες τις μορφές ρίψης ο Όλες τις μορφές αλμάτων με ένα και δύο πόδια ο Όλες οι δεξιότητες χειρισμού με το χέρι και το πόδι.

<p>αναψυχής, να μπορούν να συμμετέχουν και να εκτελούν (στο πλαίσιο των κανονισμών) δρομικά, αλτικά και ριπτικά αγωνίσματα, και να είναι ικανοί να επιδεικνύουν ένα σχετικό επίπεδο ατομικής τεχνικής σε συγκεκριμένες συνθήκες άμυνας και επίθεσης στα ομαδικά αγωνίσματα. Παράλληλα πρέπει να είναι ικανά να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε τροποποιημένες συνθήκες παιχνιδιού δείχνοντας έμπρακτα αρετές άμυνας και επίθεσης.</p> <p>Στη Β' και Γ' Γυμνασίου επιδιώκεται η εκτέλεση όλων των παραπάνω δραστηριοτήτων σε πιο σύνθετη, εκλεπτυσμένη και αποτελεσματική έκφραση. Οι μαθητές πρέπει επιπλέον να μπορούν να δημιουργήσουν μια χορευτική σύνθεση βασισμένη σε ήδη γνωστά κινητικά μοτίβα, να εφαρμόζουν δεξιότητες επιβίωσης σε συγκεκριμένες καταστάσεις και σπορ περιπέτειας και να αποδίδουν σε πιο σύνθετες απαιτήσεις τακτικής στα ομαδικά αθλήματα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ο Σε επιλεγμένες δεξιότητες της ενόργανης γυμναστικής. <p>3. Να χορεύει ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς και χορούς άλλων χωρών.</p> <p>4. Να ελέγχει το σώμα και τις κινήσεις του στο χειρισμό αντικειμένων, ώστε να συμμετέχει αποτελεσματικά σε:</p> <ul style="list-style-type: none"> ο ΦΔ αναψυχής, ο Σπορ που εκτελούνται ατομικά (και σε μικρές ομάδες), ο Δραστηριότητες αγωνισμάτων κλασικού αθλητισμού. 	<p>μοτίβα με τη συνοδεία μουσικής.</p> <p>4. Να σχεδιάζει και να εκτελεί ένα ατομικό πρόγραμμα ενόργανης γυμναστικής στο έδαφος (με αλλαγές στην ταχύτητα, στο επίπεδο και στην κατεύθυνση).</p>	<p>3. Να σχεδιάζει και να εκτελεί ένα ατομικό πρόγραμμα συνδυασμού γυμναστικών ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής στο έδαφος και σε όργανα.</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>Οι γνώσεις που παρέχονται στους μαθητές της Β/θμιας εκπαίδευσης αποτελούν συνέχεια των γνώσεων που αποκτήθηκαν στο Δημοτικό και ανταποκρίνονται στο υψηλό γνωστικό επίπεδο αυτής της ηλικίας. Οι γνώσεις</p>	<p>Α' τάξη</p>	<p>Β' τάξη</p>	<p>Γ' τάξη</p>
	<p>1. Να αναγνωρίζει και να περιγράφει τα βασικά σημεία εκτέλεσης που αφορούν σε:</p> <ul style="list-style-type: none"> ο Όλες τις μορφές ρίψεων. 	<p>1. Να κατανοεί την έννοια της μεταφοράς μάθησης στις ΦΔ και τα σπορ.</p> <p>2. Να εξηγεί πως οι</p>	<p>1. Να εφαρμόζει στην πράξη τη μεταφορά μάθησης στις ΦΔ και τα σπορ.</p> <p>2. Να εφαρμόζει αρχές της</p>

<p>αφορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> ο τον σωστό τρόπο εκτέλεσης και τις δυνατότητες εκτέλεσης συγκεκριμένων δεξιοτήτων γνωρίζοντας τον ρόλο και τη σημασία των αρχών της φυσικής στην αποτελεσματική εκτέλεση (για παράδειγμα αρχές μηχανικής στη ρίψη αντικειμένων). ο την κατανόηση βασικών αρχών τακτικής που δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες επίθεσης-άμυνας στα ομαδικά αθλήματα. ο Στη γνώση βασικών αρχών της ψυχολογίας της άσκησης (για παράδειγμα συγκέντρωση προσοχής, διαδικασία νοερής απεικόνισης, χρησιμότητα ρουτίνας εκτέλεσης, χρήση τεχνικών χαλάρωσης κά) και την εφαρμογή τους σε συνθήκες της καθημερινής ζωής, κατά την ατομική εξάσκηση και τον αγώνα. ο Στη γνώση των βασικών κανονισμών που απαιτούνται για την αποτελεσματική εμπλοκή τους σε συγκεκριμένες αθλοπαιδιές/σπορ/ΦΔ. <p>Η επίτευξη υψηλής γνωστικής απόδοσης των μαθητών είναι σημαντική για την μελλοντική συμπεριφορά των μαθητών ως προς τη ΦΔ/άσκηση. Οι μαθητές σ' αυτή την περίοδο πρέπει να βοηθηθούν στην ανάπτυξη: (α) Νοητικών δεξιοτήτων για να επιλύουν προβλήματα κίνησης σε σχέση με τους κανονισμούς των αθλημάτων, και (β) Ψυχολογικών δεξιοτήτων (π.χ. αυτο-έλεγχος, διαχείριση του άγχους, στοχοθεσία κά) ώστε να αποδίδουν σε απαιτητικές συνθήκες (όπως για παράδειγμα είναι ένας</p>	<ul style="list-style-type: none"> ο Όλες τις μορφές αλμάτων (με ένα και δύο πόδια). ο Όλες τις δεξιότητες χειρισμού οργάνων, με τα χέρια και τα πόδια. <ol style="list-style-type: none"> 2. Να εντοπίζει και να διορθώνει λάθη στην εκτέλεση των κινητικών δραστηριοτήτων (δικά του και άλλων). 3. Χρησιμοποιεί τις γνώσεις του για να επιτύχει προσωπικούς στόχους και να βελτιώσει την προσωπική εκτέλεση. 4. Να γνωρίζει την επίδραση των αρχών της μηχανικής στην εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού (π.χ. μπάλας, αθλητικών οργάνων ρίψεων κά). 5. Να σχεδιάζει σε χαρτί/πίνακα τις κινήσεις που πρέπει να εκτελεστούν σε μια επιθετική-αμυντική τακτική σε κάποια ΦΔ ή αθλοπαιδιά, που εκτελείται από τον ίδιο ή 2-3 άτομα. 6. Να δημιουργεί ένα δικό του παιχνίδι χειρισμού (για 1-2 άτομα) που να περιλαμβάνει κάποια επιθετική-αμυντική τακτική, να έχει σύστημα καταγραφής αποτελέσματος και να το διδάσκει σε άλλον συμμαθητή. 	<p>επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την περιστροφή χρησιμοποιούνται σε διάφορες δεξιότητες χειρισμού.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Να εξηγεί πώς οι αλλαγές στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν την απόδοση σε διάφορες ΦΔ και σπορ. 4. Να αναγνωρίζει τα κινητικά επιπέδου επιδεξιότητας με σκοπό να βελτιώσει τη δική του απόδοση. 5. Να μπορεί να σχεδιάσει και να αιτιολογήσει τις κινήσεις που πρέπει να εκτελέσει σε μία επιθετική/αμυντική τακτική (που εκτελείται σε τροποποιημένες συνθήκες σε ομαδικά παιχνίδια, σπορ ή αθλοπαιδιές). 6. Να δημιουργεί ένα δικό του παιχνίδι χειρισμού (για μια μικρή ομάδα) που να περιλαμβάνει κάποια επιθετική-αμυντική τακτική, που να έχει σύστημα ποινών, καταγραφής αποτελέσματος και να το διδάσκει σε άλλους. 	<p>βιομηχανικής για να επιτύχει ο ίδιος υψηλή απόδοση σε ΦΔ/σπορ που συμμετέχει.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Να εξηγεί την προσωπική του απόδοση, με βάση τις παραπάνω αρχές. 4. Να αξιοποιεί πληροφορίες από εσωτερικές και εξωτερικές πηγές ανατροφοδότησης για να βελτιώσει την απόδοσή του. 5. Να αναλύει καταστάσεις και να αποφασίζει την κατάλληλη στρατηγική για επίτευξη υψηλής απόδοσης σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.
---	---	---	---

αγώνας).			
<p>Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης (ΦΚ) για την υγεία.</p>	Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 3		
	Α' τάξη	Β' τάξη	Γ' τάξη
<p>Η ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης (ΦΚ) που σχετίζονται με την υγεία (ήτοι, καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) κατέχει σημαντική θέση σε όλες τις τάξεις της Β/θμιας εκπαίδευσης. Στο Γυμνάσιο η ανάπτυξη του συγκεκριμένου σκοπού εξελίσσεται με την ίδια λογική και τα περιεχόμενά του οργανώνονται σε τέσσερις άξονες. Ειδικότερα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Στον πρώτο άξονα έμφαση δίνεται στα κινητικά περιεχόμενα που σχετίζονται άμεσα με ένα υψηλό λειτουργικό επίπεδο του οργανισμού και επηρεάζουν θετικά την υγεία. Οι μαθητές –τριες πρέπει να εμπλέκονται τακτικά σε ΦΔ που βελτιώνουν τη λειτουργικότητα του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία. Στο Γυμνάσιο τα παιδιά πρέπει να γνωρίσουν μια ποικιλία ΦΔ και να έχουν επιλέξει εκείνα τα κινητικά περιεχόμενα που ταιριάζουν περισσότερο στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Μέσα από το μάθημα τα παιδιά πρέπει να παροτρύνονται για να συμμετάσχουν τακτικά και με συνέπεια σε ΦΔ και 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αξιολογεί τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, αερόβια ικανότητα, ευλυγισία και σύνθεση σώματος χρησιμοποιώντας μία αξιόπιστη δοκιμασία αξιολόγησης. 2. Να θέτει ατομικούς στόχους βελτίωσης των συνθετικών της ΦΚ & να αποτιμά την απόδοσή του στις δοκιμασίες ΦΚ σε σχέση με τη ΦΔ που συμμετέχει. 3. Να σχεδιάζει και να εφαρμόζει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα βελτίωσης της ΦΚ σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, προσδιορίζοντας (α) τις βασικές αρχές εξάσκησης για κάθε συνθετικό της ΦΚ για την υγεία, και (β) τις κατάλληλες δραστηριότητες προθέρμανσης και αποθεραπείας για κάθε συνθετικό της ΦΚ. 4. Να συμμετέχει σε μέτριας/ υψηλής έντασης ΦΔ που 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αξιολογεί τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, αερόβια ικανότητα, ευλυγισία και σύνθεση σώματος χρησιμοποιώντας μία ή περισσότερες αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης. 2. Να θέτει ατομικούς στόχους βελτίωσης των συνθετικών της ΦΚ και να συγκρίνει την απόδοσή του σύμφωνα με νόρμες υγείας. 3. Να σχεδιάζει και να εφαρμόζει ένα πρόγραμμα δύο (2) βδομάδων για τη βελτίωση της ΦΚ σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, προσδιορίζοντας (α) τις βασικές αρχές εξάσκησης για κάθε συνθετικό της ΦΚ για την υγεία, και (β) τις κατάλληλες δραστηριότητες προθέρμανσης και αποθεραπείας. για κάθε 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να εφαρμόζει τις αρχές προπόνησης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση του ατομικού πλάνου εξάσκησης. 2. Να αναπροσαρμόζει τους ατομικούς στόχους ΦΚ με βάση την απόδοσή του στις δοκιμασίες ΦΚ ώστε να βελτιωθεί περαιτέρω. 3. Να συμμετέχει σε διασκεδαστικές ΦΔ που διατηρούν ή αναπτύσσουν περαιτέρω τα συνθετικά της ΦΚ. 4. Να μπορεί να ξεχωρίσει την αξία εμπορικών προϊόντων που σχεδιάστηκαν για τη βελτίωση των συνθετικών της ΦΚ. 5. Να συμμετέχει σε μέτριας/ υψηλής έντασης ΦΔ που βελτιώνουν τα

