



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΦΥΣΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΕΚΔΟΣΗ 2010

ISBN ΣΕΙΡΑΣ: 978-9963-0-9115-7

ISBN: 978-9963-0-9139-3

**ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΓΕΝΙΚΩΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ ΕΝΟΣ
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΑ
ΔΗΜΟΣΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ**

- Εισαγωγικές προσεγγίσεις βασισμένες στις κατευθυντήριες γραμμές της Επιτροπής
- Η ιδέα της ανάμεικτης (blended) ή εξ αποστάσεως εκπαιδευτικής διαδικασίας
- Ιδέες-προτάσεις για την αξιολόγηση
- Προσχολική ηλικία
- Παραδείγματα
- Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- Παραδείγματα
- Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
- Παραδείγματα
- Παράρτημα με βασικούς ορισμούς

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2009

Συντονιστές Ομάδων
Κιουμουρτζόγλου Ευθύμης
Τσαγγαρίδου Νίκη

Μέλη Ομάδων
Αδάμου Στέλιος
Γιατρού Μιχάλης
Ευαγγέλου Παρασκευάς
Ιωαννίδου Λαμπρινή
Ιωάννου Ανδρέας
Κούκου Παναγιώτα
Κωνσταντίνου Λούκας
Μασσού Φωτεινή
Μαυρογένους Ζωή
Μωυσή Μαργαρίτα
Παπαϊωάννου Νεόφυτος
Παπαϊωάννου Φώτιος
Πατσιάς Πέτρος
Σπύρου Σπύρος
Ταλιαδώρος Γιώργος
Χρυσοστόμου Χρυσόστομος

Διοικητικός Συντονιστής
Μωυσή Μαργαρίτα

Προσέγγιση της αναγκαιότητας για φυσική αγωγή

- συμπληρώθηκαν περίπου εκατό χρόνια επαγγελματικής φυσικής αγωγής. Είναι καιρός για την αναγέννηση της
- σήμερα σημαντικά ευρήματα υποστηρίζουν τη φυσική δραστηριότητα σαν το βασικότερο παράγοντα της υγιεινής διαβίωσης για όλη τη ζωή αλλά και της προστασίας από ασθένειες
- σήμερα έχουμε τις «*κινητικές δεξιότητες ως κέντρο της διδασκόμενης ύλης*» όπου ο κυρίαρχος σκοπός είναι η **κατάκτηση γνώσης για τις δεξιότητες**
- επιβάλλεται ως μονόδρομος η στροφή στο «*περιεχόμενο ως κέντρο της διδασκόμενης ύλης*» όπου κυρίαρχος σκοπός θα είναι οι **δεξιότητες ζωής καθώς και η δια βίου εμπλοκή σε φυσικές δραστηριότητες με στόχο την υγιή διαβίωση και την κοινωνική προσαρμογή**
- ρωτώντας τους γονείς τι είναι το σημαντικότερο για τα παιδιά τους η απάντηση είναι ομόφωνη. **ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ** αυτή η άποψη όμως δεν αντανakλά στην απόφαση της εκπαίδευσης των παιδιών τους

Ανάδειξη φυσικής αγωγής ως κυρίαρχο γνωστικό αντικείμενο στην εκπαίδευση.

Ερευνητικά δεδομένα απέδειξαν ότι:

- 1. η φυσική δραστηριότητα προστατεύει από τις ασθένειες**
είναι αποδεδειγμένο πλέον ότι για τα μη φυσικά δραστήρια άτομα αυξάνεται το ρίσκο σε καρδιακές ασθένειες, πίεση, εγκεφαλικά, διαβήτη, οστεοπόρωση και σε μερικές μορφές καρκίνου
- 2. η φυσική δραστηριότητα αυξάνει την ευεξία σε όλη τη ζωή**
οι φυσικά δραστήριοι άνθρωποι είναι: λιγότερο αγχωτικοί και καταθλιπτικοί ποιο παραγωγικοί, με περισσότερο καλή διάθεση, με καλύτερη αυτό-εκτίμηση, πιθανότατα ποιο λειτουργικοί στις καθημερινές δραστηριότητες, με καλύτερη κοινωνική συμπεριφορά
- 3. η ποιοτική φυσική αγωγή βοηθά στον πόλεμο κατά της παχυσαρκίας**
περίπου το 37% των παιδιών και το 34% των εφήβων είναι υπέρβαροι ή κοντά σε αυτό. Οι Έλληνες είναι πρώτοι στην Ευρώπη σε αυτό τον τομέα. (1\$ που ξοδεύεται για άσκηση αποφέρει κέρδος 4\$). Το βάρος επηρεάζει περισσότερους τομείς πέρα από την

υγεία και την αισθητική. Πιθανότατα δημιουργεί ψυχολογικά και ψυχιατρικά προβλήματα με αποτέλεσμα την επίδραση σε κοινωνικά και οικονομικά αποτελέσματα

4. η ποιοτική φυσική αγωγή προάγει τη φυσική κατάσταση για όλη τη ζωή

καρδιοκυκλοφοριακό, δύναμη, αντοχή, ευλυγισία και σύνθεση σώματος συνιστούν τη φυσική κατάσταση. Οι γνώσεις αυτές επιβάλλεται να αποκτηθούν σήμερα, στη διάρκεια της σχολικής ζωής, για να μεταφερθούν στις πραγματικές συνθήκες διαβίωσης αργότερα

5. η ποιοτική φυσική αγωγή δημιουργεί ευκαιρίες για δραστηριότητα
παγκόσμια παρουσιάζεται μια πτωτική πορεία στην εμπλοκή με φυσική δραστηριότητα μετά τα 14-15 χρόνια

6. η ποιοτική φυσική αγωγή διδάσκει την αυτό-διαχείριση και τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων

υποτίθεται ότι τα μαθηματικά και η γλώσσα δίνουν στα παιδιά δεξιότητες για όλη τη ζωή τους. Η φυσική αγωγή βοηθά στην μάθηση κινητικών δεξιοτήτων αλλά και στην αυτοδιαχείριση, στην αυτό-αξιολόγηση, στον προγραμματισμό, στη στοχοθεσία, την παραγωγή αποφάσεων και τη λύση προβλημάτων. Άρα σίγουρα δημιουργεί δεξιότητες για όλη τη ζωή

7. η φυσική δραστηριότητα βοηθά στην ανάπτυξη της μάθησης

αυξάνει ή τουλάχιστον δεν περιορίζει την ακαδημαϊκή μάθηση. Στην Καλιφόρνια βρέθηκε ότι η καλύτερη απόδοση σε μαθησιακά τεστ συνδυάζονταν με την καλύτερη φυσική κατάσταση των παιδιών

8. η φυσική δραστηριότητα έχει οικονομικό αντίκτυπο

η μη φυσική δραστηριότητα και η κακή διατροφή είναι κυρίαρχος παράγοντας θανάτου. Το άμεσο ή έμμεσο κόστος της καθιστικής ζωής εκτιμάτε στις ΗΠΑ σε 150 δισ. \$ ετησίως με ανοδική πρόβλεψη

9. η φυσική δραστηριότητα ουσιαστικά ενθαρρύνεται από όλους

τους Παγκόσμιους Οργανισμούς Υγείας και τους μεμονωμένους γιατρούς. Οι γονείς δια των απαντήσεων τους σε έρευνες από 54% έως 84% αναλόγως του άλλου μαθήματος κρίνουν σπουδαιότερη τη φυσική αγωγή.

10. η φυσική δραστηριότητα βοηθά στην ολική εκπαίδευση του παιδιού

από την αυτοδιαχείριση, στην κοινωνικότητα. Από την γνώση για την υγεία, στον σεβασμό των άλλων. Από την αποδοχή της ισότητας, στην υπακοή στους κανόνες. Από το ομαδικό πνεύμα, στη λήψη αποφάσεων. Από τη λύση προβλημάτων, στην αυτό-πειθαρχία κ.α.

Σύγχρονες Αρχές Μάθησης

Βρισκόμαστε σε μια εποχή που αμφισβητείται η αξία της γνώσης που διδάσκεται στο σχολείο, κύρια λόγω της αδυναμίας προσαρμογής και μεταφοράς της στην καθημερινή ζωή. Έτσι, βρισκόμαστε μπροστά στη δημιουργία νέων αρχών μάθησης και ουσιαστικά μπρος σε μια νέα επιστήμη της μάθησης. Εξετάζοντας το μεγάλο αριθμό στρατηγικών διδασκαλίας διαπιστώνει κανείς μια σημαντική δυσκολία, ακόμη και στο να δημιουργηθεί ένα σωστό περιβάλλον μάθησης. Υπάρχει διδασκαλία βασισμένη α) στις διαλέξεις, β) στα βιβλία, γ) στις ερωτο-απαντήσεις, δ) στην επικουρική τεχνολογία σε μεγάλο βαθμό, ε) στο άτομο, στ) στη συνεργασία των ατόμων κτλ. Βέβαια, η άποψη "θα χρησιμοποιηθούν ίσως και όλες οι στρατηγικές" δεν είναι σωστή, διότι αμέσως τίθεται το ερώτημα σε τι ποσοστό και αν αυτό θα είναι αποτελεσματικό στο τέλος. Εάν, ωστόσο, αντί τέτοιων προβληματισμών η σκέψη οργανωνόταν με πυρήνα την ερώτηση "πώς μαθαίνουν οι άνθρωποι;", τότε, ίσως παρουσιάζονταν διαφορετικές προοπτικές. Εύλογα λοιπόν δημιουργείται το ερώτημα αν στο σχολείο πρέπει να μαθαίνουν τα παιδιά τα "βασικά" ή να διδάσκονται τον τρόπο σκέψης, τη "λύση των προβλημάτων" και κάποιες εκπαιδευτικές πρακτικές. Η επιτροπή της έρευνας για τη μάθηση στις Ηνωμένες Πολιτείες (How People Learn, 2000) απέδειξε ότι, αν τα παιδιά μάθουν να απαντούν στις ερωτήσεις "γιατί", "πότε" και "πώς", τότε είναι σε σαφώς καλύτερο και αποτελεσματικότερο δρόμο. Για να επιτευχθεί αυτό, ο διδάσκων θα πρέπει να καταφέρει να συνδυάσει και να διαχειριστεί τέσσερις αλληλένδετες διαστάσεις στο μαθησιακό περιβάλλον:

- Το περιβάλλον του σχολείου και της τάξης να έχει επίκεντρο το παιδί.
- Να είναι ταυτόχρονα ένα περιβάλλον επικεντρωμένο στη γνώση: Τι θα διδαχθεί, γιατί θα διδαχθεί και τι γνώση πρέπει να αποκτηθεί.
- Να υπάρχει σταθερή αξιολόγηση τάξης και παιδιών. Η σταθερή και ουσιαστική αξιολόγηση βοηθά το διδάσκοντα και το παιδί να βελτιώνουν την προσπάθειά τους.

- Το περιβάλλον να είναι βασισμένο και σε κοινωνικά δεδομένα.

Τα παραπάνω θα ήταν εφικτά, αν κατά τη διδασκαλία ο εκπαιδευτικός, επιπλέον της γνώσης, προσπαθούσε και πετύχαινε την παροχή εμπειριών στα παιδιά. Αυτό μπορεί επιτευχθεί, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

- Εντοπίζοντας τα σημαντικά σημεία (πρακτικά και θεωρητικά) της/των προς μάθηση δεξιότητας/ων.
- Αναλύοντας τα περισσότερα από τα σημεία αυτά, αν όχι όλα, μέσα από τη δημιουργία ερωτήσεων και προβληματισμών που χρήζουν πολλαπλών τοποθετήσεων.
- Παρουσιάζοντας και εξηγώντας εναλλακτικές λύσεις και πρακτικές.
- Καταλήγοντας σε σχετικές γενικεύσεις της ανάγκης, των λόγων και της χρησιμότητας των προς μάθηση γνωστικών αντικειμένων.
- Δημιουργώντας αρχές που θα μπορούσαν να ισχύουν, με μικρές παραλλαγές, και σε άλλα γνωστικά αντικείμενα.

Επιθυμώντας να γίνουν τα παιδιά από "θεατές" πραγματικοί συμμετέχοντες, που θα επιτύχουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, όποιο και όπως είναι δυνατό να αξιολογηθεί αυτό, ο εκπαιδευτικός οφείλει να βάλει στη φαρέτρα του σαν όπλα και μερικές ακόμη απλές κινήσεις, όπως:

1. Να φροντίσει με κάθε τρόπο να προσελκύσει το ενδιαφέρον των παιδιών.
2. Να ελαττώσει και να περιορίσει στα απαραίτητως αναγκαία τα βήματα που πρέπει να γίνουν και που θα βοηθήσουν στη λύση του "προβλήματος".
3. Να προσπαθήσει και να καταφέρει να διατηρήσει την παρακίνηση των παιδιών για την πιθανή επίτευξη του στόχου.
4. Να παρουσιάσει έξυπνα και με το λιγότερο "επώδυνο" τρόπο τη διαφορά μεταξύ του τι έπρεπε να παραχθεί ως επιθυμητό αποτέλεσμα και του τι παρήχθη στην ουσία.
5. Να καταφέρει με διάφορους τρόπους να ελέγξει την πιθανή δυσарέσκεια που μπορεί να δημιουργηθεί, για διάφορους λόγους, μεταξύ των εκπαιδευόμενων παιδιών.

Συνήθως κάποια αναλυτικά προγράμματα περιορίζουν το ρόλο του παιδιού στα πιθανά οφέλη που θα αποκομίσει έμμεσα από τη συμμετοχή του στο μάθημα και που κύρια σχετίζονται με την εκμάθηση αθλητικών δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα εγκλωβίζει το διδάσκοντα σε στρατηγικές διδασκαλίας που η αποτελεσματικότητά τους μπορεί να αξιολογηθεί από τη βελτίωση της κινητικής απόδοσης των παιδιών, αλλά όχι και από τη βελτίωση των

γνωστικών, αντιληπτικών, συναισθηματικών και κοινωνικών στοιχείων τα οποία θα έπρεπε να διδάσκονται στο μάθημα.

Στα σημαντικότερα διεθνή forum σε θέματα εκπαίδευσης και σχολικής φυσικής αγωγής έχει αναγνωρισθεί η ισχυρή σχέση μεταξύ ψυχοσωματικής υγείας και ακαδημαϊκής απόδοσης των παιδιών (HEA, 1997; USDHHS, 2000). Κατά τους ειδικούς, η εκπαιδευτική διαδικασία, μέσω της οποίας τα άτομα γίνονται υγιή και παραγωγικά μέλη της κοινωνίας, υλοποιείται μόνο μέσα από ένα συντονισμένο και διαχρονικό σχολικό πρόγραμμα υγείας το οποίο έχει ως βασικά συνθετικά την αγωγή υγείας δια μέσου της φυσικής αγωγής. Στις μέρες μας υπογραμμίζεται η ανάγκη συντονισμού της δράσης των φορέων που ευθύνονται για την κύρια αγωγή των νέων ατόμων (σχολείο, κοινότητα και οικογένεια) προς μια κοινή κατεύθυνση, ώστε η γνώση που αποκτάται στο σχολείο να βοηθά τους νέους, για να λαμβάνουν ενημερωμένες και επιστημονικά τεκμηριωμένες αποφάσεις που οδηγούν σε μια δια βίου παραγωγική ζωή, υγεία και ευεξία.

Ποιοτικά Προγράμματα Φυσικής Αγωγής

Ένα ποιοτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής πρέπει να προωθεί την κινητική, κοινωνική, συναισθηματική, αντιληπτική και γνωστική ανάπτυξη του παιδιού, μέσα από την βελτίωση δεξιοτήτων, από τις οποίες πολλές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ποικιλοτρόπως στη διάρκεια της ζωής. Η οργανωμένη διδασκαλία και άσκηση κρίνεται απαραίτητη για την παροχή ανάλογων πληροφοριών στους νέους, ώστε να αναπτύξουν τη δυνατότητα αντιμετώπισης της πρόκλησης της μάθησης, της ανάπτυξης και της σωστής καθημερινής διαβίωσης στο παρόν και το μέλλον. Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής πρέπει σήμερα να χαρακτηρίζεται τουλάχιστον από τα εξής:

- Ανάπτυξη βασικών και αθλητικών δεξιοτήτων.
- Επικέντρωση σε βασικές για τη ζωή δεξιότητες, όπως καθορισμό στόχων, αυτό-αξιολόγηση και αυτοδιαχείριση.
- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία (health-related fitness).
- Βελτίωση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
- Ενσωμάτωση ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων.
- Έμφαση σε δραστηριότητες συνεργασίας παρά σε ανταγωνιστικές.
- Ενίσχυση της συμμετοχής και της ευχαρίστησης.

- Ενθάρρυνση της επίλυσης "προβλημάτων" και της κριτικής σκέψης.
- Ανάπτυξη της εμπιστοσύνης στον εαυτό και στις ικανότητες του καθενός.
- Πρόνοια για παιδιά με ιδιαιτερότητες.
- Παροχή ίσων ευκαιριών σε αγόρια και κορίτσια και επικέντρωση στο τι μπορούν να κάνουν.
- Χρησιμοποίηση δραστηριοτήτων και μεθόδων διδασκαλίας προσαρμοσμένων στις διάφορες ηλικίες και τα αναπτυξιακά στάδια.
- Διαχωρισμό μεταξύ εκπαίδευσης, ελεύθερου παιχνιδιού και αθλητισμού.
- Διαπολιτισμικές προσεγγίσεις και προσαρμογές στις διάφορες πολιτισμικές κουλτούρες.
- Διαθεματικές προσεγγίσεις και χρήση πολλαπλών θεωριών μάθησης.
- Έμφαση στα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας.
- Εμπλοκή γονέων, μελών της κοινότητας, επιχειρήσεων κτλ. στη διαδικασία της μάθησης.

Η ιδέα της ανάμεικτης (blended) ή της εξ αποστάσεως εκπαιδευτικής διαδικασίας

Σήμερα με την ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας το δίλλημα είναι α) την αφήνω απλά να επηρεάσει την διαδικασία μάθησης ή β) την εκμεταλλεύομαι για ακόμη καλύτερη και αποτελεσματικότερη μάθηση. Ο όρος "*edutainment*" είναι η διάσταση μάθησης μαζί με την ευχαρίστηση. Η φυσική αγωγή φαίνεται και είναι ίσως το πρώτο μάθημα του σχολικού προγράμματος όπου ευκολότερα και αποτελεσματικότερα μπορεί να υλοποιηθεί αυτή η διαδικασία.

Ως **ανάμικτο (blended) μοντέλο** νοείται αυτό που έχουμε μέρος των μαθημάτων δια ζώσης και μέρος online.

Ως **εξ αποστάσεως μοντέλο** νοείται αυτό όπου ο μεγαλύτερος όγκος δουλειάς αλλά και παρακολούθησης αυτής γίνεται μέσω Η/Υ.

