

# ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

**ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΑΘΗΝΑ 2021**

Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542

**Γνωστικό Πεδίο: Κοινωνικές Επιστήμες**  
**Γνωστικό Αντικείμενο/επίπεδο εκπαίδευσης: Φυσική Αγωγή**  
**(Δημοτικό)**

**Εμπειρογνώμονες Εκπόνησης του Προγράμματος Σπουδών**

**Επόπτριες**

Δέρρη Βασιλική, Χασάνδρα Μαρία

**Εκπονητές/Εκπονήτριες**

Βασιλειάδου Όλγα, Δημητρίου Ελένη, Κοσμίδου Ευδοξία, Κυργυρίδης Παύλος, Λεβεντάκης Χαράλαμπος, Παπαμίχου Ασπασία

**Εισηγητική Επιτροπή**

Γιοβάνογλου Σοφία, Γκορτσίλα Ευγενία, Μαυρικάκης Ευάγγελος

**Υπεύθυνος Γνωστικού Πεδίου**

Μαστραπός Αντώνιος

<b>Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014 -2020»</b>	
	<b>ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ</b> Ιωάννης Αντωνίου, Πρόεδρος ΙΕΠ
Πράξη με τίτλο:	Πράξη «Αναβάθμιση των Προγραμμάτων Σπουδών και Δημιουργία Εκπαιδευτικού Υλικού Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης» - MIS: 5035542
Επιστημονική Ομάδα Έργου:	Αφεντουλίδου Άννα, Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ, Εμβαλωτής Αναστάσιος, Μέλος ΔΣ ΙΕΠ, Κατσαγάνη Γεωργία, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Μαστραπός Αντώνιος, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Ματσούκας Παναγιώτης, Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ, Μπίλλα Πολυξένη, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Πετροπούλου Γεωργία, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Πήλιουρας Παναγιώτης, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Σαλπασαράνης Κωνσταντίνος, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Σταμούλης Ευθύμης, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ, Στυλιάρης Ευστάθιος, Προϊστάμενος Γραφείου Στρατηγικής και Πολιτικού Σχεδιασμού ΙΕΠ
Υπεύθυνος Πράξης:	Παναγιώτης Πήλιουρας, Σύμβουλος Α΄ ΙΕΠ
Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.	
 Ευρωπαϊκή Ένωση Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο	 Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Προτεινόμενη αναφορά στο υλικό:

Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ο., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ε., Κυργυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., Παπαμίχου, Α. (2021). *Οδηγός εκπαιδευτικού Φυσική Αγωγή Δημοτικού*. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

## Περιεχόμενα

Περιεχόμενα .....	1
Α΄ Μέρος (θεωρητικό μέρος).....	3
Α. Φυσιогνωμία και Διδακτική του γνωστικού αντικείμενου της ΦΑ στην ΠΕ .....	3
Β. Σκοποθεσία.....	8
Γ. Περιεχόμενο - Θεματικά Πεδία.....	14
Δ. Διδακτική Πλαισίωση – Σχεδιασμός Μάθησης.....	17
Α. Διδακτική πλαισίωση.....	17
Β. Σχεδιασμός Μάθησης στη ΦΑ.....	26
Ε. Αξιολόγηση .....	28
Βιβλιογραφία .....	38
Β΄ Μέρος (πρακτικό μέρος δομημένο ανά τάξη) .....	43
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ .....	44
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Α΄ ΤΑΞΗΣ .....	45
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Β΄ ΤΑΞΗΣ.....	53
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Γ΄ ΤΑΞΗΣ .....	60
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Δ΄ ΤΑΞΗΣ .....	67
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Ε΄ ΤΑΞΗΣ.....	76
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Στ΄ ΤΑΞΗΣ .....	86
Ενδεικτικές δραστηριότητες ανά τάξη και ανά θεματικό πεδίο/θεματικές ενότητες .....	95
Α΄ Τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες .....	95
Α΄ Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες .....	96
Β΄ τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες.....	97
Β΄ Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες .....	98
Γ΄ τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες .....	100
Γ΄ Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες.....	101
Δ΄ τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες.....	102
Δ΄ Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες .....	104
Ε΄ τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες .....	106
Ε΄ Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες .....	107
ΣΤ΄ τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες .....	108
Στ΄ Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες .....	109
Α΄ Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης.....	111
Β΄ Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης.....	115

Γ' Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης .....	117
Δ' Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης.....	120
Ε' Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης .....	122
Στ' Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης.....	125
Ενδεικτικά διδακτικά σενάρια .....	128
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 1 - Α' τάξη.....	128
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 2 - Α' τάξη.....	135
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 3 - Β' τάξη Δημοτικού .....	142
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 4 - Β' τάξη Δημοτικού .....	148
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 5 - Γ' τάξη Δημοτικού .....	153
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 6 - Γ' τάξη .....	161
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 7 - Δ' τάξη Δημοτικού .....	167
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 8 - Δ' τάξη Δημοτικού .....	175
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 9 - Ε' τάξη Δημοτικού.....	180
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 10 - Ε' τάξη Δημοτικού.....	188
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 11 - Στ' τάξη Δημοτικού .....	195
Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 12 - Στ' τάξη Δημοτικού .....	202

## Οδηγός Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση - Υποστηρικτικό Υλικό

### Α΄ Μέρος (θεωρητικό μέρος)

Τα πέντε βασικά θέματα που συνοπτικά παρουσιάζονται στο ΠΣ **αναλύονται και εξειδικεύονται** σε αυτό το μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού. Ειδικότερα, τα κεφάλαια που αναπτύσσονται στη συνέχεια είναι τα εξής:

- A1. Φυσιογνωμία και Διδακτική του γνωστικού αντικειμένου της ΦΑ στην ΠΕ
- A2. Σκοποί και Στόχοι διδασκαλίας της ΦΑ στην ΠΕ.
- A3. Περιεχόμενο γνωστικού αντικειμένου – Θεματικά πεδία/θεματικές ενότητες
- A4. Διδακτική Πλαισίωση - Σχεδιασμός Μάθησης
- A5. Αξιολόγηση

### A. Φυσιογνωμία και Διδακτική του γνωστικού αντικειμένου της ΦΑ στην ΠΕ

#### Αναγκαιότητα/Σημαντικότητα

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει επισημάνει τη σημασία της ΦΔ δια βίου με σκοπό τη βελτίωση και θωράκιση της υγείας (WHO/Europe, 2018). Έρευνες (Álvarez-Bueno, et al., 2017; Maher, Pincus, Ram, & Conroy, 2015) υποστηρίζουν ότι μαθητές/τριες που εμπλέκονται ενεργά στη ΦΔ έχουν καλύτερους δείκτες αναφορικά με την υγεία τους, αλλά και καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις. Επιπρόσθετα, το μάθημα της ΦΑ, προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία στα παιδιά να βελτιώσουν και να διατηρήσουν την υγεία τους (σωματική, πνευματική, συναισθηματική) ενισχύοντας την ποιότητα ζωής, στο παρόν και στο μέλλον. Η ΦΑ αποτελεί το ιδανικό περιβάλλον εντοπισμού των αναγκών που έχουν τα παιδιά που έχουν χαμηλή ΦΔ, ενώ παρέχεται η δυνατότητα να παρακινηθούν ώστε να γίνουν περισσότερο φυσικά δραστήρια εντός και εκτός σχολείου. Σύμφωνα με τον WHO (2019) παιδιά και έφηβοι συνιστάται να έχουν τουλάχιστον εξήντα λεπτά (60΄) καθημερινής ΦΔ, κάτι που μπορεί να υποστηριχθεί με επιστημονικό τρόπο μόνο μέσα από το γνωστικό αντικείμενο της ΦΑ.

Η θετική επίδραση της ΦΑ στην αρμονική ανάπτυξη του παιδιού είναι επίσης αποδεδειγμένη (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020; Twisk, 2001). Σημαντικό είναι ότι στο μάθημα της ΦΑ συμμετέχουν όλοι οι μαθητές/τριες σε ΦΔ και έτσι έχουν μία *μοναδική ευκαιρία εκπαίδευσης*, μέσω οργανωμένων/στοχευμένων προγραμμάτων, ώστε να βελτιώνονται ολόπλευρα.

#### Αλλαγή Φιλοσοφίας/Στόχευσης

Η ανάπτυξη της φυσικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας καθώς και των επακόλουθων δεξιοτήτων μέσω της ΦΔ, στο μάθημα της ΦΑ, συνιστάται να υποστηρίζεται από όλες τις δομές της δημόσιας εκπαίδευσης, σύμφωνα με το άρθρο 1.2 της UNESCO (2015). Η διαμόρφωση των μαθητών/τριών ως άτομα αυτόνομα, αλλά και με συνεργατική κουλτούρα, που διαχειρίζονται τις ανάγκες τους σε όλα τα επίπεδα (κινητικό, γνωστικό, ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό), αποτελεί τον γενικό σκοπό του μαθήματος της ΦΑ.

Ειδικότερα, μέσα από το σχολείο, τη Φυσική Αγωγή και τη συμπερίληψη, κάθε παιδί εκπαιδεύεται στο να αναγνωρίζει τις ανάγκες του, να σχεδιάζει ένα προσωπικό πρόγραμμα εκγύμνασης που να του ταιριάζει, να μπορεί να αξιολογεί τις επιδόσεις του, αλλά και να αναπροσαρμόζει τους στόχους του όποτε το ίδιο κρίνει ότι είναι απαραίτητο. Η καλλιέργεια κινητικών δεξιοτήτων και δημιουργικότητας, η υποστήριξη της παραγωγής νέας και αποτελεσματικής γνώσης, η ενίσχυση



συναισθηματικών δεξιοτήτων μέσα από την αυτοέκφραση και η θεμελίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, στη βάση της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας, αποτελούν την πλαισίωση της φυσιογνωμίας του μαθήματος της ΦΑ για το Δημοτικό σχολείο. Η ποιότητα του προγράμματος της ΦΑ παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση ενός γενικότερου περιβάλλοντος όπου κανένα άτομο δεν θα υστερεί σε ευκαιρίες ώστε να αναπτύξει όλες εκείνες τις δεξιότητες και τις γνώσεις, για να ενισχύσει την ποιότητα ζωής του και να επιτύχει υψηλά επίπεδα υγείας και ευεξίας.

Συνοψίζοντας, η αλλαγή της φιλοσοφίας του μαθήματος της ΦΑ προκύπτει από το γεγονός ότι η κίνηση δεν είναι μόνο ο *Αυτοσκοπός* αλλά και το *Μέσο* που θα διαμορφώσει αυριανούς φυσικά/σωματικά εγγράμματος ενήλικες. Στοχεύει δε, στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των μαθητών/τριών ώστε να συμμετέχουν δια βίου και συστηματικά σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.

### Φυσικός/Σωματικός Εγγραμματισμός - Δια Βίου Άσκηση και Υγεία

*Φυσικά/Σωματικά Εγγράμματα* είναι τα άτομα που έχουν γνώσεις, δεξιότητες και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους ώστε να μπορούν να απολαμβάνουν ένα τρόπο ζωής φυσικά δραστήριο. Ειδικότερα, είναι τα άτομα που:

- συμμετέχουν συστηματικά σε ΦΔ τουλάχιστον για 60' καθημερινά,
- συμμετέχουν στη ΦΔ για την υγεία και τη διασκέδασή τους, την πρόκληση, την αυτό-έκφραση και την κοινωνική τους αλληλεπίδραση,
- έχουν γνώσεις τόσο για το σχεδιασμό ενός στοχευμένου προγράμματος άσκησης όσο και για την επίδραση της άσκησης στο σώμα και την ψυχή,
- επιδεικνύουν υπεύθυνη ατομική και κοινωνική συμπεριφορά και σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους.

Τα Φυσικά/Σωματικά Εγγράμματα άτομα διατηρούν το κίνητρο και την αυτοπεποίθηση για την υιοθέτηση της ΦΔ ως αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους, εκτιμούν την εγγενή αξία της ΦΔ καθώς και τη συμβολή της στην υγεία και την ποιότητα ζωής. Αναπτύσσουν θετικές κοινωνικές σχέσεις με τους άλλους, επιδεικνύουν ανεπτυγμένη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία και ενσυναίσθηση. Κάθε άτομο μπορεί να καταστεί φυσικά/σωματικά εγγράμματο μέσω της ΦΑ, δηλαδή να εκπαιδευτεί (και όχι απλά να εξασκηθεί) από 6 έως 18 ετών σε όλες εκείνες τις δεξιότητες ώστε να είναι συνειδητά και δια βίου κινητικά ενεργό (Whitehead, 2010).

Για να καταστεί κάποιο άτομο Φυσικά/Σωματικά Εγγράμματο, απαιτείται σχεδιασμός και εφαρμογή δομημένου προγράμματος ΦΑ. Αυτό επιτυγχάνεται πιο εύκολα αν οι μαθητές «συναντήσουν» μια σειρά ευκαιριών κατάλληλων για την ηλικία τους και το επίπεδό τους για να εκτιμήσουν την αξία της ΦΔ, αλλά και εάν οι εκπαιδευτικοί είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι για να παρέχουν αυτές τις ευκαιρίες.

### Διαμόρφωση ενός ποιοτικού προγράμματος ΦΑ

Ένα ποιοτικό πρόγραμμα ΦΑ είναι προσανατολισμένο στην *προσωπική βελτίωση* των μαθητών. Οι προσωπικοί στόχοι βελτίωσης των μαθητών/τριών, η εσωτερική τους παρακίνηση και οι στάσεις και οι απόψεις τους επηρεάζουν θετικά τη συμμετοχή τους στη ΦΔ εντός κι εκτός σχολείου. Το πρόγραμμα της ΦΑ βασίζεται στη γενική αρχή του μη αποκλεισμού και της εσωτερικής ενοποίησης (συνδυασμός σκοπών και επιμέρους μαθησιακών αποτελεσμάτων/ειδικών στόχων) ώστε όλοι οι μαθητές/τριες να αναπτυχθούν ολόπλευρα (κινητικά, γνωστικά, ως προς τη ΦΚ-Υγεία και τη ΦΔ και ηθικά/συναισθηματικά/κοινωνικά) ώστε να συμμετέχουν με ευχαρίστηση και αποτελεσματικά στη ΦΔ στο παρόν και το μέλλον. Το νέο πρόγραμμα της ΦΑ εκπαιδεύει και ενθαρρύνει τους μαθητές/τριες να σχεδιάζουν, να στοχεύουν και εν τέλει να επιτυγχάνουν την προσωπική τους ανάπτυξη. Οι δεξιότητες που αποκτώνται σε όλα τα επίπεδα, βοηθούν τους μαθητές/τριες να ανταπεξέρχονται με επιτυχία στις

προκλήσεις της καθημερινότητας αλλά και να ενδυναμώνονται για να τα καταφέρουν σε πολλαπλά επίπεδα στην ενήλικη ζωή τους, σε ένα συνεχές μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

Πρωτεύοντα ρόλο παίζει η ανάπτυξη *βασικών κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων*, όπως μετακίνησης, χειρισμού, ισορροπίας, αλλά και της *κινητικής δημιουργικότητας*, σε σχέση με το χώρο, την προσπάθεια, τα αντικείμενα και τους άλλους. Η καλλιέργεια των συγκεκριμένων δεξιοτήτων θα καταστήσει το άτομο ικανό να ανταπεξέλθει κινητικά σε ποικίλα περιβάλλοντα εντός και εκτός σχολείου αλλά και δια βίου. Επίσης, είναι σημαντικό να κατανοήσουν τα παιδιά ότι ένας φυσικά δραστήριος τρόπος ζωής που αρχίζει να καλλιεργείται αλλά και να αξιολογείται από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου, είναι η πλέον ασφαλής οδός για τη βελτίωση και τη διατήρηση στοιχείων της ΦΚ-Υγεία δια βίου.

Παράλληλα όμως η στόχευση του μαθήματος συμπεριλαμβάνει ένα πλουραλιστικό, στοχευμένο, περιβάλλον καλλιέργειας και βελτίωσης δεξιοτήτων σε όλους τους τομείς της ανάπτυξης του παιδιού, μέσω της κίνησης, που είναι έμφυτη, αγαπητή και σημαντική για τη μάθηση και τη μεταφορά της στην καθημερινότητα. Τέτοιες είναι οι *συναισθηματικές δεξιότητες*, όπως η αυτό-αντίληψη, η ενσυναίσθηση, η αυτοεκτίμηση, η αυτό-αποτελεσματικότητα αλλά και η εμπιστοσύνη στον εαυτό. Οι μαθητές/τριες θα είναι ικανοί να ελέγχουν, να εκφράζονται και να εκτιμούν τα συναισθήματα και τις καταστάσεις (εαυτού/άλλων). Επιπλέον, θα μάθουν να σκέφτονται θετικά για τον εαυτό τους, να προσπαθούν και να επιμένουν, να αναγνωρίζουν τις ιδιαιτερότητες αλλά και τη μοναδικότητα τη δική τους και των άλλων. Θα αναπτύξουν την αυτό-έκφραση και τη δημιουργικότητά τους, ενώ η ΦΔ θα αποτελέσει το μέσο για να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω μέσα από την απόλαυση και τη διασκέδασή τους. Στοχευμένα αναπτύσσονται κοινωνικές δεξιότητες όπως η αντιμετώπιση της ήττας και της νίκης, η παροχή και αποδοχή βοήθειας, η αντιμετώπιση του άγχους, της πίεσης των συνομηλίκων και των ανταθλητικών/ακατάλληλων συμπεριφορών των άλλων. Αναπτύσσονται αξίες όπως η υπευθυνότητα, ο σεβασμός στον εαυτό και τους άλλους, σε ό,τι πρεσβεύει το «Εν αγωνίζεσθαι» αλλά και στο περιβάλλον, στη φύση και τα ζώα. Κρίσιμη είναι η ανάπτυξη *γνωστικών εννοιών και της σκέψης* για την εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων (π.χ. έννοιες επιδεξιότητας, δραστηριοτήτων), τη ΦΚ-Υγεία και τη ΦΔ (έννοιες ΦΚ-Υγείας) αλλά και τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. έννοιες/σημεία κλειδιά/συμπεριφορές). Βοηθά τις κινητικές και συναισθηματικές/κοινωνικές συμπεριφορές αλλά και ενισχύεται από αυτές.

Με την καλλιέργεια των συγκεκριμένων δεξιοτήτων οι μαθητές/τριες θα είναι ικανοί να συμπεριφέρονται με κοινά αποδεκτούς τρόπους. Ακόμη, αφενός θα είναι σε θέση να λαμβάνουν αποφάσεις, πρωτοβουλίες και αφετέρου να επικοινωνούν, να αλληλεπιδρούν, να σέβονται και να συνεργάζονται με τους άλλους, και συνεπώς να προετοιμάζονται ως αυριανοί ενεργοί πολίτες, μέσα από αυθεντικές καταστάσεις που βιώνουν στο μάθημα της ΦΑ.

**Η διδακτική της ΦΑ** βασίζεται στην υποστήριξη της αυτονομίας και της ουσιαστικής αλληλεπίδρασης των μαθητών/τριών μεταξύ τους αλλά και με τους εκπαιδευτικούς. Σημαντικό είναι ο/η εκπαιδευτικός να χρησιμοποιεί πολλαπλούς τρόπους επικοινωνίας (λεκτικούς, βλεμματικής επαφής κ.λπ.) με τους μαθητές/τριες ώστε να δημιουργηθεί ένα συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον. Η υποστήριξη της αυτονομίας των μαθητών μέσα από τη διδασκαλία σημαίνει ότι ο/η εκπαιδευτικός δεν παρέχει έτοιμες γνώσεις στους μαθητές, αλλά περισσότερο ότι δημιουργεί ένα κλίμα συν-διάλεξης και αλληλεπιδράσεων έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να καταφέρουν να παρακινήσουν μόνοι τους τον ίδιο τους τον εαυτό για να μάθουν (Reeve, 2016). Με στοχευμένη θετική ανατροφοδότηση οι ΕΦΑ καθοδηγούν τους/τις μαθητές/τριες αρχικά να αναγνωρίσουν, στη συνέχεια να καλλιεργήσουν και τελικά να αναπτύξουν, να ενδυναμώσουν και να αυξήσουν τις πηγές της εσωτερικής τους παρακίνησης γεγονός που θα οδηγήσει στην αύξηση της ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, δια βίου.

Ο εκπαιδευτικός είναι απαραίτητο α) να εκτιμά και να αποδέχεται τις ομοιότητες και τις διαφορές των μαθητών/τριών (πολιτισμικές, εθνικότητας, φύλου, κινητικού επιπέδου κ.λπ.), β) να χτίζει ισχυρές σχέσεις με όλους τους/τις μαθητές/τριες προσαρμόζοντας ανάλογα το μάθημα, γ) να επικεντρώνεται



στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά μαθαίνουν, δ) να διδάσκει στους/στις μαθητές/τριες να είναι ευέλικτοι ανάλογα με τις περιστάσεις, ε) να προετοιμάζει τη διδασκαλία του/της και στ) να αξιολογεί την αποτελεσματικότητα του μαθήματος και να το αναπροσαρμόζει ανάλογα. Ερωτήματα όπως: «Θα θεωρήσουν ενδιαφέρον το μάθημα οι μαθητές/τριες;» «Θα μπορούσε το μάθημα να είναι πιο ελκυστικό, ή πιο κοντά στα ενδιαφέροντα των παιδιών;» και «Αν ναι, πώς;» (Reeve, 2016), μπορούν να αποτελέσουν το έναυσμα για να παρατηρεί ο/η ΕΦΑ στοιχεία της διδασκαλίας του μαθήματος και να προβαίνει στις απαραίτητες αλλαγές και βελτιώσεις. Κατά τη διδασκαλία εφαρμόζει το πρόγραμμα σπουδών ενισχύοντας την παρακίνηση των μαθητών/τριών και υποστηρίζει την ανάγκη τους για αυτονομία και ομαδικότητα, μέσα από το κινητικό, παραδοσιακό ή αθλητικό παιχνίδι, το χορό, αλλά και άλλες ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες διδασκαλίας και αξιολόγησης.

Αλλά και μόνο η συμμετοχή στο μάθημα δεν εγγυάται την ανάπτυξη δεξιοτήτων ικανών να συντηρήσουν την όρεξη και τον ενθουσιασμό για μάθηση. Χρειάζονται κατάλληλες τροποποιήσεις, σχεδιασμένες να βοηθούν τους/τις μαθητές/τριες να βιώσουν, να νοηματοδοτήσουν και να κατανοήσουν τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν και μέσω αυτών να γίνουν πιο αυτόνομοι, επιδέξιοι και δημιουργικοί (Metzler, 2005).

Η επιλογή των μαθησιακών εμπειριών από την πλευρά του/της ΕΦΑ βασίζεται στα εξής κριτήρια (Δέρρη και συν., 2014):

- λαμβάνεται υπόψη το κινητικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και το κοινωνικό επίπεδο των παιδιών,
- μπορούν να πετύχουν όλοι/ες οι μαθητές/τριες,
- μεγιστοποιείται ο χρόνος της ενεργητικής εξάσκησης όλων των μαθητών/τριών,
- υπάρχει συσχέτιση με τις προηγούμενες εμπειρίες και προοδευτικότητα στη μάθηση, όπου αυτό είναι εφικτό,
- συνδυάζονται οι ειδικοί στόχοι (κινητικοί, γνωστικοί, συναισθηματικοί κοινωνικοί, ΦΚ-Υγείας),
- εμπεριέχεται ποικιλία ερεθισμάτων, όπως ηχητικά, οπτικά, προφορικά, κιναισθητικά και συνδυασμοί αυτών,
- χρησιμοποιείται ποικιλία διδακτικών προσεγγίσεων,
- υπάρχει ποικιλία στο αθλητικό υλικό και τον εξοπλισμό,
- παρέχεται εξατομικευμένη βοήθεια,
- προβλέπεται χρόνος για παιχνίδι σε κάθε μάθημα ώστε οι μαθητές να εφαρμόζουν τις δεξιότητες που διδάσκονται κατά τη διάρκειά του. Η εξάσκηση και ο συναγωνισμός μπορεί να γίνει και σε τμήμα παιχνιδιού (π.χ. κίνηση σε ανοιχτό χώρο για υποδοχή μπάλας, σε ομαδικό παιχνίδι ή άθλημα, συνεργασία 2-3 μαθητών στην επίθεση),
- επιτυγχάνεται η μεταφορά της μάθησης, άρα οι δεξιότητες να υλοποιούνται σε πραγματικές συνθήκες (π.χ. σουτ στο καλάθι από διαφορετικές θέσεις, με διαφορετικούς τρόπους και αντίπαλο/ους, συμπαίκτη/ες, εκτέλεση με όμοιο ή διαφορετικό τρόπο μιας ρουτίνας γυμναστικής),
- παρέχεται χρόνος στους/στις μαθητές/τριες ώστε να επιτύχουν τους κινητικούς συναισθηματικούς, κοινωνικούς αλλά και γνωστικούς στόχους.

Για να επιτευχθεί η ολόπλευρη ανάπτυξη, οι μαθητές/τριες καθοδηγούνται να γνωρίσουν, να ανακαλέσουν, να κατανοήσουν, να εφαρμόσουν, να αναλύσουν, να αξιολογήσουν και να συνθέσουν έννοιες και δεξιότητες, ακολουθώντας την ταξινόμηση Bloom (Bloom, Englehart, Furst, Hill & Krathwohl, 1956). Προτείνεται μια ταξινόμηση-κατάταξη των εκπαιδευτικών στόχων σε μορφή ιεραρχική ξεχωριστά για τους τρεις τομείς ανάπτυξης (γνωστικός, συναισθηματικός, ψυχοκινητικός). Τα ανώτερα επίπεδα απαιτούν την κατάκτηση των χαμηλότερων. Συγκεκριμένα τα έξι επίπεδα στο

γνωστικό τομέα είναι τα ακόλουθα: *Θυμάμαι – Κατανοώ – Εφαρμόζω – Αναλύω – Αξιολογώ – Δημιουργώ*. Τα επίπεδα του συναισθηματικού τομέα είναι: *Πρόσληψη/Αντίληψη-Ανταπόκριση-Αποτίμηση-Οργάνωση-Υιοθέτηση μιας Αξίας ή πλέγματος Αξιών*. Στον Κινητικό (ψυχοκινητικό τομέα) τομέα η Harrow (1972) δημιούργησε 6 κατηγορίες: *Αντανακλαστικές κινήσεις, Βασικές θεμελιακές κινήσεις, Αντιληπτικές δεξιότητες, Φυσικές ικανότητες, Κινήσεις επιδεξιότητας, Κινητική επικοινωνία*.

## Συμπερίληψη στη Φυσική Αγωγή

Στην Ελλάδα το πλαίσιο της συνεκπαίδευσης μαθητών/τριών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες τέθηκε για πρώτη φορά με τον νόμο 1566/1985 και την αναφορά στην Ειδική Αγωγή. Επίσης, στους νόμους 2817/2000 και 3699/2008 αποσαφηνίζονται πολλά σημεία που αφορούν την συμπερίληψη όλων των μαθητών/τριών στις τυπικές τάξεις. Η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) ως μέρος των γνωστικών αντικειμένων που απαρτίζουν τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών, κατέχει όπως προαναφέρθηκε ιδιαίτερη θέση στη συμπερίληψη όλων των μαθητών/τριών, μέσα από την επιδίωξη της ολόπλευρης ανάπτυξής τους. Στο μάθημα της ΦΑ δεν υπάρχει παράλληλη στήριξη των παιδιών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ) από εξειδικευμένο/η εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ). Ο/η ΕΦΑ καλείται να υποστηρίξει όλους τους μαθητές/τριες, ανεξάρτητα από τις όποιες διαφορές τους, προσαρμόζοντας ανάλογα το σχεδιασμό του μαθήματος αλλά και τον τρόπο διδασκαλίας (στυλ, τεχνικές και μεθόδους).

Αρχικά είναι πολύ βασικό ο/η ΕΦΑ να βοηθήσει όλους τους μαθητές/τριες να γνωρίσουν τις ΕΕΑ και τις δυσκολίες που υπάρχουν στο εκπαιδευτικό περιβάλλον, και να στοχεύσει στην κατανόηση, την αποδοχή και την ομαλή συνύπαρξη όλων. Η καλλιέργεια και ενίσχυση της ενσυναίσθησης από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου, διαμέσου του Ηθικού-Συναισθηματικού-Κοινωνικού Σκοπού, μπορεί να ενισχύσει (και να καθιερώσει) την ισότιμη συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών στο μάθημα της ΦΑ. Η συμπερίληψη στη ΦΑ σχετίζεται με τα δικαιώματα όλων, την κατανόηση των ανθρώπινων διαφορών, την προσαρμογή του περιβάλλοντος ώστε να εξασφαλίζεται η ισότιμη συμμετοχή (στην καθημερινότητα στο σχολείο και εκτός αυτού), και την αποδοχή της διαφορετικότητας δεδομένου ότι όλα τα παιδιά έχουν αξία ως άτομα και πρέπει να τύχουν της προσοχής και του ενδιαφέροντος όλων (King-Sears, 2008; Παναγιώτου, Ευαγγελινού, Δουλκερίδου, Κοΐδου, & Μουρατίδου, 2009; Qi & Ha, 2012). Η συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων, γονείς, ειδικούς θεραπευτές, αλλά και ψυχολόγο, κοινωνικό/ή λειτουργό, σχολικό νοσηλεύτη/τρια (όπου είναι δυνατόν) είναι πολύ σημαντική για τη συνεκπαίδευση και την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης και ποιότητας ζωής.

