

# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΑΠΣ)

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

### Ι. Α'- Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

#### 1. Ειδικοί σκοποί

##### Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

**Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων:** κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητες συντονισμού.

**Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων:** απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες, περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες.

**Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων:** ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία.

**Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας.**

**Καλλιέργεια του ρυθμού.**

**Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας:** εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.

##### Συναισθηματικός τομέας

**Κοινωνικοί στόχοι:** Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.

**Ηθικοί στόχοι.** Ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

##### Γνωστικός τομέας

**Γνωστικοί στόχοι.** Κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών. Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).

**Αισθητικοί στόχοι.** Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων.

Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων, και η προαγωγή της υγείας τους.

##### Μέσα

Τα μέσα για την επίτευξη του σκοπού της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο είναι:

**α)** Παιδαγωγικά κινητικά παιχνίδια και ελεύθερες κινητικές δραστηριότητες με ή χωρίς μουσική,

**β)** τα αναγνωρισμένα στη χώρα μας αθλήματα και αγωνίσματα για τα οποία υπάρχουν δυνατότητες να διδαχθούν στα σχολεία,

**γ)** Οι ελληνικοί παραδοσιακοί λαϊκοί χοροί και

**δ)** Η κολύμβηση, όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.

## 2. Στόχοι, θεματικές ενότητες Ενδεικτικές δραστηριότητες, Διαθεματικά σχέδια εργασίας

### I. ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τάξεις Α' - Β' Δημοτικού		
Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (διατιθέμενος χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<b>A. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b>		
<b>A1. Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου</b>		
<p><b>Επιδιώκεται οι μαθητές:</b></p> <p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να κινούνται στο χώρο προς όλες κατευθύνσεις.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να κατανοήσουν τις έννοιες του χώρου και του χρόνου.</p> <p>Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο.</p> <p>Να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες.</p> <p>Να εξερευνήσουν με το σώμα τους το χώρο.</p>	<p>Η έννοια του χώρου</p> <p>Η έννοια του χρόνου</p> <p>Η αίσθηση του χώρου στη διάρκεια της κίνησης</p> <p>Οργάνωση του χώρου</p> <p>Προσανατολισμός στο χώρο</p> <p>Εκτίμηση των αποστάσεων</p> <p><b>(12 ώρες)</b></p>	<p>Παιχνίδι κυνηγητού χωρίς περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο</p> <p>Παιχνίδι κυνηγητού με περιορισμούς στο χώρο και στο χρόνο</p> <p>Κινητικά παιχνίδια με τις έννοιες:</p> <p>Σωματικά σχήματα</p> <p>Επίπεδα χώρου</p> <p>Κατευθύνσεις χώρου</p> <p>Ευθείες – καμπύλες</p> <p>Μακριά – κοντά</p> <p>Σύμμετρα – ασύμμετρα</p> <p>Αργά – γρήγορα</p> <p>Ταυτόχρονα – διαδοχικά</p> <p>Επιτάχυνση – επιβράδυνση.</p> <p>Παιχνίδια χρόνου.</p>
<b>A2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός</b>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν την ικανότητα να συνεργάζονται και να κινούνται αρμονικά τα μέλη του σώματός τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και</p>	<p>Η αίσθηση του συγχρονισμού στο σώμα</p> <p>Η ικανότητα συντονισμού των κινήσεων</p> <p><b>(6 ώρες)</b></p>	<p>Παιχνίδια οπτικοακουστικού συγχρονισμού και συντονισμού.</p> <p>Διάφορες μορφές κυνηγητού π.χ.</p> <p>Κυνηγητό με μπάλες.</p> <p>Παιχνίδια με στόχο π.χ.</p>

<p>ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της έννοιας του συγχρονισμού και του συντονισμού.</p>		<p><b>Μπούλιγκ.</b></p>
<b>A3. Ισορροπία στατική – δυναμική</b>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες προσπαθώντας να ελέγξουν το σώμα τους.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθησή τους.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να ανακαλύψουν πώς το σώμα τους μπορεί να ισορροπήσει μόνο του, ή σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους ή άλλα αντικείμενα</p>	<p><b>Στατική ισορροπία</b></p> <p><b>Δυναμική ισορροπία</b></p> <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p><b>Παιγνιώδεις δραστηριότητες π.χ.:</b></p> <p><b>Ισορροπία στο ένα πόδι, περπάτημα σε δοκό.</b></p> <p><b>Μιμητικές κινήσεις ζώων, πουλιών.</b></p> <p><b>Μιμητικές κινήσεις επαγγελματιών κ.α.</b></p>
<b>A4. Πλευρική κίνηση</b>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.</p> <p>Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν τα παιδιά τις ικανότητες τους να κινούνται αποτελεσματικά στο χώρο.</p>	<p><b>Κίνηση στο χώρο σε συγκεκριμένη κατεύθυνση</b></p> <p><b>Προσανατολισμός στο χώρο</b></p> <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p><b>Παιγνίδι των κατευθύνσεων με τις έννοιες: μπρος, πίσω, δεξιά, αριστερά, πάνω, κάτω, μέσα από, κ.α. Σκυταλοδρομίες με περιορισμούς</b></p>