Αλλαγή συνηθειών σημαίνει αλλαγή αντιλήψεων για το πώς προσφέρεται η εκπαίδευση. Αυτό αυτόματα συνεπάγεται και αλλαγή του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος και χώρου.

Πράγματι είναι πολύ δύσκολο να κατανοηθεί πως η φυσική αγωγή θα συμβαδίσει με τη νέα εποχή αυτή της Τεχνολογίας της Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) που έχει ανατείλει.

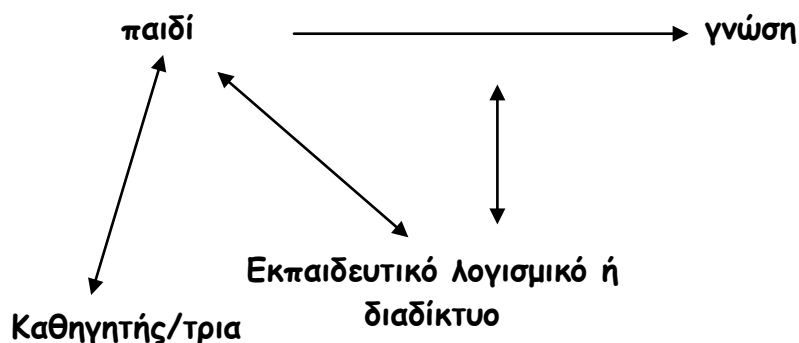
Η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει στη στροφή από ένα παθητικό μοντέλο σε μοντέλο εμπλοκής, όπου τα παιδιά θα είναι αυτά που ενεργούν αλλά και σκέφτονται για αυτό. Η δυνατότητα επικοινωνίας μεταξύ των παιδιών αλλά και η πρόσβαση σε άπειρες πληροφορίες με κάθετη και οριζόντια μορφή

μέσω ενός δικτύου μπορεί να γίνει απείρως ευεργετική στο μάθημα της φυσικής αγωγής.

Υπάρχουν θετικά αυτής της προσέγγισης.

Π.χ. α) ο εκπαιδευτικός αφού ανοίξει ένα θέμα όπως φυσική δραστηριότητα και υγεία δίνει κατευθύνσεις τα παιδιά για το πώς θα το ολοκληρώσουν μέσω διαδικτύου και αυτοί όταν είναι έτοιμοι το παρουσιάζουν και ζητούν από τους συμμαθητές τους να το εφαρμόσουν.

β) ένα υπέρβαρο παιδί θα είχε πιθανόν μεγαλύτερη παρακίνηση για ένα online μάθημα χωρίς την «πίεση» των συμμαθητών του με αυξημένη αυτοπεποίθηση και διάθεση για άσκηση. Επικοινωνία μέσω Η/Υ με τον καθηγητή/τρια. Στις προσεγγίσεις αυτές υπάρχουν και δυσκολίες όπως ο επαναπροσδιορισμός και η προσαρμογή των σκοπών της φυσικής αγωγής στην online «φυσική δραστηριότητα».



Παραδείγματα από το παγκόσμιο γίνεσθαι

α) Στη Minneapolis των ΗΠΑ τα παιδιά που παίρνουν online μαθήματα φυσικής αγωγής πρέπει να ασκούνται 30' x 4 ημέρες την εβδομάδα.

Να κάνουν αναφορά στον καθηγητή/τρια με e-mail και να το βεβαιώνουν οι γονείς τους. 328.000 παιδιά παρακολουθούν τέτοια μαθήματα.

β) Ένα από τα πρώτα σχολεία που είχαν online φυσική αγωγή ήταν το Florida Virtual School που ξεκίνησε το 1997.

Σήμερα αυτό το σχολείο έχει 21.000 παιδιά που παίρνουν τουλάχιστον ένα μάθημα online.

Το 2003 το μάθημα personal fitness είχε 4.500 παιδιά και ήταν το δημοφιλέστερο με δεύτερο το μάθημα economics με 2400 παιδιά.

Δυσκολίες για την εφαρμογή

Τα μαθήματα πρέπει να προκαλούν ενδιαφέρον, να είναι κατάλληλα δομημένα και διαδραστικά

Να υπάρχει υπευθυνότητα μάθησης και αυτό-παρακίνησης από τα παιδιά ώστε να έχει νόημα η αξιολόγηση
Το μέγεθος της τάξης πρέπει να είναι μικρότερο της τυπικής τάξης.

Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στη φυσική αγωγή

Κανένας σχεδιασμός δεν μπορεί να υλοποιηθεί, αλλά και να οδηγήσει σε συγκεκριμένο αποτέλεσμα, αν δεν έχει ορισθεί εξ αρχής ο σκοπός, ο στόχος του αλλά και ο τρόπος με τον οποίο θα εφαρμοσθεί και θα αξιολογηθεί. Ένα τόσο σημαντικό μάθημα για την ανθρώπινη ανάπτυξη, ύπαρξη και επιβίωση, αλλά και πολυδάπανο ταυτόχρονα, όπως η φυσική αγωγή, δεν μπορεί να κερδίσει την εκτίμηση και το σεβασμό που δικαιούται από τους συμμετέχοντες σε αυτήν, τους διακονούντες αυτήν, αλλά και τους συνεισφέροντες σε αυτήν με διάφορους τρόπους (π.χ. οι φορολογούμενοι), αν δεν είναι ξεκάθαρα προκαθορισμένοι οι σκοποί, οι στόχοι της αλλά και οι τρόποι υλοποίησης αυτών.

Για να ανατραπεί, λοιπόν, αυτή η κατάσταση, αλλά και για να αντιμετωπισθούν με ελπίδα επιτυχίας οι νέες προκλήσεις και συνθήκες που έχουν δημιουργηθεί στον 21ο αιώνα, οφείλουμε να προβούμε σε προσαρμοσμένες και κατάλληλα στοχευμένες ενέργειες. Να ορίσουμε, δηλαδή, πολύ συγκεκριμένα τους σκοπούς, τους στόχους και τις επιδιώξεις, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο θα επιτευχθούν αυτοί.

Είναι γεγονός ότι σήμερα οι στόχοι του σχολείου είναι κατά πολύ συνθετότεροι από την απλή μετάδοση γνώσεων ή την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης. Επομένως, τα σχολικά προγράμματα υψηλής ποιότητας πρέπει να καλλιεργούν το άτομο ως σύνολο, παρέχοντας επίκαιρη ακαδημαϊκή γνώση, η οποία, όμως, ανταποκρίνεται στις ατομικές ανάγκες και επιδρά θετικά στη συμπεριφορά, τις στάσεις και την κοινωνική δράση των νέων ατόμων.

Μέσα από την εμπειρία της σχολικής ζωής οι μαθητές πρέπει να επωφεληθούν διαχρονικά σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης διάστασης. Σ' αυτήν την επιδίωξη πρέπει να συμπεριλαμβάνονται γνώσεις που σχετίζονται με τη λειτουργία και τις ανάγκες του σώματος, τη βελτίωση της υγείας σε μακροπρόθεσμη βάση και την ανάπτυξη στοιχείων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας, όπως είναι η αυτοεκτίμηση, το κουράγιο, η επιμονή, η κοινωνικότητα και η θετική κοινωνική συμπεριφορά. Η φυσική

αγωγή διαδραματίζει το δικό της ρόλο σ' αυτές τις επιδιώξεις, καθότι είναι το μοναδικό συστατικό του σχολικού προγράμματος το οποίο συνδέεται άμεσα με την κατάσταση της υγείας, στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και επιδρά θετικά σε ένα πλήθος παραμέτρων του χαρακτήρα και της προσωπικότητας.

Οι προκαθορισμένοι σκοποί και οι στόχοι δείχνουν ότι η συμπεριφορά του παιδιού κατά τη διάρκεια του μαθήματος μπορεί να αξιολογηθεί ποσοτικά και ποιοτικά, παρότι οι καθηγητές ΦΑ αρκετές φορές αμφισβητούν την αποτελεσματικότητα ή τη δυνατότητα εφαρμογής κάποιων τεστ αξιολόγησης. Η αξιολόγηση πρέπει να είναι μία δυναμική και συνεχόμενη διαδικασία η οποία θα δίνει πληροφορίες για την πρόοδο και τις επιτεύξεις των παιδιών. Η δημιουργία κοινών σκοπών, αλλά και εξειδικευμένων στόχων για όλη τη βασική εκπαίδευση, από την προσχολική ηλικία έως την αποφοίτηση από το λύκειο, εξασφαλίζει την καλύτερη γνώση για τον τρόπο διδασκαλίας, αλλά και τη μάθηση.

Οι προτεινόμενοι στο παρόν αναλυτικό πρόγραμμα σκοποί και στόχοι θα μπορούσαν να αντιμετωπισθούν από δύο οπτικές γωνίες:

α) περιεχομένου και β) απόδοσης.

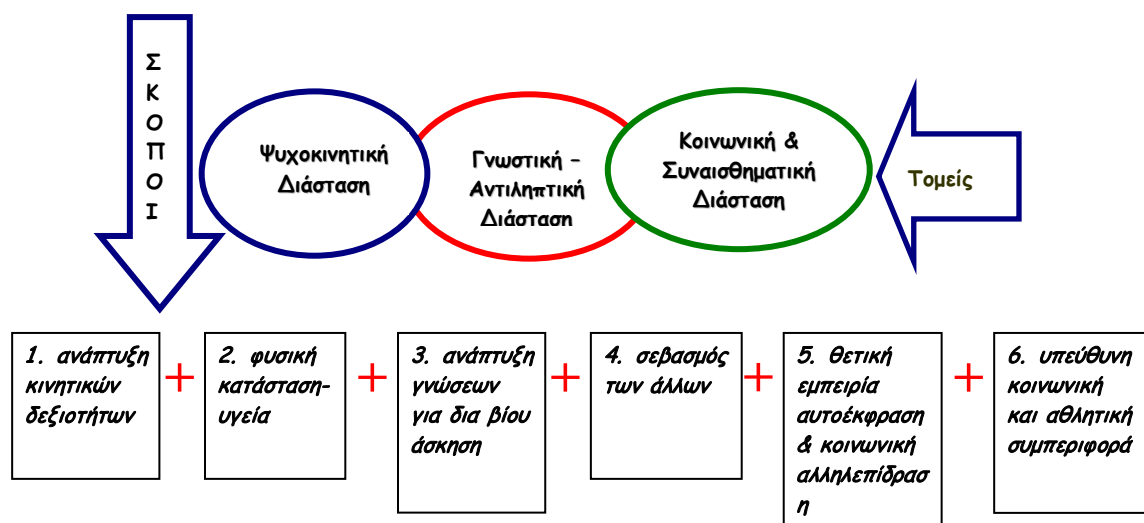
Α. Με τους σκοπούς και τους στόχους περιεχομένου διευκρινίζεται και αποσαφηνίζεται το "τι πρέπει να μάθει το παιδί, ώστε να μπορεί να το εκτελέσει". Παρουσιάζονται ουσιαστικά, οι γνώσεις και οι δεξιότητες που περιμένουμε να μάθουν τα παιδιά.

Β. Με τους σκοπούς και τους στόχους απόδοσης προσδιορίζεται το "ποια απόδοση είναι ικανοποιητική". Το επίπεδο απόδοσης, δηλαδή, σε σχέση με το περιεχόμενο που διδάχθηκε το παιδί. Είναι φυσικό αυτή η οπτική γωνία να σχετίζεται με την αξιολόγηση της απόδοσης του παιδιού. Αυτόματα, το γεγονός αυτό κάνει αναγκαία την περιοδική αξιολόγηση όλων των διαστάσεων του μαθήματος. Όλα τα παραπάνω συγκλίνουν πάντα σε έναν κυρίαρχο στόχο που είναι η μεταφορά της μάθησης σε πραγματικές συνθήκες εφαρμογής.

Οι σκοποί στη φυσική αγωγή

Με τον όρο "σκοποί στη φυσική αγωγή" εννοούμε τους άξονες στους οποίους κτίζεται η γνώση και η μάθηση. Αυτοί καθορίζουν και περιγράφουν **ΤΙ πρέπει να ξέρουν και ΤΙ θα πρέπει να μπορούν να κάνουν** τα παιδιά σε μια συγκεκριμένη περιοχή κατά τη μαθητική τους ζωή αλλά και αργότερα.

Οι σκοποί παρουσιάζουν, επίσης, επιγραμματικά κάποιες πλατιές θεωρήσεις και τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για ένα ουσιαστικό μέρος του καθημερινού προγράμματος των σημερινών παιδιών και των μελλοντικών ενηλίκων. Θα μπορούσαμε λοιπόν να δούμε ως ένα ολοκληρωμένο σύνολο σκοπών της φυσικής αγωγής, που καλύπτουν τις σημερινές απαιτήσεις και που η γνώση και κατοχή τους θα ικανοποιούσε την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης στη φυσική αγωγή, τους παρακάτω (βλ. Σχήμα 1):



Σχήμα 1: Η επίδραση της ΦΑ σε τομείς που συμβάλλουν στη φυσική εκπαίδευση και την ανθρώπινη συμπεριφορά

1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού τα παιδιά θα πρέπει να αναπτύξουν κινητικές έννοιες, βασικές κινητικές και αθλητικές δεξιότητες, έτσι ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε φυσικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής στο παρόν και το μέλλον. Η απόκτηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων θα δημιουργήσει ένα υπόβαθρο το οποίο, στη συνέχεια, θα διευκολύνει την απόκτηση πιο σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων, θα δώσει τη δυνατότητα επιτυχίας και υψηλού επιπέδου απόδοσης και θα αυξήσει την πιθανότητα συνεχούς συμμετοχής σε καθημερινή βάση. Επιπλέον αυτών, η ικανοποιητική

εκτέλεση ορισμένων αθλητικών δεξιοτήτων ή δεξιοτήτων αναψυχής αυξάνει ακόμη περισσότερο την απόλαυση, και την ευχαρίστηση και την ευκολία συμμετοχής, ενώ μειώνει ή εξαλείφει τον κίνδυνο απομάκρυνσης από τη φυσική δραστηριότητα, λόγω χαμηλής ικανότητας.

2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν α) έννοιες επιδεξιότητας (το σωστό τρόπο εκτέλεσης των δεξιοτήτων) και συγκεκριμένα τα σημαντικά σημεία στην εκτέλεση των βασικών (στις πρώτες τάξεις) και των αθλητικών δεξιοτήτων (στις επόμενες τάξεις), β) κινητικές έννοιες (έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων) και συγκεκριμένα τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα (π.χ. σε χαμηλό επίπεδο, γρήγορα, με συνασκούμενο), γ) έννοιες δραστηριοτήτων (πού μπορεί να κινείται το σώμα) και πιο συγκεκριμένα κανόνες, στρατηγικές, σχηματισμούς. Εκτός των παραπάνω, τα παιδιά, κυρίως στις μεγαλύτερες τάξεις, θα πρέπει να γνωρίζουν βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης (το γιατί) για την αποτελεσματική συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια στο παρόν και το μέλλον. Στις γνωστικές έννοιες που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνονται, επίσης, οι έννοιες της φυσικής κατάστασης (π.χ. γνώση για τις αρχές εξάσκησης, την ανατομία, τη διατροφή) και οι ακαδημαϊκές έννοιες, οι έννοιες, δηλαδή, από άλλα γνωστικά αντικείμενα του σχολικού προγράμματος (π.χ. μαθηματικά, μητρική γλώσσα), οι οποίες ενισχύονται μέσω της κίνησης. Οι δύο τελευταίες κατηγορίες εννοιών αναπτύσσονται στο σκοπό 3 που αφορά στη γνώση και την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία και μέσω των προτεινόμενων διαθεματικών προσεγγίσεων, αντίστοιχα.

3. Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία

Βάσει του σκοπού αυτού, τα παιδιά θα πρέπει να αναπτύξουν, αλλά και να γνωρίζουν πώς θα πετύχουν και θα διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία σε παρούσες και μελλοντικές καταστάσεις. Μέσω του περιεχομένου της φυσικής αγωγής θα πρέπει να ενισχυθεί η επιθυμία των παιδιών α) να

αποδεχτούν την ευθύνη για την προσωπική τους φυσική κατάσταση που οδηγεί σε έναν ενεργό και υγιεινό τρόπο διαβίωσης και β) να ανταποκριθούν στις πρόσφατες προτεινόμενες οδηγίες φυσικής δραστηριότητας για υγεία. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά θα αναπτύξουν υψηλό κριτήριο διαβίωσης το οποίο είναι απαραίτητο για τη μείωση των αρνητικών επιδράσεων του σύγχρονου τρόπου ζωής. Επίσης, θα βοηθηθούν να αποκτήσουν υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και ικανότητας, το οποίο είναι απαραίτητο για αρκετές εργασίες, αλλά και για τη συμμετοχή σε δράσεις αναψυχής. Η φυσική κατάσταση που σχετίζεται με την υγεία περιλαμβάνει την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος.

Οι απαιτήσεις από τα παιδιά πρέπει να είναι ατομικές, αφού προηγουμένως συνεκτιμηθεί το σημείο εκκίνησης του καθενός. Η εξατομίκευση είναι σαφώς πιο αποτελεσματική από την υιοθέτηση ενός κοινού παρανομαστή για όλα τα παιδιά της τάξης ή τη σύγκριση μεταξύ τους. Επιπλέον, μπορεί να εκτιμηθεί η βελτίωση των παιδιών κατά τη συμμετοχή σε μέτριας και υψηλής έντασης δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία, όπως και η βελτίωσή τους στο σχεδιασμό, την εκτέλεση και την προσαρμογή δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της φυσικής δραστηριότητας.

Κατά τη διάρκεια της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης δίνεται έμφαση στην ευαισθητοποίηση προς το fitness που προάγει την υγεία, την απόλαυση της συμμετοχής σε δραστηριότητες βελτίωσης της υγείας, την απόκτηση γνώσης για βασικές λειτουργίες του σώματος ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στην άσκηση, στην αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας και τη δημιουργία θετικών στάσεων προς κατάλληλες συμπεριφορές υγείας.

Στη διάρκεια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αποκτάται σταδιακά βαθύτερη γνώση των στοιχείων του fitness για υγεία και για απόδοση, του τρόπου με τον οποίο το κάθε ένα αναπτύσσεται και διατηρείται και της σπουδαιότητας του καθενός για το τελικό αποτέλεσμα.

Τα μεγαλύτερα παιδιά (δηλαδή τα παιδιά λυκείου) πρέπει να μπορούν να σχεδιάσουν, να αναπτύξουν και να αξιολογήσουν προσωπικά προγράμματα που θα τους βοηθήσουν να αποκτήσουν τα επιθυμητά επίπεδα φυσικής κατάστασης που προάγει την υγεία, αλλά και να γνωρίζουν πώς να υπερνικούν στοιχεία που εμποδίζουν την τακτική συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες.