## Τεχνολογία και Φυσική Αγωγή

Η ΦΑ ως πολυεπίπεδο γνωστικό αντικείμενο έχει ενσωματώσει τις νέες τεχνολογίες ως υποστηρικτικό εκπαιδευτικό εργαλείο. Ο/Η ΕΦΑ εκπαιδεύεται μέσα από τις επίσημες επιμορφώσεις του Υπουργείου για την χρήση των ΤΠΕ, αλλά και διαμέσου της διαδικασίας αυτό-μόρφωσης, βελτιώνοντας συνεχώς τη διδασκαλία και τις ψηφιακές του/της δεξιότητες. Σε αρκετά αποθετήρια εκπαιδευτικών ψηφιακών σεναρίων και κυρίως στον εθνικό συσσωρευτή *Φωτόδεντρο* υπάρχουν διαθέσιμα ψηφιακά σενάρια μαθήματος ΦΑ για όλες τις τάξεις με τη χρήση ΤΠΕ για δια ζώσης, σύγχρονη και ασύγχρονη διδασκαλία. Ο/Η ΕΦΑ έχει τη δυνατότητα να εφαρμόσει τα σενάρια χωρίς αλλαγές ή να επέμβει σε αυτά με τροποποιήσεις για να καλύψει τις εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών/τριών τους. Η στοχευμένη και καλά σχεδιασμένη ένταξη των ΤΠΕ στο μάθημα της ΦΑ μπορεί να ωφελήσει πολλαπλά τους/τις μαθητές/τριες, αρκεί να μην υπερκεράσει τον βασικό σκοπό και μέσο του μαθήματος, που είναι η κίνηση και να υποστηρίξει, όχι να αντικαταστήσει, τη διαδικασία της διδασκαλίας.

Η χρήση των ΤΠΕ στη ΦΑ συνδέεται άμεσα με την υποστήριξη όλων των Θεματικών Πεδίων, αλλά ιδιαίτερα με την εξυπηρέτηση του Γνωστικού σκοπού του μαθήματος, καθώς μέσα από τις ψηφιακές εφαρμογές ο/η ΕΦΑ μπορεί να υποστηρίξει τη γνωστική/νοητική στοχοταξιομία (Bloom et al., 1956) σε όλα της τα επίπεδα.

Η πολυδιάστατη μορφή της ΦΑ αποτυπώθηκε και στην περίοδο της πανδημίας Covid-19 καθώς ήταν απαραίτητο να υλοποιηθεί το μάθημα εξ αποστάσεως, με τη χρήση αποκλειστικά ψηφιακών πλατφορμών. Η πληθώρα των θεμάτων που καλύπτονται από τη ΦΑ έδωσε πολλές προτάσεις στη διδασκαλία του γνωστικού αντικείμενου στην εξ αποστάσεως λόγω Covid-19 διδασκαλία. Σε κάθε περίπτωση οι ΤΠΕ αντιμετωπίζονται ως επικαιροποιημένο εργαλείο στη διδακτική φαρέτρα των ΕΦΑ. Συγκεκριμένα, οι ψηφιακές εφαρμογές κατά τη σύγχρονη και ασύγχρονη διδασκαλία του μαθήματος της ΦΑ μπορούν να βοηθήσουν:

- στην υποστήριξη της γνώσης μέσα από εικόνες, βίντεο, παιχνίδια κ.α.
- στην αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/τριών από τον/την ΕΦΑ αλλά και σε επίπεδο αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης από συμμαθητές
- στο σχεδιασμό, αξιολόγηση και υλοποίηση ατομικών προγραμμάτων για τη βελτίωση της ΦΚ-Υγείας και την υποστήριξη της δια βίου άσκησης ως άποψη/στάση ζωής
- στις ευκαιρίες συνεργασίας και αλληλεπίδρασης των μαθητών/τριών μεταξύ τους, με τους ΕΦΑ, αλλά και μεταξύ σχολείων σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο μέσα από προγράμματα Erasmus+, e-twinning κ.λπ.
- στη συμπερίληψη όλων των μαθητών και ιδιαίτερα εκείνων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- στη διάχυση των καλών πρακτικών του μαθήματος σε άλλους εκπαιδευτικούς, στους γονείς των παιδιών, αλλά και στην κοινότητα
- στη δημιουργία διαθεματικών projects με κεντρικό άξονα θέματα/ενότητες της ΦΑ.

## Β. Σκοποθεσία

Κάθε γνωστικό αντικείμενο έχει την αποδοχή των μαθητών αλλά και της κοινωνίας, όσο είναι επίκαιρο και καλύπτει τις ανάγκες των μελών της. Σήμερα περισσότερο παρά ποτέ αναγνωρίζεται από όλους, ότι το μεγαλύτερο αγαθό είναι η Υγεία, η οποία σε ιδανικές συνθήκες συμπορεύεται με την Ευεξία, συνθήκη η οποία καθιστά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) πιο επίκαιρο από ποτέ.

Ειδικότερα, για το μάθημα της ΦΑ όλα τα *Θεματικά Πεδία/Σκοποί*, συνεισφέρουν στον απώτερο στόχο της δια βίου άσκησης, ενισχύοντας την αυτονομία και την ομαδικότητα των μαθητών, των μελλοντικών ενηλίκων. Σε αυτά αποτυπώνεται η προοδευτικότητα από τις μικρότερες τάξεις προς τις μεγαλύτερες, μέσα από μια σπειροειδή διάταξη των ειδικά προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων/ειδικών στόχων, διασφαλίζεται η εξελικτική πορεία, ακολουθώντας τη σωματική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των παιδιών.

Τα μαθήματα ΦΑ καλό είναι να:

- ✓ έχουν εκπαιδευτικό χαρακτήρα, καθοδηγώντας τα παιδιά να κατανοήσουν «γιατί»,
- ✓ είναι προσανατολισμένα στην ανάπτυξη και βελτίωση της υγείας,
- ✓ έχουν στόχο την προσωπική βελτίωση,
- ✓ είναι ρεαλιστικά, στοχεύοντας σε εμπειρίες αυθεντικών καταστάσεων π.χ. ένας αθλητικός αγώνας,
- ✓ παρέχουν ευχαρίστηση και διασκέδαση.

**Τέσσερις (4) είναι οι σκοποί του μαθήματος της ΦΑ που θα οδηγήσουν στον φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό:**

- **Ο κινητικός** είναι ο κυρίαρχος και ο πυρήνας του μαθήματος, ο οποίος αναφέρεται στην ικανότητα που επιδεικνύουν οι μαθητές σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
- **Ο γνωστικός** αναφέρεται στις έννοιες επιστημών και τις γνώσεις από όλους τους άλλους σκοπούς που είναι απαραίτητες ώστε οι μαθητές να οδηγηθούν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- **Ο συμπεριφορικός** συνδυάζεται με όλους τους άλλους σκοπούς και αναφέρεται στην εκπαίδευση των μαθητών για τη συστηματική συμμετοχή ΦΔ και την ανάπτυξη της ΦΚ-Υγείας δια βίου.
- **Ο ηθικός/συναισθηματικός/κοινωνικός** που αφορά όλους τους προαναφερόμενους σκοπούς και αναφέρεται στην επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς και σεβασμού της διαφορετικότητας. Αναφέρεται επίσης στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και αξίες των μαθητών που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

### Σκοπός 1: Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής

Στην Α΄ και Β΄ τάξη τα παιδιά μαθαίνουν βασικές δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. κάμψη, στροφή, κύλισμα σώματος, βάδισμα στη δοκό ισορροπίας, κάθετες και ανάστροφες στηρίξεις), μετακίνησης (π.χ. αναπήδηση, καλπασμός, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών, υπερπήδηση) και χειρισμού (π.χ. ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω ή 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 σταθερά ή κινούμενα αντικείμενα), δεξιότητες ρυθμού εντός και εκτός σχολείου καθώς και δεξιότητες στο νερό, όπου αυτό είναι εφικτό, σε δραστηριότητες που διεξάγονται σε διάφορα περιβάλλοντα (αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι κ.ά.).

Ανάλογα με το επίπεδο των παιδιών, αυξάνεται η δυσκολία και η συνθετότητα εκτέλεσης ώσπου στη Γ΄ τάξη μπορούν να δημιουργούν και να εκτελούν σωστά διάφορους συνδυασμούς βασικών κινητικών δεξιοτήτων ατομικά, σε δυάδες ή ομάδες αλλά και να τις επιδεικνύουν μέσα στα εκπαιδευτικά παιχνίδια, το χορό, την εκπαιδευτική γυμναστική κ.ά. Από την Δ΄ τάξη αρχίζει η μάθηση βασικών αθλητικών δεξιοτήτων και γενικά πιο σύνθετων δεξιοτήτων χορού, αναψυχής κ.ά., οι οποίες βελτιώνονται στην Ε΄ και στην ΣΤ΄ τάξη και εφαρμόζονται σε τροποποιημένες και κανονικές συνθήκες αθλητικού παιχνιδιού, χορού κ.λπ. Ανεξάρτητα από την τάξη και το είδος των δεξιοτήτων που διδάσκονται, αρχικά έμφαση δίνεται στην ποιοτική (σωστός τρόπος εκτέλεσης των δεξιοτήτων) και έπειτα στην ποσοτική (απόσταση, ταχύτητα, ακρίβεια) εκτέλεση (Δέρρη, 2007).

Στις τρεις τελευταίες τάξεις, έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη εξειδικευμένης και ποιοτικής κίνησης. Στόχος είναι να συνδυαστούν όλα όσα κατέκτησαν κινητικά τα παιδιά στις τρεις προηγούμενες τάξεις και να εφαρμοστούν σε διαφορετικές, πιο σύνθετες δραστηριότητες και περιβάλλοντα. Τα παιδιά εκπαιδεύονται κυρίως σε αθλητικές δεξιότητες αλλά και γενικότερα σε πιο σύνθετες δραστηριότητες (ατομικά και ομαδικά) όπου προσπαθούν να συνδυάσουν και να εκτελέσουν σωστά δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού με κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς (αρχικά στάδια) και ποικιλία εξοπλισμού. Οι μαθητές στις μεγαλύτερες τάξεις διδάσκονται διάφορους χορούς, π.χ., δημιουργικό, παραδοσιακό, σε σειρά, ακολουθία βημάτων, μοντέρνο, κατά μόνας και με άλλους και πως να εκτελούν ακολουθίες χορού που έχουν προηγουμένως αναπτύξει μόνοι και με άλλους σε απόκριση ποικιλίας μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων. Εκπαιδεύονται παράλληλα, και κατακτούν την ώριμη εκτέλεση ενός συνδυασμού ρυθμικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων στατικών, μετακίνησης και χειρισμού. Μαθαίνουν επίσης να εκτελούν ποικιλία απαιτητικών κινητικών ακολουθιών μεμονωμένα, με συμμαθητή ή σε ομάδα, π.χ.



εκπαιδευτική, ρυθμική γυμναστική και σε πιο απαιτητικές ατομικές δραστηριότητες. Τέλος, οι μαθητές διδάσκονται να εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.

## Σκοπός 2: Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόζει έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

Ο Γνωστικός σκοπός στοχεύει στην ανάπτυξη όλων των επιπέδων σκέψης, δηλαδή στην εκμάθηση, κατανόηση, εφαρμογή, ανάλυση, αξιολόγηση, σύνθεση (και πρακτική εφαρμογή εννοιών /αρχών/δεδομένων, όπως προαναφέρθηκε στον κινητικό σκοπό). Συγκεκριμένα οι μαθητές/τριες καθοδηγούνται ώστε να αποκτούν γνώσεις για τη σωστή εκτέλεση των κινητικών δραστηριοτήτων και για τον υγιεινό - δραστήριο τρόπο ζωής, καθώς και γνώσεις ώστε να είναι σε θέση να καλλιεργήσουν κοινωνικές αξίες και δεξιότητες στοχεύοντας στην ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα (Edwards, Bryant, Keegan, Morgan, & Jones, 2017).

Ένας βασικός παράγοντας για να επιτευχθούν τα προαναφερόμενα, είναι να ενισχυθεί το ενδιαφέρον των μαθητών για τη γνώση, καθώς η έλλειψη ενδιαφέροντος χαρακτηρίζεται ως κύριος παράγοντας μείωσης της παρακίνησης για μάθηση (Jones, Howe, & Rua, 2000; Zhang, Chen, Yli-Piipari, Loflin, Wells, et al., 2016). Επειδή η απλή συσσώρευση γνώσεων δεν αποτελεί κριτήριο πρόβλεψης της υιοθέτησης μιας συμπεριφοράς είναι σημαντική η απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη, οι οποίες έχουν νόημα για τον κάθε μαθητή/τρια, ενισχύουν την αυτονομία και καλλιεργούν τον προσανατολισμό στη δια βίου άσκηση για υγεία (Ajzen, 1988).

Μέσα από τις γνώσεις οι μαθητές/τριες θα κατανοήσουν:

1. το σωστό τρόπο εκτέλεσης των δεξιοτήτων,
2. τις διαφορετικές δυνατότητες που έχουν για την εκτέλεση συγκεκριμένων δεξιοτήτων,
3. τη λογική και την αναγκαιότητα ανάπτυξης στρατηγικών και τακτικής για την αποτελεσματική συμμετοχή σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια,
4. τις δυνατότητες που έχουν στην ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας,
5. τη διαδικασία επίλυσης «κινητικών προβλημάτων/προκλήσεων»

Οι γνωστικές έννοιες που μπορούν να διδαχθούν και να κατανοηθούν στη ΦΑ είναι οι εξής:

**Κινητικές έννοιες:** ο μαθητής/τρια μαθαίνει πώς μπορεί να κινείται το σώμα του/της (έννοιες του χώρου, της προσπάθειας και των σχέσεων) και πώς να δημιουργεί. Συγκεκριμένα γνωρίζει πώς κινείται το σώμα σε σχέση με την προσπάθεια που μπορεί να καταβάλει, με το χώρο στον οποίο κινείται και τις σχέσεις που αναπτύσσονται κατά την εκτέλεση με όργανα και τους άλλους στο χώρο. Στις πρώτες τρεις τάξεις του Δημοτικού σχολείου, οι έννοιες αυτές προσεγγίζονται μέσα από εναλλαγές κατευθύνσεων, τροχιών, επιπέδων, ταχύτητας, δύναμης και ροής σε συνθήκες κυρίως σταθερές αλλά και μεταβαλλόμενες, καθώς και με βασικά σημεία του ρυθμού. Σημαντική παράμετρος αποτελεί και η καλλιέργεια της ρυθμικής ικανότητας, καθώς οι μικροί μαθητές σε αυτήν την ηλικία κατανοούν για πρώτη φορά μέσα από τη ΦΑ, ότι ο ρυθμός είναι η έκφραση της κίνησης από τις πιο απλές κινήσεις όπως το περπάτημα, το τρέξιμο μέχρι και τις πιο σύνθετες όπως ο χορός ή οι αναπηδήσεις με το σχοινάκι. Ειδικότερα, στην Γ΄ τάξη οι έννοιες αυτές συνδυάζονται ποικιλοτρόπως τόσο στην ίδια όσο και σε διαφορετικές κατηγορίες στην εκτέλεση συνδυασμών βασικών κινητικών δεξιοτήτων σε αυθεντικές συνθήκες εκπαιδευτικού παιχνιδιού, γυμναστικής κ.λπ. Στην Δ΄, Ε΄ και Στ΄ τάξη οι κινητικές έννοιες εντάσσονται μέσα σε δεξιότητες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων καθώς και σε άλλες σύνθετες δραστηριότητες με αυξανόμενη συνθετότητα, όπως π.χ. η ανάλυση των ρυθμικών μοτίβων στα βασικά τους στοιχεία. Σε όλες τις τάξεις με την κατάλληλη διαβάθμιση περιλαμβάνονται έννοιες Ιστορίας της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού προσαρμοσμένες σε κινητικές έννοιες, φωτίζοντας τον πλούτο της παράδοσής μας και τη διαχρονικότητα παιχνιδιών, αθλημάτων, αλλά και



αξιών που εφαρμόστηκαν για πρώτη φορά στην αρχαία Ελλάδα, αλλά σήμερα είναι παγκόσμιες π.χ. εκχειρία, εθελοντισμός κ.α.

*Έννοιες επιδεξιότητας:* ο μαθητής/τρια αποκτά γνώσεις για τα σημεία-κλειδιά ή αλλιώς τον σωστό τρόπο εκτέλεσης βασικών κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων οι οποίες εφαρμόζονται σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων. Συγκεκριμένα, στην Α΄ και Β΄ τάξη οι μαθητές/τριες αρχίζουν να γνωρίζουν βασικά σημεία-κλειδιά δεξιοτήτων μετακίνησης, ισορροπίας (στατικής και δυναμικής) και χειρισμού και φτάνοντας στην Γ΄ και Δ΄ τάξη οι έννοιες επιδεξιότητας έχουν μαθευτεί και εφαρμόζονται συνδυαστικά στην εκτέλεση των δεξιοτήτων σε όλες τις ανάλογες για την ηλικία τους δραστηριότητες. Από τη Δ΄ τάξη οι έννοιες αφορούν αθλητικές δεξιότητες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων καθώς και πιο σύνθετες δραστηριότητες χορού, αναψυχής κ.λπ.

*Έννοιες δραστηριοτήτων:* ο μαθητής/τρια γνωρίζει πρότυπα (σχηματισμούς), κανονισμούς και αμυντικές και επιθετικές στρατηγικές. Στην Α΄ και Β΄ τάξη οι έννοιες αυτές αρχίζουν να αναπτύσσονται με απλό τρόπο κυρίως σε ατομικές και δυαδικές δραστηριότητες. Στη Γ΄ και Δ΄ τάξη οι μαθητές/τριες γνωρίζουν κατανοούν, επιλέγουν και εφαρμόζουν κανονισμούς και στρατηγικές σε όλες τις ανάλογες για την ηλικία τους δραστηριότητες, ενώ στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη κατανοούν, επιλέγουν και εφαρμόζουν απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές κυρίως σε τροποποιημένες συνθήκες αθλημάτων και σε άλλες σύνθετες δραστηριότητες.

*Έννοιες Φυσικής Κατάστασης - Υγείας:* περιλαμβάνονται γνώσεις σχετικά με τη δομή και τη λειτουργία του σώματος, όπως και των φυσιολογικών μεταβολών που συμβαίνουν στο σώμα λόγω της άσκησης. Γνώσεις σχετικά με τις ΦΔ που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία τόσο εντός όσο και εκτός του σχολείου, οι οποίες μπορούν να ενισχυθούν και να αξιολογηθούν και με τη χρήση της τεχνολογίας. Γνώσεις σχετικά με τον καθορισμό στόχων στη ΦΔ, και σχετικά με τη σημασία της διατροφής, γνώσεις σχετικά με υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές (π.χ. κάπνισμα). Ειδικότερα στην Α΄ και Β΄ τάξη αρχίζει η εκμάθηση αυτών των εννοιών. Εισάγονται έννοιες όπως δύναμη, ευλυγισία, αντοχή, οι οποίες ανοίγουν καινούργιους ορίζοντες για την επίδραση που έχει η φυσική δραστηριότητα στο ανθρώπινο σώμα. Στην Γ΄ και Δ΄ τάξη αρχίζει η καθοδήγηση για τον σχεδιασμό ή/και την επιλογή δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη του επιπέδου της ΦΚ-Υγείας εντός και εκτός σχολείου. Στην Ε΄ και ΣΤ΄ τάξη οι έννοιες ΦΚ-Υγείας προσεγγίζονται με περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα σε σχέση και με την εξελικτική φάση που βρίσκονται, δηλαδή την προεφηβεία.

*Συναισθηματικές και κοινωνικές έννοιες:* αφορούν τις συμπεριφορές, τα συναισθήματα καθώς και τις αξίες σεβασμού στον εαυτό και τους άλλους. Ο/η μαθητής/τρια καθοδηγείται να γνωρίσει και να κατανοήσει έννοιες που συνδέονται με την αυτοαντίληψη, την αυτοαποτελεσματικότητα και την εμπιστοσύνη στον εαυτό του. Είναι σε θέση να εφαρμόζει έννοιες και αξίες που περιλαμβάνει η ατομική αλλά και η κοινωνική υπευθυνότητα μέσα από την αναγνώριση και την αποδοχή της διαφορετικότητας. Αναγνωρίζει καταστάσεις που χαρακτηρίζονται κοινωνικά κατάλληλες ή ανάρμοστες/ανεπιθύμητες αλλά και τρόπους αντιμετώπισής τους. Στις τάξεις Α΄ και Β΄ ο/η μαθητής/τρια μαθαίνει την έννοια της επιτυχίας μέσα από την προσπάθεια, για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αυτό-αποτελεσματικότητάς του. Επίσης καλλιεργεί σε αρχικά στάδια την ενσυναίσθηση απέναντι στα συναισθήματα των άλλων, κατανοεί ότι η ακολουθία κανόνων είναι προς όφελος του συνόλου. Στις τάξεις Γ΄ και Δ΄ αρχίζει και κατανοεί την αναγκαιότητα ελέγχου των συναισθημάτων του, μαθαίνει τρόπους να εκφράζεται δημιουργικά μέσα από την κίνηση, να θέτει ομαδικούς και ατομικούς στόχους επιτυχίας. Κατανοεί τις αξίες του «Ευ αγωνίζεσθαι», μαθαίνει τρόπους συμπερίληψης, αποφυγής συγκρούσεων, καλλιέργειας της συνεργασίας. Στις τάξεις Ε΄ και ΣΤ΄ συνδυάζει τεχνικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησής του με τη βοήθεια ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, αναλύει τη σημασία των κανόνων για ασφαλή διεξαγωγή του μαθήματος αλλά και των διαπροσωπικών σχέσεων μέσα από την αποδοχή και τη συνεργασία με όλους, κατανοεί τους κανόνες του «τίμιου παιχνιδιού», αλλά και πόσο σημαντικό είναι να ζητά βοήθεια σε καταστάσεις σχολικού και άλλων μορφών εκφοβισμού.

*Διαθεματικές έννοιες:* ο μαθητής/τρια γνωρίζει έννοιες οι οποίες είναι κοινές για τη ΦΑ και άλλα γνωστικά αντικείμενα και τις προσεγγίζει ή τις ενισχύει σταδιακά από τάξη σε τάξη. Έννοιες όπως η ΦΔ μέσα σε φυσικό περιβάλλον και η καλλιέργεια του σεβασμού προς αυτό, η άσκηση με τη βοήθεια των ζώων σε θεραπευτικό και μη πλαίσιο, θέματα αειφορίας, καθώς η ΦΔ λαμβάνει χώρα σε όλα τα περιβάλλοντα, αλλά και θέματα που αφορούν τραυματισμούς, Α΄ Βοήθειες, αλλά και ενημέρωση για τις βλαβερές συνήθειες/εξαρτήσεις άπτονται των διαθεματικών εννοιών που μπορούν να διδαχθούν σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου με τον κατάλληλο σχεδιασμό.

### **Σκοπός 3: Συμμετέχει συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες και αναπτύσσει/διατηρεί φυσική κατάσταση για υγεία**

Ο συμπεριφορικός σκοπός στοχεύει στη δημιουργία φυσικά/σωματικά εγγράμματος ατόμου που επιδεικνύει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για να επιτύχει και να διατηρήσει ένα επίπεδο ΦΚ που βελτιώνει την υγεία. Σκοπός είναι να συμμετέχει ο/η μαθητής/τρια στη ΦΑ και τη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, να αναπτύσσει και να προάγει τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας εντός και εκτός σχολείου, να επιτυγχάνει προσωπικούς στόχους καλής ΦΚ-Υγείας και συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, με ή/και χωρίς την τεχνολογία και να υιοθετεί κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές για έναν υγιή και δραστήριο τρόπο ζωής.

Οι μαθητές/τριες εκπαιδεύονται στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αναπτύξουν υψηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης μέσα από φυσικές δραστηριότητες, εντός και εκτός σχολείου στον ελεύθερο χρόνο τους για την προσωπική τους υγεία. Η ανάπτυξη των στοιχείων της ΦΚ-Υγείας (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) και η ενεργός συστηματική συμμετοχή σε ΦΔ θεωρείται απαραίτητη σε όλες τις τάξεις της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Το πρόγραμμα ΦΑ προτείνεται να περιλαμβάνει αφενός ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτική βάση για την ανάπτυξή τους και αφετέρου δραστηριότητες σύνδεσης της μάθησης εντός και εκτός σχολικού περιβάλλοντος.

Δεδομένου ότι συνήθως ο χρόνος που αφιερώνεται στο μάθημα της ΦΑ δεν επαρκεί για την ανάπτυξη των στοιχείων της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, τόσο η παροχή γνώσεων (βλ. Σκοπό 2 – έννοιες ΦΚ-Υγείας) όσο και η παρότρυνση των παιδιών για ενασχόληση με αντίστοιχες δραστηριότητες εκτός σχολείου κρίνονται απαραίτητες. Τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων μαθαίνουν να συμμετέχουν σε ΦΔ που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας, λαμβάνοντας υπόψη την ένταση, τη διάρκεια και τη συχνότητα, τον τρόπο λειτουργίας του σώματος, την επίδραση της διατροφής κ.τ.λ. και σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό να ελέγχουν την αποτελεσματικότητά τους. Απώτερος στόχος είναι η συνέχιση της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και η βελτίωση/διατήρηση της υγείας κατά την εφηβεία και την ενηλικίωση. Η συμμετοχή των γονέων παίζει επίσης σημαντικό ρόλο για την επίτευξη αυτού του σκοπού. Τέλος, σημαντικό ρόλο παίζει και η διαχείριση του χρόνου του μαθήματος για τα αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει το πρόγραμμα της ΦΑ στη ΦΚ-Υγεία (Δέρρη, 2007).

Αναλυτικότερα:

- τα παιδιά εμπλέκονται ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες της ΦΑ,
- εκπαιδεύονται να συμμετέχουν σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτική βάση εντός και εκτός του σχολείου, τις οποίες έχουν επιλέξει, για να βελτιώσουν την υγεία,
- διδάσκονται την ορθή εκτέλεση δραστηριοτήτων ΦΚ και προάγουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή και την ευλυγισία, επιτυγχάνοντας ποιοτικούς και ποσοτικούς στόχους που έχουν μάθει να θέτουν μόνοι τους,
- εκπαιδεύονται να καταγράφουν τις ατομικές επιδόσεις τους και των συμμαθητών τους στη ΦΚ-Υγεία με/ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας, και χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα της

αξιολόγησης για να σχεδιάσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες βελτίωσης των στοιχείων της,

- μαθαίνουν να αποκτούν τρόπους εξισορρόπησης της πρόσληψης και της δαπάνης θερμίδων και υιοθετούν συμπεριφορές σωστής διατροφής για την προαγωγή και τη βελτίωση της υγείας.

Η ανάπτυξη των στοιχείων της ΦΚ που σχετίζεται με την υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος) είναι σημαντική σε όλες τις τάξεις του δημοτικού.

Στο μάθημα της ΦΑ προτείνεται να:

α) περιλαμβάνονται δραστηριότητες για τη στοχευμένη ανάπτυξη της ΦΚ-Υγείας

β) παρέχονται τα απαραίτητα κίνητρα στα παιδιά ώστε να εξασκούνται και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος, διότι ο χρόνος του μαθήματος δεν επαρκεί για την ανάπτυξη των στοιχείων της ΦΚ-Υγείας.

Τα παιδιά των πρώτων τάξεων αρχίζουν να παρουσιάζουν συμπεριφορές που σχετίζονται με τη ΦΚ-Υγεία και τη ΦΔ, ενώ των τριών τελευταίων τάξεων αναμένεται να είναι ικανά να εφαρμόζουν απλό πρόγραμμα δραστηριοτήτων/άσκησης για την ανάπτυξη της ΦΚ-Υγείας και σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό, να ελέγχουν και να καταγράφουν την ατομική βελτίωση στον ατομικό τους φάκελο (portfolio). Απώτερος στόχος είναι μέσα από τη διαρκή ατομική βελτίωση να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και τη θετική στάση που απαιτείται ώστε να συνεχίσουν την προσπάθεια βελτίωσης της ΦΚ-Υγείας στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

#### **Σκοπός 4: Επιδεικνύει υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, και αναπτύσσει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**

Ο ηθικό-συναισθηματικό-κοινωνικός σκοπός στοχεύει στην ανάπτυξη και την εμφάνιση συμπεριφορών που σχετίζονται με την ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα, τον σεβασμό και την αποδοχή της διαφορετικότητας λόγω π.χ. φύλου, καταγωγής, θρησκείας, επιπέδου φυσικής δραστηριότητας, κινητικής επιδεξιότητας. Η ατομική και η ομαδική επιτυχία στις κινητικές δραστηριότητες προϋποθέτει, μεταξύ άλλων, τη στοχευμένη εκπαίδευση για την εφαρμογή των κανόνων ασφαλείας, την ακολουθία των κανόνων και των διαδικασιών, τη συνεργασία και την ομαδική δουλειά, την ηθική συμπεριφορά στις αθλητικές και σε κάθε τύπου δραστηριότητες. Παράλληλα, η ΦΔ παρέχει την ευκαιρία για αυτοέκφραση και κοινωνική αλληλεπίδραση και μπορεί να είναι ευχάριστη, προκλητική και διασκεδαστική. Αυτά τα πλεονεκτήματα ωθούν τους ανθρώπους να συνεχίζουν την άσκηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Η ανάπτυξη εγγενών αξιών καθώς και συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων από τη συμμετοχή στη ΦΑ και γενικότερα στη ΦΔ αποκτά προσωπικό νόημα.