<p>σε οργανωμένα σπορ, κάθε φορά που τους δίνεται η ευκαιρία.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Στον δεύτερο άξονα έμφαση δίνεται στα γνωστικά περιεχόμενα. Αυτός ο άξονας είναι καθοριστικής σημασίας διότι τα παιδιά θα κατανοήσουν (α) τον μηχανισμό των προσαρμογών στον οργανισμό ως συνέπεια της άσκησης, (β) τις προϋποθέσεις για ασφαλή εξάσκηση, και (γ) την εφαρμογή βασικών αρχών εξάσκησης/προπόνησης στο προσωπικό τους πρόγραμμα (δηλαδή το πώς και το γιατί εκτελώ την κάθε δραστηριότητα). Παράλληλα, θα μάθουν τη διαδικασία της ατομικής αξιολόγησης μέσα από μετρήσεις fitness και την ερμηνεία της απόδοσής τους και θα εμπλακούν στον σχεδιασμό ενός ρεαλιστικού ατομικού προγράμματος άσκησης και ελέγχου του σωματικού βάρους. Είναι φανερό ότι τα παιδιά πρέπει να αφιερώνουν χρόνο και εκτός του τυπικού μαθήματος για να εξοικειωθούν και να πειραματιστούν μ' αυτές τις έννοιες και να καθοδηγηθούν στη διαδικασία εφαρμογής των αρχών προπόνησης στον σχεδιασμό της ατομικής τους γύμνασης. ○ Στον τρίτο άξονα έμφαση δίνεται στην εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής που βοηθήσουν τα παιδιά να παραμείνουν δραστήρια και να ενστερνιστούν τις αξίες του υγιεινού τρόπου ζωής. Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου, η υπερνίκηση εμποδίων που ευνοούν τον υποκινητικό τρόπο ζωής (για παράδειγμα η έλλειψη χρόνου, η έλλειψη υποδομής κá) οι δραστήριες επιλογές, η κριτική αντιμετώπιση των προσφερόμενων επιλογών (για παράδειγμα διατροφή κá), και ο καθορισμός στόχων επίτευξης 	<p>βελτιώνουν στοιχεία της ΦΚ, για τουλάχιστον 4 μέρες τη βδομάδα.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Να αξιολογεί σε τακτά χρονικά διαστήματα την πρόοδο και την επίτευξη των στόχων που έθεσε, και να κάνει τις κατάλληλες προσαρμογές στο πρόγραμμα που σχεδίασε. 6. Να παρακολουθεί την εξέλιξη του ΔΜΣ και την εξέλιξη της σχέσης ύψους-βάρους και να μπορεί να το συσχετίσει με τη διατροφή του. 7. Να ξεχωρίζει ποιες δραστηριότητες βελτιώνουν κάθε ένα από τα πέντε συνθετικά της ΦΚ για την υγεία, και να επιλέγει αυτές που είναι πιο κοντά στις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά του. 8. Να εξηγεί την επίδραση της ΦΔ/άσκησης στην καρδιακή λειτουργία σε κατάσταση ηρεμίας, στη διάρκεια της άσκησης και στη διάρκεια της ανάληψης. 9. Να περιγράφει τον ρόλο της ΦΔ και της διατροφής στην επίτευξη στόχων ΦΚ. 10. Να γνωρίζει και να εφαρμόζει την αρχή της <i>υπερφόρτωσης</i> σε αναπτυξιακά κατάλληλες και 	<p>συνθετικό της ΦΚ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Να συμμετέχει σε μέτριας/ υψηλής έντασης ΦΔ που βελτιώνουν στοιχεία της ΦΚ, για τουλάχιστον 4 μέρες τη βδομάδα. 5. Να αξιολογεί σε τακτά χρονικά διαστήματα την πρόοδο και την επίτευξη των στόχων που έθεσε, και να κάνει τις κατάλληλες προσαρμογές στο πρόγραμμα που σχεδίασε. 6. Να παρακολουθεί την εξέλιξη του ΔΜΣ και την εξέλιξη της σχέσης ύψους-βάρους, να καταγράφει τη διατροφή του και να μπορεί να τη συσχετίσει με το ΔΜΣ κατατάσσοντας τις τροφές που καταναλώνει στα επίπεδα της <i>Διατροφικής Πυραμίδας</i> 7. Να συμμετέχει με ασφάλεια σε εναλλακτικές δραστηριότητες μέτριας/υψηλής έντασης όταν οι συνθήκες δεν είναι ιδιαίτερα κατάλληλες για την προσωπική άσκηση (ζέστη, κρύο, τραυματισμός κá). 8. Να γνωρίζει τρόπους ώστε να παραμένει φυσικά δραστήριος στο τυπικό καθημερινό του πρόγραμμα. 	<p>συνθετικά της ΦΚ, για τουλάχιστον 4 μέρες τη βδομάδα.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Να εντοπίζει και να αποτιμά σωστά καταστάσεις που εγκυμονούν κινδύνους όταν συμμετέχει σε ΦΔ/σπορ (π.χ. ακραίες καιρικές συνθήκες). 7. Να εξηγεί τη συμβολή της ΦΔ στην υγεία, στην πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών που σχετίζονται με τον καθιστικό τρόπο ζωής.
--	---	--	--

<p>αποτελούν ουσιαστικά εφόδια για την εδραίωση της επιθυμητής συμπεριφοράς.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Στον τέταρτο άξονα έμφαση δίνεται στην έκφραση της ίδιας της συμπεριφοράς στην καθημερινή ζωή. Τα παιδιά πρέπει να αυτο-δεσμεύονται και να υιοθετούν δραστήριες επιλογές στη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου τους, να τρέφονται ισορροπημένα και να επιδεικνύουν έμπρακτη αντίσταση σε ανθυγιεινές επιλογές (για παράδειγμα κάπνισμα, οινόπνευμα κά). <p>Με αυτή την προσέγγιση γίνεται φανερό ότι τα παιδιά θα αναπτύξουν σε υψηλό βαθμό όλες αυτές τις ψυχικές, γνωστικές και σωματικές δεξιότητες και ικανότητες που προαπαιτούνται για να παραμείνουν διά βίου δραστήρια.</p>	<p>ασφαλείς δραστηριότητες.</p> <p>11. Να γνωρίζει και να εξηγεί τις προπονητικές αρχές της υπερφόρτωσης, προοδευτικότητας και εξειδίκευσης.</p>	<p>9. Να εξηγεί την επίδραση της διατροφής και της ΦΔ στον έλεγχο του σωματικού βάρους, στην αυτό-εικόνα και στην απόδοση.</p> <p>10. Να γνωρίζει διαφορετικές μορφές άσκησης για την ανάπτυξη της ΦΚ.</p> <p>11. Να γνωρίζει και να εφαρμόζει τις βασικές αρχές προπόνησης στην εξάσκηση με αντιστάσεις (βάρη, μηχανήματα) και να εξασκείται με ασφάλεια.</p>	
<p>Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 4</p>		
	<p>A' τάξη</p>	<p>B' τάξη</p>	<p>Γ' τάξη</p>
<p>Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή στη ΦΔ, η ανάπτυξη της αυτο-αποτελεσματικότητας και η ικανοποίηση από την επιτυχημένη συμμετοχή είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για τη συνέχιση της άσκησης. Τα παιδιά πρέπει να διαπιστώνουν την πρόοδό τους με την πάροδο του χρόνου και να βλέπουν την επίτευξη των στόχων που θέτουν. Ο καθηγητής ΦΑ πρέπει προοδευτικά να μεταβιβάσει περισσότερες πρωτοβουλίες στα παιδιά</p>	<p>1. Να έχει βρει τουλάχιστον μία ΦΔ/σπορ και να ασχολείται συστηματικά μ' αυτή καταγράφοντας την ατομική πορεία εξέλιξής του.</p> <p>2. Να αποδέχεται ως ατομική του υποχρέωση την ευθύνη της προσωπικής του βελτίωσης και να δεσμεύεται στην επίτευξη ατομικών στόχων</p>	<p>1. Να έχει βρει και να αποτιμά θετικά τη συμμετοχή του σε τρεις (3) τουλάχιστον διαφορετικές ΦΔ/σπορ για ολόκληρη τη ζωή του, και να αναγνωρίζει ως προσωπική του ευθύνη την ανάπτυξη των δεξιοτήτων, την απόκτηση των γνώσεων και την επίτευξη στόχων ΦΚ, καταγράφοντας</p>	<p>1. Να ασχολείται συστηματικά με ΦΔ που του αρέσουν, καταγράφοντας συστηματικά την εξέλιξή του σε προσωπικούς στόχους, που αναπροσαρμόζει όταν ο ίδιος κρίνει αναγκαίο.</p> <p>2. Να συνεργάζεται</p>