4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης και της κοινωνικότητας

Η σπουδαιότητα αυτού του σκοπού έγκειται στο γεγονός ότι τα παιδιά θα πρέπει να έχουν εμπειρίες επιτυχίας από την ατομική και ομαδική συμμετοχή στις φυσικές δραστηριότητες. Επίσης, θα πρέπει να δημιουργούν ποικίλους και πρωτότυπους τρόπους κίνησης, να εκφράζουν, μέσω αυτών, συναισθήματα, σκέψεις και προβληματισμούς και παράλληλα να αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας και κοινωνικής συναναστροφής με άλλους. Η γνώση αναπτύσσει μια αρχική ευαισθητοποίηση για τη σχέση αιτίας και αποτελέσματος ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και το σώμα. Στη συνέχεια, βοηθάει στην κατανόηση του ρόλου της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις και ευκαιρίες και την ποιότητα ζωής γενικότερα. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ευχάριστες, ατομικές ή ομαδικές, μη ανταγωνιστικές, που βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους, συμβάλλει σημαντικά στην επίτευξη αυτού του σκοπού. Οι νέοι, πέραν της ευχαρίστησης από τη συμμετοχή, μαθαίνουν για τα ψυχοκοινωνικά οφέλη της συμμετοχής. Εξάλλου, η πιθανότητα συμμετοχής αυξάνεται, όταν οι ασκούμενοι δημιουργούν ενδιαφέροντα με νόημα γι' αυτούς. Έτσι, ο σκοπός αυτός έχει σημασία για την ανάπτυξη των εξωτερικών αξιών και κερδών από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες με προσωπική σημασία. Η συμμετοχή, παράλληλα με την ευχαρίστηση, δίνει την ευκαιρία για αυτο-έκφραση και κοινωνική αλληλεπίδραση, αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση και ουσιαστικά ενθαρρύνει τη διά βίου τακτική συμμετοχή. Συνοπτικά, τα μικρά παιδιά νιώθουν ικανοποίηση από την αίσθηση της κίνησης, αλλά και βιώνουν την πρόκληση καθώς αναπτύσσεται η κινητική τους ικανότητα. Τα μεγαλύτερα, παράλληλα με τη συνεχή φυσική ανάπτυξη και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων, βρίσκουν την ευκαιρία για συνθετότερες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Η εφαρμογή αυτών σε πραγματικές καταστάσεις υποστηρίζει και τη δυνατότητα της αυτό-έκφρασης.

5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους

Η σπουδαιότητα αυτού του σκοπού έγκειται στο γεγονός ότι τα παιδιά θα πρέπει να κατανοούν, να σέβονται τις όποιες διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και να επιθυμούν να συμμετέχουν με όλους σε κάθε είδους δραστηριότητες. 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. Το κλειδί στην επιτυχία αυτού του σκοπού είναι η

ανάπτυξη σεβασμού για τις ατομικές ομοιότητες και διαφορές καθώς και η θετική αλληλεπίδραση μεταξύ συμμετεχόντων στις φυσικές δραστηριότητες. Ο όρος "ομοιότητες και διαφορές" αφορά στα χαρακτηριστικά διάφορων "πολιτισμών" ή εθνών, την κινητική απόδοση, την ικανότητα, τις ιδιαίτερες εκπαιδευτικές ανάγκες, τα φυσικά στοιχεία (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή), το γένος, τη φυλή και το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο. Στις μικρές τάξεις του δημοτικού δίνεται έμφαση στην αναγνώριση, την αποδοχή και την ασφαλή συμμετοχή στις δραστηριότητες. Στις μεγαλύτερες τάξεις τα παιδιά μαθαίνουν, εκτός από την ανεξάρτητη συμμετοχή, να ασκούνται σε μικρές ομάδες.

Στο γυμνάσιο οι έφηβοι πλέον μαθητές/τριες πρέπει να μπορούν να αναγνωρίζουν τους σκοπούς και τους στόχους των κανονισμών, να παίρνουν αποφάσεις για τη δημιουργία κανόνων σε ορισμένες φυσικές δραστηριότητες και να συμμετέχουν σ' αυτές συνεργατικά με άτομα διαφορετικής υποδομής και χαρακτηριστικών. Τα μεγαλύτερα παιδιά δείχνουν ότι μπορούν να λειτουργούν ανεξάρτητα και υπεύθυνα και να επηρεάζουν θετικά άλλους προς τη φυσική δραστηριότητα. Αναμένεται, λοιπόν, να μπορούν να συμμετέχουν με όλους τους ανθρώπους, να αναγνωρίζουν την αξία της διαφορετικότητας και να αναπτύσσουν στρατηγικές, για να συμπεριληφθούν όλοι, αν είναι δυνατόν, σε κάθε δραστηριότητα. Η συνεργασία δε νοείται ως απλή παροχή βοήθειας, αλλά ως κοινή προσπάθεια για επίτευξη κάποιου σκοπού.

6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα

Βάσει αυτού του σκοπού, τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν να συμπεριφέρονται υπεύθυνα και πολιτισμένα, καθώς συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός 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 ό,τι έχει γίνει στην τάξη, κατά τη διάρκεια του μαθήματος, με τη ζωή των παιδιών πέρα από την τάξη. Αν και η συμμετοχή στην τάξη κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι σημαντική, το τι κάνει ο παιδί εκτός τάξης, εκτός μαθήματος και ίσως εκτός του σχολείου είναι σημαντικότερο για την ανάπτυξη ενός δραστήριου και υγιούς τρόπου ζωής, ο οποίος θα μπορούσε να βοηθήσει στο να προληφθεί ένας μεγάλος αριθμός προβλημάτων και ανεπιθύμητων καταστάσεων στις μελλοντικές γενιές των ενηλίκων.

Παρά το ότι οι σκοποί, όπως αυτοί αναπτύσσονται, είναι ισοβαρείς στην αξία τους για την εκπαίδευση ενός νέου ατόμου, θα ήταν χρήσιμο να δώσει κανείς διαφορετική έμφαση σε κάθε έναν από αυτούς κατά τάξη και σχολική βαθμίδα, λαμβάνοντας υπ' όψιν τα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας.

Ενδεικτικά Ποσοστά (χρόνος)έμφασης σε κάθε Σκοπό ανά βαθμίδα εκπαίδευσης *	Νηπαιγωγείο	Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση		Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση	
		Τάξεις Α'-	Τάξεις Δ'-Ε'-ΣΤ'	Γυμνάσιο	Λύκειο
Σκοπός 1: Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική	77%	70%	62%	30%	20%
Σκοπός 2: Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες	3%	5%	10%	20%	20%
Σκοπός 3: Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για	4%	4%	5%	15%	25%
Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της	10%	10%	10%	10%	10%
Σκοπός 5: Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους	4%	8%	8%	10%	10%
Σκοπός 6: Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της	2%	3%	5%	15%	15%

* Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσαρμόσει τα ποσοστά ανάλογα με τις δυνατότητες και απαιτήσεις της τάξης

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να γνωρίζει επίσης ότι τις περισσότερες φορές για την επίτευξη των διάφορων σκοπών η κίνηση και η άσκηση χρησιμοποιείται ως μέσο (το ιδανικότερο, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία) και όχι ως αυτοσκοπός. Επιπρόσθετα, στα σύγχρονα αναπτυξιακά κατάλληλα προγράμματα υιοθετείται η ενοποίηση των θεμάτων της φυσικής αγωγής (κινητικών, γνωστικών, συναισθηματικών, κοινωνικών) και ορίζεται ως διαθεματικότητα εντός του γνωστικού αντικείμενου. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει την αλληλεξάρτηση των θεμάτων των σκοπών κατά τη διάρκεια ενός ωριαίου μαθήματος. Για παράδειγμα, όταν δίνεται έμφαση σε θέματα του κινητικού σκοπού (σκοπός 1), κατά την εξάσκηση αθλητικών δεξιοτήτων μπορεί να αναπτυχθούν δευτερευόντως και θέματα του σκοπού 2, εφόσον

παράλληλα τα παιδιά λαμβάνουν γνώσεις για το σωστό τρόπο εκτέλεσης των δεξιοτήτων, για την κίνηση γενικότερα κ.ά., αλλά και του σκοπού 4 ή 5 κτλ., αρκεί το μάθημα να είναι αναλόγως σχεδιασμένο.

Οι σκοποί είναι ο κορμός στη διαδικασία που χρειάζεται να ακολουθηθεί για την ανάπτυξη των παιδιών μέσω της φυσικής αγωγής, ανεξάρτητα από το επίπεδο ή την ηλικία τους. Αυτό, όμως, από μόνο του δεν είναι αρκετό για τη διαμόρφωση αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων φυσικής αγωγής ούτε για την αξιολόγησή τους με σκοπό τη διαπίστωση του επιπέδου των παιδιών, σύμφωνα με τις σύγχρονες απαιτήσεις. Επιπλέον, από μόνο του το γεγονός του ορισμού των σκοπών δεν αρκεί, για να υποβοηθηθεί το έργο των διδασκόντων. Επομένως, η γενική ιδιότητα των σκοπών καθιστά αναγκαία τη δημιουργία και τον καθορισμό αναλυτικότερων στόχων και, στη συνέχεια, πιο εξειδικευμένων επιδιώξεων, ώστε να αποδοθεί με μεγαλύτερη ακρίβεια τι σημαίνει κάθε σκοπός για κάθε τάξη. Όπως έχει ήδη αναφερθεί παραπάνω, η σειρά περιγραφής των σκοπών δεν προσδίδει αναγκαστικά προτεραιότητα στη σημαντικότητά τους. Ακόμη, οι στόχοι και οι επιδιώξεις που αντιστοιχούν σε κάθε έναν από τους σκοπούς και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της οργάνωσης της σύγχρονης φυσικής αγωγής δε χαρακτηρίζουν άσχετες μεταξύ τους γνώσεις, επιδεξιότητες, στάσεις και συμπεριφορές

Οι στόχοι στη φυσική αγωγή

Ως στόχους ορίζουμε την εξειδίκευση και τον προσδιορισμό των σκοπών ανά τάξη (με έμφαση στον κινητικό, κοινωνικό, γνωστικό, αντιληπτικό και το συναισθηματικό τομέα). Οι στόχοι ορίζουν το ΠΟΥ πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή σε κάθε τάξη και σε κάθε μάθημα. Ως φυσικό επακόλουθο έχουμε τον καθορισμό στόχων οι οποίοι διαφοροποιούνται ανά τάξη ή τάξεις και αφορούν στην αναλυτικότερη περιγραφή των σκοπών. Η απουσία συγκεκριμένων στόχων ανά τάξη δεν επιτρέπει στους διδάσκοντες να διδάσκουν βάσει του αναπτυξιακού επιπέδου των παιδιών και συχνά δεν επιτυγχάνεται κανένα ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Οι επιδιώξεις στη φυσική αγωγή

Οι επιδιώξεις περιγράφουν αναπτυξιακά κατάλληλες συμπεριφορές, αντιπροσωπευτικές της προόδου επίτευξης των σκοπών -στόχων. Μέσω των επιδιώξεων καθίστανται ιδιαίτερα σαφείς πλέον οι προσδοκίες που έχουμε από τα παιδιά σε κάθε τάξη, βάσει των οποίων διαμορφώνουμε το

πρόγραμμα διδασκαλίας, το μαθησιακό περιβάλλον, την αξιολόγηση της απόδοσης. Οι επιδιώξεις που αντιστοιχούν στους στόχους διευκρινίζουν- απεικονίζουν μία προοδευτική διαδοχή του περιεχομένου που οδηγεί στην απόκτηση γνώσεων και επιδεξιοτήτων, όπως ορίζονται από τους σκοπούς και τους στόχους.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Όσον αφορά στο ΤΙ έχει μαθευτεί (δηλαδή στο γνωστικό τομέα, στο συναισθηματικό τομέα και στο συμπεριφορικό τομέα του μαθητή /τριας) μερικές μέθοδοι αξιολόγησης θα μπορούσαν να είναι οι εξής:

- 1) Μαθητικό Πλάνο (οι μαθητές /τριες φτιάχνουν ένα σενάριο, καθορίζουν στόχους, σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα για την επιτυχία των στόχων και εφαρμόζουν το πρόγραμμα για την επίτευξή του). Το *μαθητικό πλάνο* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί για παράδειγμα να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 1, 3 και 4.
- 2) Μαθητικό αρχείο (Τα παιδιά δημιουργούν ένα αρχείο καταγράφοντας συμπεριφορές, χρόνους άσκησης, αποφάσεις, και το παρουσιάζουν προφορικά ή γραπτώς στο διδάσκοντα). Το *μαθητικό αρχείο* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί για παράδειγμα να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 3 και 4.
- 3) Μαθητικό ημερολόγιο (Τακτική καταγραφή σε ημερολόγιο της συμμετοχής, των συναισθημάτων, των αντιλήψεων σχετικά με τη συμμετοχή τους σε μια δραστηριότητα - αποτελούν ιδανικό τρόπο εκτίμησης του συναισθηματικού τομέα). Το *μαθητικό ημερολόγιο* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί για παράδειγμα να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 4, 5 και 6.
- 4) Γραπτές δοκιμασίες (tests). [Γραπτά τεστ που αξιολογούν την γνώση στη φυσική αγωγή. Μπορούν να συμπεριλαμβάνουν ερωτήσεις πολλαπλών απαντήσεων (multiple choice), επιλογής της σωστής ή της λάθος πρότασης, περιεχομένου, συσχετισμού, συμπλήρωσης των κενών κ.α. Οι ερωτήσεις αξιολογούν την γνώση, την αντίληψη, την εφαρμογή των γνώσεων, τη συνθετική και την αναλυτική ικανότητα των παιδιών]. Οι *γραπτές δοκιμασίες* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορούν για παράδειγμα να χρησιμοποιηθούν στο Σκοπό 2.
- 5) Ατομικές εργασίες για το σπίτι (δείχνουν την συστηματικότητα του παιδιού, την πρόοδο, τη διαδικασία, το αποτέλεσμα της συμμετοχής κ.λ.π.). Οι *ατομικές εργασίες* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορούν για παράδειγμα να χρησιμοποιηθούν στους Σκοπούς 2 και 3.

- 6) Ομαδικές εργασίες (Η συνεργασία μιας ομάδας παιδιών για την ολοκλήρωση ενός πλάνου. Συνήθως απαιτείται να απαντήσουν σε μια σειρά από ερωτήματα και σε αντίθεση με το *μαθητικό πλάνο* που ολοκληρώνεται μέσα σε μια ακαδημαϊκή ώρα, η εργασία ομάδας χρειάζεται περισσότερο από μια ακαδημαϊκή ώρα για να ολοκληρωθεί). Οι *ομαδικές εργασίες* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορούν για παράδειγμα να χρησιμοποιηθούν στους Σκοπούς 2, 3 και 5.
- 7) Συνέντευξη από το διδάσκοντα (Η δομημένη συνέντευξη του διδάσκοντα με το παιδί για την αξιολόγηση των σκέψεών του, των συναισθημάτων του και των γνώσεών του). Η *συνέντευξη από τον διδάσκοντα* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 2, 3, 5, 6.
- 8) Παρατήρηση συμμαθητών [Η παρατήρηση των παιδιών και η ανατροφοδότησή τους από άλλα παιδιά σχετικά με την απόδοση ή την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων - Ένα παιδί εκτελεί και το άλλο τον αξιολογεί (βάσει καρτέλας με τα σημαντικά για την εκτέλεση σημεία) παρέχει ανατροφοδότηση και ενίσχυση]. Η *παρατήρηση συμμαθητών* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 1, 3, 5 και 6.
- 9) Αυτο-αξιολόγηση [Η αυτο-αξιολόγηση των παιδιών για την απόδοσή τους. Η αυτο-αξιολόγηση γίνεται με τη χρήση κλιμάκων (π.χ. 1-5, ή 1-3) για τον καθορισμό του βαθμού επίδοσης, τεχνικής εκτέλεσης, απόδοσης, εκτέλεσης επιθυμητών ή μη δραστηριοτήτων]. Η *αυτό-αξιολόγηση* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλους τους Σκοπούς.
- 10) Φάκελος Δραστηριοτήτων (Portfolio) (Αυτός ο τρόπος αξιολόγησης αφορά τη συλλογή διαφορετικών στοιχείων για μια ή περισσότερες ενότητες. Ο κύριος στόχος του φακέλου δραστηριοτήτων είναι να δώσει στα παιδιά την ευκαιρία να επιδείξουν την πρόοδο τους. Περιλαμβάνει τη συλλογή στοιχείων σχετικών με ένα ή με διαφορετικά θέματα. Το υλικό που θα επιλεγεί από τα παιδιά για να χρησιμοποιηθεί στο φάκελο δραστηριοτήτων θα πρέπει να είναι αντιπροσωπευτικό της δουλειάς τους (πρέπει να αξιολογήσουν τα στοιχεία και να επιλέξουν τα πιο σχετικά και αντιπροσωπευτικά). Η *φάκελος δραστηριοτήτων* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 2, 3, 4 και 5.
- 11) Παρουσίαση ρόλου (Τα παιδιά αναλαμβάνουν να παίξουν ένα ρόλο σε ένα υποθετικό σενάριο. Τα παιδιά πρέπει μέσα από μια επιχειρηματολογία να προσπαθήσουν να τεκμηριώσουν αυτά που

- πιστεύουν). Η *παρουσίαση ρόλου* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 5 και 6.
- 12) *Οργάνωση μιας δραστηριότητας* (Περιγράφεται μια δραστηριότητα που θα πρέπει να οργανωθεί - Δίνεται η δυνατότητα να βρεθούν διαφορετικοί τρόποι για την επίλυση του προβλήματος και η εφαρμογή του θα πρέπει να ολοκληρώνεται σε συγκεκριμένη χρονική διάρκεια). Η *οργάνωση μιας δραστηριότητας* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 2, 3, 5 και 6.
- 13) *Παρατήρηση του παιδι από το διδάσκοντα* [Είναι η πιο συνηθισμένη μορφή αξιολόγησης στη φυσική αγωγή. Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι αξιολόγησης με σκοπό την συλλογή δεδομένων για την απόδοση ή τη βαθμολόγηση. Οι τρόποι αυτοί μπορεί να είναι α) Άτυπη Αξιολόγηση, β) Λίστα Ελέγχου (Checklist), γ) Κλίμακες, δ) Σκορ Επίδοσης, ε) Βίντεο-ανάλυση)]. Η *παρατήρηση από τον διδάσκοντα* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί κυρίως στο Σκοπό 1.
- 14) *Επίδειξη* (δημόσια επίδειξη των εργασιών των παιδιών που αντανakλούν στην πρόοδό τους, όπως για παράδειγμα φωτογραφίες στις οποίες τονίζουν συγκεκριμένα στοιχεία, πόστερ, κ.ά.). Η *επίδειξη* ως μορφή εναλλακτικής αξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους Σκοπούς 2, 3, και 5.