*Αναλυτικότερα,*

Στο τέλος της Α΄ τάξης οι μαθητές/τριες έχουν αρχίσει να εμφανίζουν αποδεκτούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων, εμφανίζουν ευαισθησία σε κάποιο βαθμό για τα συναισθήματα των άλλων, εξακολουθούν να συμμετέχουν ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνουν από την αρχή και προσπαθούν να πετύχουν στόχους που έχει θέσει ο/η εκπαιδευτικός. Ακολουθούν ρουτίνες και κανόνες και συνεργάζονται με το ζευγάρι τους ή σε μικρές ομάδες. Στο τέλος της Β΄ τάξης οι μαθητές/τριες αρχίζουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους με κατάλληλο τρόπο, αρχίζουν να συμερίζονται τα συναισθήματα των άλλων, μπορούν και συνεργάζονται αποτελεσματικά με το ζευγάρι τους ή σε μικρές ομάδες με ελάχιστη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ, δοκιμάζουν νέες ΦΔ και χαίρονται με αυτές, επιμένουν για την επίτευξη ενός ατομικού ή ομαδικού στόχου ακόμα κι όταν δυσκολεύονται.

Στο τέλος της Γ΄ τάξης οι μαθητές/τριες αρχίζουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, να συνδυάζουν στοιχεία ψυχολογικών τεχνικών για να εκτελέσουν αποτελεσματικά και χρησιμοποιούν

την ΦΔ για διασκέδαση και αυτοέκφραση εντός και εκτός σχολείου. Θέτουν στόχους αύξησης συμμετοχής στη ΦΔ εκτός σχολείου, τροποποιούν τις δραστηριότητες για να είναι προκλητικές, αναπτύσσουν κανόνες ασφάλειας και ρουτίνες, αρχίζουν να αποδέχονται το αποτέλεσμα του συναγωνισμού με αξιοπρέπεια. Επιδεικνύουν συνεργατικές συμπεριφορές χωρίς αποκλεισμούς, παρατηρούν την εκτέλεση των συνασκούμενων και παρέχουν με προθυμία θετική ανατροφοδότηση. Στο τέλος της Δ΄ τάξης οι μαθητές/τριες συμμετέχουν συστηματικά σε σύνθετες δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου, ελέγχουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους, συμπεριφέρονται με αποδεκτό τρόπο στους συμμαθητές τους και συνεργάζονται για την επίτευξη ομαδικού στόχου, τηρούν συστηματικά τους κανόνες ασφαλείας και επιλέγουν να συμμετέχουν σε κινητικές δραστηριότητες για διασκέδαση.

Στο τέλος της Ε΄ τάξης οι μαθητές/τριες μπορούν να εργάζονται σε ομάδες και να εφαρμόζουν τους κανόνες και τις διαδικασίες στις δραστηριότητες που συμμετέχουν. Ελέγχουν τα συναισθήματά τους, εκφράζονται με αποδεκτούς τρόπους και υποστηρίζουν τους άλλους σε αγχωτικές καταστάσεις. Συμμετέχουν σε δραστηριότητες για την επίτευξη ομαδικών στόχων και χρησιμοποιούν με σεβασμό και υπευθυνότητα τις εγκαταστάσεις και τον εξοπλισμό. Βοηθούν και σέβονται τη διαιτησία, υποστηρίζουν, βοηθούν την ένταξη των μαθητών όλων των κινητικών επιπέδων και τροποποιούν τις δραστηριότητες ώστε να τους συμπεριλάβουν όλους. Υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους για την πρόληψη/αποφυγή του εκφοβισμού. Στο τέλος της ΣΤ΄ τάξης οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν ψυχολογικές τεχνικές για την εκτέλεση σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων και για τη διαχείριση αγχωτικών καταστάσεων. Εκφράζουν ενσυναίσθηση και συμμετέχουν με άλλους σε ΦΔ σε όλα τα περιβάλλοντα. Θέτουν προσωπικούς στόχους για τη ΦΔ και την Υγεία και ομαδικούς στόχους για δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου και επιμένουν για την επίτευξή τους. Εφαρμόζουν τους κανόνες του «Εν αγωνίζεσθαι», τους κανονισμούς των αθλημάτων και διαχειρίζονται τις συγκρούσεις με αποδεκτό και αποτελεσματικό τρόπο.

## Γ. Περιεχόμενο - Θεματικά Πεδία

Στο νέο ΠΣ της ΦΑ στο Δημοτικό, με βάση τα προαναφερόμενα, η έμφαση μετακινείται από το γνωστικό αντικείμενο, τους/τις εκπαιδευτικούς και τη διδακτική διαδικασία προς τους/τις μαθητές/τριες και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα μάθησης. Επιδιώκεται στην ουσία μια αντίστροφη πορεία σχεδιασμού, όπου η βάση σχεδιασμού είναι τα μαθησιακά αποτελέσματα και όλες οι υπόλοιπες παράμετροι εξαρτώνται από τον καθορισμό αυτών. Το νέο ΠΣ της ΦΑ αναμένεται να καταστήσει τους/τις μαθητές/τριες φυσικά/σωματικά εγγράμματα άτομα, τόσο στο μάθημα της ΦΑ όσο και στο σχολείο αλλά και την καθημερινότητά τους, δια βίου.

*Ειδικότερα, τα περιεχόμενα αναμένεται να βοηθήσουν τους μαθητές να:*

- **καλλιεργήσουν κινητικές δεξιότητες και κινητική δημιουργικότητα** με τις οποίες θα εφαρμόζουν γνώσεις και κοινωνικές δεξιότητες και αξίες στην πράξη,
- **αποκτήσουν γνωστικές έννοιες και δεξιότητες υψηλής ιεραρχίας σκέψης** που αφορούν α) το κινητικό θεματικό πεδίο/σκοπό (έννοιες επιδεξιότητας, έννοιες δραστηριοτήτων, κινητικές έννοιες), β) το συμπεριφορικό θεματικό πεδίο/σκοπό της ΦΚ-Υγείας και ΦΔ (φυσιολογικές λειτουργίες, όρους ανατομίας, διατροφικές πληροφορίες κ.ά.) και γ) το ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό θεματικό πεδίο/σκοπό (κοινωνικές έννοιες και αξίες), ώστε να μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν, πώς να ερευνούν, πώς να παράξουν νέα γνώση και πώς να είναι αποτελεσματικοί,
- **αναπτύξουν το επίπεδο της ΦΚ-Υγείας και να ακολουθήσουν τη δια βίου άσκηση,**



- **αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, αυτοέκφραση, θετικές στάσεις** ως προς την άσκηση και να ασκούνται αυτόνομα αλλά και με άλλους, λαμβάνοντας υπόψη επιστημονικά δεδομένα,
- **αναπτύξουν ενσυναίσθηση, ανθεκτικότητα, υπευθυνότητα, σεβασμό και άλλες αξίες, αλλά και κοινωνικές δεξιότητες** ώστε να είναι ικανοί αφενός να λαμβάνουν αποφάσεις και πρωτοβουλίες και αφετέρου να επικοινωνούν, να συνδέονται, να συνεργάζονται με τους άλλους και να προετοιμάζονται ως ενεργοί πολίτες, μέσα σε πραγματικές συνθήκες που προσφέρει το μάθημα της ΦΑ,
- **συμμετέχουν σε δρώμενα και πρακτικές για την αντιμετώπιση των μεγάλων προκλήσεων της εποχής** (κατασπατάληση φυσικών πόρων, μόλυνση, προσφυγική κρίση, επιδημίες κ.ά).

Επίσης, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (Δέρρη και συν., 2014; Ασλανίδου & Δέρρη, 2013; Δέρρη, 2007; Θεοδοσίου & Παπαϊωάννου, 2006) τα περιεχόμενα προτείνεται να:

- **προωθούν την ενεργό συμμετοχή, την αυτονομία και τη συνεργασία όλων των μαθητών/τριών**, με βάση τις εμπειρίες, τις δυνατότητες και τις ανάγκες τους, μέσω της δημιουργίας θετικού περιβάλλοντος καθοδηγούμενης μάθησης, αυτενέργειας, συνεργασίας, διερευνητικής μάθησης, βιωματικής προσέγγισης, συνεργατικής επίλυσης προβλημάτων, αποτελεσματικής επικοινωνίας, μετασχηματιστικής λογικής,
- **συμβάλλουν πολύπλευρα στην ανάπτυξη των μαθητών/τριών, έχοντας την κίνηση ως Αυτοσκοπό** (για την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων) **αλλά και ως Μέσο** για τη γνωστική, τη συμπεριφορική (συμμετοχή στη ΦΑ και ΦΔ για την ανάπτυξη της ΦΚ-Υγείας) και την ηθικό/συναίσθηματική/κοινωνική μάθηση,
- **ενθαρρύνουν όλους τους μαθητές/τριες να αναστοχάζονται επί των ατομικών αλλά και ομαδικών μαθησιακών τους διαδικασιών και πρακτικών** (π.χ. σχεδίων, παιχνιδιών/δραστηριοτήτων, στρατηγικών, εννοιών, συνεργασιών, δράσεων/εφαρμογών), μαθαίνοντας πώς να μαθαίνουν,
- **είναι συμπεριληπτικά, ανεξάρτητα από τις όποιες (πολλές) διαφορές υπάρχουν σε μία τάξη** (ταυτότητες, γλώσσα ή γλώσσες, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ικανότητες, δεξιότητες, στάσεις μαθητών/τριών κ.ά.). Μάλιστα, οι διαφορές χρειάζεται να αξιοποιούνται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο κατά τη μαθησιακή διαδικασία, προς όφελος της προσωπικής και συλλογικής προόδου των μαθητών/τριών. Να περιέχουν δηλαδή ποικιλία καθηκόντων και επιπέδων δυσκολίας, ανάλογα με τη διαφορετικότητα μεταξύ των μαθητών/τριών της ίδιας τάξης. Επιπλέον, νέες και προκλητικές δραστηριότητες να εντάσσονται όταν οι μαθητές/τριες έχουν το κατάλληλο επίπεδο ετοιμότητας ή όταν απαιτείται να διατηρήσουν αμείωτο το ενδιαφέρον τους. Να ενθαρρύνουν και να υποστηρίζουν όλους τους μαθητές/τριες να σχεδιάζουν την προσωπική τους βελτίωση. Όλοι/όλες οι μαθητές/τριες έχουν δικαίωμα να αναπτύξουν ολόπλευρα τις γνώσεις τους, να συμμετέχουν στη ΦΔ δια βίου και να συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση και διατήρηση της υγείας τους, μέσω της ΦΑ, στο παρόν και το μέλλον,
- **ποικίλουν, με βάση τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών/τριών και τις ιδιαιτερότητες της κάθε περιοχής**. Ο/Η ΕΦΑ προτείνεται να καλλιεργεί συνεχώς τις γνώσεις και τις δεξιότητές του/της ώστε να εντάσσει στο Πρόγραμμα Σπουδών νέες και προκλητικές δραστηριότητες. Λόγου χάριν, η βελτίωση των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και η αντίληψη της κίνησης είναι καίριες για τους μαθητές/τριες των πρώτων τάξεων (π.χ. στην Α', Β' τάξη). Ταυτόχρονα, θα μπορούσαν να συνυπάρχουν πολλαπλά βιώματα που εμπεριέχουν δημιουργική κίνηση/χορό σε όλες τις τάξεις (Α'-ΣΤ'), παραδοσιακό χορό (εισαγωγή στις Α'-Γ' και έμφαση στις Δ'-ΣΤ') και ρυθμικές δραστηριότητες (εισαγωγή στις Α'-Γ' και έμφαση στις Δ'-ΣΤ'). Παράλληλα, σχετικά με τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, συνηθίζεται να χρησιμοποιούνται κατά βάση στις Α'-Γ' και στις



μεγαλύτερες τάξεις σποραδικά, ενώ ομαδικά παιχνίδια (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπολ, βόλεϊ κ.ά.) κυρίως στις Δ'-ΣΤ'. Σχετικά με τις ατομικές δραστηριότητες, είναι σημαντικό να περιλαμβάνει π.χ. γυμναστική σε όλες τις τάξεις (Α'-ΣΤ'), κλασικό αθλητισμό στις τάξεις Δ'-ΣΤ', αλλά και ως ερευνητικές εργασίες (projects), πεζοπορία, κολύμπι, ιππασία, τοξοβολία κ.ά., σε σχέση πάντα με τους ειδικούς προς επίτευξη στόχους.

- **είναι αναπτυξιακά κατάλληλα** (π.χ. στις πρώτες τάξεις ρίψη με αερόμπαλα και όχι με μπάλα μπάσκετ, εκπαιδευτική γυμναστική, εκπαιδευτικά και όχι αθλητικά παιχνίδια κ.λπ.),
- **έχουν εκπονηθεί με μαθησιακή αλληλουχία**. Επί παραδείγματι, οι δεξιότητες μετακίνησης στη Δ' τάξη μπορούν να αναπτυχθούν με α) διδασκαλία μεμονωμένων δεξιοτήτων (π.χ. οριζόντιο άλμα), β) συνδυασμό κινητικών δεξιοτήτων (οριζόντιο άλμα και ρίψη), γ) εισαγωγή ή/και συνδυασμό κινητικών εννοιών (π.χ. επίπεδα, κατευθύνσεις κ.λπ.) και δ) σε πραγματικές συνθήκες (π.χ. ομαδικά παιχνίδια ή ρουτίνες γυμναστικής),
- **εμφανίζουν διαβαθμισμένη δυσκολία, από τάξη σε τάξη** (στη μαθησιακή διαδικασία, στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων, στην κοινωνική διάδραση και τη γνωστική εμπλοκή),
- **επιλέγονται με βάση τη δυνατότητά τους να επιτύχουν συνδυαστικά πολλούς Σκοπούς του Προγράμματος Σπουδών**. Για παράδειγμα, η πετοσφαίριση δε συνεισφέρει τόσο στην επίτευξη του Σκοπού 3 (ΦΚ για ανάπτυξη της υγείας). Συμβάλλει, όμως, σε άλλους Σκοπούς με την εξάσκηση δεξιοτήτων χειρισμού (Σκοπός 1), την εύρεση στρατηγικών επίθεσης και άμυνας (Σκοπός 2), την ανάπτυξη της συνεργασίας (Ηθικός/Συναισθηματικός/Κοινωνικός, Σκοπός 4) κ.λπ.
- **συνεισφέρουν διαθεματικά με άλλα γνωστικά αντικείμενα (μαθήματα)** όπου α) θέματα άλλων γνωστικών αντικειμένων ενσωματώνονται στο πρόγραμμα της ΦΑ με σκοπό την καλύτερη κατανόηση των θεμάτων της ή β) η ΦΑ μαζί με άλλα γνωστικά αντικείμενα συμβάλλουν από κοινού στην ανάπτυξη και μάθηση θεμάτων που σχετίζονται με τη ζωή των μαθητών/τριών και τον κόσμο γενικότερα. Για παράδειγμα στις τρεις πρώτες τάξεις προεξέχοντα θέματα που θα μπορούσαν να συσχετιστούν με άλλα αντικείμενα είναι η ατομική ασφάλεια, η ατομική υγιεινή, η κατανόηση του σώματος, η κατανόηση προσωπικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων, θέματα περιβάλλοντος και οικολογίας κ.λπ. Στις τρεις τελευταίες τάξεις προεξέχοντα θέματα είναι η ταυτότητα και η πολιτιστική διαφορετικότητα, ο υγιεινός τρόπος ζωής, η συμμετοχή στην κοινότητα και ο εθελοντισμός, η προστασία του περιβάλλοντος, η τεχνολογία και τα ΜΜΕ, η δημιουργικότητα, η κριτική σκέψη, η κοινωνική δράση κ.λπ.
- **εμπλέκουν τους μαθητές/τριες**, μέσω των μαθησιακών αποτελεσμάτων, των κινητικών/αθλητικών δραστηριοτήτων και των διδακτικών προσεγγίσεων στη διερεύνηση θεμάτων, που σχετίζονται με τις νέες τεχνολογίες αλλά και τις συνεχείς κοινωνικές μεταβολές (π.χ. αειφορία, πολιτειότητα), ενώ παράλληλα να υιοθετούν τις διαχρονικές αξίες της παράδοσης, της αισθητικής απόλαυσης και του ελληνικού πολιτισμού,
- **συνδέουν τα μαθησιακά αποτελέσματα με την ευρύτερη ζωή των μαθητών/τριών, την τοπική και την ευρύτερη κοινότητα**, ενσωματώνοντας στοιχεία της σύγχρονης καθημερινής ζωής, ώστε να καλλιεργούν την αποδοχή της διαφορετικότητας και την κατανόηση, μέσα από τη συλλογικότητα.

## Δ. Διδακτική Πλαισίωση – Σχεδιασμός Μάθησης

### Α. Διδακτική πλαισίωση

Στη διδακτική πλαισίωση θα αναφερθούν οι κυρίαρχες θεωρίες μάθησης που μπορεί να έχουν εφαρμογή και στη ΦΑ, οι κύριες διδακτικές προσεγγίσεις που ο/η ΕΦΑ μπορεί να ακολουθήσει στο σχεδιασμό του μαθήματος και το Φάσμα των μεθόδων (στυλ) διδασκαλίας της ΦΑ.

#### 1. Θεωρίες μάθησης και Φυσική Αγωγή

Η ΦΑ είναι αναπόσπαστο κομμάτι της αγωγής που λαμβάνουν οι μαθητές/τριες μέσα από το εκπαιδευτικό σύστημα, ένα σύστημα που ενισχύει την εκπαίδευση μέσα από διαφορετικές θεωρίες μάθησης, εκ των οποίων οι κυριότερες είναι: οι ανθρωπιστικές, οι συμπεριφοριστικές, οι γνωστικές και οι κοινωνικές.

Για τις *ανθρωπιστικές θεωρίες* υπάρχει ιεράρχηση των αναγκών του ατόμου κατά τον Μάσλοου, και έτσι το άτομο μαθαίνει για να ικανοποιήσει την ανάγκη της αυτοπραγμάτωσης. Επιπλέον το άτομο συλλαμβάνει τον κόσμο όπως εκείνο νομίζει και όχι όπως αντικειμενικά είναι. Έτσι ο/η ΕΦΑ προσπαθεί να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν την ανάγκη για μάθηση, ενδιαφέρεται για τους στόχους που ο κάθε μαθητής έχει, ενεργοποιεί τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητές τους, άρα ο ίδιος ο μαθητής είναι στο επίκεντρο και προσπαθεί να ενεργοποιήσει και να ξεκινήσει τη διεργασία μάθησης.

Για τις *συμπεριφοριστικές θεωρίες* η συμπεριφορά μεταβάλλεται όσο αυξάνονται οι γνώσεις και οι πληροφορίες που λαμβάνει το άτομο, και αναπτύσσεται μέσα από τη διάδραση με το περιβάλλον. Το περιβάλλον επηρεάζει το ρυθμό και το περιεχόμενο της μάθησης, αλλά η μάθηση πάντα σχετίζεται με τον τρόπο με τον οποίο το άτομο ανταποκρίνεται. Στην εκπαίδευση ενισχύεται με «αμοιβές» η επιθυμητή συμπεριφορά και αποθαρρύνεται η μη επιθυμητή (Δημητριάδης, 2015). Ο/Η μαθητής/τρια αποκρίνεται ενεργά στο ερέθισμα, καθώς καθοδηγείται και ενθαρρύνεται να εκφράσει μια συμπεριφορά, ενώ κυρίαρχη είναι η «αυθεντία» του εκπαιδευτικού.

Οι *γνωστικές θεωρίες* ασχολούνται με τον τρόπο δόμησης, λειτουργίας και αντίληψης του εγκεφάλου και πως αυτός επεξεργάζεται τις γνώσεις με την επίδραση των προϋπάρχουσων εμπειριών και καταστάσεων. Ο/Η ΕΦΑ ενημερώνει τους/τις μαθητές/τριες για τους επιδιωκόμενους στόχους, υπενθυμίζοντας και αξιοποιώντας όσα γνωρίζουν ήδη, και ενεργοποιώντας τους να διερευνήσουν τις πτυχές και τα επιμέρους στοιχεία του προβλήματος. Ο εποικοδομητισμός (ή κονστрукτιβισμός) βασίζεται στην κεντρική ιδέα ότι η καινούρια γνώση δομείται από τους ίδιους τους μαθητές/τριες, όταν έχουν νέες εμπειρίες και προσπαθούν να τις ενσωματώσουν στην προϋπάρχουσα. Μερικά σημαντικά σημεία του εποικοδομητισμού είναι ότι το περιεχόμενο της μάθησης δεν είναι προκαθορισμένο αλλά «κατασκευάζεται», η συμμετοχή των μαθητών είναι πολυαισθητηριακή, ο/η ΕΦΑ είναι βοηθός στη μάθηση και η αξιολόγηση είναι μέρος της διαδικασίας μάθησης.

Για τις *κοινωνικές θεωρίες* η συμπεριφορά των μαθητών προκαλείται από το εξωτερικό περιβάλλον, δηλαδή τη συμπεριφορά των άλλων ατόμων, η οποία λειτουργεί ως πρότυπο. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν τα εξωτερικά ερεθίσματα, τα ερμηνεύουν, πάντα βασιζόμενοι στις προηγούμενες εμπειρίες τους, τα οργανώνουν και στη συνέχεια δρουν, άρα αλληλοεπιδρούν με το περιβάλλον.

#### 2. Στρατηγικές μάθησης

Στρατηγική ορίζεται η διαδικασία ή το σύνολο των διαδικασιών που πραγματοποιούνται για την επίτευξη ενός στόχου ή ενός έργου (Lemaire & Reder, 1999). Έτσι, ως *στρατηγικές μάθησης* ορίζονται οι τεχνικές, οι αρχές ή οι κανόνες, που διευκολύνουν την απόκτηση, το χειρισμό, την ενσωμάτωση, την

αποθήκευση και την ανάκτηση πληροφοριών (Alley & Deshler, 1979). Παραδείγματα είναι η ενεργητική επανάληψη, η σύνοψη, η παράφραση, η απόδοση με εικόνες, η επεξεργασία και η περίληψη (Κωσταρίδη-Ευκλείδη, 1997). Ένας βασικός διαχωρισμός των στρατηγικών μάθησης που ακολουθούν οι μαθητές/τριες είναι:

- οι *γνωστικές*: περιλαμβάνουν στρατηγικές που χρησιμοποιεί ο/η μαθητής/τρια για να ευνοήσει την εκτέλεση διαδικασιών μάθησης, να διαχειριστεί και να μετασχηματίσει το προς μάθηση υλικό,
- οι *μεταγνωστικές*: περιλαμβάνουν την ανάλυση, την παρακολούθηση, την αξιολόγηση, το σχεδιασμό και την οργάνωση της μαθησιακής διαδικασίας,
- οι *κοινωνικές*: περιλαμβάνουν τη διαπροσωπική συμπεριφορά με στόχο τη μάθηση και την εξάσκηση,
- οι *συναισθηματικές*: περιλαμβάνουν τον έλεγχο των συναισθηματικών συνθηκών και εμπειριών που μπορούν να διαμορφώσουν τη μάθηση.

### 3. Σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις

Η μέθοδος με την οποία πραγματώνονται όλοι οι διδακτικοί στόχοι, ώστε οι μαθητές να οδηγηθούν σε επίπεδο μεταγνώσης, ονομάζεται *διδακτική προσέγγιση*. Οι διδακτικές προσεγγίσεις για να είναι αποτελεσματικές, ακολουθούν ένα σύνολο αρχών που είναι συνεπείς προς μια θεωρία μάθησης. Οι παλιότερες διδακτικές προσεγγίσεις, βασισμένες κύρια στις συμπεριφοριστικές θεωρίες, είχαν στο επίκεντρο τον εκπαιδευτικό, καθιστώντας τη μάθηση παθητική και αναπαραγωγική, σε αντίθεση με τις πιο σύγχρονες. Ο/Η ΕΦΑ ανάλογα με το σκοπό και τους στόχους που θέλει να επιτύχει, τους μαθητές και τις μαθήτριες του, αλλά και την προσωπικότητά του ως εκπαιδευτικός, μπορεί να χρησιμοποιήσει ποικιλία *διδακτικών προσεγγίσεων*. Ενδεικτικά:

- Επεξεργασίας εννοιών/πληροφοριών
- Βιωματική
- Συνεργατική (ή ομαδοσυνεργατική)
- Project (σύνθεση έργου)
- Διαθεματική
- Παιχνιδοκεντρική
- Ανεστραμμένη τάξη

*Επεξεργασίας εννοιών/πληροφοριών*: δίνει έμφαση στην πορεία που ένα αναλυτικό πρόγραμμα αναπτύσσεται, καθώς μέσα από αυτό και με συγκεκριμένη σειρά επιτυγχάνονται προκαθορισμένοι στόχοι (Καλοβρέκτης, και συν., 2020). Ο μαθητής/τρια αναζητά και αξιολογεί όλες τις πληροφορίες που του/της παρέχονται, δείχνοντας ενδιαφέρον σε κάθε μέσο παροχής. Τα στάδια που ακολουθεί η μέθοδος είναι:

- Προετοιμασία της διδακτικής πλαισίωσης-προβληματισμός
- Επαφή των μαθητών με δεδομένα και επεξεργασία τους
- Ανατροφοδότηση, συμπεράσματα και εφαρμογή
- Αξιολόγηση
- Ανακεφαλαίωση

*Βιωματική*: δίνει έμφαση στο σημαντικό ρόλο που παίζει η εμπειρία (Δεδούλη, 2001). Η απλή συμμετοχή σε ένα συγκεκριμένο σύνολο μαθησιακών εμπειριών ΔΕΝ αποτελεί αυτόματα και βιωματική εκπαίδευση. Η πραγμάτωση του στόχου μέσα από τη μέθοδο αυτή περνά από τα 4 στάδια

του κύκλου μάθησης του Kolb. Οι αρχές της βιωματικής μάθησης σύμφωνα με τη Δεδούλη (2001) είναι οι ακόλουθες:

- ❑ Αξιοποιεί τα υπάρχοντα βιώματα των μαθητών ή προκαλεί νέα
- ❑ Ενθαρρύνει την ενεργητική συμμετοχή στη διαδικασία της μάθησης, ενθαρρύνει το/τη μαθητή/τρια να οικειοποιηθεί το θέμα, επενδύοντας προσωπικό ενδιαφέρον σε αυτό
- ❑ Προτρέπει το/τη μαθητή/τρια να ερευνά, να ανακαλύπτει, να ενεργοποιεί τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του
- ❑ Αντί για απομνημόνευση πληροφοριών, προτείνει την αναζήτηση προσωπικού νοήματος ή τη δημιουργία νοήματος
- ❑ Έχει ως στόχο την ολοκλήρωση της νοητικής και συγκινησιακής διαδικασίας, κινητοποιώντας ολόπλευρα το/τη μαθητή/τρια, μέσα από την παραδοχή ότι η μάθηση βασίζεται στη σχέση και αλληλεπίδραση γνώσης και συναισθηματικών διεργασιών
- ❑ Προωθεί την αυτογνωσία του/της μαθητή/τριας.

*Συνεργατική (ή ομαδοσυνεργατική):* πραγματοποιείται όταν τα άτομα μαθαίνουν εντασσόμενα σε μικρές ομάδες οι οποίες δρουν ανεξάρτητα από τον εκπαιδευτικό, με στόχο την απόκτηση δεξιοτήτων, την υποστήριξη της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και την ενθάρρυνση της γνωστικής διαδικασίας. Οι μαθητές/τριες οργανώνονται σε ομάδες με συγκεκριμένα κριτήρια, ώστε να υπάρχει σχετική ομοιογένεια. Ο στόχος των μελών της ομάδας είναι κοινός και τα μέλη εντάσσονται «κουβαλώντας» τις διαφορετικές τους αντιλήψεις, προγενέστερες γνώσεις, ικανότητες, δεξιότητες, διαφορετική πολιτικοκοινωνική κουλτούρα. Οι μαθητές/τριες ελέγχουν τη δημιουργία της δικής τους γνώσης μέσα από αμοιβαία αλληλεπίδραση με τα άλλα μέλη. Έτσι, ο/η ΕΦΑ είναι ο μεσολαβητής και ο εμπνευστής, υποστηρίζοντας τη συνοχή και τις κοινές ενέργειες των μελών της ομάδας (Ματσαγγούρας, 1999). Η μέθοδος προϋποθέτει τόσο την ατομική όσο και την κοινωνική αυτονομία, αλλά ταυτόχρονα και την ατομική και κοινωνική ευθύνη των μελών.

Οι επιμέρους φάσεις της μεθόδου είναι:

1. Προετοιμασία της διδασκαλίας, σχηματισμός ομάδων και ανάληψη έργου
2. Ομαδοσυνεργατική επεξεργασία
3. Παρουσίαση εργασιών
4. Αξιολόγηση
5. Ανακεφαλαίωση.