<p>και να διαδραματίσει ρόλο διαμεσολαβητή στη μάθηση και συντονιστή στην εξέλιξή τους, παρακινώντας τα να δραστηριοποιηθούν σε καθημερινή βάση εκτός σχολείου. Η διαχρονική καταγραφή εξέλιξης της απόδοσης των μαθητών η επιβράβευση για την επίτευξη ατομικών στόχων και ο προσανατολισμός στο αποτέλεσμα παρά στη στείρα σύγκριση μεταξύ τους ή με νόρμες απόδοσης θα βοηθήσουν σημαντικά στην απόκτηση θετικής εμπειρίας. Η οργάνωση ομαδικών συζητήσεων για τον καθορισμό στόχων, η μαζική συμμετοχή σε αθλητικά γεγονότα εντός και εκτός σχολείου και η δημιουργία αθλητικής κουλτούρας στο περιβάλλον του σχολείου είναι μόνο ορισμένες από τις διαδικασίες που θα συμβάλλουν σημαντικά στην επίτευξη αυτού του σκοπού.</p>	<p>καταγράφοντας την πορεία εξέλιξής του.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Να γνωρίζει τις δυνατότητες άσκησης του περιβάλλοντος στη γειτονιά του. 4. Να προσδιορίζει ένα ανώτατο αποδεκτό όριο ρίσκου που σχετίζεται με συγκεκριμένες δραστηριότητες αναψυχής/σπορ, που εκτελούνται ατομικά ή σε ζευγάρια. 	<p>συστηματικά την εξέλιξή του σε προσωπικούς στόχους που ο ίδιος έθεσε.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομάδα για την ολοκλήρωση ενός καθήκοντος (π.χ. μιας χορογραφίας). 3. Να αξιοποιεί τις δυνατότητες άσκησης του περιβάλλοντος στη γειτονιά του και να τις αποτιμά θετικά. 	<p>αποτελεσματικά σε ομάδα για την ολοκλήρωση ενός καθήκοντος και να αποτιμά με ακρίβεια το αποτέλεσμα των ενεργειών του.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Να μπορεί να προσαρμόσει τις δυνατότητες άσκησης του που προσφέρονται στη γειτονιά του στο προσωπικό του πρόγραμμα.
<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>Στο μάθημα ΦΑ πρέπει να αξιοποιείται κάθε ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών ώστε να δημιουργηθούν συνθήκες κατανόησης και άμβλυσης των διαφορών που οφείλονται στην κληρονομικότητα, στο φύλο, στην εθνικότητα, στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και σε άλλους παράγοντες. Οι έφηβοι αντιλαμβάνονται πολύ καλά ότι όλες οι παραπάνω διαφορές επηρεάζουν την προθυμία των παιδιών για συμμετοχή σε ΦΔ και</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αποδέχεται το γεγονός ότι οι διαφορές στη φυσική ανάπτυξη και οι προσωπικές προτιμήσεις επηρεάζουν τη συμμετοχή σε ΦΔ και σπορ. 2. Να αντιλαμβάνεται ότι η συμμετοχή σε ΦΔ και σπορ μπορεί να προκαλέσει τόσο θετικά όσο και αρνητικά 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να αναγνωρίζει τις διαφορές στους συμμαθητές του και να δέχεται την τροποποίηση των συνθηκών ώστε να συμμετέχουν όλοι αποτιμώντας θετικά το αποτέλεσμα της συνεργασίας με όλους. 2. Να αντιλαμβάνεται και να 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Να συνεργάζεται πρόθυμα με όλους προσαρμόζοντας τις συνθήκες εκτέλεσης των δραστηριοτήτων, ώστε να συμμετέχουν ευχάριστα όλοι, συνυπολογίζοντας τις διαφορές ως προς το φύλο, την ικανότητα και

<p>αθλοπαιδιές, και την απόδοσή τους σε αυτές. Αυτό το στοιχείο αποτελεί τη βάση στην ανάπτυξη του συναισθηματικού υποστρώματος για την κατανόηση των 'αδυναμιών' και της 'διαφορετικότητας' των άλλων. Στη συνέχεια τα παιδιά πρέπει να ευαισθητοποιηθούν ώστε να βοηθήσουν έμπρακτα τους συμμαθητές τους για να ενταχθούν σε ομάδες και να βελτιωθούν, αποφεύγοντας τη δημιουργία συνθηκών περιθωριοποίησης ή αποκλεισμού. Οι μαθητές πρέπει να ενθαρρύνονται στο να λαμβάνουν πρωτοβουλίες δημιουργίας συνθηκών κατάλληλων για την βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ τους.</p>	<p>συναισθήματα στον ίδιο και στους άλλους και να μπορεί να εντοπίσει με ακρίβεια τις αλλαγές συναισθημάτων στους συμμαθητές του.</p> <p>3. Να συνεργάζεται χωρίς πρόβλημα με άτομα του αντίθετου φύλου ή άτομα με λιγότερες ικανότητες.</p>	<p>αποδέχεται τα συναισθήματα των συμμαθητών του όταν συμμετέχουν σε παιχνίδια συνεργασίας και συναγωνισμού.</p> <p>3. Να αναγνωρίζει τη συμβολή των μελών της ομάδας του στο παιχνίδι και να επιβραβεύει τους συμπαίχτες του για την επίτευξη ενός στόχου.</p> <p>4. Να υποστηρίζει όλα τα άτομα ανεξαρτήτως της σωματικής του ικανότητας, φύλου και καταγωγής και να ενθαρρύνει τους άλλους να κάνουν το ίδιο και να εντάσσουν αυτά τα άτομα στις κοινές τους ΦΔ, αθλοπαιδιές και σπορ.</p>	<p>την καταγωγή.</p> <p>2. Να αντιλαμβάνεται και να αποδέχεται τα συναισθήματα των συμμαθητών του όταν συμμετέχουν σε παιχνίδια συνεργασίας, συναγωνισμού και επίτευξης ατομικών στόχων ΦΚ.</p> <p>3. Να μπορεί να προσαρμόσει τις συνθήκες εκτέλεσης στο επίπεδο ικανότητας των άλλων κάνοντας τις δραστηριότητες προκλητικές για όλους.</p> <p>4. Να αποτιμά θετικά τα οφέλη που αποκομίζει με τη συνεργασία με άτομα άλλων εθνικοτήτων.</p>
<p>Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα.</p>	<p>Δείκτες επίτευξης για τον Σκοπό 6</p>		
<p>Στο Γυμνάσιο οι μαθητές πρέπει να επιδεικνύουν έμπρακτα υπεύθυνη συμπεριφορά στο πλαίσιο της δράσης τους στο σχολικό περιβάλλον και να λειτουργούν ανάλογα</p>	<p>Α' τάξη</p> <p>1. Να ακολουθεί τις οδηγίες του καθηγητή ΦΑ στο μάθημα χωρίς πιεστική επίβλεψη - Να</p>	<p>Β' τάξη</p> <p>1. Να ακολουθεί κανόνες στο μάθημα και σε άλλα περιβάλλοντα, ενσυνείδητα,</p>	<p>Γ' τάξη</p> <p>1. Να ακολουθεί κανόνες στο μάθημα και σε άλλα περιβάλλοντα δείχνοντας</p>

<p>στην καθημερινή τους ζωή σε καταστάσεις εκτός σχολείου. Ειδικότερα, έμφαση πρέπει να δίνεται στο να μπορούν οι μαθητές να:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Λειτουργούν πειθαρχημένα, χωρίς να χρησιμοποιούν σωματική ή λεκτική βία. ○ Να εφαρμόζουν συγκεκριμένες ρουτίνες επίλυσης διαφορών χωρίς την παρουσία του διδάσκοντα. ○ Να μπορούν να συζητούν, να συνδιαλέγονται και να επιχειρηματολογούν με ή χωρίς επιδιαιτησία. ○ Να μπορούν να λειτουργούν υπεύθυνα προλαμβάνοντας καταστάσεις που συνήθως δημιουργούν προστριβές ή διαφωνίες. ○ Να επιδεικνύουν σχετική αυτονομία στην εφαρμογή ανάλογων κανόνων συμπεριφοράς σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής. <p>Ο σεβασμός προς τους άλλους, το δικαίωμα της διαφωνίας, η λήψη συλλογικών αποφάσεων και η παραπομπή των διαφωνιών σε συλλογικά όργανα του σχολείου είναι ορισμένες από τις αρετές που πρέπει να επιδεικνύουν οι μαθητές του Γυμνασίου. Η κόσμια συμπεριφορά, η μη-βία και ο σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων στην καθημερινότητα αποτελούν κορυφαίες επιδιώξεις αυτού του Σκοπού για το Γυμνάσιο.</p>	<p>συμμορφώνεται στις αποφάσεις των διαιτητών, να αποδέχεται το αποτέλεσμα/έκβαση του αγώνα και να δείχνει ότι εκτιμά και σέβεται τους άλλους.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να είναι ικανός να συμμετάσχει σε μια συζήτηση επίλυσης ενός προβλήματος σχετικό με τις ΦΔ και τα σπορ. 3. Να επιλύει με αποδεκτό τρόπο προβλήματα που προκύπτουν κατά τη ΦΔ και τα σπορ. 4. Να αποτιμά θετικά το αποτέλεσμα της ενθάρρυνσης και υποστήριξης προς τους άλλους καθώς συμμετέχει σε ομαδικές ΦΔ και σπορ. 5. Να αναγνωρίζει τις ευθύνες και τον ρόλο του 'αρχηγού' σε ομαδικές ΦΔ και σπορ. 	<p>χωρίς επίβλεψη και να δείχνει ότι εκτιμά και σέβεται τους άλλους.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να είναι ικανός να συμμετέχει σε μια συζήτηση επίλυσης ενός προβλήματος δείχνοντας ατομική υπευθυνότητα. 3. Να εφαρμόζει και εκτός μαθήματος τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων. 4. Να αποτιμά θετικά τη συνεισφορά των άλλων μελών της ομάδας του σ' ένα παιχνίδι, ΦΔ ή αθλοπαιδιά. 5. Να περιγράφει τις ευθύνες του ρόλου που έχει ο 'αρχηγός' σε ομαδικές ΦΔ και σπορ. 	<p>έμπρακτα σεβασμό προς τους άλλους.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Να αναλαμβάνει ως άτομο ευθύνες και πρωτοβουλίες στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων στη ΦΑ και τα σπορ, αλλά και γενικότερα. 3. Να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες πρόληψης συγκρούσεων στους χώρους άθλησης και έξω από αυτούς, δείχνοντας ηγετικές ικανότητες.
---	--	---	---

5.3 Η ΦΑ στο Γυμνάσιο: Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό – Τάξεις Α-Β-Γ