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΚΟΠΩΝ ΚΑΤΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Στο βαθμό που έγινε κατ' αρχήν κατανοητό ότι πρέπει να ισχύσουν μερικές βασικές προϋποθέσεις όπως α) η δημιουργία περιβάλλοντος μάθησης επικεντρωμένο στο παιδί β) η συνεχής παροχή εμπειριών στα παιδιά γ) η στόχευση στη δια βίου χρήση της εμπειρίας και γνώσης δ) η μετατροπή των παιδιών «θεατών» σε συμμετέχοντες και τέλος ε) η σταθερά ιεραρχημένη αλληλουχία και σύνδεση σκοπών, στόχων και επιδιώξεων ώστε να είναι δυνατή η ποιοτική και ποσοτική αξιολόγηση με τελικό σκοπό την μεταφορά της μάθησης στην άμεση αλλά και μελλοντική χρήση πέραν του σχολικού περιβάλλοντος μπορούμε να εξειδικεύσουμε τις διαδικασίες επίτευξης στις αντίστοιχες αναπτυξιακές ηλικίες.

Στη σημερινή εποχή θα πρέπει να χρησιμοποιούνται προγράμματα και διδακτικές προσεγγίσεις που βοηθούν την αύξηση της ακαδημαϊκής μάθησης των παιδιών καθώς και στην ανάπτυξη θετικών στάσεων για μάθηση. Έρευνες τεκμηριώνουν ότι η ενασχόληση των παιδιών με τη φυσική αγωγή από μικρή ηλικία είναι εξαιρετικής σημασίας για το αν θα συνεχίσουν να ασχολούνται και στη μετέπειτα ζωή τους με τη φυσική δραστηριότητα και αθλητισμό. Επίσης ερευνητικά δεδομένα απέδειξαν ότι η παιδική ηλικία είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και θετικών στάσεων προς τη φυσική αγωγή. Γι' αυτό πολλοί ερευνητές εισηγούνται ότι ποιοτικά προγράμματα θα πρέπει να εφαρμόζονται στη σχολική φυσική αγωγή για να προσφέρουν ποιοτικές εμπειρίες και ερεθίσματα στα παιδιά. Προτείνεται λοιπόν (α) η καθημερινή φυσική αγωγή από την προσχολική ηλικία μέχρι και την Γ' τάξη του δημοτικού σχολείου (3-9 χρόνων) και (β) η γενική αύξηση ωρών της φυσικής αγωγής στις υπόλοιπες τάξεις.

Παιδιά με εκπαιδευτικές ιδιαιτερότητες

Ιδιαίτερη έμφαση και προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην ένταξη των παιδιών με εκπαιδευτικές ιδιαιτερότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Όλα τα παιδιά με ιδιαιτερότητες πρέπει να ενταχθούν, να ενσωματωθούν, και να συνεκπαιδεύονται χωρίς αποκλεισμό και απομόνωση. Ιδιαίτερες ρυθμίσεις μπορούν να γίνουν στο μάθημα για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και θετικών στάσεων όλων των παιδιών προς τη φυσική αγωγή. Ερευνητικά δεδομένα τεκμηριώνουν ότι προσεγγίσεις παιδαγωγικής διαφοροποίησης προσφέρουν θετικά μαθησιακά αποτελέσματα σε όλα τα παιδιά. Προτείνεται λοιπόν η ενιαία εκπαίδευση παιδιών με ιδιαιτερότητες στο μάθημα της φυσικής αγωγής από την προσχολική ηλικία μέχρι και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Θεωρία και Πράξη στην Φ.Α.

Τέλος προτείνεται ο συνδυασμός θεωρίας και πράξης στο μάθημα της φυσικής αγωγής για όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Τα παιδιά θα πρέπει να αποκτήσουν γνώσεις από την αθλητική επιστήμη (πώς και γιατί) και παράλληλη εφαρμογή τους για την ποιοτική συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες.

ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Φυσική Αγωγή και Κινητική Ανάπτυξη (Σκοποί 1 & 3).

Η προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία θεωρούνται οι πιο κρίσιμες περίοδοι για την ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων. Η μάθηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων είναι καθοριστικής σημασίας, γιατί α) σχηματοποιεί τη βάση για την επιτυχία στις αθλητικές δεξιότητες κατά τη διάρκεια της εφηβείας και της ενήλικης ζωής, β) τα μικρά παιδιά απολαμβάνουν τη μάθηση και, γ) όταν οι κινητικές δεξιότητες μαθευτούν, διατηρούνται διά βίου. Αν τα παιδιά αποτύχουν να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, βιώνουν συχνά την αποτυχία κατά τη μελλοντική συμμετοχή τους στα διάφορα αθλήματα. Η κινητική ανάπτυξη πετυχαίνεται μέσω της συμμετοχής σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν εξάσκηση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, όπως ρίψη της μπάλας σε στόχο, υποδοχή της μπάλας, βάδισμα, τρέξιμο και αναπηδήσεις, και όλων των δεξιοτήτων που θεωρούνται απαραίτητες για τη συμμετοχή των παιδιών σε παιχνίδια και αθλήματα. Οι βασικές δεξιότητες αποτελούν τη βάση των αθλημάτων και πρέπει να μαθαίνονται σε ένα πλούσιο περιβάλλον κατά την περίοδο της προσχολικής ηλικίας.

Φυσική Αγωγή και Κοινωνική Ανάπτυξη (Σκοποί 4, 5 & 6).

Η ικανότητα του παιδιού να συνεισφέρει θετικά, υπεύθυνα και ενεργά σε μία ομάδα είναι το αποτέλεσμα της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς. Η αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά, η συνεργασία σε ζευγάρια και σε ομάδες διαφορετικών μεγεθών, η αποδοχή των ατομικών διαφορών, η κοινή λήψη αποφάσεων και η ανάληψη διαφορετικών ρόλων είναι απαραίτητες δεξιότητες ζωής.

Οι κοινωνικές επιδιώξεις μπορεί να σημαίνουν αλλαγή ρόλου σε ένα παιχνίδι, χρήση και σεβασμό του χρησιμοποιούμενου εξοπλισμού, προσεκτική ακρόαση του εκπαιδευτικού, μοίρασμα ιδεών και δοκιμή των ιδεών των άλλων παιδιών, ανάληψη των ευθυνών κτλ. Το ιδιαίτερο

κοινωνικό περιβάλλον (π.χ. προσχολικό κέντρο, παιδότοπος) υπαγορεύει το προσδοκώμενο μοντέλο συμπεριφοράς.

Οι αρχές της κοινωνικής συμπεριφοράς θεμελιώνονται στα χρόνια της προσχολικής ηλικίας και οι κινητικές δραστηριότητες παρέχουν τις πρώτες κοινωνικές εμπειρίες, καθώς τα παιδιά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Αυτή η "κοινωνική μάθηση" περιλαμβάνει την κατανόηση της κατάλληλης συμπεριφοράς, συχνά μέσα σε όρια και σε πλαίσια που θέτουν οι άλλοι. Η παρατήρηση των άλλων, συμπεριλαμβανομένων και των μελών της ομάδας, είναι ένα ισχυρό εργαλείο με το οποίο επιτυγχάνεται η κοινωνική μάθηση. Ο Bandura (1969) μίλησε για την "εσωτερίκευση των συμπεριφορών" και πιο πρόσφατες μελέτες υπογράμμισαν τη σημασία της αντιγραφής και της μίμησης συμπεριφορών για την ενίσχυση θετικών κοινωνικών σχέσεων. Το «κοινωνικά ενσωματωμένο» παιδί αλληλεπιδρά με ευαισθησία και ευκολία με τα άλλα παιδιά, όταν αποτελούν ομάδα, εκτιμώντας την εκφραστική ιδιότητα της κίνησης του ίδιου και αυτής των άλλων παιδιών.

Πολλοί παιδαγωγοί δίνουν έμφαση και εξηγούν τη σημασία της φυσικής αγωγής και του παιχνιδιού στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων. Όταν οι δραστηριότητες φυσικής αγωγής δίνουν στα μικρά παιδιά ευκαιρίες να δουλέψουν μαζί για την επίτευξη ενός κοινού κινητικού στόχου ή μίας κοινής κινητικής λύσης, τα παιδιά γνωρίζουν ότι το κάθε παιδί μπορεί να συμβάλει στην επιτυχία αυτού του στόχου. Κάθε παιδί γνωρίζει ότι παίζει σημαντικό ρόλο στο αποτέλεσμα και το καθένα αναλαμβάνει την ευθύνη εκπλήρωσης αυτού του ρόλου. Τα παιδιά μαθαίνουν, ακόμη, να γίνονται ανεκτικά στις ιδέες των άλλων και να αποδέχονται τις ομοιότητες και τις διαφορές με τα άλλα παιδιά. Οι δραστηριότητες φυσικής αγωγής που έχουν ως κέντρο το παιδί δίνουν αυτομάτως περισσότερες ευθύνες στα παιδιά, βοηθώντας τα να εκτιμήσουν τη συμπεριφορά τους.

Φυσική Αγωγή και Νοητική Ανάπτυξη (Σκοπός 2).

Ένα πρόγραμμα κινητικών δραστηριοτήτων το οποίο απαιτεί από τα παιδιά να μιμηθούν μερικώς τον εκπαιδευτικό δεν επιδρά στη νοητική ανάπτυξη των παιδιών. Το πρόγραμμα, όμως, που χρησιμοποιεί την εξερεύνηση της κίνησης, δίνοντας έμφαση στη δημιουργική λύση προβλημάτων και τον πειραματισμό, μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στην καλλιέργεια των νοητικών δεξιοτήτων τους. Π.χ. παρουσιάζεται στα παιδιά μία πρόκληση, όπως "Περάστε το ποτάμι με πολλούς διαφορετικούς τρόπους". Πρόκειται για μία κατάσταση που δεν απαιτεί δύο ίδιες κινητικές απαντήσεις. Η αναζήτηση πολλών διαφορετικών κινητικών απαντήσεων σε ένα ερέθισμα ενεργοποιεί την αποκλίνουσα σκέψη του παιδιού, η οποία είναι μία από τις

νοητικές δεξιότητες που απαιτούνται για την ενίσχυση της δημιουργικότητάς τους.

Όταν ο εκπαιδευτικός επαινεί και δίνει αξία στις διαφορετικές κινητικές απαντήσεις, τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι η επίδειξη ατομικών κινητικών απαντήσεων/λύσεων είναι αποδεκτή, χωρίς να λαμβάνει χώρα ο ανταγωνισμός μεταξύ των παιδιών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους, γεγονός που είναι πιθανό να οδηγήσει στην ανάληψη περισσότερων ρίσκων.

Οι δημιουργικές κινητικές δραστηριότητες παρέχουν ακόμη στα παιδιά ευκαιρίες για ανάπτυξη της φαντασίας τους. Όταν ζητείται από τα παιδιά να αναπαραστήσουν κινητικά κάποια από τα φαινόμενα της άνοιξης, τα παιδιά πρέπει να ανακαλέσουν νοητικά τα φαινόμενα αυτά και να αποφασίσουν πώς θα τα παραστήσουν κινητικά.

Η φυσική αγωγή παρέχει μοναδικές ευκαιρίες για ενεργοποίηση της δημιουργικότητας των παιδιών. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας έχουν έμφυτη ισχυρή περιέργεια και ενεργή φαντασία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν αυτά ως ισχυρά εργαλεία, δίνοντας ευκαιρίες, μέσω της κίνησης, να φανταστούν, να ανακαλύψουν, να πειραματιστούν.

Εκτός από την ενεργοποίηση της δημιουργικής σκέψης, οι δραστηριότητες φυσικής αγωγής μπορούν να αναπτύξουν και την κριτική σκέψη των παιδιών. Κατά τη διαδικασία της ανακάλυψης λύσεων, λειτουργίες της κριτικής σκέψης, όπως εκτίμηση των πληροφοριών, δοκιμή υποθέσεων και επίλυση προβλημάτων, ενεργοποιούνται. Τα παιδιά περνούν από τη νοητική συναίνεση (να δέχονται παθητικά) στη χρήση της κριτικής σκέψης.

Προκαλώντας οι εκπαιδευτικοί τα παιδιά να λύσουν ένα πρόβλημα ή να ανακαλύψουν κάτι, αυτά εισέρχονται στις νοητικές διαδικασίες της εξερεύνησης των πιθανοτήτων, της σύνθεσης των πληροφοριών και της αξιολόγησης των αποτελεσμάτων (που στην περίπτωση αυτή είναι κινήσεις).

Οι εκπαιδευτικοί προσχολικής αγωγής μπορούν να χρησιμοποιήσουν την κίνηση, για να διδάξουν στα παιδιά έννοιες από άλλες θεματικές ενότητες (π.χ. γλώσσα, μαθηματικά). Έννοιες, όπως σχήμα, μέγεθος και σχέσεις στο χώρο, αποτελούν μέρος και της αισθητικής, αλλά και της φυσικής. Κάθε φορά που τα παιδιά διευθετούν το χώρο που κατέχει το σώμα τους, μπορεί να ειπωθεί ότι πειραματίζονται με έννοιες αισθητικής αγωγής και φυσικής αγωγής. Μέσω της κίνησης τα παιδιά αρχίζουν να αντιλαμβάνονται το νόημα λέξεων από παραμύθια ή ποιήματα, να κατανοούν το νόημα των λέξεων δράσης, όπως πηδώ ή έρπω, ή περιγραφικών λέξεων, όπως απαλό ή μεγάλο. Παιδικό στιχό χρησιμοποιούνται ως πηγή έμπνευσης στην κίνηση και πολλά από τα παραμύθια ή τα τραγούδια παρέχουν μοναδικές ευκαιρίες για ενθάρρυνση της εκτίμησης της γλώσσας. Η χρήση από τους

εκπαιδευτικούς περιγραφικών λέξεων, καθώς τα παιδιά κινούνται και τοποθετούνται στο χώρο, διευκολύνει την ικανότητά τους να δίνουν τις δικές τους περιγραφές για κινήσεις, σχήματα ή δραστηριότητες. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας μπορούν να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους και να αναπτύξουν την ικανότητα να εκφράζονται, όταν μπορούν, αν προτείνουν τις δικές τους ιδέες για μία κινητική δραστηριότητα. Οι βάσεις των προ-μαθηματικών εννοιών θεμελιώνονται με κινητικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν την εξερεύνηση αντικειμένων και τη σταδιακή κατανόηση των χαρακτηριστικών τους. Οι νοητικές έννοιες της κατάταξης, της σειράς, των αριθμών, του χρόνου και του χώρου συμβάλλουν στη σταδιακή μάθηση προ-μαθηματικών εννοιών και μπορούν να αποκτηθούν μέσω δραστηριοτήτων φυσικής αγωγή.

Φυσική Αγωγή και Συναισθηματική Ανάπτυξη (Σκοπός 4).

Κάθε στάδιο ανάπτυξης στην προσχολική ηλικία παρουσιάζει αντίστοιχη βελτίωση της αυτογνωσίας, της αυτοπεποίθησης και του αυτοελέγχου. Τα παιδιά 3 ετών μετακινούνται από την παράλληλη φάση στη σχετιζόμενη φάση παιχνιδιού, ενώ τα παιδιά 4 και 5 ετών παίζουν συνήθως μαζί, παρουσιάζουν ζήλο και προθυμία να ευχαριστήσουν τους ενήλικες και είναι δεκτικά στον έπαινο. Στην ηλικία των 4 ετών επιζητούν την αποδοχή των ενηλίκων και στην ηλικία των 5 ετών επιδεικνύουν ιδιαίτερη αφοσίωση στους δασκάλους τους. Τα παιδιά 4 ετών μπορούν να ακολουθήσουν απλούς κανόνες, αλλά γενικώς τους ακολουθούν σύμφωνα με τις δικές τους ερμηνείες. Ακόμη ενδιαφέρονται για τους κανόνες και έχουν ανάγκη να τοποθετούν περιορισμούς/όρια, αλλά, αν οι κανόνες έχουν λογική και συνέπεια, δεν έχουν γενικώς κανένα πρόβλημα για να τους ακολουθήσουν. Όταν τα παιδιά γίνονται 5 ετών, έχουν επαρκή αυτοέλεγχο, έτσι ώστε δεν απαιτείται η ύπαρξη πληθώρας κανόνων, αλλά φαίνεται ότι διασκεδάζουν να τους ακολουθούν. Ακόμη οι κανόνες δεν παίζουν καθοριστικό ρόλο μόνο στις ζωές των παιδιών προσχολικής ηλικίας, αλλά και σε ένα πρόγραμμα προσχολικής αγωγής. Για να διασφαλιστεί ότι οι κανόνες των κινητικών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων είναι λογικοί - και για αυτό θα ακολουθηθούν - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ζητούν από τα παιδιά να συμμετέχουν στην οργάνωσή τους. Ακόμη, ο έπαινος και η θετική ενίσχυση συνεχίζουν να είναι ισχυρά εργαλεία κατά την προσχολική ηλικία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να τα χρησιμοποιούν, για να εξασφαλίσουν την ομαλή διεξαγωγή μίας δραστηριότητας ή ενός παιχνιδιού.