*Project (σύνθεση έργου):* εμπλέκει τους μαθητές σε μια μαθητοκεντρική διαδικασία. Δομικό στοιχείο της διδακτικής προσέγγισης είναι η θεωρία του Πραγματισμού. Η μάθηση πραγματοποιείται μέσα από πρακτικές εφαρμογές που βοηθούν το μαθητή να έρθει αντιμέτωπος με την πραγματικότητα και τις απαιτήσεις της (Ταρατόρη-Γσαλκατίδου, 2002), είναι συνεργατική, βιωματική και πολυαισθητηριακή (Χρυσοφίδης, 2006). Στην ομαδική αυτή διδασκαλία συμμετέχουν αποφασιστικά όλα τα μέλη της ομάδας, άρα είναι μια δυναμική μέθοδος και η διδασκαλία διαμορφώνεται και πραγματοποιείται από όλους όσους συμμετέχουν, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους. Έτσι, οι μαθητές/τριες αυτενεργούν, αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, καλλιεργούν την ομαδικότητα μέσα από τη συμμετοχή. Ο ρόλος του/της ΕΦΑ είναι α) συμβουλευτικός, β) καθοδηγητικός, γ) εμπνευστικός.

Η διάρκεια των project ποικίλει και διακρίνονται σε *μικρά* (διάρκειας 2 έως 6 ώρες), *μεσαία* (διάρκειας από μια μέρα έως μια εβδομάδα) και *μεγάλα* (διάρκειας από μια εβδομάδα μέχρι ένα ή περισσότερα έτη).

Η δομή της μεθόδου είναι η ακόλουθη (Frey, 2010):

- ❖ Πρωτοβουλία των συμμετεχόντων για το θέμα. Ο/Η ΕΦΑ προσεγγίζει και παρακινεί τους μαθητές για την ενασχόληση με το θέμα.
- ❖ Ανταλλαγή απόψεων σχετικά με την πρωτοβουλία.



- ❖ Από κοινού διαμόρφωση των πλαισίων δράσης. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και δίνονται ρόλοι σε κάθε ομάδα. Ο ρόλος του κάθε μέλους ορίζεται από τις ίδιες τις ομάδες.
- ❖ Υλοποίηση όσων έχουν προγραμματιστεί. Κάθε ομάδα υλοποιεί όσα έχει συμφωνήσει ή της έχουν ανατεθεί.
- ❖ Περάτωση. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει και διαχέει στην υπόλοιπη τάξη όσα έχει υλοποιήσει. Οι ομάδες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, ανταλλάσσουν απόψεις με εποικοδομητικό τρόπο. Η οργάνωση της παρουσίασης θεωρείται κριτήριο αυτοαξιολόγησης για την ομάδα.

Τα βήματα του project ομαδοποιούνται σε 4 στάδια:

- 1<sup>ο</sup> στάδιο (προβληματισμός) εντάσσονται ο καθορισμός του θέματος, η επιλογή του συντονιστή και η διατύπωση του στόχου,
- 2<sup>ο</sup> στάδιο (προγραμματισμός των διδακτικών δραστηριοτήτων), περιλαμβάνονται η κατανομή των μαθητών σε ομάδες, η διαμόρφωση του πλαισίου δράσης κάθε ομάδας και το διάλειμμα ενημέρωσης και ανατροφοδότησης,
- 3<sup>ο</sup> στάδιο (διεξαγωγή των δραστηριοτήτων) περιλαμβάνονται η συγκέντρωση και η ταξινόμηση του υλικού, η παρουσίαση των προϊόντων του σχεδίου εργασίας-project,
- 4<sup>ο</sup> στάδιο (αξιολόγηση) η διεξαγωγή συμπερασμάτων με την αξιολόγηση.

Πολύ σημαντικό μέρος της μεθόδου είναι τα διαλείμματα (ενημέρωσης-ανατροφοδότησης). Στα διαλείμματα ενημέρωσης, τα μέλη των ομάδων διακόπτουν την εκτέλεση των δραστηριοτήτων τους, για μικρό ή μεγάλο χρονικό διάστημα. Συγκεντρώνονται, αλληλοενημερώνονται και ανταλλάσσουν απόψεις και γνώμες για την πορεία των δραστηριοτήτων. Στα διαλείμματα ανατροφοδότησης οι ομάδες παρουσιάζουν την πορεία των μεταξύ τους σχέσεων (του τρόπου που τα μέλη της κάθε ομάδας λειτουργούν για την οργάνωση και επίτευξη των δραστηριοτήτων). Γίνεται κατανοητό ότι η συνεργασία, η επικοινωνία και ο ομαδικός τρόπος εργασίας είναι σημαντικά, και τυχόν προβλήματα συζητούνται σε αυτά τα διαλείμματα. Η παρουσίαση του έργου μπορεί να γίνει μέσα από πολλαπλούς τρόπους, ενισχύοντας έτσι τη διαδικασία έκφρασης και τη δημιουργικότητα. Κατά τον Frey (2010) η επιτυχία ενός project δεν συνδέεται απόλυτα με το τελικό αποτέλεσμα και το αν αυτό είναι επιτυχημένο, γιατί η παιδαγωγική αξία των φάσεων υλοποίησης είναι υπεράνω της επιτυχίας του τελικού αποτελέσματος.

*Διαθεματική:* ενοποιεί την εκπαιδευτική γνώση ολιστικά, ή στο πλαίσιο των διακριτών μαθημάτων του σχολικού προγράμματος ή στο πλαίσιο ενός αναλυτικού προγράμματος σπουδών (Ματσαγγούρας, 2002). Υποστηρίζει την αρχή της συμπληρωματικότητας στην εκπαίδευση, σύμφωνα με την οποία οι οπτικές γωνίες που το κάθε διδακτικό αντικείμενο βλέπει την ίδια έννοια, δεν είναι ολόκληρη η εικόνα, ούτε αυτές οι γωνίες είναι ανεξάρτητες ή συμβατές μεταξύ τους (Χατζημιχαήλ, 2010). Στόχος είναι η σύνδεση διαφορετικών αντικειμένων μεταξύ τους, προσεγγίζοντας το θέμα πολλαπλά, αποδομώντας τη μονομέρεια και παράλληλα εξασκώντας την κριτική και δημιουργική σκέψη των μαθητών για την κατάκτηση βαθύτερης γνώσης (Δέρρη, και συν., 2014). Η διδακτέα ύλη οργανώνεται με τέτοιο τρόπο που να εξασφαλίζεται η επεξεργασία των θεμάτων από πολλές διαφορετικές πλευρές, αλλά και να αναδεικνύεται η σχέση τους με την ζωή των μαθητών. Γίνεται αντιληπτό ότι δεν προσφέρονται όλα τα θέματα ή όλες οι έννοιες για διαθεματική προσέγγιση. Ο/Η ΕΦΑ επιλέγει ένα αντικείμενο μελέτης που καλύπτει διαφορετικούς τομείς, υποδεικνύει πηγές άντλησης γνώσεων, καθοδηγεί και ενθαρρύνει σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος ενώ ο ρόλος των μαθητών είναι να συμμετέχουν ενεργά. Ειδικότερα, τα διαθεματικά προγράμματα ΦΑ μπορούν να στηρίζονται σε:

- *Εσωτερική ενοποίηση ή οριζόντια διασύνδεση* (ενιαίο Μοντέλο ΦΑ): μέσα στο ίδιο το γνωστικό αντικείμενο, δηλαδή της Φυσικής Αγωγής, συνδέονται θέματα διαφορετικών σκοπών (κινητικού, γνωστικού, συμπεριφορικού, συναισθηματικού-κοινωνικού).



- *Εξωτερική ενοποίηση ή κάθετη διασύνδεση:* α) μπορούν να ενσωματωθούν στη ΦΑ θέματα άλλων γνωστικών αντικειμένων, με σκοπό την καλύτερη κατανόηση των θεμάτων της, ή β) η ΦΑ μαζί με άλλα γνωστικά αντικείμενα να προσεγγίσουν από κοινού την ανάπτυξη και μάθηση θεμάτων προσφέροντας ολόπλευρη προσέγγισή τους.

Τα μοντέλα διαθεματικής προσέγγισης, όπως προτείνονται από τους Cone και Cone (1999), είναι τα εξής:

- *Συνδετικό (συνδεδεμένο):* επιτρέπει τον ανεξάρτητο σχεδιασμό, την επιλογή και τη σύνδεση του περιεχομένου διαφορετικών γνωστικών αντικειμένων από έναν εκπαιδευτικό.
- *Κοινό (συμμετοχικό):* σε αυτό δύο ή περισσότερα γνωστικά αντικείμενα ενοποιούνται και διδάσκονται ως μέρος μιας συνεργατικής διαδικασίας, η οποία λαμβάνει χώρα την ίδια χρονική περίοδο από δύο ή περισσότερους εκπαιδευτικούς. Συγκριτικά με το προηγούμενο απαιτείται συνεργασία των εκπαιδευτικών που εμπλέκονται για βασικά ζητήματα, όπως το θέμα και ο χρόνος διδασκαλίας. Οι μαθητές αντιλαμβάνονται ενιαία τη γνώση μέσα από την προσέγγιση της ίδιας έννοιας από διαφορετικές οπτικές.
- *Συνεργατικό:* οι δεξιότητες, οι έννοιες ή τα θέματα δύο ή περισσότερων γνωστικών αντικειμένων συνδέονται και με ίση αντιπροσώπευση, οι αντίστοιχοι εκπαιδευτικοί, διδάσκουν ταυτόχρονα στην ίδια τάξη για ίσο χρονικό διάστημα. Έτσι, η διδασκαλία είναι ομαδική και συνεργατική.

Στο κέντρο της όλης διαδικασίας είναι οι ίδιοι οι μαθητές. Ο ρόλος του/της ΕΦΑ (και σε αυτήν την προσέγγιση) διαφοροποιείται, είναι και εδώ καθοδηγητικός, συμβουλευτικός και υποστηρικτικός. Οι μαθητές/τριες έχουν τη δυνατότητα επιλογών, λήψης αποφάσεων (ατομικών και ομαδικών), εμπλοκής στον προγραμματισμό του προγράμματος και στις διαδικασίες αυτοαξιολόγησης (αποτελέσματος και διαδικασίας). Έτσι, οι μαθητές αυτενεργούν με τους προσωπικούς τους ρυθμούς μάθησης και ανάπτυξης. Η επίτευξη των κοινών στόχων βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να σεβαστούν τις μεταξύ τους διαφορές και ιδιαιτερότητες. Επεξεργάζονται και αναλύουν πληροφορίες που τους παρέχει κύρια ο/η ΕΦΑ. Πολλές φορές η διαθεματικότητα πραγματοποιείται μέσα από σχέδια εργασίας. Τα βήματα προγραμματισμού και υλοποίησης ενός διαθεματικού προγράμματος είναι:

- Επιλογή του θέματος
- Επισήμανση επιμέρους θεμάτων
- Σχηματισμός ομάδων και κατανομή του έργου σε ομάδες
- Συλλογή και επεξεργασία υλικού
- Φάσεις αλληλοενημέρωσης- σύνθεση υλικού
- Παρουσίαση
- Αξιολόγηση

*Παιχνιδοκεντρική:* είναι πολύ κοντά τόσο στη φύση της ΦΑ όσο και του ίδιου του παιδιού. Η εκπαιδευτική κοινότητα στράφηκε πρόσφατα σε αυτήν την προσέγγιση σε όλα τα αντικείμενα (π.χ. ΤΠΕ) καθώς κατορθώνει να πετύχει ενίσχυση των κινήτρων ακόμη και σε γνωστικά αντικείμενα ξένα προς την κίνηση (Gunter, Kenny, & Vick, 2006). Η προσέγγιση Teaching Games For Understanding (Bunker & Thorpe, 1982; Werner & Almond, 1990) διδάσκει παραδοσιακά αθλήματα με έμφαση σε βασικές έννοιες των παιχνιδιών και όχι στην απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων που αυτά εμπεριέχουν. Άρα, είναι μια περισσότερο εποικοδομητική προσέγγιση, μαθητοκεντρική και παιχνιδοκεντρική. Ομαδοποιεί τα παιχνίδια σε τέσσερις κατηγορίες, με βάση τους κανόνες, τις δεξιότητες και τις τακτικές. Η μεταφορά των γνώσεων τακτικής και στρατηγικής επιτυγχάνεται στα αθλήματα που ανήκουν στην ίδια κατηγορία:

- Παιχνίδια στόχου (π.χ. τοξοβολία, γκολφ)

- Παιχνίδια φιλέ - τοίχου (π.χ. βόλεϊ, τένις)
- Παιχνίδια διείσδυσης (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο)
- Παιχνίδια χτυπήματος - ανάπτυξης (π.χ. μπίτζμπολ, σόφτμπολ).

Ο/Η ΕΦΑ εφαρμόζει τροποποιημένο παιχνίδι και οι μαθητές/τριες εξασκούν τις δεξιότητες μέσα σε αυτό. Ενώ λοιπόν, μια παραδοσιακή προσέγγιση δίνει βαρύτητα στις θεμελιώδεις τεχνικές του παιχνιδιού, η παιχνιδιοκεντρική προσέγγιση εμβαθύνει στις βασικές στρατηγικές. Έτσι, οι μαθητές/τριες κατανοούν πρώτα το «γιατί» και στη συνέχεια το «πώς». Κατανοούν τη λογική που επιβάλλεται από τους κανονισμούς του παιχνιδιού, ένα παιχνίδι προσαρμοσμένο στην ηλικία και το επίπεδο των μαθητών, το οποίο τα παρακινεί να συμμετέχουν ενεργά, να κατανοούν, να συγκρίνουν και να σκέφτονται. Η φιλοσοφία της προσέγγισης έχει 6 βήματα (Oslin & Mitchell, 2006; Thorpe & Bunker, 1989).

1. Μετασηματισμός (τροποποίηση) του αθλήματος με τρόπο κατάλληλο για το γνωστικό επίπεδο των μαθητών (π.χ. τροποποιώντας το μέγεθος, το σχήμα των οργάνων, τον αριθμό παικτών).
2. Εκτίμηση των κανόνων (βασικών και δευτερευόντων) και άρα και του ίδιου του παιχνιδιού από τους μαθητές. Οι βασικοί κανονισμοί ενός παιχνιδιού είναι αυτοί που δίνουν τη βασική μορφή σε ένα παιχνίδι, ενώ οι δευτερεύοντες είναι αυτοί που όταν τροποποιηθούν, υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη για εφαρμογή της στρατηγικής.
3. Εκτίμηση για το ποιες τακτικές θα χρησιμοποιηθούν, καθώς οι μαθητές εισάγονται σε αυτές, βασιζόμενοι σε απλές ιδέες χώρου και χρόνου, αυξάνοντας την αυτοαποτελεσματικότητά τους.
4. Λήψη κατάλληλων αποφάσεων. Οι μαθητές/τριες καλούνται να απαντήσουν *τί κάνουν και πώς* ενώ ο/η ΕΦΑ με κατάλληλες ερωτήσεις κατευθύνει τους μαθητές.
5. Τρόπος εκτέλεσης όλων όσων έχουν αποφασιστεί-συμφωνηθεί να εφαρμοστούν, ανάλογα με τις συνθήκες του παιχνιδιού. Οι μαθητές/τριες όταν κατανοήσουν την αναγκαιότητα των συγκεκριμένων δεξιοτήτων και είναι έτοιμοι/ες να τις εντάξουν στο παιχνίδι, τότε δίνεται χρόνος για εξάσκησή τους με τεχνικές οδηγίες.
6. Μέσα από παιχνίδι (τροποποιημένο ή κανονικό) ο/η ΕΦΑ αξιολογεί τη μάθηση που επιτεύχθηκε.

Μέσα από την προσέγγιση αυτή ικανοποιείται η έμφυτη ανάγκη των παιδιών για παιχνίδι, ενώ ταυτόχρονα μέσα από αυτό αντιλαμβάνονται τις κινητικές δεξιότητες που αναπτύσσουν. Ο ρόλος των μαθητών είναι πρωταγωνιστικός, ενώ ενισχύεται η ικανότητα λήψης αποφάσεων, αναπτύσσεται η ομαδικότητα και η συνεργασία. Ο/Η ΕΦΑ σχεδιάζει με προσοχή τις ερωτήσεις που θέτει κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Παρόλα αυτά δεν συστήνεται για τις ηλικίες των μαθητών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση γιατί είναι η περίοδος που αποκτώνται οι βασικές κινητικές δεξιότητες (Δέρρη και συν., 2014).

*Ανεστραμμένη τάξη:* σε αυτή την προσέγγιση η διδακτική διαδικασία μεταφέρεται και έξω από τα πλαίσια της τάξης, με δραστηριότητες ηλεκτρονικής μάθησης και παραδοσιακής διδασκαλίας. Η ονομασία οφείλεται στο γεγονός ότι οι μαθητές/τριες πρώτα εισάγονται στο περιεχόμενο του μαθήματος μέσα από Νέες Τεχνολογίες στο σπίτι τους και στην συνέχεια όταν μεταβαίνουν στην τάξη συζητούν, εξασκούνται συνεργάζονται και επιλύουν απορίες. Ο/Η ΕΦΑ δρα διευκολυντικά και ως μεσολαβητής, ενώ οι μαθητές και οι μαθήτριες μαθαίνουν μέσα από ενεργητικές τεχνικές (Flipped Learning Network, 2014). Σημαντικός παράγοντας είναι η προετοιμασία του υλικού από τον/την ΕΦΑ, αλλά και η οργάνωση της εκπαιδευτικής προσέγγισης. Η παράδοση του μαθήματος γίνεται έξω από την αίθουσα διδασκαλίας, με τους μαθητές να καλούνται να επεξεργαστούν το υλικό του μαθήματος μέσα από βίντεο ή καλά σχεδιασμένο πολυμεσικό υλικό, επιλέγοντας το χώρο (π.χ. στο σπίτι), πάντα όμως με βάση καθορισμένο χρονοδιάγραμμα. Στη συνέχεια, στην τάξη πραγματοποιούνται διαδραστικές δραστηριότητες κατανόησης κατά τη διάρκεια των οποίων οι μαθητές εμπλέκονται

ενεργά με το διδακτικό περιεχόμενο. Οι υποστηρικτές της μεθόδου στη ΦΑ θεωρούν ότι με τη χρήση της (Østerlie, 2016):

- Ενισχύεται η γνώση και η ικανότητα των μαθητών/τριών
- Αυξάνεται η παρακίνηση των μαθητών/τριών για να είναι ενεργά εμπλεκόμενοι με το αντικείμενο
- Βοηθά στην επίτευξη των στόχων που τα προγράμματα σπουδών θέτουν
- Παρέχεται ταυτόχρονα ποικιλία στο περιεχόμενο και τους τρόπους διδασκαλίας
- Βελτιώνει τις σχέσεις μεταξύ του/της ΕΦΑ και των μαθητών/τριών καθώς και των μαθητών/τριών μεταξύ τους
- Δίνει μια σύγχρονη διάσταση στη Φυσική Αγωγή.

#### 4. Διδακτικά μέσα (τεχνικές)

Υπάρχει μια ποικιλία διδακτικών μέσων (τεχνικών) που οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε διαφορετικές διδακτικές προσεγγίσεις όπως: η διάλεξη, η συζήτηση ατομικά/ομάδες, οι επιδείξεις και τα πειράματα, η ανακάλυψη και καθοδηγούμενη ανακάλυψη, το παιχνίδι ρόλων, οι μεταγνωστικές στρατηγικές διδασκαλίας, ο καταιγισμός ιδεών (brainstorming), η επίλυση προβλημάτων, οι περιπτώσιολογικές μελέτες, η αντιπαράθεση επιχειρημάτων, οι επισκέπτες-ομιλητές, οι εφημερίδες και τα άρθρα περιοδικών, οι συζητήσεις σε στρογγυλή τράπεζα, η διδασκαλία από άτομα με κοινά χαρακτηριστικά (π.χ. μεγαλύτεροι μαθητές, μαθητές άλλου σχολείου), η χρήση ποιημάτων, τραγουδιών ή ιστοριών.

#### 5. Μέθοδοι (στυλ) διδασκαλίας στη ΦΑ

Η διαδικασία διδασκαλία-μάθηση είναι μια διαρκής αλληλεπίδραση μεταξύ της συμπεριφοράς του εκπαιδευτικού και της συμπεριφοράς του μαθητή με μοναδική ενοποιημένη διαδικασία, τη λήψη αποφάσεων (Mosston & Ashworth, 1998, 2008). Έτσι κάθε σκόπιμη διδακτική ενέργεια είναι το αποτέλεσμα μιας απόφασης που έχει ληφθεί προηγουμένως. Η σχέση ΕΦΑ και μαθητή ποικίλει ανάλογα με το ΠΟΙΟΣ και σε ΠΟΙΟ βαθμό λαμβάνει τις αποφάσεις. Οι αποφάσεις αυτές μπορεί να αφορούν στην προετοιμασία του μαθήματος, πριν το μάθημα (άρα στο σχεδιασμό του), στη διάρκεια του μαθήματος και μετά το μάθημα:

*Πριν* το μάθημα ο/η ΕΦΑ σχεδιάζει το μάθημα, λαμβάνοντας υπόψη τους μαθητές του, το σκοπό και το περιεχόμενο του μαθήματος, θέματα οργάνωσης (όπως χρόνος, χώρος, υλικά), την αξιολόγηση και τη γενική στάση και συμπεριφορά του.

*Κατά* τη διάρκεια της διδασκαλίας ο/η ΕΦΑ εφαρμόζει στην πράξη όσα σχεδιάστηκαν και ειδικότερα την εφαρμογή των αποφάσεων, την οργάνωση της εξάσκησης, την ανατροφοδότηση των μαθητών και την προσαρμογή ή την τροποποίηση όσων σχεδιάστηκαν.

*Μετά* τη διδασκαλία ο/η ΕΦΑ αξιολογεί, συλλέγει πληροφορίες σχετικά με την εφαρμογή του σχεδίου μαθήματος, την απόδοση των μαθητών, την αξιολόγηση των πληροφοριών, του τρόπου διδασκαλίας και του τρόπου μάθησης, την ανατροφοδότηση και αποφασίζει πιθανές προσαρμογές.

Τα στυλ διδασκαλίας χωρίζονται στα δασκαλοκεντρικά (αναπαραγωγικά ή άμεσα) και στα μαθητοκεντρικά (παραγωγικά ή έμμεσα).

Τα στυλ της *αναπαραγωγικής ομάδας* έχουν τον εκπαιδευτικό στο κέντρο της μάθησης, είναι κατάλληλα για τη διδασκαλία δεξιοτήτων, καθορισμένων τρόπων συμπεριφοράς και τη μετάδοση μιας συγκεκριμένης αθλητικής κουλτούρας. Οδηγούν τους μαθητές κατευθείαν στο στόχο (π.χ. να μάθουν τη σωστή τεχνική), περιέχοντας συγκεκριμένους στόχους για το περιεχόμενο προς διδασκαλία, μειώνουν όμως την ενεργή εμπλοκή των μαθητών στη λήψη αποφάσεων και έτσι την αυτονομία τους.

Σε αυτά ανήκουν τα στυλ του παραγγέλματος, της πρακτικής εξάσκησης, της αμοιβαίας διδασκαλίας, του αυτοελέγχου και του μη αποκλεισμού.

Από την άλλη, τα στυλ της *παραγωγικής ομάδας* έχουν στο κέντρο τους το μαθητή, εμπλέκοντάς τον περισσότερο στη διαδικασία της μάθησης, βοηθούν την ανακάλυψη δεξιοτήτων, γνώσεων και τρόπων επίλυσης διαφόρων προβλημάτων που παρουσιάζονται. Οι μαθητές/τριες μετέχουν στην ανακάλυψη νέων κινήσεων, επιλύουν προβλήματα, συγκρίνουν, κατηγοριοποιούν, διαφοροποιούν, αξιολογούν, δημιουργούν και οδηγούνται σε πραγματική μάθηση. Σε αυτά, ανήκουν τα στυλ της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, της συγκλίνουσας εφευρετικότητας, της αποκλίνουσας παραγωγικότητας, του προγράμματος που σχεδιάζει ο ίδιος ο μαθητής, της πρωτοβουλίας του μαθητή και της αυτοδιδασκαλίας.

Υπάρχει ωστόσο και δυνατότητα συνδυασμού διαφορετικών στυλ σε ένα μάθημα ή διαφορετικών στυλ ακόμη και σε μία δραστηριότητα, λαμβάνοντας υπόψη παραμέτρους, όπως για παράδειγμα τους ειδικούς στόχους του μαθήματος, τη φύση των δραστηριοτήτων ή/και τους διαφορετικούς τρόπους μάθησης των μαθητών (Δέρρη, και συν., 2014).

Το Φάσμα των μεθόδων (στυλ) διδασκαλίας είναι το ακόλουθο:

- *A - Του Παραγγέλματος*: στόχος είναι η ασφάλεια, η ακριβής αναπαραγωγή και άμεση εκτέλεση δεξιοτήτων. Ο/Η ΕΦΑ παίρνει όλες τις αποφάσεις που αφορούν το αντικείμενο διδασκαλίας, τον τόπο εκτέλεσης, τη σειρά των ασκήσεων, πότε αρχίζει/ολοκληρώνεται η κάθε άσκηση, την ταχύτητα, το ρυθμό, το διάλειμμα, την παροχή ανατροφοδότησης. Ο/Η μαθητής/τρια ακολουθεί οδηγίες και εκτελεί.
- *B - Το Πρακτικό*: όλες τις αποφάσεις στο στάδιο της προετοιμασίας και στο στάδιο της αξιολόγησης τις παίρνει ο/η ΕΦΑ. Ο μαθητής εκτελεί τις ασκήσεις, που ορίζει ο/η ΕΦΑ, αλλά στη διάρκεια της διδασκαλίας αποφασίζει για τη θέση του σώματος (π.χ. αρχική θέση εδραία, όρθια, κ.λπ.) τον τόπο εκτέλεσης, τη σειρά των ασκήσεων, το χρόνο έναρξης, την ταχύτητα και το ρυθμό, το χρόνο διακοπής, το διάλειμμα, την υποβολή ερωτήσεων για διευκρινήσεις. Δίνεται χρόνος στο μαθητή να δουλέψει ατομικά, ενώ ο/η ΕΦΑ παρέχει ατομική ανατροφοδότηση.
- *C - Το Αμοιβαίο*: οι μαθητές εργάζονται κατά ζεύγη ή ακόμη και σε ζεύγη-ομάδων και δέχονται ανατροφοδότηση από το συνασκούμενο-παρατηρητή. Ο/Η ΕΦΑ θέτει τα κριτήρια για κάθε ρόλο (ασκούμενο/παρατηρητή) και οι μαθητές/τριες εναλλάσσονται στους ρόλους. Προετοιμάζει το αντικείμενο διδασκαλίας, οδηγίες και κριτήρια για την εκτέλεση, την παρατήρηση και τη συμπεριφορά των μαθητών και στους δύο ρόλους, και συνομιλεί μόνο με τους μαθητές-παρατηρητές. Οι μαθητές αποκτούν δεξιότητες ανατροφοδότησης, ενώ βελτιώνονται και οι δεξιότητες επικοινωνίας.
- *D - Του Αυτοελέγχου*: ο/η μαθητής/τρια εκτελεί και ελέγχει (αξιολογεί) τη δεξιότητα μόνος του με τη βοήθεια καρτέλας κριτηρίων. Επιπλέον, παίρνει όλες τις αποφάσεις που έπαιρνε στο πρακτικό στυλ (B) και εκτελεί μεμονωμένα και ατομικά. Παύει να εξαρτάται από εξωτερικές πηγές ανατροφοδότησης και εμπιστεύεται τον εαυτό του. Ο/Η ΕΦΑ προετοιμάζει το αντικείμενο διδασκαλίας και τα κριτήρια των καρτελών, επικοινωνεί λεκτικά και μη με τους μαθητές, απαντώντας στις ερωτήσεις τους και βοηθώντας τους να συνειδητοποιούν/κατανοούν τα λάθη τους.
- *E - Του Μη Αποκλεισμού*: ο/η ΕΦΑ προετοιμάζει το αντικείμενο διδασκαλίας ορίζοντας τις παραμέτρους διαφοροποίησης από τις οποίες μπορούν να επιλέξουν οι μαθητές/τριες. Δίνεται η δυνατότητα σε κάθε μαθητή/τρια να αποφασίσει από ποιο επίπεδο δυσκολίας θα αρχίσει, δίνει ανατροφοδότηση στον εαυτό του/της, αναπτύσσοντας και την έννοια της αυτοαξιολόγησης. Η διαφορά αυτή, σε σχέση με τα 4 προηγούμενα στυλ, ενισχύει την παρακίνηση των μαθητών/τριών, καθώς μπορούν να ορίσουν τις παραμέτρους εκτέλεσης στο προσωπικό τους προκλητικό επίπεδο. Μέσα από αυτό το στυλ ο μαθητής αποδέχεται τη



διαφορετικότητα και την αντιμετωπίζει ενεργά. Συνδυάζεται με άλλα στυλ όπως πρακτικό, αμοιβαίο, αυτοελέγχου.