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

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:
Στόχος 1: Γενική κινητική ανάπτυξη.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητες μετακίνησης από μια μορφή ισορροπίας σε άλλη και ρυθμού σε γνωστά κινητικά πρότυπα (π.χ., παρουσιάζουν μια χορευτική συνέχεια που έχουν δημιουργήσει επιλέγοντας αποσπάσματα από διαφορετικούς γνωστούς χορούς).	Εξασκούνται σε δεξιότητες που αναπτύσσουν τη στατική (στήριξη στα χέρια, κατακόρυφο στήριξη κά) και τη δυναμική ισορροπία (άλματα με στροφές, κυβίστηση, τροχό).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν το <i>πρακτικό σιλ διδασκαλίας</i> για τις απλές/εύκολες δεξιότητες και το <i>σιλ του παραγγέλματος</i> για τις σύνθετες/δύσκολες δεξιότητες. ➤ Χρησιμοποιούν ποικιλία εποπτικού υλικού. ➤ Χρησιμοποιούν <i>φύλο κριτηρίων</i> κατά την αξιολόγηση.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητες συνδυασμού γυμναστικών δεξιοτήτων σε σύνθετες κινήσεις με ή χωρίς όργανα και ρυθμού σε γνωστά σύνθετα κινητικά πρότυπα (π.χ., παρουσιάζουν μια χορογραφία φτιαγμένη από διάφορους γνωστούς χορούς).</p>	<p>Κινούνται με διαφορετικούς τρόπους (τρέξιμο, γλίστρημα, αναπηδήσεις), σε διαφορετικές κατευθύνσεις (εμπρός, πίσω, αλλαγές κατεύθυνσης), ακολουθώντας τον ρυθμό της μουσικής.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν μουσική με διαφορετικούς ρυθμούς. ➤ Τονίζουν τη σημασία της προσπάθειας και όχι του αποτελέσματος.
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητες συνδυασμού γυμναστικών δεξιοτήτων σε σύνθετες κινήσεις χρησιμοποιώντας ποικιλία οργάνων και παραγωγής νέων κινητικών προτύπων και χορών (π.χ., δημιουργούν μια σύντομη χορογραφία που περιέχει πρωτότυπες κινήσεις).</p>	<p>Δημιουργούν ένα δικό τους πρόγραμμα, από λίστα ασκήσεων (στηρίξεις, άλματα, κυβίστηση, τροχός και συνδέσεις αυτών) που παρέχει ο ΚΦΑ.</p>	
<p>Στόχος 2: Ανάπτυξη δεξιοτήτων φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ).</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Ανταποκρίνονται χωρίς κούραση και με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής (π.χ., τεχνική σωστού βαδίσματος και χαλαρό τρέξιμο, ισορροπία σε τροχήλατο υλικό).</p>	<p>Εκτελούν ασκήσεις με σκοινάκι, επιλέγοντας σε ποιους συνδυασμούς («τζόκινγκ», διπλό πήδημα, σταύρωμα των χεριών, κά) θα εξασκηθούν. Προσπαθούν να καταφέρουν το μεγαλύτερο δυνατό αριθμό επαναλήψεων χωρίς να χάσουν τον έλεγχο.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν στους μαθητές την έννοια καθημερινή ΦΔ, τι περιλαμβάνει και πως συμβάλλει στην υγεία. ➤ Χρησιμοποιούν το <i>αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας</i>. ➤ Παροτρύνουν τους μαθητές να καταγράψουν στο ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο την καθημερινή τους ΦΔ για το διάστημα μέχρι το επόμενο μάθημα και να προτείνουν τρόπους για το πώς θα μπορούσε να αυξηθεί. ➤ Δίνουν οδηγίες για τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων. ➤ Παρουσιάζουν νέες δραστηριότητες και
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες χωρίς κούραση και με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής</p>	<p>Σχεδιάζουν μια ποδηλατική διαδρομή (απλή ή ανώμαλου δρόμου) με στοιχεία όπως: αφετηρία, τερματισμός, συνολική απόσταση, χρονική διάρκεια (κατά προσέγγιση), δυσκολία εδάφους, πυκνότητα κυκλοφορίας, ενδιαμέσοι σταθμοί διαδρομής, αξιοθέατα.</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Σχεδιάζουν και εφαρμόζουν κινητικές δεξιότητες με ασφάλεια σε καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες αναψυχής</p> <p>Εφαρμόζουν δεξιότητες επιβίωσης σε συγκεκριμένες καταστάσεις.</p>	<p>Εξασκούνται σε δραστηριότητες αναψυχής (πετοσφαίριση παραλίας), μαθαίνουν τους κανονισμούς της δραστηριότητας και φροντίζουν για την τήρησή τους.</p>	<p>αθλήματα (αντισφαίριση, αντιπτέριση, ποδηλασία κá).</p>
<p>Στόχος 3: Γνώση των τεχνικών ρίψεων, κρούσεων, αλμάτων, προσποιήσεων διαφόρων αθλημάτων και ατομικών τεχνικών (αμυντικές/επιθετικές).</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Εκτελούν σωστά τις βασικές τεχνικές ρίψεων, κρούσεων και αλμάτων των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων (υποδοχή, πάσα, ντρίμπλα, σουτ, άλμα σε μήκος, κλπ.).</p>	<p>Οι μαθητές, σε ομάδες, έχουν ως στόχο να σουτάρουν εύστοχα σε ένα συγκεκριμένο χώρο (τέρμα, κώνος, κλπ.) που βρίσκεται στις τελικές γραμμές, αλλάζοντας πάσες και κάνοντας υποχρεωτικά σουτ με 3 βήματα και άλμα (π.χ. στη χειροσφαίριση).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνουν σύντομες και σαφείς οδηγίες για ένα στοιχείο κάθε φορά, χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά. ➤ Δίνουν έμφαση στη σωστή τεχνική εκτέλεση.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Εκτελούν σωστά τις βασικές τεχνικές ρίψεων, κρούσεων και αλμάτων των ομαδικών και ατομικών αθλημάτων παίζοντας με συμπαίκτη ή αντίπαλο.</p>	<p>Παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου 5X5, με στόχο την εκμάθηση της σωστής τεχνικής της πάσας με το εσωτερικό του ποδιού.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Εφαρμόζουν απλές προσποιήσεις ενώ εκτελούν τις βασικές τεχνικές των ομαδικών αθλημάτων παίζοντας με συμπαίκτη ή αντίπαλο.</p>	<p>Μαθαίνουν την προσποίηση για σουτ και διείσδυση στην καλαθοσφαίριση και μετά την εφαρμόζουν σε καταστάσεις με αντίπαλο.</p>	

<p>Στόχος 4: Γνώση και εφαρμογή ομαδικών τακτικών σε πραγματικές συνθήκες.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν την ατομική τακτική για (α) διατήρηση κατοχής της μπάλας, και (β) την απόκτηση της κατοχής της μπάλας, στα ομαδικά αθλήματα καθώς και να μπορούν να την εφαρμόζουν σε παιχνίδι ένας εναντίον ενός (π.χ. να έχουν κατανοηθεί οι βασικές αρχές της άμυνας ένας προς έναν στην καλαθοσφαίριση και να τις εφαρμόζουν στο παιχνίδι).</p>	<p>Σε ζευγάρια, παίζουν ένας εναντίον ενός στον χώρο τους.</p> <p>Σε τριάδες, παίζουν ένας εναντίον ενός στον χώρο τους αλλά ο επιθετικός έχει βοήθεια από τον τρίτο μαθητή ο οποίος δε συμμετέχει ενεργά αλλά δίνει και παίρνει πάσες δίνοντας στήριγμα στην επίθεση.</p>	<p>➤ Εξηγούν την έννοια της τακτικής καθώς και τη σχέση της με την τεχνική.</p> <p>➤ Τονίζουν την υπεροχή της ομαδικής τακτικής έναντι των ατομικών τακτικών και τεχνικών.</p>
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν την τακτική για (α) τη δημιουργία ελεύθερου χώρου (επίθεση), και (β) την κάλυψη του χώρου (άμυνα), σε καταστάσεις 3-4 ατόμων (π.χ., 2:1 και 2:2) και εφαρμόζουν την άμυνα 1:1, τηρώντας την αρχή της αλληλοκάλυψης.</p>	<p>Εξασκούνται σε συνεργασίες 2 ατόμων για δημιουργία ελεύθερου χώρου σε συνθήκες τροποποιημένου παιχνιδιού, για παράδειγμα στην χειροσφαίριση παίζουν παιχνίδι 2 εναντίον 2, με 1 επιπλέον επιθετικό που εκτελεί μόνο μεταβιβάσεις (πάσες).</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν την κίνηση στον ελεύθερο χώρο για υποδοχή της μπάλας και στη συνέχεια μεταβίβασής της (επίθεση) καθώς και να μπορούν να εφαρμόζουν την τακτική; ένας εναντίον δύο σε κανονικές συνθήκες παιχνιδιού.</p>	<p>Σχηματίζουν πεντάδες και παίζουν 5εναντίον 5 σε τετράγωνο χώρο 30 X 30. Επιδιώκουν να κινηθούν στον ελεύθερο χώρο για να υποδεχθούν τη μπάλα.</p>	

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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 ικανότητας για γενική ανάλυση της τεχνικής/ τακτικής διαφόρων δεξιοτήτων.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν τις επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την περιστροφή της μπάλας και του δίσκου.	Εξερευνούν τρόπους περιστροφής διαφορετικών αντικειμένων (μπάλες, σφαίρες, στεφάνια, δίσκος, φρίτζμπι, σβούρες, κá). Συζητούν για το τι συμβαίνει στην περιστροφή του αντικειμένου και πως μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν για καλύτερο αποτέλεσμα.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συνεργάζονται με συναδέλφους αντίστοιχων ειδικοτήτων και παραπέμπουν τους μαθητές σε αντίστοιχα κεφάλαια των σχολικών βιβλίων. ➤ Ενθαρρύνουν τον αυτοσχεδιασμό και τον πειραματισμό. ➤ Επιλέγουν βιωματική προσέγγιση και διαθεματική διδασκαλία ➤ Χρησιμοποιούν διάφορες πηγές πληροφορίας (βιβλία, ιστοσελίδες, διαφορετικά υλικά κá).
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν τις επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την αναπήδηση της μπάλας.	Παρατηρούν τη διαφορά του ύψους αναπήδησης από διάφορες μπάλες. Προσπαθούν να βάλουν καλάθι με αναπήδηση της μπάλας στο έδαφος. Χρησιμοποιούν διάφορες μπάλες και υπολογίζουν τη δύναμη, κατεύθυνση και τροχιά ανάλογα με το βάρος, την ελαστικότητα και τον όγκο της μπάλας.	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν επιστημονικές αρχές που σχετίζονται με την περιστροφή και πώς επηρεάζουν την περιστροφή του σώματος.	Εκτελούν περιστροφές του σώματός τους στο έδαφος, άλματα με περιστροφές, κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις. Απαντούν σε ερωτήσεις για: το είδος περιστροφής, τον άξονα περιστροφής κá.	

<p>Στόχος 2: Κατανόηση γενικών αρχών τακτικής σε διάφορες αθλοπαιδιές και αθλήματα με αντίπαλο.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν τη σημασία της κίνησης στον ελεύθερο χώρο.</p>	<p>Παίζουν ομαδικά παιχνίδια τύπου με αριθμητική υπεροχή (π.χ. 2:1, 3:2 κά) με σκοπό να γίνει συγκεκριμένος αριθμός μεταβιβάσεων από την ομάδα που έχει την μπάλα, χωρίς η αντίπαλη ομάδα να καταφέρει να αγγίξει τον παίκτη που κρατά την μπάλα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν τι ορίζεται ως «ελεύθερος χώρος» και τη σημασία του στο ομαδικό παιχνίδι. ➤ Παρουσιάζουν μαγνητοσκοπημένες καταστάσεις παιχνιδιών και εστιάζουν στις φάσεις που δημιούργησαν καταστάσεις απελευθέρωσης παίκτη. Ζητούν από τους μαθητές να εξηγήσουν πώς προήλθε αυτή η απελευθέρωση.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν τη σημασία της δημιουργίας και εκμετάλλευσης πλεονεκτήματος στον χώρο καθώς και της απελευθέρωσης παίκτη στην καλαθοσφαίριση.</p>	<p>Παιχνίδι δύο εναντίον ενός, με σκοπό να σουτάρει ο ελεύθερος παίκτης από όσο το δυνατόν κοντινότερη απόσταση από το καλάθι.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Εξασκούνται σε δεξιότητες που δημιουργούν υπεραριθμία της επίθεσης στη χειροσφαίριση.</p>	<p>Εξασκούνται στα 3 είδη φράγματος (σκριν) (μετωπιαίο, ραχιαίο, με τον ώμο) στη χειροσφαίριση και τα εφαρμόζουν σε παιχνίδι.</p>	
<p>Στόχος 3: Γνώση και εφαρμογή αρχών ψυχολογίας της άσκησης.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Γνωρίζουν την έννοια της προσοχής καθώς και να μετακινούν την προσοχή τους.</p>	<p>Τα παιδιά σε κάθε ομάδα σχηματίζουν κύκλο και αρχίζουν να γυρνούν με πάσες μια μπάλα δεξιόστροφα. Κάθε παιδί πρέπει να θυμάται από ποιόν παίρνει τη μπάλα και σε ποιόν τη δίνει.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν στα παιδιά τα είδη προσοχής. Ζητούν από τα παιδιά να αναγνωρίσουν ποια είδη προσοχής χρησιμοποιούν σε διάφορες δεξιότητες και καταστάσεις. ➤ Ζητούν από τα παιδιά να περιγράψουν διάφορα ερεθίσματα σχετικά και άσχετα με την εκτέλεση μιας δεξιότητας (π.χ. εκτέλεση ενός σουτ στο μπάσκετ). ➤ Εξηγούν στους μαθητές την τεχνική και τον ρόλο του αυτοδιαλόγου καθώς και της νοερής απεικόνισης στην εκμάθηση των αθλητικών δεξιοτήτων, αλλά και σε άλλους τομείς της
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Γνωρίζουν πώς να μετατρέπουν την αρνητική σκέψη σε θετική.</p>	<p>Εξασκούνται σε μία δεξιότητα (π.χ. ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση), αφού έχουν μετατρέψει την αρνητική σκέψη («θα αποτύχω στη βολή») σε θετική («θα πετύχω το καλάθι»).</p>	