ΣΚΟΠΟΣ 1: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

**ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
3-5 ΧΡΟΝΩΝ**

ΣΤΟΧΟΙ	ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ Τα παιδιά να είναι επιδέξια να:	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ
1. Γνωρίζουν τα μέρη του σώματός τους	Αναγνωρίζουν τι μπορούν να κάνουν και πως μπορούν να κινούνται διάφορα μέρη του σώματός τους	
2. Κατανοούν πως το σώμα μπορεί να κινείται – κινητικές έννοιες	Αναγνωρίζουν και εκτελούν κινήσεις σε σχέση με το χώρο (σε διάφορα επίπεδα και κατευθύνσεις), με την προσπάθεια (δύναμη, χρόνος, ροή) με αντικείμενα (πάνω, κάτω, μέσα, έξω, ανάμεσα, μπροστά, πίσω, γύρω από) και ανθρώπους (ζευγάρια, ομάδες, σκιά, καθρέφτισμα, ταυτόχρονα, χωριστά) Κινούνται με ασφάλεια τόσο στον ατομικό όσο και στο γενικό ή καθορισμένο χώρο Κινούνται σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και με διάφορα σχήματα Αναγνωρίζουν τη δεξιά και την αριστερή πλευρά τους Εκτελούν δραστηριότητες για ανάπτυξη του συντονισμού ματιού – χεριού και ματιού – ποδιού Εκτελούν κινήσεις με ρυθμό	Κινητικό αλφάβητο Χορός Εκπαιδευτική Γυμναστική
3. Εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης	Εκτελούν βασικές μετακινήσεις όπως: Βάδισμα, τρέξιμο, Άλματα (από τα δύο πόδια στα δύο), Αναπήδηση, Αναρρίχηση	Κινητικό αλφάβητο *Εξάσκηση και βελτίωση ανάλογα με πρότυπα βασικών κινητικών δεξιοτήτων Τροποποιημένα παιχνίδια
4. Εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες σταθεροποίησης	Εκτελούν: Δίπλωση (κάμψη), διάταση (έκταση), αιώρηση, στροφή, Ισορροπίες σε διάφορα μέρη του σώματος, με διάφορα όργανα και σε διάφορα όργανα	Γυμναστική

<p>5. Εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες χειρισμού</p>	<p>Ρίχνουν και πιάνουν την μπάλα ατομικά, Ρίχνουν και πιάνουν διάφορα αντικείμενα, Ρίχνουν διάφορα αντικείμενα σε ποικιλία στόχων από διαφορετικές αποστάσεις, Ρίχνουν από πάνω διάφορα αντικείμενα με έμφαση στο σημείο: χέρι λυγισμένο πίσω από το κεφάλι, αντίθετο πόδι μπροστά Ρίχνουν από κάτω διάφορα αντικείμενα Κυλούν και κλωτσούν την μπάλα Εκτελούν απλές κινήσεις με: Κορδέλα (κύκλους, φιδάκι, οχταράκι, σπιράλ) Μαντήλι (ταλάντευση, κύκλους, ρίξιμο-πιάσιμο, κύματα)</p>	<p>Τροποποιημένα παιχνίδια</p> <p>Γυμναστική</p> <p>*Τα υλικά να είναι κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών</p>
---	---	---

ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 5-6 ΧΡΟΝΩΝ

ΣΚΟΠΟΣ 4: ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΘΕΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ, ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΣΤΟΧΟΙ	ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ Τα παιδιά να είναι επιδέξια να:	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ
1. Κατανόηση ότι η φυσική δραστηριότητα παρέχει ευκαιρίες διασκέδασης	Απολαμβάνουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες	
2. Εφαρμογή βασικών κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών σε διάφορες κινητικές καταστάσεις	Εφαρμόζουν και τροποποιούν την κίνησή τους ανάλογα με τα δεδομένα καταστάσεων ή προβλημάτων που τους δίνονται Επιλύουν προβλήματα μέσα από συνεργασία με το ζευγάρι τους ή με την ομάδα τους	Επίλυση προβλήματος
3. Ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης	Παράγουν με ποικίλους τρόπους ποικιλία κινήσεων έτσι ώστε να λύνουν ένα πρόβλημα	Αποκλίνουσα Εφευρετικότητα Πειραματισμός
4. Ανάπτυξη κριτικής σκέψης	Αναλύουν τα δεδομένα και ζητούμενα σε ένα πρόβλημα Οργανώνουν και συνθέτουν πολλές ιδέες για την δημιουργία καινούριας κίνησης ή	Γυμναστική Εκφραστικός ή Δημιουργικός Χορός

	μιας χορογραφίας Δημιουργούν κινητικές φράσεις	
5. Μάθηση ακαδημαϊκών εννοιών (μέσα από διαθεματικές ενότητες)	Εφαρμόζουν ή και να εξασκούν ακαδημαϊκές έννοιες (αναγνώριση αριθμών, σκιά, μπροστά πίσω, εποχές, το τσίρκο, υγιεινή διατροφή, παράδοση, κουλτούρες άλλων χωρών, κλπ) μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής	Διαθεματικότητα Παραδοσιακός Χορός π.χ. Συρτός στα Τρία, Συρτός Χοροί άλλων λαών
6. Κατανόηση ότι η φυσική δραστηριότητα παρέχει ευκαιρίες για αυτοέκφραση	Εκφράζουν ιδέες, διαθέσεις και συναισθήματα μέσα από την κίνηση	Εκφραστικός ή Δημιουργικός Χορός
7. Ανάπτυξη της αυτοαντίληψης	Βελτιώνουν την αυτοεκτίμηση, την αυτοαποδοχή και την αντιλαμβανόμενη ικανότητά τους μέσα από επιτυχείς εμπειρίες φυσικών δραστηριοτήτων, αυτοπαρατήρησης και αυτοαξιολόγησης Νιώθουν αποδεκτά από την ομάδα τους Αντιλαμβάνονται τη μοναδικότητα τους αλλά και του κάθε παιδιού όσον αφορά επίπεδο δεξιοτήτων, σωματότυπου, παρακίνησης Συμμετέχουν σε μικρές ομάδες και να σέβονται τους κανονισμούς	Γυμναστική Χορός Παιχνίδια

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Στη συγκεκριμένη βαθμίδα εκπαίδευσης τα παιδιά έχουν αρχίσει να επικοινωνούν πολύ καλύτερα με τον διδάσκοντα και να είναι καθώς οι τάξεις μεγαλώνουν, έτοιμα να κατανοήσουν και να υιοθετήσουν α) βασικά κινητικά θέματα φυσικής αγωγής και κινητικών δραστηριοτήτων στο πλαίσιο «μαθαίνω να κινούμε» και β) επιλεγμένα επίκαιρα θέματα (γνωστικά, συναισθηματικά, κοινωνικά, ηθικά) που μπορούν να αναπτυχθούν μέσω των φυσικών δραστηριοτήτων στο πλαίσιο «μαθαίνω μέσω της κίνησης».

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

Στην Α/θμια εκπαίδευση το περιεχόμενο του συγκεκριμένου σκοπού διαφοροποιείται ανάλογα με την τάξη-επίπεδο των παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, στις τρεις πρώτες τάξεις τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν βασικές δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. κάμψη, στροφή, κύλισμα σώματος, βάδισμα στη δοκό ισορροπίας) μετακίνησης (π.χ. αναπήδηση, καλπασμός, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, υπερπήδηση) και χειρισμού (π.χ. ρίψη με κίνηση του χεριού επάνω και κάτω, λάκτισμα, ντρίμπλα με το άνω και κάτω άκρο, κύλισμα μπάλας), ενσωματώνοντας τις κινητικές έννοιες του χώρου (επίπεδα, κατευθύνσεις, τροχιές, προσωπικός ή γενικός χώρος), της προσπάθειας (δύναμη, ταχύτητα, ροή) και των σχέσεων (με άλλους, με αντικείμενα). Ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών, αυξάνεται η δυσκολία και η συνθετότητα εκτέλεσης ώσπου στην Γ' τάξη να μπορούν να δημιουργούν και να εκτελούν σωστά συνδυασμούς βασικών κινητικών δεξιοτήτων ατομικά, σε дуάδες ή ομάδες αλλά και να τις επιδεικνύουν μέσα στα εκπαιδευτικά παιχνίδια. Στην Δ' τάξη εισάγονται στη διδασκαλία οι βασικές δεξιότητες των αθλημάτων ή αγωνισμάτων που διδάσκονται στο σχολείο ενώ στην Ε' και Στ' τάξη τα παιδιά μαθαίνουν να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε τροποποιημένες και κανονικές συνθήκες αθλητικού παιχνιδιού. Ανεξάρτητα από την τάξη και το είδος των δεξιοτήτων που διδάσκονται, πρέπει πρώτα να δίνεται έμφαση στην ποιοτική εκτέλεση (σωστός τρόπος εκτέλεσης των δεξιοτήτων) και έπειτα στην ποσοτική εκτέλεση (απόσταση, ταχύτητα, ακρίβεια).

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

Οι γνώσεις που παρέχονται στους μαθητές της Α/θμιας εκπαίδευσης πρέπει να αφορούν στο σωστό τρόπο εκτέλεσης αλλά και τις διαφορετικές δυνατότητες εκτέλεσης (ενσωματώνοντας τις κινητικές έννοιες) συγκεκριμένων δεξιοτήτων, στην ανάπτυξη στρατηγικών για τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια. Επιπλέον, αφορούν στην ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας (π.χ. εξεύρεση ποικίλων τρόπων μετακίνησης ή χειρισμού οργάνων από τα παιδιά) και την επίλυση 'προβλημάτων'. Πιο συγκεκριμένα, είτε διδάσκει βασικές κινητικές είτε διδάσκει αθλητικές δεξιότητες, ο διδάσκων πρέπει να τονίζει τα σημαντικά για την εκτέλεσή τους σημεία (σωστή τοποθέτηση του σώματος). Αρχικά πρέπει να επισημαίνει 1 ή 2 σημαντικά σημεία για κάθε δεξιότητα (τα πιο σημαντικά) και στη συνέχεια να ενσωματώνει πιο λεπτομερή στοιχεία που αφορούν στη σωστή εκτέλεση. Παράλληλα με τις οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση (επιδεξιότητα) και την αιτιολογία του δεδομένου τρόπου εκτέλεσης πρέπει να δίνονται πληροφορίες για την κίνηση, όπως για παράδειγμα, πώς αλλιώς μπορεί να εκτελεστεί (π.χ. σε διαφορετικές κατευθύνσεις, με διαφορετικές δυνάμεις) που μπορεί να εφαρμοστεί κ.τ.λ. Τα παιδιά των πρώτων τάξεων πρέπει επίσης να αναπτύξουν στρατηγικές για να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε εκπαιδευτικά παιχνίδια που εμπεριέχουν βασικές δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού ενώ τα παιδιά των τελευταίων τάξεων πρέπει να αναπτύξουν στρατηγικές (επιθετικές και αμυντικές), ανάλογες των αθλημάτων ή αγωνισμάτων τα οποία διδάσκονται στο σχολείο ώστε να μπορούν να συμμετέχουν αποτελεσματικά σε συνθήκες παιχνιδιού τόσο κατά την παιδική ηλικία όσο και κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση.

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

Η ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) θεωρείται απαραίτητη σε όλες τις τάξεις της Α/θμιας εκπαίδευσης. Εκτός του ότι το πρόγραμμα φυσικής αγωγής πρέπει να περιλαμβάνει δραστηριότητες για την ανάπτυξή τους, πρέπει να παρέχονται και οι απαραίτητες γνώσεις στα παιδιά για να μπορούν να εξασκούνται και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Δεδομένου ότι ο χρόνος που

αφιερώνεται στο μάθημα της φυσικής αγωγής δεν επαρκεί για την ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, τόσο η παροχή γνώσεων όσο και η ενίσχυση των παιδιών για ενασχόληση με αντίστοιχες δραστηριότητες εκτός σχολείου κρίνονται απαραίτητες. Αυτές οι γνώσεις αφορούν στην αναγνώριση και στο σωστό τρόπο εκτέλεσης των δραστηριοτήτων που αναπτύσσουν τη φυσική κατάσταση που προάγει την υγεία, στο σωστό έλεγχο της έντασης, της διάρκειας και της συχνότητας, στον τρόπο λειτουργίας του σώματος, στις διατροφικές συνήθειες κ.τ.λ. Τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων θα πρέπει να είναι ικανά να σχεδιάζουν σωστά απλές δραστηριότητες για την ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία και σε συνεργασία με τον διδάσκοντα να ελέγχουν την αποτελεσματικότητά τους. Η συμμετοχή των γονέων στις δραστηριότητες των παιδιών παίζει επίσης σημαντικό ρόλο για την επίτευξη αυτού του σκοπού.

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης αλλά και της κοινωνικότητάς τους.

Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για τη συνέχιση της άσκησης τόσο στην παιδική ηλικία όσο και στην εφηβεία και την ενηλικίωση. Οι διδάσκοντες πρέπει να σχεδιάζουν με τέτοιο τρόπο το πρόγραμμά τους ώστε τα παιδιά να αποκτούν εμπειρίες επιτυχίας. Για να μπορούν τα παιδιά να συμμετέχουν με ευχαρίστηση στη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος, θα πρέπει επίσης οι διδάσκοντες να τα βοηθούν να καθορίζουν και να πετυχαίνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους. Επίσης, τα παιδιά θα πρέπει να μπορούν να εκφράζουν διάφορα συναισθήματα προφορικά και κινητικά. Στις μεγαλύτερες τάξεις τα παιδιά πρέπει να επιλέγουν δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και να συμμετέχουν σε αυτές ατομικά, με τους φίλους ή τους γονείς εκτός σχολείου, χωρίς να επηρεάζονται από την επίδοσή τους.

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

Η ανάπτυξη της συνεργασίας είναι απαραίτητη για την εκτέλεση πολλών φυσικών δραστηριοτήτων. Μεταξύ των παιδιών υπάρχουν, ωστόσο, διαφορές στην επιδεξιότητα, το φύλο, την εθνικότητα, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο κ.τ.λ. Επομένως, οι διδάσκοντες πρέπει να μάθουν στα παιδιά να σέβονται τους άλλους και να συνεργάζονται πρόθυμα

μαζί τους. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά, από τις πρώτες ακόμη τάξεις της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, θα πρέπει να μάθουν να προσαρμόζουν τον τρόπο εξάσκησης στις ανάγκες των μελών της ομάδας ώστε να πετυχαίνουν το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα και να δίνουν έμφαση στην προσωπική βελτίωση παρά στη μεταξύ τους σύγκριση. Τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων θα πρέπει να αντιλαμβάνονται τον τρόπο με τον οποίο οι διαφορές μεταξύ των ατόμων επηρεάζουν την κινητική απόδοση, να δείχνουν ευαισθησία στις 'αδυναμίες' των άλλων, να ενισχύουν την προσπάθειά τους και να τους βοηθούν να βελτιωθούν, αποφεύγοντας να υιοθετούν συνθήκες αποκλεισμού από τη συμμετοχή.

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

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος της φυσικής αγωγής τα παιδιά πρέπει να μάθουν να επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά την οποία θα μεταφέρουν και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να μάθουν να χρησιμοποιούν κατάλληλα τον εξοπλισμό και να εφαρμόζουν τους κανόνες για τη διατήρηση της ασφάλειας κατά τη διεξαγωγή της φυσικής δραστηριότητας. Πρέπει επίσης να μάθουν να επιλύουν τις διαφωνίες που τυχόν δημιουργούνται, εφαρμόζοντας συγκεκριμένες στρατηγικές, αναγνωρίζοντας τις ευθύνες και τις συνέπειες των πράξεών τους. Μπορούν ακόμη να μάθουν να συνεργάζονται επιτυχώς και να συμμετέχουν σε απλές διαδικασίες αξιολόγησης του εαυτού και των άλλων. Στις μεγαλύτερες τάξεις η εκπαίδευση των παιδιών σε σχέση με το συγκεκριμένο σκοπό περιλαμβάνει την ακολουθία κανόνων κατά τη διάρκεια της συνεργασίας ή του συναγωνισμού, την αποφυγή συμπεριφορών που ζημιώνουν τον εαυτό και τους άλλους αλλά και την επίλυση των εμφανιζόμενων διαφορών με διάλογο. Περιλαμβάνει ακόμη την ανάπτυξη της ανεξάρτητης σκέψης και την αυτόνομη συστηματική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας τους. Τα παραπάνω διαμορφώνουν την κατάλληλη συμπεριφορά των παιδιών εκτός σχολείου, όπως για παράδειγμα στο σπίτι, σε χώρους άσκησης ή άθλησης (π.χ. ως θεατές).

Σημείωση: Στις τρεις πρώτες (Α', Β' Γ') τάξεις του δημοτικού όπως και στις τρεις τελευταίες (Δ', Ε', ΣΤ') οι στόχοι του μαθήματος της φυσικής αγωγής είναι κοινοί. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ωστόσο, η έμφαση που

δίνεται σε κάθε έναν από τους στόχους, μέσω των επιδιώξεων, διαφοροποιείται από τάξη σε τάξη. Για αυτό το λόγο κάποιοι από τους στόχους αναπτύσσονται περισσότερο από άλλους, ανάλογα με την τάξη. Ο στόχος 3 'Ανάπτυξη δεξιοτήτων μετακίνησης', για παράδειγμα, που αντιστοιχεί στον κινητικό σκοπό 'Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές' είναι κοινός για τις τρεις πρώτες τάξεις του δημοτικού αλλά αναπτύσσεται περισσότερο στην Α' και Β' δημοτικού παρά στη Γ' δημοτικού.

Με την κινητική ανάπτυξη σχετίζεται ο 1ος Σκοπός : «Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές».

Σήμερα, ο καθιστικός τρόπος ζωής, σε συνδυασμό με την αναποτελεσματική διδασκαλία {π.χ. ελάχιστη ενεργητική συμμετοχή των παιδιών στο μάθημα, συμμετοχή σε εκπαιδευτικό ή αθλητικό παιχνίδι πριν από την απόκτηση των βασικών κινητικών ή αθλητικών δεξιοτήτων, μικρή μεταφορά μάθησης, λόγω εξάσκησης σε μη πραγματικές συνθήκες, παροχή γενικής ανατροφοδότησης κ.ά.} συμβάλλουν στην καθυστέρηση της κινητικής ανάπτυξης.

Ενώ η κινητική ανάπτυξη συμβαίνει με διαφορετικό ρυθμό από άτομο σε άτομο, λόγω του ότι εξαρτάται από τις προηγούμενες εμπειρίες, τις ικανότητες και το περιβάλλον εξάσκησης, ακολουθεί συγκεκριμένα στάδια με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά το καθένα. Έτσι, πολύ γενικά: α) στο αρχικό στάδιο η εκτέλεση της δεξιότητας είναι αργή, δεν έχει ροή και ρυθμό, ο ασκούμενος καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια και κάνει πολλά λάθη, β) στο ενδιάμεσο στάδιο η ροή της εκτέλεσης βελτιώνεται, τα λάθη ελαττώνονται, αλλά και πάλι η εκτέλεση δεν είναι άριστη και γ) στο τελικό ή το ώριμο στάδιο η εκτέλεση είναι πλέον ομαλή, γρήγορη και χωρίς λάθη.

Η κινητική μάθηση σχετίζεται, επίσης, με την ανάπτυξη γνωστικών και κοινωνικών στοιχείων. Οι κινητικές δεξιότητες μπορεί να είναι βασικές κινητικές ή βασικές αθλητικές, αναψυχής, χορού κ.ά. Η σημαντικότητα της μάθησής τους έγκειται στο ότι α) συμβάλλουν στη φυσική ανάπτυξη και την υγεία, β) αποτελούν τη βάση για τη συμμετοχή σε όλα τα είδη φυσικής δραστηριότητας, γ) αυξάνουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητα, δ) συμβάλλουν στη μείωση του στρες και ε) βοηθούν τη γνωστική λειτουργία.

Βασικές κινητικές δεξιότητες ονομάζονται οι λειτουργικές δεξιότητες που συμβάλλουν στην καθημερινή δραστηριότητα των παιδιών, τα βοηθούν να

βελτιώσουν το ποιοτικό επίπεδο της ζωής τους και να συνεχίσουν να ασκούνται διά βίου. Είναι σημαντικές, διότι α) αποτελούν την κινητική βάση για την ανάπτυξη συνθετότερων δεξιοτήτων, β) τα παιδιά ευχαριστούνται κατά την εξάσκησή τους, αρκεί το πρόγραμμα που εφαρμόζεται να είναι αναπτυξιακά κατάλληλο και ελκυστικό, και γ) εάν μαθευτούν, διατηρούνται σε όλη τη ζωή.