- *F - Της καθοδηγούμενης ανακάλυψης:* ο/η ΕΦΑ θέτει το πρόβλημα και σχεδιάζει μία σειρά ερωτήσεων που οδηγούν στην εύρεση της μίας και καταλληλότερης «απάντησης» μέσω πειραματισμού, παρέχει σταδιακά ανατροφοδότηση αλλά περιμένει την απάντηση των παιδιών και δεν την αποκαλύπτει ποτέ ο ίδιος. Οι μαθητές/τριες αποφασίζουν πώς θα ενεργήσουν για να ανακαλύψουν τη λύση, αλλά η φύση της απάντησης παράγει όμοιες κινήσεις για όλη την τάξη. Αναπτύσσει την υπομονή τόσο του/της εκπαιδευτικού όσο και του/της μαθητή/τριας. Αυξάνει το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών καθώς ενισχύεται η αντιλαμβανόμενη εμπλοκή τους, όσο και η κοινωνικότητά τους (π.χ. ακούν τις πιθανές απαντήσεις των άλλων μαθητών ή των άλλων ομάδων). Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι ο/η μαθητής/τρια εμπλέκεται γνωστικά με τη δεξιότητα, αναπτύσσοντας την κριτική ικανότητα και την ανάλυση-σύνδεση των κερτημένων γνώσεων.
- *G - Της συγκλίνουσας εφευρετικότητας:* ο/η ΕΦΑ παρουσιάζει ένα πρόβλημα και χωρίς να θέτει περισσότερες υποδείξεις στο/στη μαθητή/τρια αυτός καλείται να ανακαλύψει τη μία και μοναδική για τον εαυτό του λύση στο πρόβλημα. Άρα, ο/η ΕΦΑ επιλέγει το ερώτημα-πρόβλημα, οργανώνει το χώρο και δίνει ανατροφοδότηση. Ο/Η μαθητής/τρια παίρνει περισσότερες αποφάσεις που αφορούν τη διαδικασία της ανακάλυψης, την ενεργοποίηση των γνωστικών λειτουργιών που χρειάζονται, τη μοναδική σωστή λύση και την επιβεβαίωση της ορθότητας της λύσης.
- *H - Της Αποκλίνουσας παραγωγικότητας:* ο/η ΕΦΑ παρουσιάζει ένα «πρόβλημα», το οποίο όμως έχει περισσότερες από μια εναλλακτικές λύσεις. Οι μαθητές παρουσιάζουν ποικιλία απαντήσεων (κάποιες από τις οποίες είναι μη αναμενόμενες), πρωτότυπες και συνδυαστικές με κινητικές έννοιες. Αναπτύσσουν την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, άρα αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους, εμπλουτίζοντας παράλληλα και το κινητικό ρεπερτόριό τους.
- *I - Το Πρόγραμμα που σχεδιάζει ο/η μαθητής/τρια:* ο/η ΕΦΑ επιλέγει τη γενική περιοχή του θέματος, ενώ ο μαθητής ανακαλύπτει, σχεδιάζει, αναπτύσσει και εκτελεί μια σειρά ενεργειών-ερωτήσεων, που συνθέτουν τελικά, ένα προσωπικό πρόγραμμα. Αφορά θέματα που περιλαμβάνουν περισσότερες από μια δεξιότητες, έχει μια αυστηρά προσχεδιασμένη δομή, παράλληλα όμως επιτρέπει την έκφραση αυθόρμητων ιδεών και τυχαίων ανακαλύψεων, για να κεντρίσει το ενδιαφέρον των μαθητών αλλά και να αναπτύξει τη δημιουργικότητά τους. Απαιτεί ενοποίηση δεξιοτήτων, γνωστικών και άλλων, που αναπτύχθηκαν με τα προηγούμενα στυλ.
- *J - Της πρωτοβουλίας του/της μαθητή/τριας:* το στυλ αυτό μοιάζει με το προηγούμενο αλλά για πρώτη φορά ο/η μαθητής/τρια είναι ώριμος/η να λάβει το μέγιστο των αποφάσεων. Καθορίζει το θέμα και είναι υπεύθυνος για την οργάνωση, την πραγματοποίηση και τη αξιολόγηση της διδακτικής αλληλουχίας. Ο/Η ΕΦΑ αποδέχεται τις αποφάσεις του μαθητή σχετικά με την εκδήλωση πρωτοβουλιών, διασφαλίζει τις απαραίτητες συνθήκες για την υλοποίηση των σχεδίων του μαθητή και προειδοποιεί το μαθητή.
- *K - Της αυτοδιδασκαλίας:* το στυλ αυτό δεν υφίσταται στην τυπική εκπαίδευση. Όμως όλες οι αποφάσεις λαμβάνονται από τον μαθητή.

Τα διαφορετικά στυλ που αναλύθηκαν παραπάνω συνεισφέρουν με διαφορετικό τρόπο στην κινητική, γνωστική και ηθική/συναισθηματική/κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Έτσι κάποια στυλ επιδρούν κύρια στον κινητικό τομέα {π.χ. το στυλ παραγγέλματος (Α) ή το πρακτικό στυλ (Β)}, κάποια επιδρούν κύρια στο γνωστικό τομέα, αυξάνοντας την κριτική ικανότητα {π.χ. το στυλ του αυτοελέγχου (Δ) ή της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (Στ)}, ενώ άλλα επιδρούν κύρια στον κοινωνικό τομέα {π.χ. το αμοιβαίο στυλ (Γ)}. Παρά την οριζόντια διάταξη του φάσματος, δεν συνεπάγεται ότι η διάταξη

είναι διαδοχική/αναπτυξιακή. Το φάσμα αντανακλά όλες τις πιθανές διαδρομές για διδασκαλία και μάθηση (Διγγελίδης, 2007).

## Β. Σχεδιασμός Μάθησης στη ΦΑ

Στο σχεδιασμό μάθησης θα αναφερθούν στοιχεία για την οργάνωση και διαχείριση της τάξης, το ρόλο του/της ΕΦΑ, τους τρόπους για την ενίσχυση της αυτονομίας και αλληλεπίδρασης των μαθητών και τέλος θα αναφερθούν μερικά στοιχεία τα οποία λαμβάνονται υπόψη για τον προγραμματισμό του μαθήματος (μακροπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και βραχυπρόθεσμα).

### 1. Οργάνωση και Διαχείριση της τάξης. Ο ρόλος του/της ΕΦΑ

Η τάξη αποτελεί μια μικροκοινωνία που εντάσσεται σε ένα ευρύτερο περιβάλλον, αυτό του σχολείου, αλλά και της εκπαιδευτικής κοινότητας. Ένα σημαντικό μέρος της υλοποίησης οποιουδήποτε εκπαιδευτικού προγράμματος συνδέεται με τον τρόπο που ο/η ΕΦΑ οργανώνει το σύνολο των μαθητών/τριών και τον τρόπο που διαχειρίζεται το ανθρώπινο δυναμικό, το «κλικό» προς μάθηση και τα μέσα που έχει για τη διδασκαλία. Ο/Η ΕΦΑ διευθετεί μια σειρά από ζητήματα για την οργάνωση και τη διαχείριση της τάξης έτσι ώστε να ενισχυθεί η μάθηση και η εξέλιξη των μαθητών/τριών. Η μάθηση είναι σημαντικό να είναι *πολυδιάστατη, πραγματική, πλούσια και προσωπική*, «4 Π» (Δέρρη, και συν., 2014). Ο/Η ΕΦΑ για να παρέχει στους μαθητές του ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης εξασφαλίζει μεταξύ άλλων ότι το περιβάλλον:

- Είναι σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές
- Προάγει την παρακίνηση (με δημιουργικότητα και στοχοθεσία), την αυτονομία και τη θετική αλληλεπίδραση
- Προάγει την προσωπική και κοινωνική υπευθυνότητα
- Δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση
- Παρέχει κατάλληλη ανατροφοδότηση
- Είναι καλά οργανωμένο και ελεγχόμενο, με α) πρωτόκολλα συμπεριφοράς (κανόνες συμπεριφοράς, κανόνες συνεργασίας, κανόνες ασφαλείας, συνέπειες παραβίασης/τήρησης κανόνων), β) πρωτόκολλα οργάνωσης (ρουτίνες έναρξης λήξης μαθήματος, έναρξης-παύσης-λήξης δραστηριότητας, χρήσης υλικού, δημιουργίας ομάδων κ.λπ.). Πρόσθετες πληροφορίες δείτε στο [OE Νέο Σχολείο](#) σελ. 40-56.

Το ασφαλές περιβάλλον, σωματικά και συναισθηματικά είναι προτεραιότητα. Ο ΕΦΑ παρατηρεί συστηματικά την τάξη, οργανώνοντας τα στοιχεία εκείνα που βοηθούν τους μαθητές/τριες να συμπεριφέρονται κατάλληλα. Παράγοντες που μπορούν να προάγουν το ασφαλές περιβάλλον μάθησης, μπορεί να είναι: η χρήση κανόνων και πρωτοκόλλων, η έμφαση σε κανόνες ασφαλείας, η πρόληψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών, η έμφαση στην ισότητα και την ισονομία (μέσα από τη διαφοροποίηση-εξατομίκευση).

### 2. Ενίσχυση της αυτονομίας και της αλληλεπίδρασης των μαθητών

Κάθε άτομο στη διάρκεια της πορείας της ζωής του επιζητά να καλύπτει/ικανοποιεί τις βασικές ανάγκες του. Τρεις είναι οι βασικές ανάγκες που όταν ικανοποιούνται συμβάλλουν στην ευημερία και την υγεία: η *ικανότητα* (ανάγκη να αισθάνονται ότι είναι ικανά/ότι μπορούν, και να βιώνουν την επίτευξη), η *σχετικότητα* (ανάγκη να αλληλεπιδρούν και να νοιώθουν ότι νοιάζονται για την ομάδα) και η *αυτονομία* (να νοιώθουν ότι οι πράξεις του καθορίζονται και επιλέγονται ατομικά, από τους ίδιους).

Πολλά από τα χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν στα παραπάνω κεφάλαια, έχουν ως στόχο να ενισχύουν την αυτονομία των μαθητών, ταυτόχρονα με την αλληλεπίδραση τους με τους άλλους

μαθητές, τον εκπαιδευτικό και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Η αλληλεπίδραση προάγεται από τον/την ΕΦΑ με τη χρήση εκείνων των διδακτικών προσεγγίσεων και μεθόδων διδασκαλίας, που δίνουν ευκαιρίες στους μαθητές/τριες να συνεργαστούν, να συναποφασίσουν, να λειτουργήσουν ως αποτελεσματικά μέλη μικρών ή μεγάλων ομάδων. Η ενίσχυση της αυτονομίας των μαθητών στο μάθημα της ΦΑ δε σημαίνει χάος και αταξία. Η διδασκαλία που προάγει την αυτονομία έχει ξεκάθαρους κανόνες (άρα δομή) μέσα στην οποία οι μαθητές προοδευτικά μαθαίνουν να γίνονται ολοένα και πιο υπεύθυνοι για τις δραστηριότητες και τα μαθήματα. Επιτυγχάνεται όταν ο/η ΕΦΑ στη διδασκαλία: α) λαμβάνει υπόψη τις απόψεις τους, β) εξηγεί, γ) χρησιμοποιεί γλώσσα (λεξιλόγιο) που δεν δείχνει έλεγχο, δ) αναγνωρίζει τα αρνητικά συναισθήματα, ε) δείχνει υπομονή, στ) προσφέρει επιλογές.

Η δια βίου άσκηση από τους μαθητές και τις μαθήτριες είναι ο απώτερος σκοπός της Φυσικής Αγωγής. Οι αρχές του *Διαπλασιαστικού Μοντέλου των Κινήτρων* που ενισχύουν τη δια βίου άσκηση (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Biddle, 2003) είναι οι ακόλουθες:

- ο Η υποστήριξη της αυτονομίας των μαθητών από τον/την ΕΦΑ, αναπτύσσει την αυτόνομη παρακίνηση των μαθητών στη ΦΑ.
- ο Η αυτόνομη παρακίνηση στη ΦΑ συνδέεται με την αυτόνομη παρακίνηση για συμμετοχή σε ΦΔ, εκτός του σχολείου.
- ο Η αυτόνομη παρακίνηση στη ΦΑ διαμεσολαβεί στην επίδραση της αντιλαμβανόμενης παροχής αυτονομίας από τον/την ΕΦΑ στην αυτόνομη παρακίνηση για ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο.
- ο Η αυτόνομη παρακίνηση για ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο συνδέεται με την πρόθεση για συμμετοχή σε ΦΔ στο μέλλον.
- ο Τέλος, οι στάσεις, το κοινωνικό πρότυπο και ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος για ΦΔ προβλέπουν την πρόθεση για συμμετοχή σε ΦΔ στο μέλλον.

### 3. Προγραμματισμός του μαθήματος ΦΑ

Ένα επιτυχημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασίζεται όχι στην τυχαία αλλά στην προγραμματισμένη και στοχευμένη προσπάθεια για την επίτευξη των μαθησιακών στόχων, μέσω του προγραμματισμού για κάθε τάξη. Για κάθε σκοπό υπάρχουν συγκεκριμένα γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/γενικοί στόχοι και ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/ειδικοί στόχοι οι οποίοι είναι ιεραρχημένοι με σπειροειδή τρόπο.

Τα βήματα του προγραμματισμού είναι (Δέρρη και συν., 2014):

1. *Μακροπρόθεσμος προγραμματισμός*: αποτυπώνεται στο Πρόγραμμα Σπουδών, άρα απλά ο ΕΦΑ τον γνωρίζει και τον ακολουθεί. Από το σημείο αυτό ξεκινά η αυτονομία του ΕΦΑ στο σχεδιασμό.
2. *Ετήσιος προγραμματισμός*: ο/η ΕΦΑ αξιολογεί το αρχικό επίπεδο των μαθητών, λαμβάνοντας υπόψη τα κριτήρια ανάπτυξης που σχετίζονται με την ηλικία των μαθητών αλλά και το επίπεδό τους και περιλαμβάνει αριθμό μαθημάτων στα οποία θα δοθεί έμφαση σε κάθε σκοπό στη διάρκεια της χρονιάς. Στο τέλος του διδακτικού έτους αξιολογεί επίσης το τελικό επίπεδο των μαθητών.
3. *Τρίμηνος Προγραμματισμός*: είναι ο συνδυασμός ενοτήτων, σε χρονική διάρκεια τριών μηνών.
4. *Προγραμματισμός Ενοτήτων*: ακολουθεί τον τριμηνιαίο προγραμματισμό και προκύπτει από τον ετήσιο προγραμματισμό, περιλαμβάνει τους στόχους ως (εν δυνάμει) τίτλους των ενοτήτων και τα αντίστοιχα ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/ειδικούς στόχους που θα επιτευχθούν από τους μαθητές.
5. *Ωριαίος Προγραμματισμός*: είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την επιτυχία του προγράμματος καθώς σχετίζεται άμεσα με όσα έχουν προγραμματιστεί στις ενότητες και εξειδικεύονται περαιτέρω σε κάθε μάθημα/διδακτική ώρα.

Κριτήρια αποτελεσματικού σχεδιασμού ενός ωριαίου μαθήματος αποτελούν οι θετικές απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα (Δέρρη και συν., 2014):

1. Σχετίζονται ο σκοπός/θεματικό πεδίο, ο στόχος/γενικός στόχος και οι επιδιώξεις/ειδικοί στόχοι (ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα) του μαθήματος;
2. Συνδυάζονται οι διαφορετικές επιδιώξεις (ειδικοί στόχοι/ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα) σε κάθε μάθημα;
3. Σχετίζονται οι επιδιώξεις/ειδικοί στόχοι (ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα) και οι προσδοκίες του ΕΦΑ για τα επιτεύγματα των μαθητών στο τέλος του μαθήματος;
4. Οι μαθησιακές εμπειρίες σχετίζονται με τις επιδιώξεις (ειδικούς στόχους) και το περιεχόμενο του μαθήματος;
5. Το περιεχόμενο του μαθήματος είναι αναπτυξιακά κατάλληλο για όλα τα παιδιά;
6. Σχετίζονται οι διδακτικές προσεγγίσεις με τις ανάγκες των μαθητών;
7. Υπάρχει διαδοχικότητα με τα μαθήματα που προηγήθηκαν ή θα ακολουθήσουν;
8. Είναι το περιβάλλον μάθησης σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές;
9. Συνδέεται το περιεχόμενο του μαθήματος με άλλα γνωστικά αντικείμενα ή/και την καθημερινή ζωή ώστε να έχει νόημα για τον κάθε μαθητή ξεχωριστά;
10. Αξιολογείται η επίτευξη των μαθητών κατά τη διάρκεια και στο τέλος του μαθήματος, σε σχέση με την κύρια, τις επιμέρους επιδιώξεις και ειδικότερα με τις προσδοκίες του ΕΦΑ από τους μαθητές στο τέλος του μαθήματος;

## Ε. Αξιολόγηση

### 1. Αξιολόγηση Μαθητή

Όπως αναφέρθηκε στο Πρόγραμμα Σπουδών, η αξιολόγηση είναι απαραίτητη για τη διαπίστωση της προόδου και των αποτελεσμάτων των μαθητών, σε όλους τους τομείς ανάπτυξης. Είναι μια συστηματική διαδικασία και αναπόσπαστο μέρος της διδασκαλίας μέσω της οποίας απαντάται το ερώτημα: «Τι ακριβώς μαθαίνουν οι μαθητές» στη Φυσική Αγωγή, εάν επιτυγχάνονται οι μαθησιακοί ειδικοί στόχοι και γενικά οι εκπαιδευτικοί στόχοι (παιδαγωγικοί και κοινωνικοί) που έχουν στο επίκεντρό τους τον ίδιο τον μαθητή. Έτσι, διαπιστώνονται οι δυνατότητες αλλά και οι «αδυναμίες» των μαθητών, παρακινούνται οι μαθητές για βελτίωση (όταν η σύγκριση γίνεται με προηγούμενη επίδοση), η βαθμολόγηση γίνεται αντικειμενικότερη, αναγνωρίζονται τα «ταλέντα», παρέχονται πληροφορίες στους εκπαιδευτικούς για αναστοχασμό και τροποποίηση/βελτίωση μεθόδων και στρατηγικών, ενημερώνονται γονείς/κηδεμόνες, διοίκηση, κ.α.

**Για να επιτευχθούν οι στόχοι της αξιολόγησης χρειάζεται να είναι:**

**Αξιοπίστη:** να δίνει τα ίδια σχεδόν αποτελέσματα σε μικρό χρονικό διάστημα. Π.χ. η αξιολόγηση στο ίδιο αντικείμενο σε μια ομάδα μαθητών/τριών με διαφορά μιας εβδομάδας να δίνει περίπου τα ίδια αποτελέσματα.

**Αντικειμενική:** να δίνει παρόμοια αποτελέσματα όταν διενεργείται από διαφορετικά άτομα. Π.χ. η συμφωνία των αποτελεσμάτων μεταξύ δύο ατόμων που κάνουν την ίδια αξιολόγηση σε κοινή ομάδα ατόμων να είναι >80%.

**Έγκυρη:** να αξιολογεί αυτό για το οποίο έχει σχεδιαστεί.

**Εφικτή:** να είναι εύχρηστη και απλή στην υλοποίησή της, να μην απαιτεί πολύ χρόνο ή ειδικό/ακριβό εξοπλισμό και να έχει κατανοητές οδηγίες.

**Χρήσιμη:** να δίνει στοιχεία που μπορούν να αξιοποιηθούν για το σχεδιασμό του μαθήματος, διαπίστωση επίτευξης των μαθησιακών στόχων κ.λπ.



### Τομείς Αξιολόγησης των μαθητών

- **Κινητικός τομέας:** ποιοτική και ποσοτική εκτέλεση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, βασικών αθλητικών δεξιοτήτων, δεξιοτήτων χορού, φυσικής δραστηριότητας καθώς και κινητικής δημιουργικότητας.
- **Γνωστικός τομέας:** έννοιες επιδεξιότητας (σημεία κλειδιά κατά την εκτέλεση κινητικών δεξιοτήτων), *κινητικές έννοιες* [χώρου (π.χ. κατευθύνσεις, επίπεδα, τροχιές), προσπάθειας (π.χ. ταχύτητα, δύναμη, ροή) και σχέσεων (π.χ. με αντικείμενα ή άτομα)], *έννοιες δραστηριοτήτων* (στρατηγικές και κανονισμοί παιχνιδιών), *έννοιες φυσικής κατάστασης* (αρχές εξάσκησης, πληροφορίες διατροφής, λειτουργίας του σώματος, δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, και γνώσεις συμμετοχής στη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου), *συναισθηματικές έννοιες* (π.χ. έλεγχος και έκφραση συναισθημάτων και καταστάσεων), *κοινωνικές έννοιες* (σεβασμός, υπευθυνότητα, ειλικρίνεια, δίκαιο παιχνίδι, συνεργασία, αντιμετώπιση νίκης και ήττας, κ.ά.) διαθεματικές έννοιες (πρώτες βοήθειες, χρήση ουσιών κ.ά.).
- **Συμπεριφορικός τομέας:** ΦΚ-Υγεία, συμμετοχή στη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.
- **Ηθικός/συναισθηματικός/κοινωνικός τομέας:** έλεγχος και διαχείριση συναισθημάτων και εμφάνιση/επίδειξη κοινωνικών δεξιοτήτων (Δέρρη, και συν., 2014).

### Μορφές αξιολόγησης

#### ➤ Παραδοσιακή

*Άτυπη/διαισθητική:* η παρατήρηση των μαθητών από τον/την ΕΦΑ κατά την εξάσκησή τους την ώρα του μαθήματος αλλά και οι συζητήσεις και απαντήσεις σε ερωτήματα που τίθενται.

*Τυπική:* μέσω σταθμισμένων κινητικών τεστ ή και τεστ φυσικής κατάστασης καθώς και γραπτών τεστ διαφόρων μορφών. Μειονέκτημα είναι ότι τα σταθμισμένα κινητικά τεστ είναι συνήθως πολύ χρονοβόρα, δεν αξιολογούν τις δεξιότητες, γνώσεις κ.λπ. σε πραγματικές συνθήκες και δεν αποτελούν μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

- **Αυθεντική:** η αξιολόγηση δεξιοτήτων, γνώσεων και συμπεριφορών σε πραγματικές συνθήκες, δηλαδή στις συνθήκες που θα χρησιμοποιηθεί η δεξιότητα που διδάχθηκε.
- **Εναλλακτική:** αξιολόγηση που κατά την εφαρμογή της απαιτεί από το μαθητή/τρια να εφαρμόζει δεξιότητες κριτικής σκέψης όπως επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων. Είναι πολυδιάστατη, δηλαδή απαιτεί την ταυτόχρονη χρήση δεξιοτήτων, γνώσεων και συμπεριφορών.

Σε αντιδιαστολή με την παραδοσιακή προσέγγιση της αξιολόγησης, με την εφαρμογή εναλλακτικών και αυθεντικών τεχνικών, η αξιολόγηση του μαθητή/τριας αντιμετωπίζεται ως μαθησιακή εμπειρία, δηλαδή ως τμήμα της διδακτικής διαδικασίας.

- **Περιγραφική:** στο εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας μας σε ότι αφορά τη βαθμολόγηση των μαθητών στο Δημοτικό σχολείο, στην Α΄ και Β΄ τάξη παρέχεται από τους εκπαιδευτικούς προφορική ενημέρωση στους γονείς, στην Γ΄ και Δ΄ τάξη χρησιμοποιείται η κλίμακα γραμμάτων (Α, Β, Γ, Δ, Ε) και στην Ε΄ και Στ΄ τάξη η αριθμητική κλίμακα (10, 9, 8..). Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερη συζήτηση γίνεται για την *Περιγραφική Αξιολόγηση* η οποία παρέχει τη δυνατότητα αναλυτικής περιγραφής των επιδόσεων των μαθητών με σαφήνεια και πληρότητα, ώστε να κατανοούνται από τους/τις ίδιους/-ες και τους γονείς/κηδεμόνες τους οι σημαντικές πτυχές της συμμετοχής και της δραστηριότητάς τους, αλλά και τα σημεία στα οποία θα εστιάσουν την προσοχή τους και θα προσπαθήσουν να βελτιώσουν. Ο/Η εκπαιδευτικός που θα παρέχει περιγραφική αξιολόγηση (προφορική ή και γραπτή) σε γονείς/κηδεμόνες ή μαθητές, όλων των τάξεων, θα ήταν προτιμητέο να ακολουθήσει τα παρακάτω βήματα: α) να επισημάνει τα θετικά χαρακτηριστικά του μαθητή/τριας όπως τα έχει αποτυπώσει μέσω αξιολόγησης με παρατήρηση, τεστ, κλίμακες διαβαθμισμένου ελέγχου κ.λπ., β) να επισημάνει ενδεχόμενες ελλείψεις που χρήζουν προσοχής

ή βελτίωσης και γ) να παρέχει συγκεκριμένες οδηγίες για τη βελτίωση του μαθητή/τριας στα σημεία που χρειάζεται. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στη διατύπωση όλων των παραπάνω με θετικό και υποστηρικτικό λεξιλόγιο.

### Η Αξιολόγηση μπορεί να είναι

Ένα ολοκληρωμένο μοντέλο αξιολόγησης των μαθητών προϋποθέτει αρχικά τον καθορισμό ειδικών προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων/ειδικών στόχων, ανά τάξη, στον κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό και ηθικό-συναισθηματικό-κοινωνικό τομέα (περιλαμβάνονται στο νέο ΠΣ), και περιλαμβάνει αρχική, διαμορφωτική και τελική αξιολόγηση του βαθμού επίτευξής τους. Ειδικότερα:

- **Αρχική ή Διαγνωστική Αξιολόγηση:** με την έναρξη της σχολικής χρονιάς, μιας ενότητας μαθημάτων ή ακόμη και του ωριαίου μαθήματος. Η αρχική αξιολόγηση φανερώνει τις δυνατότητες αλλά και τις αδυναμίες (σε επίπεδο δεξιοτήτων, γνώσεων) των μαθητών και βοηθά στην ανάπτυξη κατάλληλου και ενδιαφέροντος προγράμματος για όλους.
- **Διαμορφωτική ή Αξιολόγηση Διαδικασίας:** κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας πληροφορεί τον/την εκπαιδευτικό για τις προσαρμογές ή και τροποποιήσεις που χρειάζεται να κάνει, ανάλογα με την πρόοδο των μαθητών στους ειδικούς στόχους. Πληροφορεί τους μαθητές σχετικά με το τι έχουν μάθει και τι απομένει να μάθουν και αναπτύσσει την υπευθυνότητά τους για την μάθηση (πρόσθετες πληροφορίες στο [ΟΕ Νέο Σχολείο](#) σελ. 71-78).
- **Τελική ή Αθροιστική ή Αξιολόγηση Αποτελέσματος:** στο τέλος της σχολικής χρονιάς, ενός τριμήνου, μιας ενότητας μαθημάτων ή και στο τέλος της διδακτικής ώρας. Παρέχει ανατροφοδότηση στον/στην εκπαιδευτικό και στους μαθητές σχετικά με το βαθμό επίτευξης των μαθησιακών στόχων.

### Αξιολόγηση από εκπαιδευτικό, αυτοαξιολόγηση, ετεροαξιολόγηση

Όπως έχει γίνει αντιληπτό και από τα συγλ διδασκαλίας που αναφέρθηκαν σε προηγούμενα κεφάλαια, η ανάθεση ευθυνών στους μαθητές έχει πολλαπλό κέρδος σε γνωστικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Υπό αυτή την έννοια, στη διαδικασία της αξιολόγησης μπορούν να συμμετάσχουν όλοι οι εμπλεκόμενοι στο μάθημα.

- **Εκπαιδευτικός:** μπορεί να αξιοποιήσει την παρατήρηση (δομημένη ή μη δομημένη), καταγραφή και συλλογή στοιχείων (ατομικά, ομάδες μαθητών, ολόκληρη την τάξη) με λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης ή ρουμπρίκες κατά τη διάρκεια εξάσκησης των μαθητών, γραπτά τεστ (κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις, πολλαπλής επιλογής, διόρθωσης ή συμπλήρωσης, αντιστοίχισης, τύπου «σωστό ή λάθος»), ατομικές ή ομαδικές εργασίες, χαρτοφυλάκιο μαθητή. Κάποιες φορές όμως η αξιολόγηση από τον/την εκπαιδευτικό δεν είναι εφικτή για πρακτικούς λόγους (οργανώνει το χώρο, δίνει οδηγίες, ανατροφοδότηση κ.ά.).
- **Αυτοαξιολόγηση:** η αυτοαξιολόγηση επιτρέπει στους μαθητές και τις μαθήτριες να παρακολουθούν την εξέλιξή τους, αλλά και να στοχάζονται σχετικά με τους τρόπους που μαθαίνουν. Μπορούν επίσης να αναγνωρίζουν σταδιακά τα δυνατά τους σημεία αλλά και τα σημεία στα οποία χρειάζεται να επικεντρώσουν την προσοχή τους, ώστε να βελτιωθούν. Η αυτοαξιολόγηση καλλιεργεί δεξιότητες διερεύνησης, στοχασμού, επίλυσης προβλημάτων, συγκριτικής ανάλυσης και την ικανότητα να μοιράζονται σκέψεις με ποικίλους τρόπους. Μέσω αυτής τα παιδιά μαθαίνουν να αναλαμβάνουν την ευθύνη της μάθησής τους και να αναγνωρίζουν τα βήματα που θεωρούνται απαραίτητα για την ατομική τους βελτίωση. Μπορεί να αξιοποιηθεί από μαθητές και μαθήτριες όλων των ηλικιών, με κατάλληλες για κάθε ηλικία προσαρμογές και σε όλους τους μαθησιακούς τομείς, καθώς και στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων, προσεγγίζοντας έτσι ολιστικά την προσωπικότητα του παιδιού.

Μπορούν να αξιοποιηθούν η παρατήρηση (λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης, φύλλα ποσοτικής απόδοσης, ερωτηματολόγια, ημερολόγια κ.ά.).