	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Γνωρίζουν αδρά την έννοια της νοερής απεικόνισης καθώς και να εκτελούν απλές εφαρμογές της.	Κάνουν νοερή απεικόνιση του σουτ στο μπάσκετ και μετά εκτελούν την κίνηση.	ζωής τους.
Στόχος 4: Γνώση κανόνων αθλημάτων και ασφαλούς ένταξης στις φυσικές δραστηριότητες και θεμάτων που σχετίζονται με την ιστορική εξέλιξη του αθλητισμού.	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Γνωρίζουν τους κανονισμούς των 3'', 5'', τζάμπολ και λήψης θέσεων στις ελεύθερες βολές στην καλαθοσφαίριση.	Σε ομάδες εξασκούνται σε δραστηριότητες που απαιτούν την εφαρμογή συγκεκριμένων κανονισμών (μόνο μεταβιβάσεις χωρίς ντρίμπλα, κανονισμός των 5'', κανονισμός των 3'' κά).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενημερώνονται από τις επίσημες πηγές (φορείς, εκδόσεις) για τυχόν αλλαγές των κανονισμών σε συγκεκριμένα σπορ. ➤ Χρησιμοποιούν ψηφιακό υλικό, φωτογραφίες ή σκίτσα για να επιδείξουν τις αποκλίσεις του ποδιού από την ορθή θέση.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Γνωρίζουν τον σωστό τρόπο τρεξίματος και τις εφαρμογές του για ασφαλή ΦΔ.	Σε ζευγάρια, ο ένας ελέγχει την τεχνική του τρεξίματος του άλλου σύμφωνα με φύλλο κριτηρίων.	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Γνωρίζουν τους κανονισμούς που ισχύουν για τα 3'', τους βηματισμούς, την εκτέλεση του πέναλτι καθώς και την εκτέλεση ελεύθερης ρίψης στη χειροσφαίριση.	Εξασκούνται σε σταθμούς σε δεξιότητες της χειροσφαίρισης. Αναλαμβάνουν ρόλο διαιτησίας, ελέγχοντας την τήρηση συγκεκριμένων κανονισμών.	

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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: Εφαρμογή τρόπων βελτίωσης και διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων.	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Γνωρίζουν και να εφαρμόζουν βασικές ασκήσεις βελτίωσης του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων σε μια ημερήσια εκγύμναση.	Εκτελούν με σωστή τεχνική μία σειρά 10 τουλάχιστον διαφορετικών διατάσεων (3 διατάσεις για πόδια, 4 διατάσεις για κορμό, 3 διατάσεις για χέρια).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν και δείχνουν στους μαθητές τα είδη διάτασης, τις αρχές της <i>προοδευτικής διάτασης</i> και επιδεικνύουν την τεχνική της. ➤ Τονίζουν τη σημασία των διατάσεων στην ασφαλή εξάσκηση. ➤ Παρουσιάζουν έναν απλό τρόπο μέτρησης της ευλυγισίας ενός συγκεκριμένου μέρους του σώματος και ζητούν από τους μαθητές να τον εφαρμόσουν.
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Κατανοούν τις φυσιολογικές επιδράσεις διαφόρων μορφών ΦΔ και να μπορούν να εντάξουν αποτελεσματικά διάφορες μορφές ΦΔ σ' ένα ατομικό ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης.	Εκτελούν μία σειρά ασκήσεων βελτίωσης της αλτικής ικανότητας.	
	Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Καθορίζουν ημερήσιους στόχους για ανάπτυξη της ΦΚ με βάση τις <i>αρχές προπόνησης</i> (σε αδρή γνώση).	Εκτελούν σειρές διαλειμματικής προπόνησης: 100 μέτρα τρέξιμο - 100 μέτρα περπάτημα (5 επαναλήψεις), 200 μέτρα τρέξιμο – 100 μέτρα περπάτημα (3 φορές), 400 μέτρα τρέξιμο – 100 μέτρα περπάτημα (2 φορές).	
Στόχος 2: Γνώση για τις σχέσεις άσκησης, διατροφής και διατήρησης βάρους	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Κατανοούν την έννοια του «ιδανικού» βάρους, υπολογίζουν τον δείκτη σώματος-μάζας και παρακολουθούν την εξέλιξη της σχέσης ύψους και βάρους.	Υπολογίζουν τον προσωπικό τους <i>Δείκτη Σώματος-Μάζας (ΔΜΣ)</i> και περιγράφουν το φυσιολογικό εύρος του.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Εξηγούν την έννοια του <i>ιδανικού βάρους</i> και τη σημασία του στη διατήρηση της υγείας και ότι η παρακολούθηση του βάρους είναι σημαντική πληροφόρηση για την ποιότητα της διατροφής και την ποσότητα της τροφής που

<p>και σχεδιασμού ενός προγράμματος άσκησης και υγιεινής διατροφής για διατήρηση βάρους.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν την <i>διατροφική πυραμίδα</i>.</p>	<p>Καταγράφουν τι κατανάλωσαν ανά μέρα στη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας. Κατόπιν κατατάσσουν τις τροφές που κατέγραψαν στις κατηγορίες της <i>διατροφικής πυραμίδας</i>.</p> <p>Καταμετρούν τις <i>μερίδες</i> που κατανάλωσαν και υπολογίζουν τον μέσο όρο από κάθε κατηγορία τροφής.</p>	<p>λαμβάνει το κάθε άτομο.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Υπενθυμίζουν τις συνιστώμενες <i>μερίδες</i> ανά κατηγορία τροφών και συζητούν τα αποτελέσματα της ταξινόμησης που έκαναν οι μαθητές.
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν τους παράγοντες που πρέπει να προσέχουν όταν ασκούνται κάτω από ακραίες κλιματολογικές συνθήκες και μπορούν να κάνουν τις κατάλληλες επιλογές στη λήψη υγρών.</p>	<p>Ζυγίζονται πριν και μετά την εκτέλεση διαλειμματικής προπόνησης (100 μέτρα τρέξιμο - 100 μέτρα περπάτημα (5 επαναλήψεις), 1 λεπτό σχοινάκι – 1 λεπτό διάλειμμα, 2 λεπτά έντονο βάδην – 1 λεπτό χαλαρό βάδην). Συζητούν για τις διαφορές μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης.</p>	
<p>Στόχος 3: Απόκτηση εμπειρίας από την αξιολόγηση της ΦΚ για υγεία, και γνώση για τη σχέση άσκησης και υγείας.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Περιγράφουν τις επιδράσεις της αερόβιας άσκησης στην υγεία και αξιολογούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη δύναμη μεγάλων μυϊκών ομάδων και την ευλυγισία με απλές και εύχρηστες δοκιμασίες.</p>	<p>Μετρούν την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας. Κατόπιν τρέχουν σε μια κυκλική διαδρομή και στο τέλος κάθε λεπτού μετρούν τους σφυγμούς τους. Συνεχίζουν έτσι μέχρι να πετύχουν την καρδιακή συχνότητα-στόχο. Καταγράφουν πόσα βήματα ανά λεπτό είχαν όταν πέτυχαν την καρδιακή συχνότητα-στόχο.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δείχνουν τον τρόπο μέτρησης των σφυγμών. ➤ Εξηγούν τη σημασία της καρδιακής συχνότητας κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης. ➤ Ζητούν από τους μαθητές να βάζουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν τις μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στην υγεία και να επιλέγουν τις απαραίτητες δοκιμασίες για την αξιολόγηση προσωπικών στόχων ΦΚ.</p>	<p>Εκτελούν το τεστ των κοιλιακών σύμφωνα με τη δέσμη αξιολόγησης Eurofit. Εκτελούν δύο προσπάθειες και μετά την πρώτη θέτουν προσωπικό στόχο βελτίωσης για τη δεύτερη προσπάθεια.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν τις άμεσες και μακροχρόνιες φυσιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης καθώς και τρόπους αξιολόγησής τους.</p>	<p>Τρέχουν απόσταση 1000μ. προσπαθώντας για την καλύτερη προσωπική επίδοση. Καταγράφουν την επίδοση και αναφέρουν τρόπους για βελτίωση της απόδοσής τους.</p>	
<p>Στόχος 4: Γνώση των αρχών της εξάσκησης και ανάπτυξη ικανότητας σχεδιασμού ενός προσωπικού προγράμματος άσκησης με βάση αυτές τις αρχές.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Επιδεικνύουν τρόπους βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της δύναμης μεγάλων μυϊκών ομάδων και της ευλυγισίας σε διαφορετικούς χώρους ΦΔ (σε γυμναστήρια, σε πάρκα, στο σπίτι κά).</p>	<p>Εκτελούν συγκεκριμένες δοκιμασίες αξιολόγησης της ευλυγισίας (για παράδειγμα δοκιμασία οπίσθιων μηριαίων μυών της δέσμης αξιολόγησης Eurofit) και σημειώνουν την επίδοσή τους.</p> <p>Καθορίζουν ατομικούς στόχους ανάπτυξης της ευλυγισίας μερικών μερών του σώματος.</p> <p>Αναφέρουν τι θα μπορούσαν να κάνουν για τη βελτίωση της ΦΚ στο πάρκο/παιδική χαρά που βρίσκεται κοντά στο σπίτι τους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αναφέρουν τρόπους αξιολόγησης συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων. ➤ Εξηγούν τη χρησιμότητα της προθέρμανσης και παρουσιάζουν διαφορετικούς τρόπους αύξησης των σφυγμών και της θερμοκρασίας του σώματος.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν τη χρησιμότητα της προθέρμανσης σε κάθε ΦΔ/σπορ.</p> <p>Εκτελούν την κατάλληλη προθέρμανση για διαφορετικά σπορ.</p>	<p>Επιλέγουν και εφαρμόζουν κατάλληλες ασκήσεις προθέρμανσης για τις αντίστοιχες δραστηριότητες (π.χ. ασκήσεις προθέρμανσης για την πετοσφαίριση, την ενόργανη γυμναστική, το στίβο κά).</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν την αρχή της <i>επιβάρυνσης και ανάληψης</i> στην προπόνηση καθώς και να την εφαρμόζουν σ' ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ατομικής εξάσκησης.</p>	<p>Εκτελούν ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης με βάση την απόδοσή τους στο <i>μέγιστο τεστ κυκλικής προπόνησης</i> για 2 βδομάδες καταγράφοντας την απόδοσή τους.</p>	
--	--	---	--