Με τη γνωστική ανάπτυξη σχετίζεται ο 2ος Σκοπός: «Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας» και μόνο ως προς τη γνώση οι Σκοποί 3, 4, 5, 6.

Η δημιουργία μίας γνωστικής βάσης επιτρέπει στα παιδιά να προσπαθήσουν να εξασκηθούν σωστά εντός αλλά και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος στο παρόν και το μέλλον, χωρίς να αποκτήσουν λανθασμένα κινητικά πρότυπα τα οποία, στη συνέχεια, είναι δύσκολο ή αδύνατο να διορθωθούν. Η γνωστική βάση βοηθά, επίσης, στην εξάσκηση για τη διατήρηση της υγείας και την απόκτηση κατάλληλων συμπεριφορών.

Η αλληλεπίδραση με το περιβάλλον ξεκινά από τη στιγμή της γέννησης και συνδυάζει γνωστικές και κινητικές διαδικασίες. Οι γνωστικές έννοιες αναπτύσσονται μέσω α) του σχηματισμού νοητικών εικόνων, οι οποίες διατηρούνται στη μνήμη, ανακαλούνται και εφαρμόζονται σε ποικιλία συνθηκών, και β) της κριτικής σκέψης. Η κριτική σκέψη στον κινητικό τομέα ορίζεται ως

η στοχαστική σκέψη που χρησιμοποιείται, για να ληφθούν λογικές και υποστηρίξιμες αποφάσεις για τις κινητικές δραστηριότητες. Ο Piaget υπήρξε από τους πρώτους που τόνισαν τη σημαντικότητα της κίνησης στη γνωστική ανάπτυξη των νηπίων και των μικρών παιδιών, αλλά και την επίδραση της γνώσης στην κίνηση. Πρόκειται, λοιπόν, για μία αμφίδρομη σχέση γνώσης και κίνησης. Όσο πιο σύνθετες είναι οι προς εκτέλεση δεξιότητες, τόσο πιο σύνθετες διαδικασίες σκέψης απαιτούνται.

Οι γνωστικές έννοιες που είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν στη φυσική αγωγή είναι οι εξής: α) έννοιες επιδεξιότητας, β) κινητικές έννοιες, γ) έννοιες δραστηριοτήτων, δ) έννοιες φυσικής κατάστασης, ε) ακαδημαϊκές έννοιες και στ) κοινωνικές έννοιες.

Ποιες γνωστικές έννοιες σχετίζονται με τη Φυσική Αγωγή;

Έννοιες επιδεξιότητας. Οι έννοιες αυτές σχετίζονται με τα σημεία έμφασης ή τα σημεία-κλειδιά που παρέχονται κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας των δεξιοτήτων, όταν σκοπός είναι η εκμάθηση του σωστού τρόπου εκτέλεσής τους.

Κινητικές έννοιες-κινητικό αλφάβητο. Η δυναμική φύση της κίνησης, το συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον και οι απαιτήσεις των δεξιοτήτων καθιστούν αναγκαίο να μάθουν τα παιδιά Πού (χώρος), Πώς (έννοιες προσπάθειας) και Με Ποιον ή Με Τι (έννοιες σχέσεων) μπορούν να κινηθούν. Οι κινητικές έννοιες και οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν το κινητικό αλφάβητο. Έτσι, όπως η μάθηση του αλφαβήτου στη γραμματική βοηθά στη δημιουργία προτάσεων, παραγράφων και σύνθετων κειμένων, έτσι και η μάθηση των κινητικών εννοιών (επιρρήματα) και των κινητικών δεξιοτήτων (ρήματα) βοηθά τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικά παιχνίδια, στο χορό, σε δραστηριότητες φυσικής κατάστασης και, στη συνέχεια, τη συμμετοχή σε αθλητικές δεξιότητες και δεξιότητες αναψυχής και χορού. Οι κινητικές έννοιες μπορούν να διδάσκονται ταυτόχρονα με τις κινητικές δεξιότητες, εφόσον οι πρώτες παίρνουν μορφή μόνο μέσα από τις δεύτερες.

Με την κοινωνικο-ηθική ανάπτυξη σχετίζονται οι σκοποί

4ος: «Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτόεκφρασης, αλλά και της κοινωνικότητας»,

ο 5ος: «Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους» και

ο 6ος: «Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα».

Η αύξηση της βίαιης συμπεριφοράς σήμερα οφείλεται στην αποξένωση, τη χαμηλή ηθική συνείδηση και την έλλειψη αγάπης, ελπίδας, πληρότητας και συναισθηματικής κατανόησης. Το κύρος, το καλό και το επιθυμητό έχουν συνδεθεί με την απόκτηση υλικών αγαθών και τα στερεότυπα και οι διακρίσεις είναι εμφανείς σε όλους τους τομείς της ζωής. Ωστόσο, η κοινωνικο-ηθική ανάπτυξη σχετίζεται ισχυρά με την αίσθηση της προσωπικής και της κοινωνικής υπευθυνότητας, το ενδιαφέρον και την αγάπη για τους άλλους.

Διάφοροι όροι χρησιμοποιούνται εναλλακτικά για ένα θέμα ιδιαίτερα σημαντικό και επίκαιρο που σχετίζεται με τη βελτίωση της συμπεριφοράς προς τον εαυτό του και τους άλλους: εκπαίδευση αξιών, ηθική ανάπτυξη ή εκπαίδευση, εκπαίδευση χαρακτήρα, κοινωνική ή κοινωνικο-ηθική ανάπτυξη κ.ά. Η κοινωνικο-ηθική ανάπτυξη σχετίζεται ισχυρά με την αποφυγή διανοητικών διαταραχών, δυσκολιών μάθησης, αντικοινωνικής συμπεριφοράς και παραβατικότητας. Εμπεριέχει και προϋποθέτει την ανάπτυξη συναισθηματικών στοιχείων, όπως είναι η αυτοεικόνα (αίσθηση του ανήκειν, αντίληψη της ικανότητας, αίσθηση της αξίας, αποδοχή του εαυτού μας, αναγνώριση και αποδοχή της μοναδικότητας, ηθική

συμπεριφορά) και η αυτοεκτίμηση. Οι αξίες θεωρούνται οδηγοί συμπεριφοράς και είναι υποκειμενικές και προσωπικά και πολιτισμικά καθιερωμένες. Η διδασκαλία αξιών βελτιώνει την ικανότητα των παιδιών να εκτιμούν, να κατανοούν, να συνεργάζονται και να αλληλεπιδρούν.

Η ιδέα της επίτευξης κοινωνικών σκοπών μέσω της φυσικής αγωγής βασίζεται σε δύο θεωρίες μάθησης. Σύμφωνα με τη Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης (Social Learning Theory) τα παιδιά παρατηρούν τον τρόπο που ανταμείβεται

η κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά. Στη συνέχεια, υιοθετούν και επιδεικνύουν αυτή τη συμπεριφορά, με σκοπό να κερδίσουν τις ίδιες ανταμοιβές. Ένα παράδειγμα είναι η μίμηση της συμπεριφοράς των γονέων και των εκπαιδευτικών, οι οποίοι αποτελούν μοντέλα για τη συμπεριφορά των παιδιών. Η Θεωρία της Δομικής Ανάπτυξης (Structural-Development Theory) περιγράφει μία γνωστική διαδικασία η οποία απαιτεί από το άτομο να είναι ικανό να αλληλεπιδρά με τους άλλους, αναπτύσσοντας έτσι μία δομή μάθησης, βασισμένη στην αλλαγή των προτύπων συμπεριφοράς ως απάντηση στις ενέργειες και τις αντιδράσεις των άλλων και του περιβάλλοντος.

Έτσι, ενώ η Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης απαιτεί από το μαθητευόμενο να αντιγράψει, η Θεωρία Δομικής Ανάπτυξης απαιτεί από αυτόν να απαντά στους άλλους και το περιβάλλον τους.

Ο τρόπος που οι εκπαιδευτικοί θα χρησιμοποιήσουν αυτές τις δύο θεωρίες καθορίζει τις στρατηγικές διδασκαλίας των κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών. Για παράδειγμα, όταν το μάθημα είναι δασκαλοκεντρικό, για να διδαχθεί η υπευθυνότητα, ο διδάσκων θα χρησιμοποιήσει 'μοντέλο' και έπαινο, ενώ όταν είναι μαθητοκεντρικό, θα αφιερώσει χρόνο στην επίλυση προβλημάτων και θα εστιάσει στη φύση της δραστηριότητας.

Γενικά, η οικογένεια, οι εκπαιδευτικοί και οι προσωπικότητες με επιρροή στους νέους έχουν και την ευθύνη για την κοινωνικο-ηθική τους ανάπτυξη. Η εκπαίδευση πρέπει να ξεκινά από τη στιγμή που το παιδί πηγαίνει στο σχολείο και το αναλυτικό πρόγραμμα πρέπει να διαμορφωθεί και α) να διδαχθούν αξίες και να ενισχυθούν οι επιθυμητές συμπεριφορές, β) να αναγνωριστούν οι προσωπικές αξίες των παιδιών, γ) να αναπτυχθούν ηθικές αρχές που θα καθοδηγούν τις πράξεις τους και δ) να αναπτυχθεί η ικανότητά τους να αναλύουν καταστάσεις, βάσει αξιών.

Σχετικές έρευνες στην Ελλάδα έδειξαν ότι η παραδοσιακή φυσική αγωγή δε συμβάλλει στην επίτευξη αυτού του σκοπού. Παρόμοια είναι, όμως, και τα ευρήματα των ερευνών στο εξωτερικό: η παραδοσιακή φυσική αγωγή σχετίζεται με μικρή αλλαγή στην επίλυση διαφωνιών στην τρίτη δημοτικού, με χαμηλότερα επίπεδα ηθικής αιτιολόγησης

και μεγαλύτερη τάση επιθετικότητας, με χαμηλότερα επίπεδα αλτρουισμού, παιδιών που είχαν μεγαλύτερη εμπειρία και ενδιαφέρον για τα σπορ και με άγχος και αμηχανία σε κορίτσια 11-12 ετών. Η κίνηση, ωστόσο, έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό μέσο για την πολύπλευρη ανάπτυξη του παιδιού. Επίσης, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα η φυσική αγωγή μπορεί να συμβάλει στη διαχείριση σύγχρονων προβλημάτων, όπως είναι η περιθωριοποίηση, οι μειονότητες, τα ναρκωτικά και η απομόνωση, αναπτύσσοντας αξίες.

ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ Α-Β ΤΑΞΗ

ΣΚΟΠΟΣ 3: ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΝΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΣΤΟΧΟΙ	ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ Τα παιδιά να είναι επιδέξια να:	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ
1. Γνώση της δομής και λειτουργίας του σώματος και της επίδρασης της άσκησης στις λειτουργίες αυτές	Αναγνωρίζουν την καρδιά, τους πνεύμονες, τα μέρη του σκελετού και περιγράφουν το μέγεθος και το σχήμα Κατανοούν τις επιδράσεις της άσκησης σε φυσικές λειτουργίες όπως καρδιακή συχνότητα, αναπνοή, εφίδρωση.	Διαθεματική προσέγγιση μέσα από τα μαθήματα της Φυσικής Αγωγής και Σπουδής Περιβάλλοντος
2. Γνώση και απόκτηση στοιχείων φυσικής κατάστασης που προάγουν την υγεία	Εκτελούν ασκήσεις ευλυγισίας, δύναμης, καρδιαγγειακής αντοχής Τρέχουν σε μικρές αποστάσεις.	Άσκηση και φυσική κατάσταση
3. Γνώση φυσικών δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και αναγνώριση φυσιολογικών μεταβολών που επιφέρει η φυσική δραστηριότητα	Αναγνωρίζει ποιες φυσικές δραστηριότητες βελτιώνουν την υγεία Μετρά καρδιακούς παλμούς πριν κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας φυσικής δραστηριότητας Καθορίζουν ένα βραχυπρόθεσμο στόχο και από λίστα δραστηριοτήτων επιλέγουν εκείνες που μπορούν να συμβάλουν στην επίτευξή τους και σε απογευματινό χρόνο	*Ημερολόγιο Άσκησης Συχνότητα Διάρκεια Χρόνος Ένταση

4. Αναγνώριση θετικής επίδρασης της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία	Κατανοούν τις επιδράσεις της άσκησης σε φυσικές λειτουργίες όπως καρδιακή συχνότητα, αναπνοή, εφίδρωση.	Άσκηση και υγεία Health related Exercise
5. Εκτέλεση καθημερινά φυσικών δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολικού χώρου και με τους γονείς και την οικογένειά τους	Συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες μέτριας έντασης που διοργανώνονται τόσο σε σχολικό όσο και σε μη σχολικό χρόνο μαζί με την οικογένειά τους	Άσκηση και Υγεία Health related exercise Δραστηριότητες ζωής (lifetime activities) (Περπάτημα, ποδηλασία, σχοινάκι, κολύμπι, κλπ) *Δραστήρια διαλείμματα *Ημέρα άσκησης με τους γονείς
6. Αναγνώριση θετικής επίδρασης της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία	Κατανοούν τις ωφέλειες της άσκησης στην υγεία (σωματική, ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική, κοινοτική) Εκτιμούν τον εαυτό τους και να αποδέχονται τον εαυτό τους (αυτοεκτίμηση και αυτοεικόνα)	

ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ Γ-Δ ΤΑΞΗ

ΣΚΟΠΟΣ 5: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΟΛΟΥΣ		
ΣΤΟΧΟΙ	ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ Τα παιδιά να είναι επιδέξια να:	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ
1.Αναγνώριση, σεβασμός και αποδοχή της διαφορετικότητας των ατόμων	Συnergάζονται με όλους τους συμμαθητές τους ανεξαρτήτως κινητικού ή γνωστικού επιπέδου, φύλου, εθνικότητας	Παιχνίδια Αθλοπαιδιές Γυμναστική Χορός Στίβος Περιπετειώδη παιχνίδια με φαντασία άσκηση συνεργασία Outdoor &adventurous activities Δραστηριότητες Ζωής
2.Αναγνώριση της διαφορετικής προέλευσης των δραστηριοτήτων	Εξερευνούν το τοπικό, εθνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο διάφορων χορών Ανακαλύπτουν δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης	Παραδοσιακός Χορός Παραδοσιακά Κυπριακά Παιχνίδια Παραδοσιακά Παιχνίδια άλλων χωρών
3.Συνεργασία με όλους τους συμμαθητές και διευκόλυνση της	Καταλαβαίνουν τις διαφορές και τις ομοιότητες στις φυσικές ικανότητες και να συνεργάζονται πρόθυμα με ένα λιγότερο ικανό συμμαθητή τους,	Παιχνίδια Αθλοπαιδιές Γυμναστική Χορός

προσπάθειάς τους	για να καθορίσουν ένα στόχο εφικτό και από τους δύο Ενθαρρύνουν και στηρίζουν την προσπάθεια των συμμαθητών τους προσαρμόζοντας πρόθυμα την ταχύτητα, την απόσταση, το μέγεθος των οργάνων και τους κανόνες εκτέλεσης μιας δραστηριότητας	Στίβος Περιπετειώδη παιχνίδια με φαντασία άσκηση συνεργασία Outdoor & adventurous activities Δραστηριότητες Ζωής Διαθεματική Προσέγγιση με αξιοποίηση του μαθήματος των Ελληνικών και χρήση προγραμμάτων σε Η.Υ. (π.χ. story book weaver)
4. Συμμετοχή σε δραστηριότητες διάφορων περιοχών/κουλτούρας και καθορισμός στόχων	Συμμετέχουν σε δραστηριότητες εύρεσης κατάλληλων απαντήσεων ή ενεργειών με την ομάδα τους	
5. Συμμετοχή σε τροποποιημένες δραστηριότητες για την επίτευξη της επιτυχίας	Συμμετέχουν σε παιχνίδια που έχουν τροποποιηθεί, ώστε να προκαλούν το ενδιαφέρον όλων των συμμετεχόντων και να διασφαλίζουν την επιτυχία της ομάδας	Τροποποιημένα παιχνίδια

ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ

Τα παιδιά έρχονται στο Γυμνάσιο έχοντας ήδη αναπτύξει στο δημοτικό κάποιο επίπεδο ατομικής τεχνικής σε διάφορα αθλήματα/αγωνίσματα και αρκετές δεξιότητες. Παράλληλα έχουν μάθει μερικά στοιχεία τακτικής των αθλοπαιδιών και είναι ικανά να συμμετέχουν ικανοποιητικά σε τροποποιημένες συνθήκες αθλητικού παιχνιδιού

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

Στο Γυμνάσιο και το Λύκειο το περιεχόμενο του συγκεκριμένου σκοπού εξελίσσεται ανάλογα με την τάξη και το επίπεδο των παιδιών και αποτελεί συνέχεια της δουλειάς που πραγματοποιήθηκε στο Δημοτικό. Ανεξάρτητα από την τάξη και το είδος των δεξιοτήτων που διδάσκονται, δίνεται έμφαση τόσο στην ποιοτική εκτέλεση (σωστός τρόπος εκτέλεσης των δεξιοτήτων), όσο και στην ποσοτική εκτέλεση (απόσταση, ταχύτητα, ακρίβεια), με απώτερη επιδίωξη τη βαθιά γνώση ορισμένων δραστηριοτήτων που θα βοηθήσουν τα παιδιά να εμπλακούν αποτελεσματικά σε ορισμένα σπορ και να παραμείνουν δια βίου δραστήρια. Πιο συγκεκριμένα, στο Γυμνάσιο οι μαθητές -τριες πρέπει να γνωρίσουν ένα σημαντικό αριθμό φυσικών δραστηριοτήτων όχι κατά ανάγκη από το τυπικό ρεπερτόριο που ισχύει σήμερα στα περισσότερα αναλυτικά προγράμματα. Επιπλέον πρέπει να μάθουν σε σχετικά ικανοποιητικό βαθμό κάποιες από αυτές και να συμμετέχουν χωρίς να κουράζονται σε ατομικές φυσικές δραστηριότητες αναψυχής. Εξάρτηση της τελικής απόφασης και προσέγγισης για τα επιμέρους γνωστικά αντικείμενα προς διδασκαλία θα πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν και να εκτελούν (στο πλαίσιο των κανονισμών) κάποια αγωνίσματα, και να είναι ικανοί να επιδεικνύουν ένα σχετικό επίπεδο ατομικής τεχνικής και ομαδικής τακτικής σε συγκεκριμένες συνθήκες άμυνας και επίθεσης στα ομαδικά αγωνίσματα.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν επιδιώκεται η εκτέλεση όλων των παραπάνω δραστηριοτήτων σε πιο σύνθετη, εκλεπτυσμένη και αποτελεσματική έκφραση. Ειδικότερα, οι μαθητές -τριες πρέπει επιπλέον να μπορούν να εφαρμόζουν δεξιότητες επιβίωσης σε συγκεκριμένες καταστάσεις και σπορ περιπέτειας και να αποδίδουν σε πιο σύνθετες απαιτήσεις τακτικής στα ομαδικά αθλήματα.