- **Ετεροαξιολόγηση:** η αξιολόγηση της εργασίας μαθητή από συμμαθητή. Τεχνική αξιολόγησης η οποία θεμελιώνεται στις θεωρίες της ενεργητικής μάθησης και του κοινωνικού εποικοδομητισμού, υποστηρίζοντας τη μάθηση που αναπτύσσεται σε ένα δημοκρατικό περιβάλλον, μέσα από την ενεργό συμμετοχή και την αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων. Λίστες ελέγχου ή κλίμακες διαβάθμισης που έχουν σχεδιαστεί από τον/την εκπαιδευτικό μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία. Οι μαθητές των μικρών τάξεων μπορούν να αξιολογούν ένα στοιχείο αρχικά και σταδιακά τα στοιχεία μπορούν να αυξάνονται όσο αυξάνεται και η ικανότητά τους να παρατηρούν. Η παρατήρηση και αξιολόγηση μπορεί να γίνει στις μικρές τάξεις προφορικά και στις μεγαλύτερες και με καταγραφή.

### Εργαλεία συλλογής δεδομένων αξιολόγησης των μαθητών (αλφαβητική παράθεση)

- **Ατομικές εργασίες:** π.χ. οργάνωση μιας δραστηριότητας ή ενός προγράμματος εξάσκησης ή διατροφής, δημιουργία ενός φυλλαδίου σχετικά με μια δεξιότητα ή μια έννοια. Απαιτούνται περισσότερες από μία διδακτικές ώρες ή εργασία εκτός σχολείου και συνήθως αξιολογούνται με ρουμπρίκες.
- **Έκθεση:** π.χ. να καταγράψουν τα συναισθήματα που ένιωσαν κατά τη συμμετοχή τους σε ένα αθλητικό δρώμενο.
- **Ερωτηματολόγια:** για την αξιολόγηση γνωστικών εννοιών, στάσεων, απόψεων, συναισθημάτων, γνώσεων (πολλαπλής επιλογής, σωστό/λάθος, μορφή εικόνων, αντιστοίχισης εικόνων και λέξεων, ζωγραφιάς, κ.λπ.).
- **Ημερολόγια μαθητών/τριών:** οι μαθητές/τριες καταγράφουν απόψεις, συναισθήματα και στάσεις με βάση εμπειρίες τους από το μάθημα της ΦΑ σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο.
- **Κλίμακες διαβάθμισης:** χρησιμοποιούνται από τον/την εκπαιδευτικό, τον ίδιο τον μαθητή/τρια ή από συμμαθητή, για να διαπιστωθεί ο βαθμός ύπαρξης μίας συγκεκριμένης συμπεριφοράς ή χαρακτηριστικού. Τα παιδιά με αυτό τον τρόπο αναλύουν περισσότερο την απάντησή τους και δεν ισχυρίζονται απλά ότι «μπορούν να το κάνουν» όπως με τις λίστες ελέγχου. Καταγράφεται πόσο καλά ή πόσο συχνά εμφανίζονται τα κριτήρια της επιθυμητής εκτέλεσης μιας δεξιότητας ή συμπεριφοράς (π.χ., πάντα, μερικές φορές, ποτέ).
- **Λίστες ελέγχου:** οι λίστες ελέγχου είναι ένας κατάλογος συμπεριφορών, δεξιοτήτων, γνώσεων του μαθητή/τριας σε έναν συγκεκριμένο τομέα (κινητικό, γνωστικό, συναισθηματικό, κοινωνικό κ.λπ.), καταγράφεται αν υπάρχει ή όχι η επιθυμητή εκτέλεση ή συμπεριφορά. Η καταγραφή γίνεται με ναι/όχι ή ✓.
- **Ομαδικές εργασίες:** οι μαθητές/τριες συνεργάζονται σε μικρές ομάδες για την ανάπτυξη μιας δημιουργικής εργασίας που τους έχει ανατεθεί (π.χ. ένα άρθρο στη σχολική εφημερίδα, μια κάρτα κριτηρίων ή μια κλίμακα με σκοπό την ποιοτική αξιολόγηση συμμαθητών, ανάπτυξη ενός παιχνιδιού κ.ά.). Απαιτούνται περισσότερες από μία διδακτική ώρα ή εργασία εκτός σχολείου και συνήθως αξιολογούνται με ρουμπρίκες.
- **Οργάνωση δραστηριοτήτων:** δραστηριότητες στις οποίες εφαρμόζονται στοιχεία που έχουν διδαχθεί και ολοκληρώνονται μέσα σε μία διδακτική ώρα (π.χ. σειρά δεξιοτήτων μετακίνησης, ρουτίνες γυμναστικής, προθέρμανσης και χορού, παιχνίδια ρόλων, αθλητικά παιχνίδια κ.λπ.). Υπάρχουν πολλαπλές κινητικές λύσεις κατά την εφαρμογή τους. Χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση από τον/την ΕΦΑ, από συμμαθητές/τριες ή για αυτοαξιολόγηση, ζωντανά ή μέσω βιντεοσκόπησης. Αξιολογούνται συχνά με ρουμπρίκες αλλά και με κλίμακες διαβάθμισης ή λίστες ελέγχου.

- *Ρουμπρίκες (Rubrics):* ενθαρρύνουν τη μάθηση των μαθητών/τριών ενώ ταυτόχρονα βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να αξιολογήσουν πιο αποτελεσματικά την πρόοδο των μαθητών τους. Η ρουμπρίκα χαρακτηρίζεται ως ποιοτικό εργαλείο και βασίζεται σε συγκεκριμένα μαθησιακά κριτήρια. Επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς την παροχή λεπτομερών και κατατοπιστικών αξιολογήσεων του μαθησιακού έργου των μαθητών. Βοηθά να δοθεί μια απάντηση στο ερώτημα «γιατί μου δόθηκε αυτή η βαθμολογία, τι έκανα;». Αποτελεί ένα είδος περιγραφικής αξιολόγησης και παρέχει έναν τρόπο αποτίμησης της επίδοσης των μαθητών με βάση συγκεκριμένα κριτήρια και διαβαθμίσεις ποιότητας για το καθένα (Κουλουμπαρίτση & Ματσαγγούρας, 2004).

Μια ρουμπρίκα αξιολόγησης αποτελείται κυρίως από τα εξής δομικά στοιχεία:

- Κριτήρια αξιολόγησης της επίδοσης, τα οποία στην ουσία αποτελούν τις προδιαγραφές που θα έχει η εργασία/μαθησιακό έργο προκειμένου να κριθεί σωστό, κατάλληλο και πλήρες,
- Επίπεδα επίδοσης ή διαβάθμισης της ποιότητας του μαθησιακού έργου (standards), δηλαδή η ποιοτική διαβάθμιση, η οποία περιγράφει, με τη βοήθεια χαρακτηρισμού (π.χ. άριστο, πολύ καλό, μέτριο, κ.λπ.), το επίπεδο ποιότητας του παραγόμενου έργου. Ενδείκνυται η χρήση τριών (3) ή πέντε (5) επιπέδων επίδοσης, όπως για παράδειγμα: εξαιρετική επίδοση, μέτρια επίδοση, χαμηλή επίδοση (3 επίπεδα) ή εξαιρετική επίδοση, πολύ καλή επίδοση, καλή επίδοση, μέτρια επίδοση, χαμηλή επίδοση (5 επίπεδα).
- Λεπτομερής και διακριτή περιγραφή των επιπέδων της επίδοσης σύμφωνα με τα αντίστοιχα κριτήρια αξιολόγησης. Σε κάθε ρουμπρίκα αξιολόγησης περιγράφονται τα χαρακτηριστικά που θα έχουν οι απαντήσεις των μαθητών, σύμφωνα με το επίπεδο στο οποίο ανήκουν. Όσο πιο καλοδιατυπωμένες και σαφείς είναι οι περιγραφές των προσδοκώμενων επιδόσεων, η πιθανότητα δύο διαφορετικοί βαθμολογητές να ορίσουν την ίδια (ή σχεδόν την ίδια) βαθμολογία σε μια απάντηση, αυξάνεται.
- Αριθμητική κλίμακα: χρησιμοποιείται σύμφωνα με τα επίπεδα επίδοσης, οι υψηλές βαθμολογίες αντιστοιχούν, στις καλύτερες επιδόσεις. Παρακάτω αποδίδονται τα προαναφερόμενα κριτήρια σχηματικά.

<b>Επίπεδα Επίδοσης και Κλίμακα Βαθμολογίας</b>						
<b>Κριτήρια Αξιολόγησης</b>	<b>Κριτήρια</b>	<b>Εξαιρετική επίδοση</b>	<b>Μέτρια επίδοση</b>	<b>Χαμηλή επίδοση</b>	<b>Αποτελέσματα</b>	<b>Αποτελέσματα</b>
		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>Περιγραφές των Επιπέδων Επίδοσης</b>						

- *Συνέντευξη:* η δομημένη συνέντευξη του μαθητή από τον εκπαιδευτικό με σκοπό την αξιολόγηση των γνώσεων, των στάσεων και των συναισθημάτων του.
- *Φύλλα καταγραφής ποσοτικής απόδοσης:* π.χ. χρόνος, απόσταση, ακρίβεια, επαναλήψεις.
- *Χαρτοφυλάκιο ή Συλλογή στοιχείων ή Φάκελος (Portfolio):* ο Φάκελος του μαθητή/τριας μπορεί να αποτελέσει διαδικασία αξιολόγησης όσο συγκροτείται, όταν συνδέεται με ανατροφοδότηση



(αξιολόγηση για τη μάθηση) και αποτυπώνει την πορεία του μαθητή/τριας στη διάρκεια μιας καθορισμένης περιόδου. Αποτελεί ένα μέσο για να εμπλακούν οι μαθητές/τριες στη διαδικασία της αυτοαξιολόγησης και για να καθοριστούν συγκεκριμένοι στόχοι μάθησης. Στη ΦΑ η χρήση του Φακέλου έχει προκύψει ως μια σημαντική και πολυδιάστατη τεχνική εναλλακτικής αξιολόγησης του μαθητή/τριας στην οποία μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι ενδιαφερόμενοι (ΕΦΑ, μαθητές/τριες, γονείς και διοίκηση σχολείου).

- *Είδη Φακέλων:* ανάλογα με τους εκάστοτε στόχους ή το αντικείμενο της αξιολόγησης (Valencia & Place, 1994):
  - Φάκελος Επίδειξης, με τις καλύτερες εργασίες
  - Φάκελος Αξιολόγησης, με όλες τις αξιολογημένες εργασίες
  - Φάκελος Τεκμηρίωσης, που περιλαμβάνει όλες τις εργασίες, αξιολογημένες ή μη
  - Φάκελος Ανάπτυξης, με δείγματα των εργασιών που δείχνουν την εξέλιξη και την πορεία του/της μαθητή/μαθήτριας.
- *Σκοπός του Φακέλου:* η παρακολούθηση της προόδου του μαθητή/τριας, ο βαθμός επίτευξης του μαθησιακού στόχου, η παροχή ευκαιριών αυτοαξιολόγησής του, η βοήθεια προς τους γονείς να καταλάβουν την προσπάθεια και την επίτευξη των παιδιών τους. Ιδιαίτερα στη ΦΑ, σκοπός του Φακέλου είναι η διαπίστωση της εξάσκησής του εντός και εκτός τάξης, η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, η διαπίστωση του βαθμού προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού μέσα από τη ΦΑ και η κατανόηση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών του σε έναν ή περισσότερους τομείς της ΦΑ. Πρόκειται για τη συλλογή αντιπροσωπευτικής «δουλειάς» του μαθητή/τριας, σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (μερικά χρόνια, μία χρονιά, μια ενότητα μαθημάτων ή ένα μάθημα), με την οποία απεικονίζεται η αναπτυξιακή πορεία του/της μέχρι εκείνη τη στιγμή. Χρησιμοποιείται σε έντυπη μορφή για μαθητές/τριες από την Δ' τάξη και πάνω, ενώ για μαθητές/τριες Στ' τάξης δύναται να έχει και εν μέρει ηλεκτρονική μορφή (σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό της Πληροφορικής).
- *Η συμβολή του/της ΕΦΑ στη δημιουργία του Φακέλου* είναι η καθοδήγηση, η διευκόλυνση, και η παροχή ευκαιριών εξάσκησης και μάθησης σε συνεργασία με το μαθητή/τρια και τους γονείς του. Ο/Η ΕΦΑ ορίζει το μαθησιακό σκοπό του Φακέλου και ο μαθητής/τρια αποφασίζει τι θα συμπεριλάβει σε αυτό. Επιπλέον, ο/η ΕΦΑ μπορεί να θέσει *περιορισμένο αριθμό ενδείξεων επίτευξης του σκοπού* του Φακέλου. Ως εκ τούτου ο μαθητής/τρια μπορεί να επιλέξει τα στοιχεία (ενδείξεις) που θεωρεί ότι τον αντιπροσωπεύουν καλύτερα στην επίτευξη του συγκεκριμένου σκοπού. Εν κατακλείδι, ο/η ΕΦΑ *αποφασίζει τα ακριβή κριτήρια* με τα οποία ο Φάκελος θα αξιολογηθεί. Συνήθως καθορίζει ρουμπρικά (σύμφωνα με τις παραπάνω οδηγίες) που δίνει στο μαθητή/τρια αρκετή ευελιξία στην εξατομίκευση των ενδείξεων που θα περιλάβει και ενισχύουν τη δημιουργική του προσπάθεια.
- *Ενδείξεις που δύναται να περιλαμβάνει ο Φάκελος* είναι αποσπάσματα από ημερολόγιο ή μαθητικό αρχείο, αναφορές από ομαδικές εργασίες, σημειώσεις από συνεντεύξεις ή άρθρα στο σχολικό περιοδικό, φωτογραφίες και σκίτσα του/της μαθητή/τριας, αντίγραφα από βραβεία και συμμετοχές σε εξωσχολικές ΦΑ, λίστες ελέγχου συμπληρωμένες από τον/την ΕΦΑ, οπτικο-ακουστικές ή ηλεκτρονικές εργασίες του/της μαθητή/τριας, σύντομα κουίζ και γραπτά τεστ, σκορ από τεστ φυσικής κατάστασης, ερωτηματολόγια αρχικής αξιολόγησης γνώσεων και στάσεων, παρατηρήσεις και σχόλια γονέων. Δεν υπάρχουν αυστηροί κανόνες που να ορίζουν το περιεχόμενο του φακέλου. Απαραίτητη ωστόσο προϋπόθεση είναι ο φάκελος να αποτυπώνει συνολικά το προφίλ του/της μαθητή/τριας, οι ενδείξεις που περιλαμβάνονται να έχουν καταγεγραμμένη ημερομηνία και να προέρχονται από ολόκληρη τη χρονική περίοδο αποτελώντας αντιπροσωπευτικό δείγμα της προσπάθειας, των μαθησιακών επιτευγμάτων, της μαθησιακής ανάπτυξης και πορείας του/της. Όπως αναφέρθηκε ήδη ο/η μαθητής/τρια είναι αυτός που θα αποφασίσει ποιες από τις εργασίες του θα επιλέξει να βάλει στο Φάκελο. Ο/Η

ΕΦΑ παρακινεί το μαθητή/τρια να επιλέξει εργασίες με κριτήρια όπως: «κάτι που χρειάστηκε κόπο για να το πετύχω», «κάτι που με κάνει να αισθάνομαι πολύ καλά με τον εαυτό μου», «κάτι με το οποίο μου αρέσει να ασχολούμαι επανειλημμένα», «η καλύτερη ή η πιο αντιπροσωπευτική μου δεξιότητα», «γραπτός προγραμματισμός ενός θέματος π.χ. βελτίωση στοιχείων φυσικής κατάστασης».

- *Τι αξιολογούμε συνήθως σε ένα Φάκελο μαθητή/τριας:* ανάλογα με τους στόχους του και το είδος του φακέλου, μπορεί να αντληθούν πληροφορίες χρήσιμες σε πολλούς τομείς, για:
  - την ατομική μαθησιακή πορεία του/της μαθητή/τριας μέσα από τη σύγκριση της παρούσας με προηγούμενες επιδόσεις του/της,
  - τη μεθοδικότητα στη συλλογή και οργάνωση των πληροφοριών,
  - την οργάνωση του φακέλου,
  - την ικανότητα κατανόησης, ανάλυσης, κριτικής επεξεργασίας και σύνθεσης των πληροφοριών σε μια εργασία,
  - τη βελτίωση της εργασίας του/της,
  - την αποτελεσματικότητα στην επίτευξη των στόχων,
  - την ολοκλήρωση των εργασιών,
  - την αυτοαξιολογική του/της δεξιότητα (π.χ. επιλέγει να βάλει στον φάκελο ό,τι έχει συμφωνηθεί),
  - την ποιότητα της εργασίας του/της,
  - τη μάθηση.
- *Οι Φάκελοι αξιολογούνται συνήθως με ρουμπρίκες:* μπορεί να περιλαμβάνονται 4-5 επίπεδα στα οποία περιγράφονται με ακρίβεια τα κριτήρια σε κάθε ένα από αυτά.

## 2. Αξιολόγηση Εκπαιδευτικής Μαθησιακής Διαδικασίας (Διδασκαλίας) της ΦΑ

Ως αξιολόγηση της διδασκαλίας (στοχοθεσία - προγραμματισμός/σχεδιασμός - υλοποίηση - αξιολόγηση) ορίζεται η διαδικασία αποτίμησης της ποιότητας της παρεχόμενης εκπαίδευσης και του βαθμού υλοποίησης των σκοπών και των στόχων της. Είναι η συλλογή στοιχείων και πληροφοριών, βάσει κριτηρίων, με σκοπό να βοηθήσει πρώτιστα τον/την εκπαιδευτικό να κρίνει και να βελτιώσει τη διαδικασία και τα αποτελέσματα της διδασκαλίας του/της. Πρόκειται για μια πολύπλοκη και πολύπλευρη διαδικασία η οποία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως τους μαθητές, τις συνθήκες διδασκαλίας, τις εκπαιδευτικές σχέσεις, τα αναλυτικά και τα ωρολόγια προγράμματα, τα σχολικά εγχειρίδια, την υλικοτεχνική υποδομή και το εκάστοτε κοινωνικό, πολιτικό, οικονομικό και εκπαιδευτικό σύστημα.

Η αξιολόγηση στη σύγχρονη εκπαίδευση αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της διαδικασίας της διδασκαλίας-μάθησης και είναι απολύτως απαραίτητη για τη βελτίωση και την ολοκλήρωση οποιουδήποτε προγράμματος ή δραστηριότητας που παράγει ένα αποτέλεσμα. Μέσω αυτής στην ουσία ο/η εκπαιδευτικός τεκμηριώνει την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας του/της και τα μαθησιακά οφέλη των μαθητών/τριών και ταυτόχρονα ανατροφοδοτεί και ανατροφοδοτείται από την έρευνα για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας. Επομένως, η αξιολόγηση είναι αναπόσπαστο μέρος μιας ευρύτερης διαδικασίας, που περιλαμβάνει τον εντοπισμό των προβλημάτων, την ιεράρχηση των στόχων, την ανάδειξη των δυνατοτήτων, την αξιοποίηση των ερευνητικών προσπαθειών της επιστημονικής κοινότητας, την αξιολόγηση του εκπαιδευτικού σχεδιασμού, την αποτίμηση και τον επανασχεδιασμό του εκπαιδευτικού έργου.

Η χρήση πολλαπλών πηγών αξιολόγησης της διδασκαλίας και η συλλογή της ειδικής, από κάθε πηγή, πληροφορίας παρέχει ένα πιο ολοκληρωμένο και ρεαλιστικό πορτραίτο της επίδρασης των εκπαιδευτικών στους μαθητές και της συμβολής τους συνολικά στη σχολική ζωή. Τα σχέδια μαθημάτων, η αυτοαξιολόγηση, οι αξιολογήσεις με βάση χαρτοφύλακες-ντοσιέ εκπαιδευτικών, οι

απόψεις τους για την διδασκαλία και οι παρατηρήσεις στην τάξη (συμπεριλαμβανομένης και της συστηματικής παρατήρησης), αναγνωρίζονται ως χρήσιμα και κρίσιμα εργαλεία αξιολόγησης.

Η έρευνα και οι ειδικοί στο χώρο υποστηρίζουν ότι τα μαθησιακά οφέλη που αποκομίζουν οι μαθητές/τριες από τον/την εκπαιδευτικό, λαμβάνοντας υπόψη και τις συνθήκες μάθησης, αποτελούν πολύτιμες πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας. Όταν ο πρωταρχικός δείκτης, δηλαδή η επιτυχία των μαθητών/τριών, δεν είναι διαθέσιμος, τότε μπορούν να χρησιμοποιηθούν δευτερεύοντες δείκτες όπως οι διαδικασίες και τα υλικά διδασκαλίας, οι αναφορές ικανοποίησης μαθητών και γονέων και η προετοιμασία της διδασκαλίας.

Η έρευνα στον Ελλαδικό χώρο ανέδειξε τη σημαντικότητα της επιμόρφωσης στη βελτίωση των στοιχείων της διδασκαλίας στο πλαίσιο του τρίπτυχου αξιολόγηση-επιμόρφωση-αξιολόγηση των ΕΦΑ (π.χ. Derri, Vasiliadou, & Kιoumourtzoglou, 2014; Δέρρη, Τζέτζης, & Παπαμίχου, 2018; Emmanouilidou, Derri, Antoniou, Kyrgiridis, 2012; Papamichou & Derri, 2018).

Στο ευρύτερο εκπαιδευτικό πλαίσιο μιας χώρας, η αξιολόγηση της διδασκαλίας και των επιδράσεών της αποτελεί μέρος ενός αξιόπιστου, αντικειμενικού και διαρκούς συστήματος αξιολόγησης-επιμόρφωσης-αξιολόγησης. Σε ένα τέτοιο σύστημα ο/η εκπαιδευτικός βρίσκεται στο επίκεντρο, έχει δηλαδή ενεργό και ουσιαστικό ρόλο στην αξιολόγηση της διδασκαλίας του/της και των αποτελεσμάτων της, καθώς έχει αποκτήσει γνώσεις και δεξιότητες αυτοαξιολόγησης, με έγκυρα και αξιόπιστα εργαλεία, αυτό-παρακολούθησης της εξέλιξης της διδασκαλίας και της πορείας και των αποτελεσμάτων των μαθητών, και υποστηρίζεται όπου χρειάζεται, μέσω της επιμόρφωσης, στο πλαίσιο της επαγγελματικής του/της ανάπτυξης.

### 1.1 Εργαλεία και διαδικασίες για την αξιολόγηση της διδασκαλίας

Για τη διευκόλυνση της αξιολόγησης της διδασκαλίας, με σκοπό τη βελτίωσή της, μπορούν να αξιοποιηθούν μεμονωμένα ή συνδυαστικά τα παρακάτω:

- α) πολλαπλές πηγές δεδομένων (μαθητές, γονείς, συνάδελφοι, κ.ά.)
- β) μεταβλητές πηγές δεδομένων (δυνατότητα επιλογής από τον/την εκπαιδευτικό του πιο κατάλληλου και δίκαιου συνδυασμού συλλογής δεδομένων)
- γ) επιλογή και υλοποίηση παραμέτρων της διδασκαλίας από τους ίδιους τους ΕΦΑ (αυτοαξιολόγηση, αξιολόγηση από μαθητές, αξιολόγηση μαθητών κ.ά.)
- δ) ντοσιέ και χαρτοφύλακες (portfolios) όπου οι εκπαιδευτικοί συλλέγουν αποδείξεις της διδασκαλίας τους
- ε) διαφοροποιημένες μέθοδοι αξιολόγησης (δεν είναι απαραίτητο να διεξάγεται το ίδιο είδος αξιολόγησης από όλους τους εκπαιδευτικούς. Μπορούν να ληφθούν υπόψη η εμπειρία και η απόδοσή τους σε προγενέστερο χρόνο)
- στ) έγκυρα και αξιόπιστα εργαλεία αξιολόγησης
- ζ) εκπαίδευση στα εργαλεία αξιολόγησης της διδασκαλίας (αυτοαναφορές, από μαθητές, από συναδέλφους κ.λπ.).
- η) ενημέρωση ενδιαφερόμενων - μαθητών, γονέων, κ.λπ., αναγνώριση υποδειγματικών διδακτικών πρακτικών έτσι ώστε να αποτελέσουν αντικείμενο μίμησης, εξασφάλιση πρότυπου υλικού για τους εκπαιδευτές εκπαιδευτικών, τους εμπλεκόμενους στη δημιουργία των Προγραμμάτων Σπουδών και τους ερευνητές - διαμορφωτική αξιολόγηση και βελτίωση.
- θ) δράσεις για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας, ανάλογα με τις ανάγκες των εκπαιδευτικών, όπως προκύπτουν από την έρευνα.

### Αυτοαξιολόγηση - Μέθοδοι αξιολόγησης

Η αυτοαξιολόγηση, η οποία εντάσσεται στο πλαίσιο της αξιολόγησης της διδασκαλίας βοηθά τον/την εκπαιδευτικό στον εντοπισμό των «δυνατών» και «αδύναμων» σημείων της διδασκαλίας, με σκοπό τη βελτίωση. Τα οφέλη από την αυτοαξιολόγηση συνοψίζονται στα εξής 8 σημεία:

- α) εστιάζει στη βελτίωση του επιπέδου της τάξης
- β) προσδίδει κίνητρο για προσωπική εξέλιξη
- γ) παρέχει πληροφορίες για το τι χρειάζεται να βελτιωθεί
- δ) μπορεί να λάβει χώρα όπου και όποτε επιθυμεί ο/η εκπαιδευτικός
- ε) μπορεί να αποδειχθεί η πιο ακριβής μέθοδος
- στ) δεν ασκεί πίεση
- η) επιτρέπει στον/στην εκπαιδευτικό να στοχαστεί, να δημιουργήσει και να εφαρμόσει πλάνο βελτίωσης
- θ) ενθαρρύνει τη συνεχή βελτίωση.

Οι αυτοαναφορές (ερωτηματολόγια/εργαλεία αυτοαξιολόγησης, συνεντεύξεις, ημερολόγια) των εκπαιδευτικών για τις πρακτικές τους στην τάξη αποτελούν μια μέθοδο αξιολόγησης η οποία περιέχει παραμέτρους σύγχρονης, αποτελεσματικής διδασκαλίας (π.χ., Cheung, 2009; Kyrgiridis, Derri, Emmanouilidou, Chlapoutaki, & Kioumoutzoglou, 2014; National Association for Sport and Physical Education, 2007). Μπορούν επίσης να περιέχουν κλίμακες αξιολόγησης οι οποίες επιχειρούν να αξιολογήσουν τον βαθμό, την έκταση ή την συχνότητα χρήσης συγκεκριμένων πρακτικών ή σε ποιο βαθμό αυτές ευθυγραμμίζονται με συγκεκριμένα κριτήρια. Έτσι, η επιλογή και η χρήση μιας μέτρησης αυτοαναφοράς εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το σκοπό και τη χρήση της. Άλλη μέθοδος είναι η ηχογράφηση ή και βιντεοσκόπηση του εαυτού (όπου αυτό επιτρέπεται). Αυτές οι μέθοδοι καθιστούν τον εκπαιδευτικό ενεργά εμπλεκόμενο και άρα υπεύθυνο για τη διαδικασία μάθησης καθώς είναι ο άμεσα συμμετέχων, ο παρατηρητής και εκείνος που θέτει τους στόχους της διδασκαλίας.

### Ετεροαξιολόγηση - Μέθοδοι αξιολόγησης

Η πιο διαδεδομένη μέθοδος αξιολόγησης της διδασκαλίας του/της εκπαιδευτικού είναι η παρατήρηση. Οι παρατηρήσεις λαμβάνουν πολλές μορφές, αποτιμούν διαφορετικές παραμέτρους - πτυχές της διδασκαλίας και ποικίλουν πολύ στην εφαρμογή τους. Μπορεί να υλοποιηθούν μερικές φορές κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους και να προγραμματιστούν σε ημέρα/ες που θα συμφωνηθεί από τον/την εκπαιδευτικό και τον παρατηρητή (π.χ. συνάδελφος στο ίδιο σχολείο, άλλος αρμόδιος). Όταν η αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας εκτιμάται με την παρατήρηση της τάξης απαιτείται να χρησιμοποιούνται αξιόπιστα και έγκυρα εργαλεία από εκπαιδευμένους παρατηρητές/αξιολογητές (π.χ. συνάδελφος). Γνωστά εργαλεία συστηματικής παρατήρησης είναι α) το CAFIAS των Cheffers, Mancini και Martinek (1980), β) το ALT-PE (Parker, 1989), γ) το QMTPS (Rink & Werner, 1989), και δ) το QDITC (Byra, 1992) τα οποία χρησιμοποιούνται για τη συλλογή ποιοτικών πληροφοριών σχετικά με τις διδακτικές συμπεριφορές των εκπαιδευτικών.

Άλλες μέθοδοι ετεροαξιολόγησης είναι τα τεστ γνώσεων στο αντικείμενο, σε θέματα Παιδαγωγικής και Διδακτικής κ.ά., πριν και μετά την παρατήρηση ή και ανεξάρτητα ώστε να παρασχεθεί ανατροφοδότηση για τη βελτίωση των πρακτικών/διδακτικών συμπεριφορών των εκπαιδευτικών. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν η ανάλυση των δημιουργιών της τάξης (εκπαιδευτικού και μαθητών) όπως για παράδειγμα τα σχέδια/πλάνα ωριαίων μαθημάτων, οι εργασίες των μαθητών, οι αναθέσεις δραστηριοτήτων, οι μέθοδοι αξιολόγησης των μαθητών, τα οποία αντανακλούν ευκαιρίες μάθησης σε καθημερινή βάση.