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 4- Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), ανάπτυξη αυτο-έκφρασης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

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 σχέσεων συνεργασίας με τους υπόλοιπους μαθητές και διασκέδαση μέσα από τη συμμετοχή σε ΦΔ (παιχνίδια συνεργασίας, πρωτότυπα παιχνίδια, επινόηση νέων παιχνιδιών κά).	Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Περιγράφουν τα θετικά συναισθήματα ως αποτέλεσμα της συμμετοχής σε παιχνίδια με άλλους καθώς και τα διαφορετικά βιώματα από τη συμμετοχή σε ΦΔ.	Καταγράφουν τα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια ομαδικών παιχνιδιών (π.χ. συναγωνισμού, συνεργασίας κά).	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συμμετέχουν οι ίδιοι στα παιχνίδια μαζί με τα παιδιά. ➤ Τονίζουν τη σημασία της επικοινωνίας στη λειτουργία μιας ομάδας. ➤ Ενθαρρύνουν την αυτό-έκφραση και προτρέπουν τους μαθητές να επινοούν νέες κινήσεις.
	Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Περιγράφουν τις δυσκολίες στην επικοινωνία τους με τους άλλους σε χώρους ΦΔ/σπορ, αλλά και τα θετικά συναισθήματα από τη συνεργασία με τους άλλους.	Σε ομάδες συνθέτουν μία χορογραφία αεροβικής βασισμένη σε κινήσεις που έχουν ήδη μάθει ή σε δικές τους επινοήσεις και την παρουσιάζουν. Συζητούν για τα κύρια προβλήματα επικοινωνίας που αντιμετώπισαν κατά τη δημιουργία της χορογραφίας καθώς και για τον τρόπο που τα αντιμετώπισαν.	
	Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στην υιοθέτηση ΦΔ που προάγουν τη συνεργασία. Αξιολογούν με ακρίβεια το αποτέλεσμα των πρωτοβουλιών τους.	Επιλέγουν τα παιχνίδια με τα οποία θα ασχοληθούν στο μάθημα. Συνθέτουν ένα νέο παιχνίδι σύμφωνα με τις δυνατότητές τους και το δοκιμάζουν.	

<p>Στόχος 2: Παρατήρηση, δοκιμή και εκτίμηση μιας ποικιλίας αθλητικών και φυσικών δραστηριοτήτων, εντός και εκτός σχολείου, ανάλογα με τις δυνατότητες της γεωγραφικής περιοχής (εξωσχολικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με εκδρομές στη φύση, πεζοπορία, αναρρίχηση, κωπηλασία, ποδηλασία, κατάβαση ποταμού κ.ά.).</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Περιγράψουν τις δυνατότητες άσκησης που προσφέρει η γειτονιά τους.</p>	<p>Καταγράφουν και περιγράφουν τις δυνατότητες άσκησης που προσφέρει η γειτονιά τους – Στη συνέχεια προετοιμάζουν και πραγματοποιούν μια επίσκεψη σε έναν από αυτούς.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Βοηθούν τα παιδιά στην οργάνωση της επίσκεψης (χρονοδιάγραμμα, υλικά, πληροφορίες που θα καταγραφούν, ρόλους που θα αναλάβει κάθε ομάδα παιδιών). ➤ Δίνουν ερεθίσματα στους μαθητές να ασχοληθούν και με τον σχεδιασμό άλλων ανάλογων δραστηριοτήτων. ➤ Βοηθούν τους μαθητές να συνεργαστούν και να πάρουν αποφάσεις.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Περιγράφουν τα θετικά βιώματα που αποκομίζουν από τη συμμετοχή τους σε ΦΔ/σπορ στη γειτονιά τους.</p>	<p>Σχεδιάζουν και πραγματοποιούν μια διαδρομή περιπάτου και άσκησης. Καθένας αναλαμβάνει έναν ρόλο στην όλη διαδικασία. Κάποια ομάδα, σε συνεργασία με τον καθηγητή της τεχνολογίας, αναλαμβάνει να κατασκευάσει μια μακέτα με την «τέλεια» διαδρομή περιπάτου.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Περιγράφουν τα εμπόδια, τις λύσεις και τα βιώματα που αποκομίζουν στην προσπάθεια για συμμετοχή τους σε ΦΔ/σπορ στην εξωσχολική τους ζωή.</p>	<p>Οργανώνουν μία αθλητική εκδήλωση.</p>	
<p>Στόχος 3: Παρατήρηση, καταγραφή και ενίσχυση συναισθημάτων των άλλων μέσα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Παρατηρούν με ακρίβεια τις εναλλαγές συναισθημάτων των συμμαθητών τους όταν συμμετέχουν σε ατομικά και ομαδικά παιχνίδια.</p>	<p>Παίζουν παιχνίδι καλαθοσφαίρισης. Ορισμένοι μαθητές ορίζονται ως παρατηρητές. Καταγράφουν τις εναλλαγές συναισθημάτων των παιδιών που αγωνίζονται. Γίνεται αλλαγή ρόλων ανάμεσα σε αυτούς που παίζουν και αυτούς που παρατηρούν.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συζητούν με τα παιδιά για τα συναισθήματα των συμμαθητών τους που κατέγραψαν, τον τρόπο εκδήλωσής τους και τις συνέπειές τους.

	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Παρατηρούν με ακρίβεια τις εναλλαγές συναισθημάτων των συμμαθητών τους όταν συμμετέχουν σε παιχνίδια συνεργασίας, συναγωνισμού και ένταξης όλων, και σε ΦΔ με στόχο την προσωπική βελτίωση.</p>	<p>Καταγράφουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια μιας πεζοπορίας 30' λεπτών, αφού ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Παρατηρούν με ακρίβεια τις εναλλαγές συναισθημάτων συμμαθητών τους που διαφέρουν ως προς την αθλητική ικανότητα και το φύλο, όταν συμμετέχουν σε (α) παιχνίδια συνεργασίας, (β) δραστηριότητες συναγωνισμού, και (γ) σε ασκήσεις που έχουν ως στόχο την προσωπική βελτίωση.</p>	<p>Δοκιμάζουν να παίξουν μπόουλινγκ με όποια υλικά τους παρέχονται. Αποφασίζουν ποια αντικείμενα θα χρησιμοποιήσουν ως στόχους, ποιες μπάλες θα χρησιμοποιήσουν, με ποιον τρόπο θα ρίχνουν τη μπάλα προς τους στόχους και με ποιον τρόπο θα γίνεται η καταμέτρηση. Διαφοροποιούν τους κανόνες ανάλογα με τις συνθήκες και τα άτομα. Καταγράφουν τα συναισθήματα που βίωσαν.</p>	

<p>Στόχος 4: Συμμετοχή σε ΦΔ εκτός σχολείου που έχουν επιλεγεί από τους μαθητές με στόχο την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και αυτό-αποτελεσματικότητας ως προς την τακτική συμμετοχή.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Επιλέγουν μια ΦΔ που μπορούν να εκτελέσουν στο σπίτι τους και την υλοποιούν.</p> <p>Καθορίζουν ατομικούς στόχους.</p> <p>Καταγράφουν συστηματικά την πορεία για την επίτευξή τους.</p> <p>Αξιολογούν την επίτευξη των στόχων που έθεσαν.</p> <p>Παρατηρούν τη σχέση επίτευξης των προσωπικών στόχων και της αυτοπεποίθησής τους.</p>	<p>Εκτελούν ασκήσεις διατάσεων με εναλλακτικά υλικά καθημερινής χρήσης (σχοινάκια, ράβδους, καρέκλες κά).</p> <p>Καταγράφουν δραστηριότητες τις οποίες δεσμεύονται να κάνουν κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου και θέτουν προσωπικούς στόχους για πρόοδο.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Συμμετέχουν μαζί με τα παιδιά. ➤ Οργανώνουν <i>Ημέρες Δοκιμής Νέων Αθλημάτων</i> και <i>Ημερίδες ΦΔ για Υγεία</i>. ➤ Δίνουν παραδείγματα για στόχους προσωπικής προόδου, αλλά αποφεύγουν να υποδεικνύουν στο κάθε παιδί τι πρέπει να κάνει. ➤ Ορίζουν μια ημερομηνία στην οποία θα συζητήσουν για τα αποτελέσματα του μαθήματος όσον αφορά τις δεσμεύσεις των μαθητών.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Επιλέγουν ΦΔ και να συμμετέχουν σ΄ αυτές τακτικά εκτός σχολείου.</p> <p>Καθορίζουν ατομικούς στόχους.</p> <p>Καταγράφουν συστηματικά την πορεία για την επίτευξή τους.</p> <p>Αξιολογούν την επίτευξη των στόχων που έθεσαν και να τους επαναπροσδιορίζουν όπου απαιτείται.</p> <p>Παρατηρούν πώς η επίτευξη των στόχων συνοδεύεται με αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας για τακτική συμμετοχή.</p>	<p>Επιλέγουν μία ΦΔ που αναπτύσσει κυρίως την αερόβια αντοχή (τρέξιμο, σκοινάκι, κολύμβηση κά).</p> <p>Δεσμεύονται για την υλοποίηση μίας δραστηριότητας κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.</p>	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιλέγουν ΦΔ, από τις οποίες μία τουλάχιστον θα είναι καινούργια με την προϋπόθεση να συμμετέχουν σ' αυτές τακτικά εκτός σχολείου.</p> <p>Επιδεικνύουν σημαντική αυτονομία στον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων, στη συστηματική καταγραφή τους, στην αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων και στον επανακαθορισμό τους.</p> <p>Παρατηρούν τις μεταβολές στην αυτό-αποτελεσματικότητα για τακτική συμμετοχή ως συνέπεια των μεταβολών στην διαδικασία επίτευξης στόχων.</p>	<p>Επιλέγουν μία αθλητική δεξιότητα στην οποία θέλουν να βελτιωθούν και εξασκούνται σε αυτήν. Αξιολογούν την πρόοδό τους σύμφωνα με τους προσωπικούς τους στόχους.</p>	
--	---	--	--