Στο Λύκειο στο συγκεκριμένο σκοπό δίνεται έμφαση στην κινητική ανεξαρτησία των παιδιών με βάση τα ενδιαφέροντά τους και της εκλεπτυσμένη εκτέλεση των φυσικών δραστηριοτήτων που μαθεύτηκαν τα προηγούμενα χρόνια. Οι μαθητές -τριες στο Λύκειο πρέπει να επιδεικνύουν

ικανότητα σύνθεσης σε νέα κινητικά πρότυπα και ικανότητα να τα προσαρμόζουν σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Να έχουν αποκτήσει σε βάθος τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική εμπλοκή τους σε δραστηριότητες περιπέτειας και να μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικές συνθήκες τακτικής στα ομαδικά αθλήματα σε πλήρη ανάπτυξη παιχνιδιού.

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

Οι γνώσεις που παρέχονται στα παιδιά της Β/θμιας εκπαίδευσης αποτελούν συνέχεια των γνώσεων που αποκτήθηκαν στο Δημοτικό και ανταποκρίνονται στο υψηλό γνωστικό επίπεδο αυτής της ηλικίας. Στο συγκεκριμένο σκοπό οι γνώσεις αφορούν: α) στο σωστό τρόπο εκτέλεσης αλλά και τις διαφορετικές δυνατότητες εκτέλεσης συγκεκριμένων δεξιοτήτων γνωρίζοντας το ρόλο και τη σημασία των αρχών της φυσικής στην αποτελεσματική εκτέλεση (για παράδειγμα αρχές μηχανικής στη ρίψη αντικειμένων), β) στην κατανόηση βασικών αρχών τακτικής που δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες επίθεσης (πχ υπεραριθμία) και άμυνας στα ομαδικά αθλήματα, γ) στην 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, εξάσκησης και αγώνα, και δ) στην γνώση όλων των βασικών κανονισμών που απαιτούνται για την αποτελεσματική εμπλοκή τους σε συνθήκες παιχνιδιού ή αγώνα σε συγκεκριμένες αθλοπαιδιές. Η επίτευξη υψηλής γνωστικής απόδοσης των παιδιών σ' αυτό το σκοπό είναι καθοριστικής σημασίας για την μελλοντική συμπεριφορά τους ως προς τη φυσική δραστηριότητα και την άσκηση. Οι μαθητές -τριες σ' αυτή την περίοδο πρέπει να βοηθηθούν στο αναπτύξουν τις απαραίτητες νοητικές δεξιότητες για να επιλύουν προβλήματα κίνησης σε σχέση με τους ισχύοντες κανονισμούς των αθλημάτων, και παράλληλα να αναπτύξουν όλες αυτές τις βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να έχουν αυτο-έλεγχο, να μαθαίνουν ευκολότερα και να αποδίδουν σε απαιτητικές συνθήκες όπως είναι ένας αγώνας. Για τη μεθόδευση της υλοποίησης αυτού το σκοπού στα πλαίσια της διδασκαλίας ο διδάσκων μπορεί είτε: α) να δίνει παράλληλα με τις οδηγίες για σωστή εκτέλεση και πληροφορίες για τις αρχές της κίνησης, την τακτική, τους κανονισμούς, και το ρόλο των συγκεκριμένων αρχών της ψυχολογίας της άσκησης, β) να αφιερώνει συγκεκριμένο χρόνο από το κύριο μέρος της ημερήσιας διδασκαλίας όπου άμεσα θα εφαρμόζει

προσχεδιασμένες δραστηριότητες για την επίτευξη των συγκεκριμένων γνωστικών στόχων. Είναι σημαντικό στο Γυμνάσιο και το Λύκειο ο διδάσκων να θέτει ερωτήσεις και να διατυπώνει προβληματισμούς ώστε να προωθείται η γνωστική ανάπτυξη των παιδιών και να ενθαρρύνεται η ανεξάρτητη σκέψη. Ιδανικά αυτό μπορεί να γίνει στο εισαγωγικό μέρος του μαθήματος και στην ανακεφαλαίωση. Παράλληλα, τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται στο να διερευνούν ατομικά ή ομαδικά (εντός και εκτός μαθήματος) συγκεκριμένα προβλήματα σχετικά με την κίνηση, την τακτική και την εφαρμογή των ψυχολογικών δεξιοτήτων που διδάσκονται στο μάθημα.

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

Η ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) κατέχει σημαντική θέση σε όλες τις τάξεις της Β/θμιας εκπαίδευσης. Τα παιδιά τελειώνοντας το δημοτικό σχολείο στο συγκεκριμένο σκοπό έχουν αποκτήσει ένα σημαντικό αριθμό δεξιοτήτων και γνώσεων, έχουν διαμορφώσει σε σημαντικό βαθμό θετική στάση για τη σπουδαιότητα του δραστήριου τρόπου ζωής που χαρακτηρίζεται από υψηλές αξίες προς την υγεία και επιδεικνύουν στην πράξη συγκεκριμένες συμπεριφορές σε ζητήματα υγείας. Στο Γυμνάσιο και το Λύκειο η ανάπτυξη του συγκεκριμένου σκοπού εξελίσσεται με την ίδια λογική και τα περιεχόμενά του οργανώνονται σε τέσσερις άξονες. 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 φυσικές δραστηριότητες που βελτιώνουν τη λειτουργικότητα του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, τη μυϊκή δύναμη και την ευλυγισία. Στα χρόνια του Γυμνασίου τα παιδιά πρέπει να έχουν γνωρίσει όλο το εύρος των φυσικών δραστηριοτήτων που είναι στη διάθεσή τους και να έχουν επιλέξει εκείνα τα κινητικά περιεχόμενα που ταιριάζουν περισσότερο στις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Μέσα από το μάθημα τα παιδιά πρέπει να παροτρύνονται για να συμμετάσχουν τακτικά και με συνέπεια σε φυσικές δραστηριότητες και σε οργανωμένα σπορ, κάθε φορά που τους δίνεται η ευκαιρία, ως μέρος της καθημερινής διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου. Στον *δεύτερο άξονα* έμφαση δίνεται στα γνωστικά περιεχόμενα. Τα παιδιά τώρα θα κατανοήσουν το μηχανισμό των προσαρμογών στον οργανισμό ως συνέπεια της άσκησης, τις προϋποθέσεις

για ασφαλή εξάσκηση, και την εφαρμογή βασικών αρχών εξάσκησης/προπόνησης στο προσωπικό τους πρόγραμμα (δηλαδή το ΠΩΣ και το ΓΙΑΤΙ 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 στο 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 στο σχεδιασμό της ατομικής τους γύμνασης. Στον *τρίτο άξονα* έμφαση δίνεται στην εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής που θα 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 αποτελούν ουσιαστικά εφόδια για την εδραίωση της επιθυμητής συμπεριφοράς. Τέλος, στον *τέταρτο άξονα* έμφαση επικεντρώνεται 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 κá). 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 δια βίου δραστήρια.

Σκοπός 4: Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτό-έκφρασης και της κοινωνικότητάς τους.

Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, η ανάπτυξη αισθήματος αυτο-αποτελεσματικότητας και η ικανοποίηση από την επιτυχημένη συμμετοχή είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για τη συνέχιση της άσκησης τόσο στην εφηβεία όσο και την ενηλικίωση. Μέσα από τις δραστηριότητες των τριών προηγούμενων σκοπών τα παιδιά πρέπει να αποκομίσουν θετικά βιώματα επιτυχίας, να ευχαριστηθούν τη συμμετοχή τους στις φυσικές δραστηριότητες και τα σπορ, και να οικοδομήσουν υψηλή αυτοπεποίθηση ως προς τις ικανότητές τους. Τα παιδιά πρέπει να διαπιστώνουν την πρόοδό τους με την πάροδο του χρόνου και να διαπιστώνουν την επίτευξη των μεσοπρόθεσμων στόχων

που θέτουν. Τα παραπάνω δείχνουν ότι ο ρόλος του διδάσκοντα και των μεθόδων διδασκαλίας που θα χρησιμοποιήσει για να προσεγγίσει τους μαθητές -τριες είναι καθοριστικός στην επίτευξη των επιδιώξεων αυτού του σκοπού. Ο διδάσκων πρέπει προοδευτικά να μεταβιβάσει περισσότερες πρωτοβουλίες για την επίτευξη του σκοπού στα ίδια τα παιδιά και να διαδραματίσει ρόλο διαμεσολαβητή στη μάθηση και συντονιστή στην εξέλιξή τους. Πρέπει να είναι ικανός να διαμορφώνει κίνητρα, να καθοδηγεί τα παιδιά στο να επιτυγχάνουν τους στόχους τους και να τα παρακινεί να 'εργαστούν' εκτός του τυπικού μαθήματος αναπτύσσοντας παράλληλα υψηλό βαθμό εσωτερικής πειθαρχίας και ανεξαρτησίας για τις επιλογές τους και τη συμπεριφορά τους. Η διαχρονική καταγραφή της πορείας εξέλιξης της απόδοσης των παιδιών τόσο από τα ίδια τα παιδιά όσο και από τον διδάσκοντα, η επιβράβευση της επιτυχημένης προσπάθειας 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 και την ανάπτυξη αυτο-έκφρασης. 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.

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

Το μάθημα της φυσικής αγωγής είναι ίσως το μοναδικό στο πρόγραμμα της Β'/βθμιας εκπαίδευσης όπου προσφέρονται τόσες ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των παιδιών μέσα από τις οποίες μπορούν να δημιουργηθούν συνθήκες κατανόησης και άμβλυνσης των διαφορών που οφείλονται στην κληρονομικότητα, το φύλο, την εθνικότητα, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και σε άλλους παράγοντες. Παράλληλα, όπως στο δημοτικό, έτσι και στο γυμνάσιο η ανάπτυξη της συνεργασίας είναι απαραίτητη για την εκτέλεση πολλών φυσικών δραστηριοτήτων. Τα παιδιά πρέπει να συνεργάζονται σε ικανοποιητικό βαθμό μεταξύ τους, να μπορούν να αναλάβουν συγκεκριμένους ρόλους στις διάφορες δεξιότητες και να εμπλακούν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων για την επίλυση προβλημάτων κίνησης και τακτικής. Επίσης, πρέπει να αναπτύξουν σε σημαντικό βαθμό τους γνωστικούς μηχανισμούς για να κατανοήσουν ότι η διαφορά στην απόδοση έχει να κάνει όχι μόνο με το βαθμό της προσπάθειας, αλλά και με διαφορές σε ικανότητες που είτε είναι κληρονομικά καθορισμένες (για παράδειγμα διαφορές στο σωματότυπο, απόδοση στα fitness tests), είτε οφείλονται σε άλλους παράγοντες (για παράδειγμα το φύλο, παροχή

μειωμένων ευκαιριών για άσκηση σε πολλά παιδιά κá). Οι έφηβοι σ' αυτή την ηλικία μπορούν να αντιληφθούν πολύ καλά τον τρόπο με τον οποίο οι διαφορές μεταξύ των ατόμων επηρεάζουν την κινητική απόδοση. Αυτό το στοιχείο αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη του συναισθηματικού υποστρώματος πάνω στο οποίο οικοδομούνται όλες οι αξίες του χαρακτήρα που σχετίζονται όχι απλά με την κατανόηση των 'αδυναμιών' και της 'διαφορετικότητας' των άλλων, αλλά κυρίως με την βούληση να βοηθήσουν έμπρακτα τους συμμαθητές τους να ενταχθούν και να βελτιωθούν, αποφεύγοντας τη δημιουργία συνθηκών περιθωριοποίησης ή αποκλεισμού.

Τόσο στο Γυμνάσιο όσο και στο Λύκειο οι μαθητές -τριες πρέπει να ενθαρρύνονται να λαμβάνουν πρωτοβουλίες δημιουργίας συνθηκών όπου προάγεται η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ των δύο φύλων και μεταξύ ατόμων που έχουν διαφορετικό πολιτισμικό υπόστρωμα (για παράδειγμα οικονομικοί μετανάστες, παλιννοστούντες, μειονότητες) και διαφορετικές ικανότητες. Ο διδάσκων αποτελεί βασική μεταβλητή για επίτευξη των στόχων αυτού του σκοπού. Η ικανότητα του διδάσκοντα να χρησιμοποιεί με ευχέρεια τα στηλ διδασκαλίας που προάγουν την αλληλεπίδραση μεταξύ των παιδιών (για παράδειγμα το στηλ της αμοιβαίας διδασκαλίας), να διαμορφώνει συνθήκες αλληλεπίδρασης μεταξύ όλων των παιδιών -τριών και να χρησιμοποιεί τις πιθανές διαφορές μεταξύ των παιδιών ως αφετηρία συλλογισμού είναι καταλυτική στο να εμπραθούν οι μαθητές/τριες στο εύρος της ανθρώπινης απόδοσης και στο δικαίωμα της διαφορετικότητας.

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

Στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο δίνεται έμφαση στο να καταστούν ικανοί οι μαθητές -τριες να επιδεικνύουν έμπρακτα υπεύθυνη συμπεριφορά στο πλαίσιο της δράσης τους στο σχολικό περιβάλλον και τη δυνατότητα να λειτουργούν ανάλογα και σε καταστάσεις εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Στο Γυμνάσιο, στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής, δίνεται έμφαση στο να μπορούν οι μαθητές να λειτουργούν ενσυνείδητα πειθαρχημένα, χωρίς να χρησιμοποιούν σωματική ή λεκτική βία και να εφαρμόζουν συγκεκριμένες ρουτίνες επίλυσης διαφορών χωρίς να απαιτείται η παρουσία του διδάσκοντα. Σε περιπτώσεις σύνθετων καταστάσεων και διαφωνιών πρέπει να μπορούν να συζητούν, να συνδιαλέγονται και να επιχειρηματολογούν με ή χωρίς επιδιαιτησία. Παράλληλα, πρέπει να μπορούν να λειτουργούν υπεύθυνα προλαμβάνοντας καταστάσεις που συνήθως δημιουργούν προστριβές ή διαφωνίες. Στο

πλαίσιο της δράσης τους εκτός μαθήματος τα παιδιά πρέπει να επιδεικνύουν σχετική αυτονομία στην εφαρμογή ανάλογων κανόνων συμπεριφοράς. Ο σεβασμός προς τους άλλους, το δικαίωμα της διαφωνίας, η λήψη συλλογικών αποφάσεων και η παραπομπή των διαφωνιών σε όργανα του σχολείου (για παράδειγμα η αντιπροσωπία της τάξης, το δεκαπενταμελές του σχολείου, ο υπεύθυνος διδασκων του τμήματος/τάξης) είναι ορισμένες από τις αρετές που πρέπει να επιδεικνύουν οι μαθητές -τριες της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αυτές τις αρετές τα νεαρά άτομα πρέπει επίσης να τις εκδηλώνουν έμπρακτα στην καθημερινή ζωή. Η κόσμια συμπεριφορά, η μηβία και ο σεβασμός των δικαιωμάτων των άλλων στην καθημερινότητα (στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στην τράπεζα, στο δρόμο, στο εστιατόριο, στο γήπεδο κ.) αποτελούν κορυφαίες επιδιώξεις αυτού του Σκοπού.

Παράλληλα, σ' αυτή την αναπτυξιακή περίοδο τα παιδιά, ως αποτέλεσμα της επίδρασης των παραπάνω σκοπών, πρέπει να επιδεικνύουν σημαντικό βαθμό υπευθυνότητας και αυτονομίας στον καθορισμό ατομικών στόχων ως προς τη φυσική δραστηριότητα και έμπρακτα να 'δημιουργούν' χρόνο και ευκαιρίες στα πλαίσια της καθημερινής τους ζωής, ώστε να παραμείνουν δραστήρια προασπίζοντας την υγεία τους. Στο Λύκειο απαιτείται από τους μαθητές -τριες να επιδεικνύουν πιο σύνθετες αρετές στα πλαίσια αυτού του σκοπού. Η ενσυνείδητη ατομική πειθαρχία των παιδιών του γυμνασίου σε ζητήματα κοινωνικής και ατομικής συμπεριφοράς πρέπει στο Λύκειο να εδραιωθεί και να μπορεί να εκδηλωθεί και σε συλλογικό επίπεδο. Ειδικότερα, οι μαθητές -τριες πρέπει να παρεμβαίνουν στις περιπτώσεις που κρίνουν ότι κάποιος συμμαθητής/τρια τους είναι σε ρίσκο, και να ενισχύουν ή να αποτρέπουν την συμπεριφορά συμμαθητών τους με υπευθυνότητα και αυτοέλεγχο. Τα παιδιά πρέπει να βοηθηθούν στην ενίσχυση των μηχανισμών που θα τους επιτρέψουν να λειτουργούν κριτικά ενώ παράλληλα να έχουν το θάρρος να διαχωρίσουν τη θέση τους από καταστάσεις που δεν τους εκφράζουν ή παραβιάζουν γενικότερους κανόνες. Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι ο συγκεκριμένος σκοπός είναι σπουδαίας σημασίας, όχι μόνο στα στενά πλαίσια του μαθήματος, αλλά ως κορυφαία επιδίωξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Κατά συνέπεια, η επίτευξη αυτού το σκοπού πρέπει να επιδιώκεται σε συνεργασία και με άλλους διδάσκοντες που διδάσκουν άλλα γνωστικά αντικείμενα. Η διαθεματική προσέγγιση, η αυτοδέσμευση, τα 'συμβόλαια συμπεριφοράς', η παροχή αρμοδιοτήτων και υπευθυνοτήτων, η συλλογική λήψη αποφάσεων και η κοινή διαχείριση σχολικών ζητημάτων και 'κρίσεων' είναι ορισμένα μόνο από τα παιδαγωγικά μέσα που μπορεί ο διδάσκων και το σχολείο να χρησιμοποιήσει για την επίτευξη αυτού του σκοπού.

ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

1^ο ΣΚΟΠΟΣ	Ενθάρρυνση και ανάπτυξη γνώσεων για την δια βίου άσκηση	Επιδιώξεις Οι μαθητές /τριες να γνωρίζουν, να αντιλαμβάνονται και να υιοθετούν:
1 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν την αξία της αερόβιας άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Αερόβια ζώνη (σωστή ένταση της άσκησης) • Ποικιλία αερόβιων ασκήσεων • Αερόβιες ασκήσεις ανάλογα με τις ικανότητες ικανότητες τους • Οφέλη της αερόβιας άσκησης
2 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν την αξία της αναερόβια άσκησης	<ul style="list-style-type: none"> • Την αναερόβια άσκηση • Ποικιλία αναερόβιων ασκήσεων • Επιδράσεις της αναερόβιας άσκησης
3 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν την αξία της δύναμης	<ul style="list-style-type: none"> • Ποικιλία μεθόδων ανάπτυξης της δύναμης • Την ευεργετική επίδραση από την εξάσκηση της δύναμης • Διάφορες δοκιμασίες (Τεστ) μέτρησης της δύναμης
4 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν την αξία της ευλυγισίας - ευκαμψίας	<ul style="list-style-type: none"> • Ποικιλία διατάσεων • Την ευεργετική επίδραση της ευλυγισίας - ευκαμψίας
5 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν την αξία και υιοθετούν την σωστή διατροφή και άσκηση (τρόπος ζωής)	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή ενέργειας στον οργανισμό • Πηγές ενέργειας από την διατροφή • Ενεργειακό ισοζύγιο
2^ο ΣΚΟΠΟΣ	Αναγνώριση και Καλλιέργεια της Φυσικής Κατάστασης και Υγείας	Επιδιώξεις Οι μαθητές /τριες να γνωρίζουν, να αντιλαμβάνονται και να υιοθετούν:
1 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν ως μέσω εξασφάλισης καλής φυσικής κατάστασης και υγείας την αερόβια άσκηση και την καλλιεργούν	<ul style="list-style-type: none"> • Την σωστή ένταση της άσκησης αερόβια ζώνη • Ποικιλία αερόβιων ασκήσεων • Ασκήσεις ανάλογα με τις δεξιότητες τους
2 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν ως μέσω εξασφάλισης καλής φυσικής κατάστασης και υγείας την αναερόβια άσκηση και την καλλιεργούν	<ul style="list-style-type: none"> • Αναερόβια άσκηση • Ποικιλία αναερόβιων ασκήσεων • Ασκήσεις ανάλογα με τις ικανότητες τους
3 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν ως μέσω εξασφάλισης καλής φυσικής κατάστασης και υγείας την δύναμη και την καλλιεργούν	<ul style="list-style-type: none"> • Ποικιλία μεθόδων ανάπτυξης της δύναμης • Ασκήσεις ανάλογα με τις ικανότητες τους • Διάφορες δοκιμασίες (Τεστ) μέτρησης της δύναμης
4 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν ως μέσω εξασφάλισης καλής φυσικής κατάστασης και υγείας την ευλυγισία - ευκαμψία και την καλλιεργούν	<ul style="list-style-type: none"> • Ποικιλία διατάσεων • Ασκήσεις ανάλογα με τις ικανότητες τους
5 ^{ος} στόχος	Αναγνωρίζουν ως μέσω εξασφάλισης καλής φυσικής κατάστασης και υγείας, την σωστή διατροφή και άσκηση (τρόπος ζωής) και την υιοθετούν	<ul style="list-style-type: none"> • Προγράμματα σωστής διατροφής • Προγράμματα σωστής γύμνασης

3^ο ΣΚΟΠΟΣ	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση τους	Επιδιώξεις Οι μαθητές /τριες να γνωρίζουν, να αντιλαμβάνονται και να υιοθετούν:
1 ^{ος} στόχος	Καλλιεργούν και αναπτύσσουν βασικές δεξιότητες αθλοπαιδιών	<ul style="list-style-type: none"> • Την σωστή ατομική τεχνική εκτέλεσης δεξιοτήτων • Αίσθηση του χώρου • Συνδυασμός τεχνικών στοιχείων • Συνεργασίες 2, και 3 παικτών • Βασικές αρχές άμυνας και επίθεσης • Το παιχνίδι μέσα από τους βασικούς κανονισμούς
2 ^{ος} στόχος	Καλλιεργούν και αναπτύσσουν βασικές δεξιότητες ατομικών παιχνιδιών	<ul style="list-style-type: none"> • Βασικές δεξιότητες ατομικών παιχνιδιών • Αρχές ατομικής άμυνας και επίθεσης • Τους βασικούς κανονισμούς μέσα από ατομικά παιχνίδια
3 ^{ος} στόχος	Καλλιεργούν και αναπτύσσουν αγωνίσματα του στίβου	<ul style="list-style-type: none"> • Βασική τεχνική των αγωνισμάτων • Την σημασία της καλλιέργειας στοιχείων της ταχύτητας • Την σημασία της καλλιέργειας στοιχείων της δύναμης • Την σημασία της καλλιέργειας στοιχείων της αλτικότητας • Την σημασία της καλλιέργειας στοιχείων ρυθμού
4 ^{ος} στόχος	Καλλιεργούν και αναπτύσσουν διάφορους χορούς	<ul style="list-style-type: none"> • Παραδοσιακούς χορούς, ελληνικούς, κυπριακούς, και σύγχρονους - απλά κινητικά μοτίβα

4^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	Απόκτηση θετικής εμπειρίας μέσα από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας	Επιδιώξεις Οι μαθητές /τριες να γνωρίζουν, να αντιλαμβάνονται και να υιοθετούν:
Στόχος 1	Προσπάθεια καλλιέργειας και ανάπτυξης σχέσεων συνεργασίας με τους συμμαθητές /τριες και ψυχαγωγίας μέσα από την ενεργό συμμετοχή σε φυσικές αθλητικές δραστηριότητες	<ul style="list-style-type: none"> • Φυσικές αθλητικές δραστηριότητες που προάγουν τη συνεργασία εντός και εκτός σχολικής μονάδας • Μηχανισμούς εκτόνωσης • Δραστηριότητες που προάγουν ένα υγιή τρόπο ζωής
Στόχος 2	Προσπάθεια για την μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή σε φυσικές αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου (πλαίσια αθλητικού απογεύματος)	<ul style="list-style-type: none"> • Δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την συχνή άσκηση και διασκέδαση εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος • Την σημασία της ασφαλούς και ευχάριστης συμμετοχής σε φυσικές αθλητικές δραστηριότητες • Πρόγραμμα για συχνή συμμετοχή σε εξωσχολικές

		φυσικές αθλητικές δραστηριότητες
Στόχος 3	Προσπάθεια καλλιέργειας και ανάπτυξης θετικών στάσεων και συναισθημάτων από τη συμμετοχή σε φυσικές αθλητικές δραστηριότητες	<ul style="list-style-type: none"> • Θετική στάσεις - αντιδράσεις - έκφραση συναισθημάτων (αυτοέλεγχος) στους χώρους φυσικής αθλητικής δραστηριότητας (τρόποι πανηγυρισμού, έκφραση συναισθημάτων αγωνιζομένων προπονητών, διαιτητών και φιλάθλων). • Τις επιπτώσεις αρνητικών συμπεριφορών • Τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων • Την σημαντικότητα της αθλητικής φυσικής δραστηριότητας ως μέσω προαγωγής και διατήρησης της υγείας

5ος ΣΚΟΠΟΣ	Σεβασμός των άλλων	Επιδιώξεις Οι μαθητές /τριες να γνωρίζουν, να αντιλαμβάνονται και να υιοθετούν:
Στόχος 1	Αναπτύσσουν δράσεις ενίσχυσης μιας υγιούς, ανοικτής, και ανεκτικής κοινωνίας. Υιοθετούν και προωθούν την ισότητα στην κοινωνία, την ανάδειξη του σεβασμού στα ανθρώπινα δικαιώματα και την αποδοχή στη διαφορετικότητα .	<ul style="list-style-type: none"> • Τις αξίες της πολυπολιτισμικότητας, και να επιδεικνύουν ενδιαφέρον για οργάνωση δραστηριοτήτων με άτομα που έχουν διαφορετικό πολιτισμικό υπόστρωμα (για παράδειγμα οικονομικοί μετανάστες , παλιννοστούντες , μειονότητες). • Τρόπους επιλογής ομάδων με παιδιά με διαφορετικότητα χωρίς περιθωριοποιήσεις και αποκλεισμούς.
Στόχος 2	Αναγνωρίζουν τις ισάξιες δυνατότητες του αντίθετου φύλου και προωθούν σχέσεις συνεργασίας και εξαφάνισης του φαινομένου του ρατσισμού	<ul style="list-style-type: none"> • Τον ρόλο και την σπουδαιότητα του κάθε φύλου ξεχωριστά και διαχρονικά. • Μικτά ομαδικά και ψυχαγωγικά παιχνίδια

6ο ΣΚΟΠΟΣ	Απόκτηση υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς	Επιδιώξεις Οι μαθητές /τριες να γνωρίζουν, να αντιλαμβάνονται και να υιοθετούν:
Στόχος 1	Κατανοούν, σέβονται και αποδέχονται την διαφορετικότητα σχετικά με τη δύναμη, το μέγεθος, το ύψος, τις αθλητικές δεξιότητες - Ικανότητες	<ul style="list-style-type: none"> • Την αξία της ανάπτυξης πρωτοβουλιών για αλληλοϋποστήριξη – αλληλεπίδραση και που οδηγούν στην βελτίωση μαθητών/τριών με διαφορετικά χαρακτηριστικά και ικανότητες • Τα σωματικά τους προσόντα πράγμα που θα τους βοηθήσει στην υιοθέτηση ενός φυσικού και δραστήριου τρόπου ζωής.
Στόχος 2	Αποκτούν μηχανισμούς αποφυγής συγκρούσεων για την επίλυση διαφορών και υιοθετούν τον διάλογο και την σωστή συμπεριφορά. Μαθαίνουν και υιοθετούν τις Ολυμπιακές Αξίες και Αρχές σαν τρόπο ζωής.	<ul style="list-style-type: none"> • Τις θετικές εμπειρίες στον αθλητισμό και θεωρητικές γνώσεις για τις Ολυμπιακές Αξίες και Αρχές και επιδεικνύουν έμπρακτα υπεύθυνη συμπεριφορά . • Να λειτουργούν υπεύθυνα προλαμβάνοντας καταστάσεις που συνήθως δημιουργούν προστριβές ή διαφωνίες στο σχολικό περιβάλλον και αποκτούν την δυνατότητα να λειτουργούν ανάλογα και στη καθημερινή τους ζωή.

Στόχος 3	Αποκτούν μηχανισμούς αυτοκαθορισμού στόχων και ενεργοποιούν εσωτερική παρακίνηση για την εκπλήρωση τους. Αυτοαξιολογούν της πρόοδο τους.	<ul style="list-style-type: none">• Και υιοθετούν αυτονομία και ελευθερία στον καθορισμό στόχων.• Τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και βλέπουν τον εαυτό τους μέσα από ένα θετικό και ρεαλιστικό πρίσμα.• Μηχανισμούς μέτρησης και αξιολόγησης της προόδου.
----------	---	--

ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΛΥΚΕΙΟ

1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές
1 ^{ος} στόχος	Γνώση της τεχνικής των αλμάτων, ρίψεων, προσποιήσεων διαφόρων αθλημάτων
2 ^{ος} στόχος	Ανάπτυξη και εφαρμογή επιθετικών και αμυντικών ενεργειών
3 ^{ος} στόχος	Ανάπτυξη δεξιοτήτων φυσικής δραστηριότητας, παιχνίδια περιπέτειας και επίλυσης προβλήματος
4 ^{ος} στόχος	Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων
2^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας
1 ^{ος} στόχος	Ανάπτυξη ικανότητας ανάλυσης και κατανόησης των τεχνικών διαφόρων δεξιοτήτων
2 ^{ος} στόχος	Γνώση των βασικών αρχών της αθλητικής ψυχολογίας
3 ^{ος} στόχος	Γνώση των βασικών κανονισμών ατομικών και ομαδικών παιχνιδιών
3^{ος} ΣΚΟΠΟΣ	Γνώση και ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία (δια βίου άσκηση)

Στόχος 1	Γνώση τρόπων βελτίωσης του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, των μυών και των συνδέσμων
Στόχος 2	Γνώση για τη σχέση θερμικής πρόσληψης, θερμικής κατανάλωσης και έλεγχος του σωματικού βάρους και σχεδιασμός ενός γυμναστικού προγράμματος
Στόχος 3	Γνώση για τη σχέση άσκηση και υγεία και απόκτηση εμπειρίας από μετρήσεις
Στόχος 4	Γνώση σχεδιασμού ενός γυμναστικού προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου
4ος ΣΚΟΠΟΣ	Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτοέκφρασης και της κοινωνικότητας
Στόχος 1	Ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας με τους συμμαθητές και ψυχαγωγία μέσα από την ενεργό συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες
Στόχος 2	Συμμετοχή σε αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου (futsal, beach volley, οργάνωση εκδρομών, μονοπάτια της φύσης, θαλάσσια σπορ κ.α.)
Στόχος 3	Συναισθήματα από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες
Στόχος 4	Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου που θα έχουν επιλεγεί από τους μαθητές με αποτελεσματική και τακτική συμμετοχή.
5ος ΣΚΟΠΟΣ	Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και

	συνεργασίας με όλους
Στόχος 1	Ανάπτυξη δράσεων ενίσχυσης μιας υγιούς ,ανοικτής, ανεκτικής κοινωνίας. Προώθηση της ισότητας στην κοινωνία, ανάδειξη του σεβασμού στα ανθρώπινα δικαιώματα, αποδοχή στη διαφορετικότητα .
Στόχος 2	Αναγνώριση των δυνατοτήτων του αντίθετου φύλου και προώθηση συνεργασίας μεταξύ τους
Στόχος 3	Κατανόηση –Σεβασμός για ομοιότητες και διαφορές σχετικά με τη Δύναμη-Μέγεθος –Υψος-Αθλητικές Δεξιότητες-Ικανότητες
6ος ΣΚΟΠΟΣ	Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα
1 ^{ος} στόχος	Σεβασμός στην ανωτερότητα του αντιπάλου
2 ^{ος} στόχος	Αποδοχή της ήττας και σεβασμός του κάθε αντιπάλου
3 ^{ος} στόχος	Σεβασμός και συνεργασία με τους συμπαίκτες
4 ^{ος} στόχος	Κατανόηση και σεβασμός στους κανόνες διεξαγωγής των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Παρατήρηση από τον καθηγητή φυσικής αγωγής
- Παρατήρηση από συμμαθητή
- Χρήση ημερολογίου του μαθητή
- Χρήση κάρτας αυτοξιολόγησης
- Πρακτική δοκιμασία
- Χρήση φωτογραφικής μηχανής - βίντεο
- Χρήση λογισμικών προγραμμάτων (διατήρηση portfolio)
- Έρευνες

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΜΕ ΒΑΣΙΚΟΥΣ ΟΡΙΣΜΟΥΣ

Άσκηση	Σχεδιασμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη κίνηση του σώματος που εκτελείται με σκοπό να βελτιώσει ή να διατηρήσει ένα ή περισσότερα στοιχεία της φυσικής κατάστασης.
Υγεία	Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας όρισε την υγεία ως "την κατάσταση της πλήρους φυσικής, διανοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά την απουσία ασθένειας ή αναπηρίας".
Άσκηση για Υγεία	Η έννοια άσκηση για υγεία ορίστηκε ως "η γνώση, η κατανόηση, οι δεξιότητες και οι στάσεις που σχετίζονται με την καλή υγεία και την ευεξία και είναι αποτέλεσμα της μεσο-μακροπρόθεσμης συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες".
Τρόπος ζωής (lifestyle)	Ο τρόπος ζωής είναι κατανοητός ως ένα σχετικά σταθερό πρότυπο από συμπεριφορές, συνήθειες, στάσεις και αξίες οι οποίες είναι τυπικές για μια ομάδα ατόμων στην οποία ανήκει ή επιθυμεί να ενταχθεί κάποιος.
Φυσική κατάσταση	Μία δέσμη από ιδιότητες τις οποίες έχουν οι άνθρωποι ή αναπτύσσουν στην πορεία της ζωής τους και σχετίζονται με την ικανότητα να επιχειρούν φυσική δραστηριότητα.
Φυσική κατάσταση για υγεία	Περιλαμβάνει τα στοιχεία α) καρδιοαναπνευστική αντοχή, β) αντοχή στη δύναμη, γ) μυϊκή δύναμη, δ) σύνθεση σώματος, ε) ευλυγισία.
Φυσική δραστηριότητα	Κάθε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας.
Υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα	Δραστηριότητα, συνήθως ισοδύναμη με το αργό τρέξιμο, που αναμένεται να οδηγήσει σε αύξηση της ταχύτητας αναπνοής και εφίδρωση. Δραστηριότητες τέτοιας έντασης είναι αυτές που αντιστοιχούν σε ενεργειακή δαπάνη μεγαλύτερη από 6 METs.
Μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα	Δραστηριότητα, συνήθως ισοδύναμη με το γρήγορο βάδισμα, που αναμένεται να οδηγήσει σε αύξηση του ρυθμού της αναπνοής ή σε ελαφριά εφίδρωση. Δραστηριότητες τέτοιας έντασης είναι αυτές που αντιστοιχούν σε ένα εύρος ενεργειακής δαπάνης 3 ως 6 METs.

Σπορ (Sport)	Ο όρος περιλαμβάνει τακτική συμμετοχή σε οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες με ή χωρίς αγωνιστική έκφραση που διεξάγονται στο περιβάλλον του σχολείου ή έξω απ' αυτό.
Νέοι άνθρωποι	Περιλαμβάνει τις ηλικίες 5-18 ετών.
Οδηγίες φυσικής δραστηριότητας για νέους ανθρώπους	Οι πρόσφατες ευρωπαϊκές οδηγίες φυσικής δραστηριότητας για τους νέους ανθρώπους, είναι: α) όλοι οι νέοι άνθρωποι θα πρέπει καθημερινά για μία ώρα να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα που να εκτελείται τουλάχιστον με μέτρια ένταση, β) τουλάχιστον δύο φορές τη βδομάδα ορισμένες από αυτές τις δραστηριότητες πρέπει να εκτελούνται, έτσι ώστε να συμβάλλουν στη βελτίωση και διατήρηση της μυϊκής δύναμης, της ευλυγισίας και της υγείας των οστών.
Κινητικό αλφάβητο	Οι κινητικές έννοιες και οι κινητικές δεξιότητες αποτελούν το κινητικό αλφάβητο. Έτσι, όπως η μάθηση του αλφαβήτου στη γραμματική βοηθά στη δημιουργία προτάσεων, παραγράφων και σύνθετων κειμένων, έτσι και η μάθηση των κινητικών εννοιών (επιρρήματα) και των κινητικών δεξιοτήτων (ρήματα) βοηθά τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικά παιχνίδια, στο χορό, σε δραστηριότητες φυσικής κατάστασης και, στη συνέχεια, τη συμμετοχή σε αθλητικές δεξιότητες και δεξιότητες αναψυχής και χορού.