Επίσης, σημαντική είναι και η ανάπτυξη χαρτοφυλακίου ή ατομικού φακέλου επιτευγμάτων (portfolio) όπου συγκεντρώνεται σε έντυπη ή και ηλεκτρονική μορφή όλο το υλικό που αντιπροσωπεύει



την πολυσύνθετη εργασία του/της εκπαιδευτικού και εμπεριέχει αποδείξεις για τις πρακτικές διδασκαλίας, για τις σχολικές δραστηριότητες και μεγάλες συλλογές με δείγματα από τη δουλειά και τις επιδόσεις των μαθητών. Η αξιολόγηση του χαρτοφυλακίου μπορεί να πραγματοποιηθεί και από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό μετά από εκπαίδευση.

Οι αξιολογήσεις από τους μαθητές αφορούν συγκεκριμένα στοιχεία της διδασκαλίας, όπως την παρακίνηση, τις ευκαιρίες μάθησης, τη βοήθεια στην εκτέλεση των ασκήσεων, την εκμάθηση κατάλληλων συμπεριφορών, τις σχέσεις εκπαιδευτικών-μαθητών κ.ά., και αποτελούν συστηματική συλλογή πληροφοριών καθώς αφορούν τις απόψεις και τις προσδοκίες τους για τους εκπαιδευτικούς. Ωστόσο, όπως και κάθε πηγή αξιολόγησης της διδασκαλίας έτσι και οι μαθητές μπορούν να αξιολογήσουν μόνο συγκεκριμένα στοιχεία μίας διδασκαλίας.

### Εργαλεία αξιολόγησης της διδασκαλίας

Σε διεθνές επίπεδο έχουν αναπτυχθεί διάφορα εργαλεία αξιολόγησης της διδασκαλίας, βάσει στοιχείων που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητά της. Ενδεικτικά αναφέρονται:

α) το εργαλείο αυτοαξιολόγησης και ετεροαξιολόγησης των ΕΦΑ το οποίο αναγνωρίζει τις δεξιότητες και συμπεριφορές που απαιτούνται για την παροχή διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση (NASPE, 2007).

β) το Assessing Quality Teaching Rubric (AQTR) που περιλαμβάνει τέσσερις θεματικές ενότητες: α) σχεδιασμός διδασκαλίας-δραστηριοτήτων β) διδακτικές οδηγίες γ) οργάνωση και διαχείριση της τάξης και δ) ανατροφοδότηση-απαντήσεις (Chen, Hendricks & Archibald, 2011).

γ) το Framework for Teaching Evaluation Instrument (FFT, Danielson Group, 2013) αποτελεί ένα εργαλείο παρατήρησης που σχεδιάστηκε για να εκτιμήσει την απόδοση σε αρχάριους εκπαιδευτικούς σε τέσσερις θεματικές ενότητες και υποκατηγορίες όπως ο σχεδιασμός και η προετοιμασία της διδασκαλίας, το περιβάλλον μάθησης, η διδασκαλία και η επαγγελματική ευθύνη (π.χ. ο στοχασμός της διδασκαλίας, η επικοινωνία με τους γονείς) με πολύ εξειδικευμένες περιγραφές και παραδείγματα για κάθε μια από αυτές.

δ) το εργαλείο παρατήρησης Classroom Assessment Scoring System (CLASS) των Pianta, La Paro και Hamre (2006) που προσπαθεί θεωρητικά και πρακτικά να συλλάβει τις αλληλεπιδράσεις στην τάξη, οι οποίες μπορούν να οργανωθούν σε τρεις κύριες κατηγορίες: α) συναισθηματική υποστήριξη β) οργάνωση της τάξης και γ) υποστήριξη της διδασκαλίας.

Σε εθνικό επίπεδο έχουν αναπτυχθεί αντίστοιχα εργαλεία με τα οποία αξιολογούνται συγκεκριμένα στοιχεία της αποτελεσματικής διδασκαλίας της ΦΑ:

α) το εργαλείο αυτοαξιολόγησης της διδακτικής αποτελεσματικότητας των ΕΦΑ Self-Evaluation of Teacher Effectiveness in Physical Education (SETEQ-PE) (Kyrgiridis, et al., 2014).

β) το γενικό εργαλείο διαμορφωτικής αξιολόγησης (Π.Δ.152/2013) με αποσαφήνιση των κριτηρίων του και προσαρμοσμένο στη ΦΑ (Arampatzi, Derri, Emmanouilidou & Kyrgyridis, 2019).

γ) Το πρωτόκολλο Αξιολόγησης Διδακτικής Αποτελεσματικότητας ΦΑ (ΑΔΑ-ΦΑ) (Derri, Kyrgyridis, Emmanouilidou, & Arampatzi, 2019) που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου «Ανάπτυξη, έλεγχος και εφαρμογή εργαλείων συστηματικής παρατήρησης/αξιολόγησης της διδακτικής αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής» του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014-2020».

δ) το διευρυμένο QDITC (E-QDITC) πρωτόκολλο αξιολόγησης ποιοτικών στοιχείων της διδακτικής διαδικασίας (Derri, Vasiliadou, Aggelousis, & Kioumourtzoglou, 2013).

ε) το πρωτόκολλο παρατήρησης/ετεροαξιολόγησης, ρουμπρίκα αξιολόγησης της αποτελεσματικής διδασκαλίας των ΕΦΑ (Κυργυρίδης, Δέρρη, Θεοδωράκης, Μαυρομάτης & Κιουμουρτζόγλου, 2016).

Τα προαναφερόμενα εργαλεία μπορούν να βοηθήσουν, μέσω της μελέτης των κριτηρίων τους, στην αυτοβελτίωση του/της ΕΦΑ ως προς τη διδακτική πρακτική. Εν κατακλείδι, οι εκπαιδευτικοί αλλά

και όλοι όσοι ασχολούνται με την επιμόρφωση και τη βελτίωση της ποιότητας της διδασκαλίας, και εν προκειμένω της ΦΑ, είναι απαραίτητο να γνωρίζουν ότι η αξιολόγηση της διδασκαλίας είναι σημαντικό να ξεκινά από τους εκπαιδευτικούς και να καταλήγει πάλι σε αυτούς. Είναι θεμελιώδους σημασίας να είναι λεπτομερώς ενημερωμένοι για τις διαδικασίες και τα κριτήρια, να συζητούν για τα ευρήματα, να λαμβάνουν αναλυτική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση, να τεκμηριώνουν τα αποτελέσματα της διδασκαλίας τους και να υποστηρίζονται στους τομείς που χρειάζεται, στο πλαίσιο της διαρκούς επαγγελματικής τους ανάπτυξης.

## Βιβλιογραφία

- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, Personality, and Behavior*. Chicago: IL: Dorsey.
- Ajzen, I. (1985). *From intentions to actions: A theory of planned behavior*. In Action control (pp. 11-39). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Alley, G. R., & Deshler, D. D. (1979). *Teaching the learning disabled adolescent: Strategies and methods*. Denver, CO: Love.
- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: a meta-analysis. *Pediatrics*, *140*(6).
- Ανδρέου, Α. (1999). *Θέματα Οργάνωσης και Διοίκησης της Εκπαίδευσης και της Σχολικής Μονάδας*. Αθήνα: Νέα Σύνορα - Α. Λιβάνη.
- Arampatzi, G., Derri, V., Emmanouilidou, K., & Kyrgyridis, P. (2019). Adaptation and Examination of the Greek General Formative Assessment Framework P.D. 152/2013 in Physical Education Teachers. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, *2*(8), 162-170. DOI: 10.36348/JASPE.2019.v02i08.001
- Arnheim, D. D., & Sinclair, W. A. (1985). *Physical education for special populations: A developmental, adapted, and remedial approach*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ασλανίδου, Μ., & Δέρρη, Β. (2013). Στάσεις, Γνώσεις και Πρακτικές Εκπαιδευτικών Τάξης και Φυσικής Αγωγής ως προς την Ετερότητα και την Πολιτισμική Παιδαγωγική και Διδακτική. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, *11*(1), 8-19.
- Bielenberg, K. & Λεβεντάκης, Χ. (2020). «Δραστηριότητες και παιχνίδια για όλους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής», (επιμ. Κοντού, Μ. – Ελληνοπούδη, Θ.), Θεσσαλονίκη, εκδόσεις UNIVERSITY STUDIO PRESS.
- Ball, D. L., Thames, M. H., & Phelps, G. (2008). Content Knowledge for teaching: What makes it special? *Journal of Teacher Education*, *59*, 389-407.
- Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals—Handbook I, cognitive domain*. New York, NY: David McKay.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, *18*(1), 5-8.
- Byra, M. (1992). Measuring Qualitative Aspects of Teaching in Physical Education. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, *63*(3), 83-89.
- Cheffers, J., Mancini, V., & Martinek, T. (1980). *Interaction analysis: An application to nonverbal activity*. St. Paul, MN: Amidon.
- Chen, W., Hendricks, K., & Archibald, K. (2011). Assessing pre-service teachers' quality teaching practices. *Educational Research and Evaluation*, *17*(1), 13-32.
- Cheung, R. P. (2009). The Use of Self-Assessment to Foster Students' Learning in Teacher Education: An Experience in Teaching Practice. *Action in Teacher Education*, *31*(1), 49-57. DOI: 10.1080/01626620.2009.10463510.
- Cone, S., & Cone, T. (1999). The Interdisciplinary puzzle. Putting the pieces all together. *Teaching Elementary Physical Education*, *10*(1), 8-11.
- Danielson Group. (2013). *The Framework for Teaching Evaluation Instrument (FFT)*. Princeton, NJ: Author.
- Davis, M. H. (2018). *Empathy: A social psychological approach*. Routledge.
- Δεδούλη, Μ. (2001). Βιωματική μάθηση-Δυνατότητες αξιοποίησής της στο πλαίσιο της Ευέλικτης Ζώνης. *Επιθεώρηση εκπαιδευτικών θεμάτων*, *6*, 145-159.

- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determinism in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Derri, V., Kyrgyridis, P., Emmanouilidou, K., & Arampatzi, G. (2019). Teaching quality in Physical Education: Development and evaluation of a systematic observation tool. 12th Teacher Education Policy in Europe (TEPE) International Conference on " Quality Teachers and Quality Teacher Education: Research, Policy and Practice", 16-18 May, Cracow, Poland.
- Δέρρη, Β., Τζέτζης, Γ., & Παπαμίχου, Α. (2018). Η επίδραση ενός εξ αποστάσεως επιμορφωτικού προγράμματος στην εφαρμογή εποικοδομητικών στρατηγικών διδασκαλίας από εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής. *Άθληση και Κοινωνία*, 6, 44-56. <http://ojs.staff.duth.gr/ojs/index.php/ExSoc>
- Derri, V., Vasiliadou, O., & Kioumourtzoglou, E. (2014). The effects of a short-term professional development program on physical education teachers' behaviour and students' engagement in learning. *European Journal of Teacher Education*, 38(2), 234-262. <http://dx.doi.org/10.1080/02619768.2014.947024>
- Δέρρη, Β., Εμμανουηλίδου, Κ., & Βασιλειάδου, Ο. (2014). *Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό, Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό*, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Αθήνα. <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1892>.
- Derri, V., Vasiliadou, O., Aggeloussis, N., & Kioumourtzoglou, E. (2013). Examining the Validity of an Extended QDITC Version for Assessing the Physical Education Teacher's Behavior. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(2), 244-249. doi:10.7752/jpes.2013.02040
- Derri, V., Emmanouilidou, K., Vassiliadou, O., Tzetzis, G., & Kioumourtzoglou, E. (2008). Relationship between Academic Learning Time in Physical Education (ALT-PE) and Skill Concepts Acquisition and Retention. *The Physical Educator*, 65(3), 134-145.
- Δέρρη, Β. (2007). *Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Δημητριάδης, Σ. (2015). *Θεωρίες μάθησης και Εκπαιδευτικό λογισμικό*. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.
- Διγγελίδης, Ν. (2006). Προεκτείνοντας το Φάσμα- Ανασκόπηση και κριτική ανάλυση της ταξινόμησης των Μεθόδων διδασκαλίας του Mosston: Μέρος Ι. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και στον Αθλητισμό*, 3, 1-19.
- Διγγελίδης, Ν. (2007). *Το Φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή: Από τη θεωρία στην Πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Edwards, L., Bryant, A., Keegan, R., Morgan, K., & Jones, A. (2017). Definitions, foundations and associations of Physical Literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47, 113-126.
- Efklides, A. (2011). Interactions of metacognition with motivation and affect in self-regulated learning: The MASRL model. *Educational Psychologist*, 46(1), 6-25.
- Emmanouilidou, K., Derri, V., Antoniou, P., Kyrgyridis, P. (2012). Comparison between synchronous and asynchronous instructional delivery method of training programme on in-service physical educators' knowledge. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 13(4), 193-208.
- Fischer, F., Kollar, I., Mandl, H., & Haake, J. (Eds). (2007). *Scripting computer-supported collaborative learning: Cognitive, computational and educational perspectives*. New York: Springer.
- Flipped Learning Network [FLN]. (2014). Definition of Flipped Learning. Retrieved from <http://flippedlearning.org/domain/46>
- Frey, K. (2010). *Η «μέθοδος Project»: Μια μορφή συλλογικής εργασίας στο σχολείο ως θεωρία και πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Gagné, R.M. & Briggs, L.J. (1979). *Principles of Instructional Design* (2nd Ed.). New York: Holt, Rinehar and Winston.
- Gates Foundation. (2013a). *Measures of Effective Teaching project (Final research report)*. Ημερομηνία ανάκτησης: 4-11-2009.<http://www.metproject.org/reports.php>
- Griffin, L. L., & Butler, J. (2005). *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice*. Human Kinetics.
- Gunter, G., Kenny, R. F., & Vick, E. H. (2006). A case for a formal design paradigm for serious games. *The Journal of the International Digital Media and Arts Association*, 3(1), 93-105.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and



- behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 784. Dw, A.J. (1972) A Taxonomy of the Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives. McKay, New York.
- Harrow, A.J. (1972). *A Taxonomy of the Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives*. McKay, New York.
- Θεοδοσίου, Α., & Παπαϊωάννου, Α. (2006). Μεταγνώση και Προσωπικοί Προσανατολισμοί. Ο Ρόλος τους στην Αυτο-ρύθμιση της Μάθησης στη Φυσική Αγωγή. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 4(2), 148-167.
- Jones, M. G., Howe, A., & Rua, M. J. (2000). Gender Differences in Students' Experiences, Interests and Attitudes toward Science and Scientists. *Science Education*, 84, 180-192.  
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-237X\(200003\)84:2<180::AID-SCE3>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-237X(200003)84:2<180::AID-SCE3>3.0.CO;2-X)
- Καλοβρέκτης, Κ., Κοντού, Π., Ψυχάρης, Σ., & Παρασκευοπούλου-Κόλλια, Ε.Α. (2020). *Οι ΤΠΕ στις επιστήμες της Αγωγής. Σχεδιασμός διδακτικών σεναρίων*. Εκδόσεις Α. ΤΖΙΟΛΑ.
- Kolb, D.A. (1984). *Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Κουλουμπαρίτση, Α.Χ. & Ματσαγγούρας, Η.Γ. (2004). *Φάκελος εργασιών του μαθητή (portfolio assessment): Η αυθεντική αξιολόγηση στη διαθεματική διδασκαλία*. Στο Αγγελίδης Π.Α. & Μαυροειδής, Γ.Γ. (επιμ.) Εκπαιδευτικές Καινοτομίες για το Σχολείο του Μέλλοντος. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- King-Sears, M.E. (2008). Facts and fallacies: differentiation and the general education curriculum for students with special educational needs. *Support for Learning*, 23(2), 55 – 62.
- Kyrgiridis, P., Derri, V., Emmanouilidou, K., Chlapoutaki, E., & Kioumourtzoglou, E. (2014). Development of a Questionnaire for Self-Evaluation of Teacher Effectiveness in Physical Education (SETEQ-PE). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 18(2), 73-90. doi:10.1080/1091367X.2013.866557
- Κυργυρίδης, Π., Δέρρη, Β., Θεοδωράκης, Ι., Μαυρομάτης, Γ. & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2016). Ανάπτυξη και έλεγχος εργαλείου αξιολόγησης της αποτελεσματικής διδασκαλίας στην φυσική αγωγή. *Άθληση και Κοινωνία*, 58, 92-102.
- Κωσταρίδη-Ευκλείδη, Α. (1997). *Ψυχολογία της σκέψης*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Lemaire, P., & Reder, L. (1999). What affects strategy selection in arithmetic? The example of parity and five effects on product verification. *Memory and Cognition*, 27, 364-82.
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental psychology*, 51(10), 1407.
- Ματσαγγούρας, Η. (2002). *Η Διαθεματικότητα στη Σχολική Γνώση: Εννοιοκεντρική Αναπλαισίωση και Σχέδια Εργασίας*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Ματσαγγούρας, Η. (1999). *Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας, Τόμος Α', Θεωρία της διδασκαλίας*. Αθήνα: Gutenberg.
- Mayorga-Vega, D., Martínez-Baena, A., & Viciano, J. (2018). Does school physical education really contribute to accelerometer-measured daily physical activity and non sedentary behaviour in high school students? *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1913-1922.
- Metzler, M. W. (2005). *Instructional models for physical education (2<sup>nd</sup> ed.)*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1998). *Η διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education, first online edition. [www.spectrumofteachingstyles.org](http://www.spectrumofteachingstyles.org) National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (2007). *Physical Education Teacher Evaluation Tool [Guidance document]*. Reston: VA: Author.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (2007). *Physical Education Teacher Evaluation Tool [Guidance document]*. Reston: VA: 20191.
- O'Malley, J. M. & Chamot, A., (1990). *Learning strategies in Second Language Acquisition*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Oslin, J., & Mitchell, S. (2006). "Game-Centred Approaches to Teaching Physical Education." In *The Handbook of Physical Education*, edited by D. Kirk, D. MacDonald, and M. O'Sullivan, 627-651. London: Sage
- Østerlie, O. (2016). "Flipped learning in physical education: why and how?" in *Physical Education and New Technologies*, eds D. Novak, B. Antala, and D. Knjaz (Zagreb: Croatian Kinesiology Association, 166–176.
- Παναγιώτου, Α., Ευαγγελινού, Χ., Δουλκερίδου, Α., Κοΐδου, Ε. & Μουρατίδου, Α. (2009). Εκτίμηση της Στάσης Μαθητών του Γενικού Δημοτικού Σχολείου ως προς την Ένταξη Παιδιών με Αναπηρία στη



- Φυσική Αγωγή μετά από Πρόγραμμα Παρέμβασης. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 7 (2), 103 – 113.
- Παπαχαρίσης Β., Χασάνδρα Μ. & Γούδας Μ. (2000). Ο ρόλος της εσωτερικής παρακίνησης στο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής. *Φυσική δραστηριότητα και Ποιότητα Ζωής* (Ηλεκτρονικό περιοδικό), 1, 1-18.
- Papamichou, A. & Derri, V. (2018). Self-evaluation of physical education teachers in the use of constructive teaching strategies. *International Journal of Current Research*, 10 (8), 72188-72193. <https://doi.org/10.24941/ijcr.31809.08.2018>
- Parker, M. (1989). Academic Learning Time-Physical Education (ALT-PE), 1982 Revision. In P. W. Darst, D. B. Zakrajsek & V. H. Mancini (Eds.), *Analyzing Physical Education and Sport Instruction* (pp. 195-205). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pianta, R. C., La Paro, K. M., & Hamre, B. K. (2006). *Classroom assessment scoring system: Preschool (pre-k) version* (Vol. Manual). Charlottesville, VA: Center for Advanced Study of Teaching and Learning.
- Qi, J. & Ha, A.M. (2012). Inclusion in Physical Education: A review of literature. *International Journal of Disability, Development and Education*, 59(3), 257-281.
- Reeve, J. (2016) Autonomy-Supportive Teaching: What It Is, How to Do It. In: Liu W., Wang J., Ryan R. (eds) *Building Autonomous Learners*. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0\\_7](https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0_7)
- Rink, J., & Werner, P. (1989). Qualitative Measures of Teaching Performance Scale. In P. Dart, D. Zakrajsek, & P. Mancini (Eds.), *Analyzing physical and sport instruction* (2nd ed.) (pp. 296-276). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ταρατόρη-Τσαλκατίδου, Ε. (2002). *Η μέθοδος Project στη θεωρία και στην Πράξη*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Thorpe, R., & Bunker, D. (1989). A changing focus in games teaching. In L. Almond(Ed.), *The place of physical education in schools* (pp. 42-71). London: Kogan/Page.
- Twisk, J. W. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents. *Sports medicine*, 31(8), 617-627.
- UNESCO (2015). *International charter of physical education, physical activity and sport*. UNESCO.
- UNESCO (2021). How to influence the development of quality physical education policy: A policy advocacy toolkit for youth. Ανακτήθηκε από <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375423>
- UNESCO (2021). Making the case for inclusive quality physical education polisy development: A policy brief Ανακτήθηκε από <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375422>
- Υπουργείο Υγείας (2020). ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ: «Άσκηση – Δραστηριότητες – Παιχνίδι στη ζωή του Παιδιού και του Εφήβου» μαθητές δημοτικού, γυμνασίου & λυκείου, Αγωγή Υγείας, ΕΟΔΥ, Αθήνα.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων (ΥΠΕΠΘ) (2013). Αξιολόγηση των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. *Εφημερίς της Κυβερνήσεως* (1), 4107-4132.
- Valencia, S. W. & Place, N. (1994). Literacy portfolios for teaching, learning, and accountability: The Bellevue literacy assessment project. In S. W. Valencia, E. H. Hiebert, & P. P. Afflerbach (Eds.), *Authentic reading assessment; Practices and possibilities*. Newark, DE: International Reading Association.
- Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Werner, P., & Almond, L. (1990). Models of games education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 61(4), 23-30.
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the life course*. Routledge.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *What Quantitative and Qualitative Methods Have Been Developed to Measure Community Empowerment at a National Level?* (Vol. 59). World Health Organization.
- Χατζημυχαήλ, Μ. (2010). Η εφαρμογή και η αποτελεσματικότητα της διαθεματικής προσέγγισης στη διδακτική πρακτική. *Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων*, 16, 212- 215.
- Χρυσάφιδης, Κ. (2006). *Βιωματική-επικοινωνιακή διδασκαλία. Η εισαγωγή της μεθόδου Project στο σχολείο*. Αθήνα: Gutenberg.

Zhang, T., Chen, A., Yli-Piipari, S., Loflin, J., Wells, S., Schweighardt, R., ... & Ennis, C. D. (2016). Prior knowledge determines interest in learning in physical education: A structural growth model perspective. *Learning and Individual Differences, 51*, 132-140.

## Οδηγός Εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση-Υποστηρικτικό Υλικό

### Β΄ Μέρος (πρακτικό μέρος δομημένο ανά τάξη)

- Διδακτική αξιοποίηση θεματικών πεδίων/θεματικών ενοτήτων και επισήμανση διδακτικών ιδιαιτεροτήτων (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΕΤΗΣΙΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΝΑ ΤΑΞΗ)
- Ενδεικτικές δραστηριότητες ανά τάξη και ανά θεματικό πεδίο/θεματικές ενότητες.
- Έργα αρχικής, διαμορφωτικής, τελικής αξιολόγησης μέσω αξιοποίησης ποικίλων στρατηγικών ανά τάξη
- Ενδεικτικά διδακτικά σενάρια

## Διδακτική αξιοποίηση θεματικών πεδίων/θεματικών ενοτήτων και επισήμανση διδακτικών ιδιαιτεροτήτων

### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ

Ο ετήσιος προγραμματισμός κάθε τάξης είναι **ενδεικτικός**. Αποτελεί πρόταση των εκπονητών/τριών και των εποπτριών του παρόντος. Μπορούν να διαρθρωθούν με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με τις εκάστοτε ιδιαιτερότητες. Βασίζονται σε ενότητες μαθημάτων που αντιστοιχούν στα 4 θεματικά πεδία της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο. Κάθε ενότητα αποτελείται από 2 ή 3 ωριαία μαθήματα κάθε φορά και το σύνολο των ωρών των ενοτήτων ίδιας κατηγορίας αντιστοιχεί στο σύνολο των ωρών ανά θεματικό πεδίο/σκοπό, όπως φαίνονται στον Πίνακα 1, για κάθε τάξη. Στις τάξεις Γ΄ και Δ΄ που η κολύμβηση είναι υποχρεωτική έχουν σχεδιαστεί αντίστοιχες ενότητες μαθημάτων ενώ στις υπόλοιπες που η κολύμβηση είναι προαιρετική προτείνεται η αντικατάσταση με ενότητες που οι ΕΦΑ επιλέγουν κάθε φορά.

- Οι ενότητες έχουν ως τίτλο έναν ή περισσότερους γενικούς στόχους και περιλαμβάνουν τους αντίστοιχους ειδικούς στόχους που αναμένεται να επιτευχθούν σε κάθε τριάδα ή δυάδα μαθημάτων.
- Σε κάθε ενότητα επιλέγεται ένας (1) κύριος ειδικός στόχος και συνδυάζεται με δύο (2) ακόμη, από άλλα θεματικά πεδία. Υπάρχει η δυνατότητα να συνδυαστεί και με τρεις (3) επιμέρους στόχους από τα άλλα τρία θεματικά πεδία (βλ. ανάλογες ενότητες στην Στ΄ τάξη).
- Η κύρια ενότητα μπορεί να είναι κινητική, γνωστική, συμπεριφορική, ή ηθικό-συναισθηματικό-κοινωνική.
- Δεδομένου ότι όλοι οι σκοποί του μαθήματος επιτυγχάνονται με την κίνηση, σε κάθε ενότητα μαθημάτων υπάρχει οπωσδήποτε ειδικός κινητικός στόχος, είτε ως πρωτεύων είτε ως δευτερεύων.
- Σε κάθε ενότητα μαθημάτων υπάρχει και η αντίστοιχη γνωστική της ενότητα. Αν για παράδειγμα ο κύριος ειδικός στόχος είναι συμπεριφορικός τότε ο γνωστικός θα είναι ο αντίστοιχός του. Εάν κάπου κριθεί απαραίτητο, η γνωστική ενότητα μπορεί να μην παρουσιάζεται πάντα ως δευτερεύουσα.
- Σε κάθε ενότητα μαθημάτων γίνεται προσπάθεια να επιτευχθούν όλοι οι ειδικοί στόχοι, ταυτόχρονα, με έμφαση στον κύριο.
- Υπάρχουν γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/γενικοί στόχοι που δεν φαίνονται στον ενδεικτικό προγραμματισμό αλλά διατρέχουν οριζόντια και κάθετα το ΠΣ και μπορούν να αξιοποιηθούν από τους/τις ΕΦΑ, μέσω των διαθεματικών εννοιών του γνωστικού πεδίου (π.χ. αειφορία, αποφυγή ουσιών, παροχή Α΄ βοηθειών, κ.λπ.), αφού επιλεγούν και εισαχθούν σε συγκεκριμένες ενότητες στον Προγραμματισμό. Παρόμοια, υπάρχουν αξίες, έννοιες και δεξιότητες που ενώ διδάσκονται στοχευμένα σε κύριες και δευτερεύουσες ενότητες μαθημάτων, η εφαρμογή τους είναι καθημερινή (π.χ. συμπερίληψη, ασφάλεια, υπευθυνότητα, ομαδικότητα, κ.λπ.).
- Η Φυσική Δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου αντιμετωπίζεται συνδυαστικά για τη βελτίωση της Υγείας και της ποιότητας ζωής.
- Η γνωριμία ή/και συμμετοχή σε αθλήματα ή δραστηριότητες που υπάρχουν σε τοπικό επίπεδο π.χ. χιονοδρομία, ιστιοπλοΐα, τοξοβολία, ξιφασκία κ.λπ. και επιτυγχάνουν τους ειδικούς στόχους μίας τάξης, μπορούν να συμπεριληφθούν στον προγραμματισμό.
- Η διαθεματικότητα και η διεπιστημονικότητα αποτελούν άξονες του προγραμματισμού.
- Ο προγραμματισμός «χτίζεται» από το εύκολο στο δύσκολο και από το απλό στο σύνθετο.



## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Α΄ ΤΑΞΗΣ

Συντομογραφίες: Σκ=Θεματικό πεδίο/Σκοπός, ΘΕ=Θεματική ενότητα, ΓΣτ= Γενικός στόχος, ΕΣτ=Ειδικός στόχος.