ΕΝΟΤΗΤΑ: Σκοπός 5- Κατανόηση και σεβασμός των ανθρωπίνων διαφορών και συνεργασία με άλλους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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 σεβασμού για ατομικές ομοιότητες και διαφορές ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά (π.χ. δύναμη, μέγεθος, σωματότυπος, κ.λ.π.) και συνεργασία σε χώρους ΦΔ μεταξύ όλων των μαθητών	Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): (α) Κατανοούν την ύπαρξη διαφορών μεταξύ τους, (β) Σέβονται τις όποιες διαφορές, και (γ) Συνεργάζονται με ευχαρίστηση με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων σε ΦΔ, σε παιχνίδια και σε σπορ.	Εντοπίζουν και συζητούν τις διαφορές στα φυσικά χαρακτηριστικά και πώς αυτά επηρεάζουν τη συμμετοχή σε ΦΔ και σε σπορ. Εντοπίζουν καταστάσεις στις οποίες όλοι οι άνθρωποι έχουν παροδική (εγκυμοσύνη, τραυματισμός κá) ή μόνιμη απώλεια σε ικανότητες (αναπηρία, γηρατειά κá). Συζητούν τρόπους διαχείρισης αυτών των διαφορών ώστε να μην περιθωριοποιούνται τα άτομα με μειωμένες ικανότητες.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Πριν από τη δραστηριότητα εξηγούν τον όρο «φυσικά χαρακτηριστικά» και δίνουν παραδείγματα. ➤ Τονίζουν τη σημαντικότητα και χρησιμότητα κάθε φυσικού χαρακτηριστικού. ➤ Ενθαρρύνουν τα παιδιά να έχουν θετική στάση ως προς την <i>εικόνα του εαυτού</i> τους και τα φυσικά χαρακτηριστικά τους. ➤ Τονίζουν τη σπουδαιότητα του να διακρίνει κάποιος τα φυσικά χαρακτηριστικά του και να χρησιμοποιεί αυτό που τον ενδιαφέρει στην συγκεκριμένη δραστηριότητα.
	Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Κατανοούν τα διαφορετικά φυσικά χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες των συμμαθητών τους και να τροποποιούν τους κανονισμούς/συνθήκες των παιχνιδιών ανάλογα, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι.	Παίζουν αγωνιστικά παιχνίδια/αθλοπαιδιές των παρα-ολυμπιακών αγώνων.	

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Αποδέχονται ευχάριστα μια άσκηση που προτείνει ο καθηγητής Φ.Α. για άτομα με διαφορετικά φυσικά χαρακτηριστικά και να διαφοροποιούν τον βαθμό δυσκολίας της ώστε να την καταστήσουν προκλητική για τους ίδιους.</p>	<p>Χωρισμένοι σε 3 ομάδες παίζουν το παιχνίδι «μήλα» σε τρεις διαφορετικούς χώρους (η κάθε ομάδα χωριστά στον χώρο της) και προσπαθούν να βρουν ποια είναι η καλύτερη θέση που πρέπει να έχει ο καθένας ανάλογα με τα φυσικά του χαρακτηριστικά ή πώς μπορούν να τροποποιήσουν τους κανονισμούς για να διευκολύνουν τη συμμετοχή όλων.</p>	
<p>Στόχος 2: Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω φύλου και συνεργασία με το αντίθετο φύλο.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν τον ρόλο, τη σχέση και τη συνεργασία των δύο φύλων σε διάφορες ΦΔ.</p> <p>Αποδέχονται τις διαφορές των συμμαθητών/τριών λόγω φύλου.</p> <p>Συνεργάζονται με άτομα διαφορετικού φύλου.</p>	<p>Όλοι (αγόρια και κορίτσια) εκτελούν ρυθμικές ασκήσεις με μουσική, στεφάνια και μπάλες. Εκτελούν απλές ρυθμικές ασκήσεις με μικρό βαθμό δυσκολίας και συνασκήσεις μεταξύ μικτών ζευγαριών.</p> <p>Όλοι χωρισμένοι σε 2 μικτές (αγόρια – κορίτσια) ομάδες παίζουν ποδόσφαιρο. Συζητούν για το πώς ένιωσαν τα αγόρια παίζοντας ποδόσφαιρο, που θεωρείται ανδρικό άθλημα, και πώς κάνοντας ρυθμική, που θεωρείται γυναικείο άθλημα. Το ίδιο κάνουν και τα κορίτσια, αντιστοίχως.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενισχύουν τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών/τριών διαφορετικού φύλου. ➤ Αναφέρουν τις διαφορές που υπάρχουν στην απόδοση λόγω φύλου. ➤ Τονίζουν το σημαντικό ρόλο και των 2 φύλων στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Κατανοούν τη διαφορετικότητα των δύο φύλων και να συνεργάζονται οικειοθελώς και ευχάριστα με άτομα διαφορετικού φύλου.</p>	<p>Εκτελούν δραστηριότητες/παιχνίδια κατά τις οποίες συμπεριφέρονται ως άτομα του αντίθετου φύλου. Συζητούν για το τι άλλαξαν στη συμπεριφορά τους όταν συμπεριφέρονταν σαν άτομα του αντίθετου φύλου.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Επισημαίνουν ότι όλα τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες μπορούν να τροποποιηθούν ή να δημιουργηθούν καινούρια σύμφωνα με τα φυσικά χαρακτηριστικά των μαθητών της ομάδας.

	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Κατανοούν τις ιδιαιτερότητες των δύο φύλων στα διάφορα αθλήματα.</p> <p>Τροποποιούν δραστηριότητες, παιχνίδια και κανόνες αθλημάτων, ώστε να είναι δυνατή η ισότιμη συμμετοχή και των δυο φύλων σε αυτά.</p>	<p>Παίζουν ομαδικά παιχνίδια/αθλοπαιδιές σε μικτές ομάδες. Συζητούν για το πώς μπορεί η συνεργασία και η σωστή κατανομή ρόλων να βοηθήσει την απόδοση της ομάδας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενισχύουν τον διάλογο καθώς και τη διατύπωση των νέων ιδεών.
<p>Στόχος 3: Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών λόγω διαφορετικών ικανοτήτων (ή μειονεξία, περισσότερο ή λιγότερο ικανοί μαθητές/τριες) και συνεργασία με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν τη διαφορετικότητα των ατόμων ως προς τις αθλητικές ικανότητες.</p> <p>Διασκεδάζουν και να χαίρονται όταν συνεργάζονται με άτομα διαφορετικών ικανοτήτων.</p>	<p>Σε ζευγάρια διαφορετικών ικανοτήτων κάνουν ασκήσεις χαμηλής έντασης και διατάσεις για την επαναφορά του οργανισμού.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Χρησιμοποιούν το <i>αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας</i> και παρέχουν θετική ανατροφοδότηση στη συνεργασία μεταξύ των μαθητών. ➤ Τονίζουν ότι καθένας μπορεί να ευχαριστηθεί το μάθημα που στηρίζεται στη συνεργασία με τον συμμαθητή τους. ➤ Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης τονίζουν ότι κάθε μαθητής πρέπει να πάρει και να δώσει ό,τι μπορεί στον συμμαθητή του. ➤ Τονίζουν τη σημασία του να μπορεί ο καθένας από μόνος του να προσαρμόζει τους στόχους και τις ασκήσεις στα μέτρα των ικανοτήτων του. ➤ Χρησιμοποιούν το <i>στιλ του αυτοελέγχου</i> και της <i>διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας</i>.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Συνεργάζονται με κάποιο άτομο διαφορετικής αθλητικής ικανότητας από τους ίδιους, ξέροντας τι μπορεί να προσφέρουν αυτοί στον συμμαθητή τους, αλλά και τι μπορούν οι ίδιοι να αποκομίσουν από τη συνεργασία τους με τον συμμαθητή τους.</p>	<p>Χωρισμένοι σε ζευγάρια διαφορετικών ικανοτήτων, εξασκούνται σε διάφορες δεξιότητες (άλμα σε μήκος, σερβίς στην πετοσφαίριση, διείσδυση και σουτ στην καλαθοσφαίριση, μεταβιβάσεις στην ποδοσφαίριση κá), με το στιλ της αμοιβαίας διδασκαλίας.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Τροποποιούν τους στόχους για όλες τις αθλητικές δραστηριότητες και ασκήσεις που προτείνει ο καθηγητής ΦΑ, ώστε να προσαρμόζονται στις ικανότητές όλων.</p>	<p>Εξασκούνται σε διάφορες δεξιότητες και τροποποιούν, σύμφωνα με τις ικανότητές τους, τους στόχους για τη δεξιότητα που πρόκειται να εκτελέσουν.</p>	

<p>Στόχος 4: Ανάπτυξη σεβασμού για τις διαφορές μεταξύ μαθητών/τριών λόγω διαφορετικής καταγωγής (προέλευση, φυλή, εθνικότητα, κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, εκπαιδευτική υποδομή – υπόβαθρο, περιβάλλον που μεγάλωσαν, κλπ.) και συνεργασία μεταξύ ατόμων διαφορετικής καταγωγής.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Κατανοούν τα διαφορετικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν και διαφοροποιούν τους μαθητές τους ως προς την καταγωγή.</p> <p>-Σέβονται και να συνεργάζονται με άτομα διαφορετικής καταγωγής.</p> <p>-Αξιολογούν θετικά τη διαφορετική καταγωγή και να επωφελούνται μαθαίνοντας από συμμαθητές διαφορετικής καταγωγής σε δραστηριότητες όπως: (χοροί, παιχνίδια κά).</p>	<p>Επιλέγουν κάποιο άθλημα ή παιχνίδι που παίζεται με έναν ιδιαίτερο, λίγο ή πολύ διαφορετικό τρόπο, στη χώρα, τον τόπο ή την περιοχή τους ή στη γειτονιά τους, το παρουσιάζουν και εξασκούνται σε αυτό.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν ότι δεν υπάρχει σωστός και λανθασμένος τρόπος που παίζεται μια δραστηριότητα, απλά διαφορετικός. ➤ Τονίζουν ότι σκοπός είναι η διασκέδαση και η συμμετοχή όλων. ➤ Επισημαίνουν ότι οι τροποποιήσεις των παιχνιδιών και η συνεργασία αποβλέπουν στην απόκτηση γνώσεων για τις διαφορές των πολιτισμών καθώς και στην κατανόηση της ωφέλειας που απορρέει από τη συνεργασία.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Αποτιμούν θετικά τα οφέλη που αποκομίζουν από τη συνεργασία τους με παιδιά διαφορετικών πολιτισμών.</p> <p>Διασκεδάζουν και να ευχαριστιούνται μαθαίνοντας χορούς, παιχνίδια, ήθη και έθιμα κά, από διαφορετικούς πολιτισμούς και κουλτούρες.</p>	<p>Βρίσκουν και παρουσιάζουν πληροφορίες για τις ομοιότητες και τις διαφορές ενός παιχνιδιού ή δραστηριότητας μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών. Εφαρμόζουν τις δραστηριότητες τροποποιημένες με σκοπό την ενεργό συμμετοχή όλων.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Εξερευνούν το εθνικό υπόβαθρο των δραστηριοτήτων όπως είναι οι χοροί, τα παιχνίδια, τα διάφορα αθλήματα, τα αθλητικά γεγονότα, κ.ά.</p>	<p>Εντοπίζουν και παρουσιάζουν δραστηριότητες με διαφορετικό εθνικό υπόβαθρο και συμμετέχουν σε αυτές.</p>	