<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους.</p> <p>Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθηση.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματός τους.</p> <p>Να κατανοήσουν τη σημασία της «διά βίου» άσκησης.</p>	<p><b>A5. Ορθοσωματική Αγωγή</b></p> <p><b>Η σωστή στάση του σώματος</b></p> <p><b>Η λειτουργία των μελών του σώματος</b></p> <p><b>(2 ώρες)</b></p>	<p><b>Ασκήσεις για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης που αφορούν τις ομάδες των κοιλιακών, ραχιαίων, οσφυϊκών, και θωρακικών μυών.</b></p> <p><b>Συμμετρικές ασκήσεις ισοτονικού χαρακτήρα.</b></p>
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία.</p> <p>Γνωστικός τομέας :</p> <p>Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής.</p>	<p><b>A6. Αναπνευστική Αγωγή</b></p> <p><b>Η σημασία της αναπνοής σε ηρεμία</b></p> <p><b>Η αναπνοή στην άσκηση</b></p> <p><b>Αναπνοή- Εισπνοή- Εκπνοή</b></p> <p><b>(2 ώρες)</b></p>	<p><b>Ασκήσεις αναπνοής</b></p> <p><b>Ασκήσεις αναπνοής σε ορισμένο χρόνο.</b></p>
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν δραστηριότητες που οι ίδιοι θέλουν.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να χαρούν και να χαλαρώσουν δημιουργικά.</p> <p>Να καλλιεργήσουν την αυτονομία, τη συνεργασία, την υπευθυνότητα, και την πρωτοβουλία.</p>	<p><b>A7. Φαντασία και δημιουργικότητα</b></p> <p><b>Η σημασία της ελεύθερης έκφρασης</b></p> <p><b>Η χαρά της δημιουργίας</b></p> <p><b>(2 ώρες)</b></p>	<p><b>Επινώ και εκτελώ τη δική μου δραστηριότητα.</b></p> <p><b>Δημιουργώ ένα παιχνίδι με τη φαντασία μου.</b></p>

<p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.</p>		
<b>B. ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b>		
<b>B.1.Στοιχεία του ρυθμού</b>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν τις μουσικοκινητικές τους δυνατότητες.</p> <p>Να καλλιεργήσουν το ρυθμό στην κίνηση.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.</p> <p>Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν την έννοια του ρυθμού.</p> <p>Να αφυπνίσουν και να καλλιεργήσουν το ρυθμικό αισθητήριο που κρύβουν μέσα τους.</p>	<p><b>Ρυθμική ακρίβεια</b></p> <p><b>Μικρά τραγούδια με ρυθμική συνοδεία</b></p> <p><b>Ήχος και κίνηση</b></p> <p><b>Λόγος και κίνηση</b></p> <p><b>Μουσικές φράσεις με κινησιολογική πιστότητα</b></p> <p><b>Ένταση του ήχου (Pi-ano-Forte)</b></p> <p><b>Τραγούδια με ρυθμική και κινητική συνοδεία</b></p> <p><b>Ρυθμική αγωγή (Tempo)</b></p> <p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p><b>Μικρά τραγούδια με ρυθμική ποικιλία.</b></p> <p><b>Π.χ. Σε κάθε συλλαβή του στίχου και παράλληλα με τη διάρκεια της νότας τα παιδιά κτυπάνε παλαμάκια ή πατάνε τα πόδια στο πάτωμα.</b></p> <p><b>Μικρά τραγούδια:</b></p> <p><b>Καταλαβαίνουν και αποδίδουν με τη φωνή και το σώμα τους την ένταση του ήχου, (το «μαλακά» και το «δυνατά»).</b></p>
<b>Γ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΜΑΔΙΚΑ, ΑΤΟΜΙΚΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ, ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ</b>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να αναπτύξουν την αντιληπτική τους ικανότητα: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητα συντονισμού.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να διασκεδάσουν, να χαρούν, να εκφραστούν και να αναπτύξουν τη φαντασία τους.</p> <p>Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος.</p>	<p><b>Παιδί και παιχνίδι</b></p> <p><b>Ατομικά παιχνίδια</b></p> <p><b>Ομαδικά παιχνίδια</b></p> <p><b>Παραδοσιακά παιχνίδια</b></p> <p><b>Παιχνίδια άλλων χωρών</b></p> <p><b>(12 ώρες)</b></p>	<p><b>Δρομικά παιχνίδια.</b></p> <p><b>Π.χ. διάφορες σκυταλοδρομίες</b></p> <p><b>Παιχνίδια με τη μπάλα</b></p> <p><b>Παραδοσιακά παιχνίδια:</b></p> <p><b>Π.χ. τα μήλα, η τυφλόμυγα, κυνηγητό κ.α.</b></p> <p><b>Παιχνίδια άλλων χωρών.</b></p>

<p>Να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να κατανοήσουν την έννοια του ατόμου και της ομάδας.</p> <p>Να αποκτήσουν ισορροπία συναισθημάτων.</p>		
<b>Δ. ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b>		
<p>Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)</p> <p>Να γνωρίσουν με την κίνηση του σώματός τους το ρυθμό.</p> <p>Συναισθηματικός τομέας</p> <p>Να χαρούν και να εκφραστούν δημιουργικά.</p> <p>Γνωστικός τομέας</p> <p>Να γνωρίσουν τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι.</p> <p>Να γνωρίσουν στοιχεία της λαϊκής παράδοσης του τόπου τους.</p>	<p><b>Συρτός στα τρία</b></p> <p><b>Γρήγορο χασάπικο</b></p> <p><b>Άι-Γιώργης</b></p> <p><b>Τρεις τοπικοί χοροί</b></p> <p><b>(10 ώρες)</b></p>	<p><b>Να βρουν πληροφορίες για τους συγκεκριμένους χορούς, όπως:</b></p> <p><b>Περιοχή που τον συναντάμε, αν χορεύεται από άντρες ή γυναίκες, λαβή των χεριών κ.α.</b></p>
<b>Ε. ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b>		
<p>Κολύμβηση όπου υπάρχουν οι δυνατότητες.</p>		