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

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Ο στόχος έχει επιτευχθεί όταν οι μαθητές είναι ικανοί να:	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: Εφαρμογή κανόνων και διαδικασιών σε όλα τα περιεχόμενα φυσικής αγωγής με προεκτάσεις και σε άλλους χώρους δράσης, με στόχο την ατομική και συλλογική επιτυχία και ευημερία.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α΄ τάξη): Κατανοούν και να εφαρμόζουν τις οδηγίες του καθηγητή ΦΑ ως προς την τήρηση των κανόνων στο μάθημα ΦΑ με ασφαλή και αποδοτικό τρόπο, χωρίς συχνή και πιεστική επίβλεψη, ατομικά ή σε συνεργασία.</p>	<p>Διαμορφώνουν, σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, 4-5 γενικούς κανόνες για τη διεξαγωγή του μαθήματος και τις κυρώσεις που συνεπάγεται η μη τήρησή τους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Διδάσκουν και εφαρμόζουν από τα πρώτα μαθήματα ρουτίνες και κανόνες συμπεριφοράς. ➤ Τονίζουν ότι η τήρηση των κανόνων και οι συνέπειες από την παραβίασή τους επεκτείνονται και σε άλλους χώρους δράσης. ➤ Λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά εφαρμόζοντας πρώτα αυτοί υπεύθυνα και με δίκαιο τρόπο τους κανόνες. ➤ Ορίζουν τα σημεία έμφασης στον σχεδιασμό, την οργάνωση και την υλοποίηση των δραστηριοτήτων/παιχνιδιών (συμμετοχή όλων με πιθανότητες επιτυχίας, μη αποκλεισμός από ρόλους, προσανατολισμός στη βελτίωση και όχι στη νίκη κά).
	<p>Επιδίωξη 1 (Β΄ τάξη): Κατανοούν και να εφαρμόζουν τις οδηγίες του καθηγητή ΦΑ ως προς την τήρηση των κανόνων στο μάθημα και σε άλλους χώρους δράσης (π.χ, σπίτι, εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες, άλλα μαθήματα κλπ). ατομικά ή σε συνεργασία με άλλους.</p>	<p>Οι μαθητές σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, καθορίζουν έναν εβδομαδιαίο στόχο για εφαρμογή 2-3 κανόνων για ασφάλεια και αποτελεσματικότητα σε δυο χώρους δράσης (στο διάλειμμα και στο σπίτι).</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ΄ τάξη): Επιδεικνύουν (ατομικά ή σε συνεργασία) σημαντική αυτονομία ως προς την εφαρμογή των κανόνων σε χώρους ΦΔ, με ασφαλή και αποδοτικό τρόπο και σεβασμό προς τους άλλους.</p>	<p>Αναφέρουν 2-3 ατομικές ΦΔ, 2-3 δραστηριότητες που απαιτούν συνεργασία, ένα ομαδικό παιχνίδι συναγωνισμού και ένα ομαδικό παιχνίδι συνεργασίας. Σε μικρές ομάδες καταλήγουν στις δραστηριότητες στις οποίες θα εξασκηθούν, στα παιχνίδια που θα παίξουν και στους κανόνες που θα ισχύσουν.</p>	

<p>Στόχος 2: Δυνατότητα συμμετοχής όλο και πιο ενεργά και ενσυνείδητα στη λήψη αποφάσεων και στη διαμόρφωση κανόνων, με σκοπό την αποδοτικότερη διεξαγωγή του μαθήματος και την εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητα προβληματισμού και συζήτησης με τον καθηγητή ΦΑ και τους συμμαθητές τους, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στην επίλυση προβλημάτων οργάνωσης ή υλοποίησης ΦΔ και αθλοπαιδιών.</p>	<p>Σχεδιάζουν και οργανώνουν τη διαδικασία υλοποίησης του επόμενου μαθήματος με έμφαση: (στους στόχους, στον χώρο, στον εξοπλισμό, στον χρόνο, στις ομάδες κ.ά). Εντοπίζουν παράγοντες που μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα και προτείνουν εναλλακτικές λύσεις για αυτές τις περιπτώσεις.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενθαρρύνουν τον κάθε μαθητή να εκφράσει την άποψή του. ➤ Αποφεύγουν τα αρνητικά σχόλια. ➤ Ζητούν τεκμηρίωση των προτάσεων με επιχειρήματα. 	
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Επιδεικνύουν ικανότητα προβληματισμού για την εφαρμογή κανόνων σε ΦΔ σε άλλους χώρους δράσης.</p> <p>Συζητούν με τον καθηγητή ΦΑ και τους συμμαθητές τους, με στόχο την προώθηση της ατομικής και συλλογικής υπευθυνότητας σε όλους τους τομείς της σχολικής ζωής.</p>	<p>Παίζουν ένα ομαδικό παιχνίδι συμμετέχοντας όλοι στη λήψη αποφάσεων που αφορούν το παιχνίδι.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν ότι ο προσανατολισμός πρέπει να εστιάζει κυρίως στη μάθηση, στην ατομική βελτίωση και στη διαδικασία και όχι τόσο στο αποτέλεσμα.
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιδεικνύουν αυτονομία στην ανάληψη πρωτοβουλιών μαζί με άλλους συμμαθητές για προώθηση ΦΔ στο σχολείο.</p>	<p>Βρίσκουν πληροφορίες, σχεδιάζουν και οργανώνουν μία δεκάλεπτη διδασκαλία στους συμμαθητές τους, μη διαδεδομένων ΦΔ/σπορ (με βίντεο, φωτογραφίες, σκίτσα, έντυπα με περιγραφή κανόνων, ωφελειών στην υγεία, μέθοδο εκμάθησης κ.ά).</p>		

<p>Στόχος 3: Αποφυγή διαμαχών, ανάπτυξη τεχνικών επίλυσης συγκρούσεων και θετική επίδραση της συμπεριφοράς των άλλων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Επιλύουν με τους συμμαθητές τις αμφισβητούμενες φάσεις κατά τη διεξαγωγή παιχνιδιών, χωρίς την παρέμβαση του καθηγητή ΦΑ.</p>	<p>Παίζουν παιχνίδι ρόλων σε μια υποθετική αμφισβητούμενη φάση. Οι υπόλοιποι μαθητές αξιολογούν τις συμπεριφορές, τη χρησιμοποίηση κατάλληλων στρατηγικών επίλυσης, προτείνουν εναλλακτικές λύσεις και επιβραβεύουν τις σωστές συμπεριφορές.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν τις στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων καθώς και την αξία της αποφυγής των συγκρούσεων ή εναλλακτικά της ειρηνικής και δίκαιης επίλυσης. ➤ Επιβραβεύουν τις σωστές συμπεριφορές που επιλύουν το πρόβλημα. 	
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Εφαρμόζουν γνώσεις που έμαθαν μέσα από τη συμμετοχή τους σε ΦΔ για την επίλυση συγκρούσεων σε άλλους χώρους δράσης (για παράδειγμα στο σπίτι, στο διάλειμμα, στην παρέα κλπ).</p>	<p>Εξασκούνται σε αθλητικές δεξιότητες ή παίζουν ομαδικά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση που αντιλαμβάνονται την εφαρμογή μιας τεχνικής χειρισμού επίλυσης ή αποφυγής σύγκρουσης από τον εαυτό τους ή τους συμμαθητές τους, την καταγράφουν.</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Τονίζουν στους μαθητές ότι είναι σημαντικό να κατανοούν σωστά και να εξηγούν τη συμπεριφορά των άλλων. ➤ Επιβραβεύουν την αποτελεσματική διαμεσολάβηση που οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα.
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιδεικνύουν ανάληψη πρωτοβουλιών που αποσκοπούν στην πρόληψη συγκρούσεων σε χώρους ΦΔ.</p> <p>Παρουσιάζουν επιχειρήματα και να προσπαθούν να αποτρέψουν προστριβές μεταξύ συμμαθητών τους που ασκούνται στον ίδιο χώρο με αυτούς.</p>	<p>Γράφουν πραγματικούς ή υποθετικούς διάλογους σύγκρουσης σε χώρους ΦΔ. Σε ζευγάρια (εναλλάξ), ο ένας μαθητής παρουσιάζει και ο άλλος ακούει προσεκτικά, κάνει ερωτήσεις, εντοπίζει τις προτεραιότητες και τις ανάγκες κάθε πλευράς και αναπτύσσει εναλλακτικές λύσεις.</p>		

<p>Στόχος 4: Ικανότητα αξιολόγησης της προσωπικής προόδου, του καθορισμού στόχων βελτίωσης, της αποτελεσματικής αξιοποίησης του χρόνου και του εξοπλισμού καθώς και της επιμονής στην επιδίωξη των στόχων.</p>	<p>Επιδίωξη 1 (Α' τάξη): Θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση σε χώρους ΦΔ και να καταγράφουν την πρόοδό τους σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ.</p>	<p>Καθορίζουν, σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ, στόχους τριμήνου για προσωπική βελτίωση στις δεξιότητες που έχουν επιλέξει (για παράδειγμα βελτίωση της ευστοχίας στο σουτ στο μπάσκετ τουλάχιστον 20%, βελτίωση στην αντοχή των κοιλιακών κατά 5 τουλάχιστο επαναλήψεις στο 1 λεπτό κά).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Δίνουν έμφαση στην αποφυγή συγκρίσεων και στη ρεαλιστική/τίμια καταγραφή της αρχικής επίδοσης. ➤ Τονίζουν την αξία της θέσπισης ατομικών στόχων και την καταβολή επίμονης προσπάθειας για την επίτευξή τους. ➤ Ενισχύουν τον καθορισμό ρεαλιστικών, πραγματοποιήσιμων στόχων.
	<p>Επιδίωξη 1 (Β' τάξη): Θέτουν προσωπικούς στόχους για βελτίωση σε διάφορους χώρους δράσης σε συνεργασία με τον καθηγητή ΦΑ.</p> <p>Καταγράφουν την πρόοδό τους και να την συγκρίνουν με την αντίστοιχη πρόοδο που παρουσιάζουν σε χώρους ΦΔ.</p>	<p>Καθορίζουν ημερήσιους στόχους για προσωπική βελτίωση για την επόμενη εβδομάδα στη ΦΑ (10 λεπτά την ημέρα περισσότερη άσκηση), στα Μαθηματικά (επίλυση μίας άσκησης παραπάνω κάθε φορά) και Νέα Ελληνικά (10 λεπτά διάβασμα παραπάνω κάθε φορά). Στη διάρκεια της εβδομάδας αξιολογούν και καταγράφουν την πορεία τήρησης των στόχων τους.</p>	
	<p>Επιδίωξη 1 (Γ' τάξη): Επιδεικνύουν σημαντικό βαθμό αυτονομίας στον καθορισμό στόχων σε χώρους ΦΔ και στην καταγραφή της προόδου τους.</p> <p>Εντοπίζουν ανασταλτικούς παράγοντες στην επίτευξη των στόχων τους και να σχεδιάζουν στρατηγικές για υπερπήδηση των εμποδίων.</p>	<p>Παρουσιάζουν στο σύνολο της τάξης τους στόχους τους. Οι μαθητές συζητούν τις συνδέσεις μεταξύ των άμεσων στόχων και των μελλοντικών επιτυχιών.</p>	