Α ΤΑΞΗ Ενότητες		1η Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5&6, ΕΣτ1]	2η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1, 2 & 3]	3η [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ1]	4η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]
Αριθμός Μαθημάτων	1ο-2ο	3ο-5ο	6ο-8ο	9ο-11ο	12ο-14ο
Γενικοί στόχοι	Αρχική αξιολόγηση	Επιδεικνύουν ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα/ συμπεριφορά	Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης	Γνωρίζουν τρόπους ατομικής υπευθυνότητας και συμπεριφοράς	Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού
Ειδικοί στόχοι/ δεξιότητες και έννοιες	Οι ΕΦΑ παρατηρούν τα παιδιά, τα ρωτούν, συζητούν μαζί τους για να προσδιορίσουν το επίπεδο τους σε κινητικά, γνωστικά κοινωνικά στοιχεία και στοιχεία ΦΚ-ΦΔ.	Ακολουθούν προφορικές οδηγίες και λεκτικά-οπτικά σήματα του ΕΦΑ. Ακολουθούν ρουτίνες έναρξης και λήξης μαθήματος, εισόδου-εξόδου στο χώρο άσκησης και έναρξης-λήξης δραστηριότητας. Παίζουν με όλους ανεξάρτητα από το κοινωνικό, πολιτισμικό επίπεδο, τις σωματικές ικανότητες/δεξιότητες κ.λπ. και παρέχουν βοήθεια (π.χ. μειωμένη όραση, κινητική αδεξιότητα, κα).	Χρησιμοποιούν διαφορετικές θέσεις/σχήματα σώματος (π.χ. ευθύγραμμο, κυκλικό, με γωνίες, κ.λπ.). Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα/αντικείμενα, με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης: βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση, καθώς και οριζόντιο και κάθετο άλμα.	Γνωρίζουν τη σημασία της ακολουθίας κανόνων και ρουτινών για την ασφαλή και αποτελεσματική υλοποίηση των κινητικών δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού.	Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα λάκτισμα, σταμάτημα μπάλας, ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας.
		[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα. [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης: βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση και αναπήδηση.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Γνωρίζουν σχήματα και θέσεις σώματος και έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης. [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ.1] Αναγνωρίζουν σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων της κύριας ενότητας, ανάλογα με τα σημεία στα οποία δίνεται έμφαση στην εξάσκηση (π.χ. 2/5).	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα, π.χ. κύλισμα μπάλας, ρίγη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή σε χαμηλό επίπεδο ενώ κινούνται στον προσωπικό και τον γενικό χώρο και σε διάφορα επίπεδα.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν σημαντικά σημεία εκτέλεσης δεξιοτήτων χειρισμού αντικειμένων σε απλές συνθήκες στις δεξιότητες της κύριας ενότητας ανάλογα με τα σημεία στα οποία δίνεται έμφαση στην εξάσκηση (π.χ 2/5).

		[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ1] Αρχίζουν να κατανοούν τη σημασία προφορικών οδηγιών και σημμάτων (λεκτικών-οπτικών) καθώς και ρουτινών (έναρξης-λήξης μαθήματος, εισόδου-εξόδου στο χώρο άσκησης, και έναρξης-λήξης δραστηριότητας) σύμφωνα με την κύρια ενότητα.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Βιώνουν θετικές εμπειρίες κατά τη συμμετοχή τους στο μάθημα έχοντας περισσότερες πετυχημένες από ανεπιτυχείς προσπάθειες.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Ακολουθούν κανόνες και ρουτίνες για την ασφαλή και αποτελεσματική διεξαγωγή των κινητικών δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού κ.ά.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Χρησιμοποιούν τη θετική σκέψη για τη βελτίωσή τους στις δεξιότητες. Π.χ. μονολογούν: μπορώ να τα καταφέρω, θα το κάνω, μπορώ!
--	--	---	--	---	--

5 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1&2]	6 <sup>η</sup> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	7 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1,2&3, ΕΣτ1]	8 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣ6τ, ΕΣτ2]	9 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	10 <sup>η</sup> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]
15ο-17ο	18ο-20ο	21ο-23ο	24ο-26ο	27ο-29ο	30ο-32ο
<i>Γνωρίζουν τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές</i>	<i>Αναπτύσσουν στοιχεία ΦΚ- Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού</i>	<i>Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες</i>	<i>Αυτοεκφράζονται, δημιουργούν</i>	<i>Αποκτούν διατροφικές συμπεριφορές</i>
Αρχίζουν να κατανοούν τα κύρια μέρη του σώματος καρδιά και πνεύμονες, τις βασικές λειτουργίες τους, τις μεταβολές στο σώμα λόγω της άσκησης (π.χ. εφίδρωση, αύξηση της καρδιακής συχνότητας) και πώς να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς.	Συμμετέχουν σε δραστηριότητες για την ανάπτυξη της καρδιαγγειακής αντοχής, της μυϊκής δύναμης/αντοχής, της ευλυγισίας με βάση στόχους που έχουν τεθεί με την καθοδήγηση του ΕΦΑ για την ηλικία και το επίπεδό τους.	Χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα. Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης: καλασμό, υπερπήδηση, και χειρισμού με τα κάτω άκρα: λάκτισμα, σαμάτημα μπάλας, ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας.	Εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες σε χορούς (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.) με ποικιλία ερεθισμάτων.	Προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους, εκτελώντας ρουτίνα με δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού που έχει προτείνει ο ΕΦΑ ή/και επιδεικνύοντας νέο τρόπο/ους εκτέλεσης μιας δεξιότητας.	Αρχίζουν να επιδεικνύουν συμπεριφορές υγιεινής διατροφής (τροφές και ροφήματα που καταναλώνουν, πριν κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση).
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης, και ισορροπίας και χειρισμού, εφαρμόζοντας και έννοιες, σε εναλλακτικό περιβάλλον	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Εκτελούν δραστηριότητες και ασκήσεις, ευλυγισίας, βελτίωσης μυϊκής δύναμης/αντοχής (π.χ. κουλιακούς, ραχιαίους),	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1 & ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τις έννοιες ταχύτητα, ροή, δύναμη και σχέσεις (συμμεθητές και αντικείμενα). Γνωρίζουν έννοιες ισορροπίας σε σχέση	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Γνωρίζουν συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης και σχεδιάζουν κινητικές ρουτίνες με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.	[Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης ή χειρισμού που έχουν δημιουργήσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες, με έννοιες, στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες.

(κουτσό, φιδάκι, σχοινάκι κ.λπ.).	καρδιαγγειακής αντοχής (π.χ. περπάτημα 400 μέτρα).	με την βάση στήριξης (π.χ. σημείο ή επιφάνεια σώματος). Γνωρίζουν κάποια σημαντικά σημεία των δεξιοτήτων μετακίνησης και χειρισμού της κύριας ενότητας ανάλογα με την έμφαση που δίνεται στην εξάσκηση (π.χ. 2/5).			
[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Μετρούν τους καρδιακούς παλμούς ή στο χέρι ή στο λαιμό σε κατάσταση ηρεμίας και μετά την λήξη μιας φυσικής δραστηριότητας.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1] Κατανοούν τη σημασία της επιμονής στην προσωπική βελτίωση, ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνουν από την αρχή, για να πετύχουν στόχους που έχει θέσει ο/η ΕΦΑ και για νέες κινητικές προκλήσεις.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Δέχονται την ανατροφοδότηση του/της ΕΦΑ και ανταποκρίνονται σε αυτήν με κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ4 & (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ2] Επιδεικνύουν παραμονή στη δραστηριότητα και προσπαθούν να καταφέρουν τον στόχο που έθεσε ο/η ΕΦΑ και συγχρόνως αρχίζουν να παρουσιάζουν κάποια βασικούς τρόπους διαχείρισης δυσάρεστων συναισθηματικών καταστάσεων (π.χ. νευρικότητα, ανησυχία) με την καθοδήγηση του ΕΦΑ.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ12, ΕΣτ1] Ανακαλύπτουν νέους τρόπους κίνησης/ δημιουργούν δικές τους απλές κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού και ρουτίνες με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ9, ΕΣτ1] Κατανοούν ότι η τροφή είναι το καύσιμο για την κίνηση και αποκτούν βασικές γνώσεις για την κατανάλωση των τροφών και του νερού πριν και μετά την άσκηση π.χ. κολύμπι, παιχνίδι.

11η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	12η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2 & 4, ΕΣτ1]	13η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	14η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	15η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	16η [Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1]
330-350	360-380	390-410	420-440	450-470	480-500
<i>Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης και χειρισμού</i>	<i>Γνωρίζουν κανονισμούς και στρατηγικές</i>	<i>Επιτυγχάνουν στόχους</i>	<i>Συμμετέχουν στη ΦΔ εντός σχολείου</i>	<i>Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις</i>
Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα/αντικείμενα, με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος	Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης: καλπασμό, υπερπήδηση, στροφή, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (skipping) και δεξιότητες χειρισμού: δεξιότητες με σχοινάκι, χαρτοσωλήνες, κρίκους κ.λπ.	Γνωρίζουν απλές στρατηγικές και κανονισμούς σε ατομικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια.	Εξακολουθούν να συμμετέχουν ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνουν από την αρχή (παραμονή στη δραστηριότητα) και προσπαθούν να πετύχουν ατομικό ή και ομαδικό στόχο που έχουν προκαθορίσει με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.	Συμμετέχουν σε ποικιλία δραστηριοτήτων που αυξάνουν τη ΦΔ και αναπτύσσουν στοιχεία φυσικής κατάστασης-υγείας, εφαρμόζοντας βασικές αρχές άσκησης με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.	Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης ή χειρισμού που έχουν δημιουργήσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.

[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τις έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης στο έδαφος ή σε διάφορα όργανα ή και με αντικείμενα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν κάποια σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων της κύριας ενότητας ανάλογα με την έμφαση που δίνεται στην εξάσκηση (π.χ. 2/5).	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Οι μαθητές αρχίζουν να εφαρμόζουν κανονισμούς, στρατηγικές (π.χ. κινούνται για να ελευθερωθούν σε απλές συνθήκες ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες).	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού: υποδοχή και χτύπημα με μικρό αντικείμενο/σύντομο χτύπημα με ρακέτα ή μπαστούνι κ.ά., χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω και δεξιότητες με σχοινάκι.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες, με έννοιες, στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες. Εξάσκηση σε σταθμούς (δύναμη, ευλυγισία, κ.λπ.).	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ12, ΕΣτ1] Ανακαλύπτουν νέους τρόπους κίνησης/ δημιουργούν δικές τους απλές κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας χειρισμού με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ και αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης συναισθημάτων εαυτού/άλλων (ενσυναίσθηση).
[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Συμμετέχουν σε ατομικές ΦΔ με ενθουσιασμό και ευχαρίστηση καθώς μαθαίνουν νέες ή βελτιώνονται σε ήδη γνωστές δεξιότητες ή έννοιες.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6 ΕΣτ1] Δέχονται την ανατροφοδότηση του/της ΕΦΑ και ανταποκρίνονται σε αυτήν με κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ2] Εφαρμόζουν απλούς κανόνες «Ευ αγωνίζεσθαι» με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού (π.χ. σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού).	Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1] Κατανοούν τι είναι στόχοι και γιατί είναι σημαντικοί.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ.-Υγείας και αναφέρουν δύο-τρεις στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και εκτός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1 & 3] Αρχίζουν να εμφανίζουν ενσυναίσθηση και ένα τουλάχιστον αποδεκτό τρόπο έκφρασης συναισθημάτων.



17η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	18η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ2]	19η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	20η [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ3, & ΓΣτ15, ΕΣτ2]	21η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2,3&4, ΕΣτ1]	22 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1 & 3]
51ο-53ο	54ο-56ο	57ο-59ο	60ο-62ο	63ο-65ο	66ο-68ο
<i>Γνωρίζουν στοιχεία του ρυθμού</i>	<i>Συνεργάζονται με όλους</i>	<i>Συμμετέχουν ενεργά στη ΦΑ</i>	<i>Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές κοινωνικής υπευθυνότητας</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού</i>	<i>Ελέγχουν και εκφράζουν συναισθήματα</i>

Γνωρίζουν βασικά στοιχεία του ρυθμού όπως τονισμό παύση, ταχύτητα, ένταση, τα συσχετίζουν/συνδέουν με αντίστοιχες κινήσεις και κατανοούν ότι μπορούν να συνδυαστούν με δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης	Παίζουν με όλους ανεξάρτητα από το κοινωνικό, πολιτισμικό επίπεδο, τις σωματικές ικανότητες/δεξιότητες κ.λπ. και παρέχουν βοήθεια (π.χ. μειωμένη όραση, κινητική αδεξιότητα, κ.α).	Συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα, τουλάχιστον 50% του χρόνου μαθήματος.	Κατανοούν τις βασικές αρχές του «Ευ αγωνίζεσθαι» και αναγνωρίζουν τις ανάρμοστες ή ανεπιθύμητες καταστάσεις και συμπεριφορές (π.χ. ένα ασφαλές/αθλητικό άγγιγμα από ένα ανεπιθύμητο/αντιαθλητικό και πότε/πώς μπορούν αντιδράσουν.	Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. ισορροπία με συνασκούμενο, ισορροπία σε διάφορα επίπεδα στη δοκό, κ.ά.) μετακίνησης (στροφή, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (skipping) και χειρισμού (χτύπημα με μικρό αντικείμενο/σύντομο χτύπημα με ρακέτα ή μπαστούνι).	Αρχίζουν να εμφανίζουν ένα τουλάχιστον αποδεκτό τρόπο έκφρασης και διαχείρισης των συναισθημάτων τους καθώς και ενδιαφέρον/ευαισθησία για τα συναισθήματα των άλλων.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Εκτελούν ρυθμικές δεξιότητες, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από εκπαιδευτικό.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης, και ισορροπίας και χειρισμού, εφαρμόζοντας και έννοιες, σε εναλλακτικό περιβάλλον.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν κάποια σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων της κύριας ενότητας ανάλογα με την έμφαση που δίνεται στην εξάσκηση (π.χ. 2/5).	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ11, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν και ταξινομούν τους αποδεκτούς και μη τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων και καθώς και κάποιους αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων (με τη βοήθεια του ΕΦΑ).

[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ2] Δοκιμάζουν άγνωστες και προκλητικές κινητικές δραστηριότητες (προθυμία για νέες δραστηριότητες και ρόλους).	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ2] Αναγνωρίζουν ότι η παροχή βοήθειας έχει σχέση με τις ανάγκες του άλλου (π.χ. μειωμένη όραση, κινητική αδεξιότητα, διαφορετικό κινητικό ή γνωστικό επίπεδο, φύλο, εθνικότητα, χρόνιες ασθένειες κ.τ.λ.) και γνωρίζουν τρόπους παροχής και αποδοχής βοήθειας.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της Φ. Κ.-Υγείας και αναφέρουν δύο-τρεις στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ2 & ΓΣτ6, ΕΣτ3] Εφαρμόζουν απλούς κανόνες «Ευ αγωνίζεσθαι» με την καθοδήγηση του ΕΦΑ και αρχίζουν να αντιμετωπίζουν ανάρμοστες/ανεπιθύμητες καταστάσεις και συμπεριφορές στο μάθημα.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ4 & (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ2] Εξακολουθούν να συμμετέχουν ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνουν από την αρχή (παραμονή στη δραστηριότητα) και χρησιμοποιούν στοιχεία τεχνικής (π.χ. θετική σκέψη), για τη βελτίωσή τους σε κινητικές δεξιότητες.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια και σε εναλλακτικό περιβάλλον.
---	--	--	--	--	---

<b>23η</b> [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1]	<b>24η</b> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	<b>25η</b> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	<b>26η</b> [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ2]	<b>27η</b> [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ4]	<b>28η</b> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2]
<b>69ο-71ο</b>	<b>72ο-74ο</b>	<b>75ο-77ο</b>	<b>78ο-80ο</b>	<b>81ο-83ο</b>	<b>84ο-86ο</b>

<i>Γνωρίζουν τρόπους επίτευξης ατομικών στόχων</i>	<i>Αναπτύσσουν στοιχεία ΦΚ-Υγείας και πετυχαίνουν στόχους</i>	<i>Εκτελούν ρυθμικές δεξιότητες</i>	<i>Γνωρίζουν τρόπους υπευθυνότητας/συμπεριφοράς</i>	<i>Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα / συμπεριφορά</i>	<i>Συνδυάζουν βασικές κινητικές δεξιότητες και έννοιες με έννοιες</i>
Κατανοούν τι είναι στόχοι και γιατί είναι σημαντικοί.	Συμμετέχουν σε δραστηριότητες και αναπτύσσουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας σωστή εκτέλεση δραστηριοτήτων, με βάση κριτήρια που έχουν θέσει με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού.	Εκτελούν ρυθμικές δεξιότητες, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από τον εκπαιδευτικό.	Κατανοούν τον ρόλο τους σε παιχνίδι «επίλυσης διαφορών» που έχει τεθεί από τον/την ΕΦΑ και σκέφτονται τρόπους για την επίλυση διαφωνίας με συμμαθητή (ήρεμος τόνος φωνής, προσεκτική χρήση λεξιλογίου, ακρόαση με προσοχή).	Ασκοούνται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες επιδεικνύοντας συμπεριφορές συνεργασίας, παροχή βοήθειας και άλλες κοινωνικές δεξιότητες και αξίες για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων.	Εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες σε χορούς (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.) με ποικιλία ερεθισμάτων.

<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες, με έννοιες, στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και αναφέρουν δύο-τρεις στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Συσχετίζουν/συνδέουν τα βασικά στοιχεία του ρυθμού με αντίστοιχες κινήσεις και κατανοούν ότι μπορούν να συνδυαστούν με δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού: ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω και δεξιότητες με σχοινάκι.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τις κινητικές έννοιες (τα σχήματα και τις θέσεις σώματος, τις κατευθύνσεις, τα επίπεδα, τις τροχιές κίνησης στο χώρο (προσωπικό και γενικό), τις έννοιες ταχύτητα, ροή, δύναμη και τις σχέσεις (συμμαθητές και αντικείμενα) και έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης (π.χ. σημείο ή επιφάνεια σώματος).</p>
<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ2] Δοκιμάζουν άγνωστες και προκλητικές κινητικές δραστηριότητες (προθυμία για νέες δραστηριότητες και ρόλους).</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Δέχονται την ανατροφοδότηση του/της ΕΦΑ και ανταποκρίνονται σε αυτήν με κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ3] Συμμετέχουν σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει τεθεί από τον/την ΕΦΑ και συμπεριφέρονται κατάλληλα σε περίπτωση διαφωνίας με συμμαθητή (ήρεμος τόνος φωνής, προσεκτική χρήση λεξιλογίου).</p>	<p>[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Παρατηρούν και καταγράφουν επιδόσεις συμμαθητών (ποιοτικά και ποσοτικά) με ή/και χωρίς την τεχνολογία.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Δείχνουν με τη συμπεριφορά τους ότι η ΦΑ είναι μια ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση και απόκτηση φίλων και αρχίζουν να «απαντούν» κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) με τη βοήθεια του ΕΦΑ.</p>

29η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	30η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ1]	31 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ1]	32η [Σκ4, (ΘΕ1 & 2), ΓΣτ1, ΕΣτ1 & ΓΣτ6, ΕΣτ5]	
87ο-89ο	90ο-92ο	93ο-95ο	96ο-98ο	99ο-100ο
<i>Καταγράφουν επιδόσεις ατομικές/συμμαθητών</i>	<i>Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (* όπου δύναται)</i>	<i>Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (* όπου δύναται)</i>	<i>Ημέρα Αθλητισμού, ενδοσχολικοί αγώνες, αθλητική γιορτή</i>	<i>Τελική αξιολόγηση</i>
Καταγράφουν ατομικές επιδόσεις ή/και επιδόσεις συμμαθητών (ποιοτικά και ποσοτικά) με ή/και χωρίς την τεχνολογία.	Φορούν μόνου/μόνες τους το σωσίβιο, με καθοδήγηση του/της ΕΦΑ, και επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό.	Επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό και κάποια βασικά στοιχεία δεξιοτήτων, εμπρόσθιας και οπίσθιας επίπλευσης.	Βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας), εφαρμόζουν απλούς κανόνες «Ευ αγωνίζεσθαι», και δείχνουν με τη συμπεριφορά τους ότι η ΦΑ είναι μια ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση και απόκτηση φίλων και αρχίζουν να «απαντούν» κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) με τη βοήθεια του ΕΦΑ.	ΟΙ ΕΦΑ παρατηρούν τα παιδιά, τα ρωτούν, συζητούν μαζί τους για να προσδιορίσουν το επίπεδο της κινητικής, γνωστικής και κοινωνικής τους ανάπτυξης.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες, με έννοιες, σε ατομικές δραστηριότητες.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν τρόπους εισόδου-εξόδου από την πισίνα και τη θάλασσα καθώς και τη σημασία βοηθητικού εξοπλισμού π.χ. σωσίβιου, σανίδας, κ.λπ.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν τρόπους εισόδου-εξόδου από την πισίνα και τη θάλασσα καθώς και κάποια βασικά στοιχεία της εκτέλεσης των δεξιοτήτων της κύριας ενότητας, ανάλογα με τα σημεία στα οποία δίνεται έμφαση στην εξάσκηση.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3 & 4] Εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες και κινητικές έννοιες σε χορούς. Εκτελούν ρυθμικές δεξιότητες, σχεδιασμένες από εκπαιδευτικό. Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια.	<b>Κινητικός (36): 12X3</b> <b>Γνωστικός (21): 7X3</b> <b>Συμπεριφορικός (18): 6X3</b> <b>Κοινωνικός (21): 7X3</b> <b>ΣΥΝΟΛΟ 96 ΩΡΕΣ</b>
[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ7, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τουλάχιστον έναν τρόπο αξιολόγησης ή και καταγραφής επίδοσης ή ορισμένων στοιχείων της ΦΚ-Υγείας.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Συμμετέχουν σε ατομικές ΦΔ με ενθουσιασμό και ευχαρίστηση καθώς μαθαίνουν νέες ή βελτιώνονται σε ήδη γνωστές δεξιότητες ή έννοιες.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ4] Επιδεικνύουν επιμονή όταν συμμετέχουν σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες, δεν ενοχλούν τους άλλους και ολοκληρώνουν την εργασία τους με ελάχιστη παρέμβαση από τον/την ΕΦΑ.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τη σημασία του εκπαιδευτικού και παραδοσιακού παιχνιδιού καθώς και ότι η ΦΑ έχει τη δική της ιστορία η οποία ξεκινά από την αρχαιότητα π.χ. Ολυμπιακοί Αγώνες	<b>ΑΡΧΙΚΗ-ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 4</b> <b>ΣΥΝΟΛΟ 4 + 96 = 100 ΩΡΕΣ</b>



## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Β΄ ΤΑΞΗΣ

Β΄ Τάξη Ενότητες		1η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1]	2η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	3η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]
Αριθμός Μαθημάτων	1ο-2ο	3ο-5ο	6ο-8ο	9ο-11ο
Τίτλοι ενοτήτων/ Γενικοί Στόχοι	Αρχική αξιολόγηση	<i>Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας</i>	<i>Εκτελούν διαφοροποιώντας έννοιες</i>
Γενικοί Στόχοι	Οι ΕΦΑ παρατηρούν τα παιδιά τη διάρκεια των παιχνιδιών, και μέσα από συζητήσεις και ερωτο-απαντήσεις προσδιορίζουν το επίπεδο τους σε κινητικά, γνωστικά, κοινωνικά στοιχεία και στοιχεία ΦΚ και ΦΔ.	Ακολουθούν ρουτίνες και βασικούς κανόνες που έχουν οριστεί για την οργάνωση του μαθήματος (π.χ. στην έναρξη και στο τέλος του μαθήματος), για τη χρήση του υλικού και για τη συμπεριφορά στο σχολείο.	Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, με ταχύτητα και συντονισμό δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος. Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας ατομικά ή σε ζευγάρια.	Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες σε κινητικές δραστηριότητες που κατέχουν (π.χ. μετακίνηση διαφοροποιώντας την ένταση, το βάρος, το μέγεθος-εύρος).
Ειδικοί στόχοι/ δεξιότητες και έννοιες		[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ1] Γνωρίζουν ρουτίνες και βασικούς κανόνες οργάνωσης του μαθήματος και συμπεριφοράς, που έχουν καθοριστεί με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ καθώς και απλούς κανόνες παιχνιδιών και ασφάλειας στο σχολείο, στο νερό, πεζών και ποδηλατών κ.ά.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν βασικά σημεία δεξιοτήτων εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων ισορροπίας σε διάφορα περιβάλλοντα.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα (κατευθύνσεις, τροχιές, επίπεδα, προσωπικό, γενικό, περιορισμένο/οριοθετημένο χώρο, έννοιες εναλλαγής ταχύτητας, δύναμης και ροής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες)
		[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, (π.χ. 4 στα 5 σημεία) δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, υπερπήδηση, καλπασμό, άλμα οριζόντιο & κάθετο, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε διαφορετικής δυσκολίας φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Βιώνουν θετικές εμπειρίες συμμετέχοντας σε διαφορετικής δυσκολίας φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.

4η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] 12ο-14ο	5η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ1] 15ο-17ο	6η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ4] 18-20ο	7η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2] 21ο-23ο	8η [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ9, ΕΣτ1] 24ο-26ο
<b>Γνωρίζουν θέματα ιστορίας της ΦΑ και Αθλητισμού</b>	<b>Καταγράφουν τη ΦΚ</b>	<b>Συνεργάζονται και δημιουργούν</b>	<b>Κινούνται ακολουθώντας το ρυθμό</b>	<b>Κατανοούν θέματα που συνδέονται με τη διατροφή</b>
Κατανοούν έννοιες Ιστορίας για τους Αρχαίους και Σύγχρονους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες, τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα στην περιοχή τους σε παλαιότερες εποχές.	Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ και συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, με ή/και χωρίς την τεχνολογία.	Αναπτύσσουν τη συνεργασία μέσα από ομαδικές κινητικές δραστηριότητες /παιχνίδια επιδεικνύοντας στοιχειώδη επικοινωνία και αποδέχονται τη βοήθεια δείχνοντας εμπιστοσύνη στους άλλους κατά την εκτέλεση των παιχνιδιών.	Εφαρμόζουν δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες στο χορό και σε δραστηριότητες ρυθμού που έχουν σχεδιαστεί από εκπαιδευτικούς σε ποικιλία ερεθισμάτων με κινητικές έννοιες.	Γνωρίζουν την πυραμίδα της διατροφής και τα οφέλη της στη ΦΚ-Υγεία και τη ΦΔ καθώς και ποιες τροφές του καθημερινού τους διαιτολογίου είναι πιο υγιεινές.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού: εκπαιδευτικά παιχνίδια.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Εκτελούν ποικίλες πρωτότυπες στατικές κινήσεις και κινήσεις μετακίνησης που έχουν δημιουργήσει συνδυάζοντας διάφορες κινητικές έννοιες.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Δοκιμάζουν νέες ατομικές και ομαδικές ΦΔ (π.χ. νέες δραστηριότητες χορού, ή κίνησης με διαφορετικές μουσικές).	Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Υιοθετούν συμπεριφορές διατροφής που προάγουν την υγεία σε σχέση με το τρίπτυχο διατροφή - άσκηση - υγεία.
[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ2] Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα: Διαχειρίζονται αντιδράσεις.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού: εκτελούν ικανοποιητικά το λάκτισμα με το κυρίαρχο και μη κυρίαρχο άκρο, χρησιμοποιώντας το εσωτερικό ή το άνω μέρος του πέλματος, την ντρίμπλα και το σταμάτημα της μπάλας, τη ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω, την υποδοχή, το χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα αντικείμενα και την ντρίμπλα με το άνω άκρο (δεξί και αριστερό) έχοντας τον έλεγχο της μπάλας με τα χέρια.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Κατανοούν ποικίλες στρατηγικές και κανονισμούς σε εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια, και σε ατομικές δραστηριότητες.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ1] Κοινωνική υπευθυνότητα: Αναγνωρίζουν τις διαφορές ατόμων.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.

9η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1] 27ο-29ο	10η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] 30ο-32ο	11η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ2] 33ο-35ο	12η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] 36ο-38ο	13η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] 39ο-41ο
<b>Προσπαθώ για στόχους ΦΚ</b>	<b>Εφαρμόζουν έννοιες δραστηριότητας</b>	<b>Επιδεικνύουν υπευθυνότητα</b>	<b>Κατανοούν την κίνηση σε διάφορα περιβάλλοντα</b>	<b>Εκτελούν συνδυασμούς δεξιοτήτων σε εκπαιδευτικά παιχνίδια</b>
Αναπτύσσουν στοιχεία ΦΚ-Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας.	Εφαρμόζουν σε αρχικό στάδιο κανόνες/στρατηγικές σε ατομικές δραστηριότητες.	Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα «Ευ αγωνίζεσθαι» σε παιχνίδια και δραστηριότητες, όπως αναφέρουν την επίδοσή τους με ειλικρίνεια.	Γνωρίζουν και κατανοούν στρατηγικές και κανονισμούς δραστηριοτήτων που εκτελούνται σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, νερό, χιόνι, πάγος, αέρας) και τα είδη και τη λειτουργία του βοηθητικού εξοπλισμού π.χ. σωσίβιο.	Εκτελούν διάφορους συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.
[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1] Αναφέρουν 1-2 σημαντικά σημεία για τον καθορισμό προσωπικών στόχων (π.χ. βάσει τρέχουσας επίδοσης).	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ3] Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα: ενσυναίσθηση.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συνδυάζουν και εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Βιώνουν θετικές εμπειρίες συμμετέχοντας σε διαφορετικής δυσκολίας φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ11, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων (ενσυναίσθηση), και τους ταξινομούν ως αποδεκτούς και μη (εγωκεντρικός τρόπος έκφρασης έως ενεργητική ακρόαση). Γνωρίζουν τουλάχιστον δύο αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων με ελάχιστη καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν σε αρχικό στάδιο κανόνες/στρατηγικές σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ11, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων (ενσυναίσθηση), και τους ταξινομούν ως αποδεκτούς και μη (εγωκεντρικός τρόπος έκφρασης έως ενεργητική ακρόαση). Γνωρίζουν τουλάχιστον δύο αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων με ελάχιστη καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν βασικά σημεία δεξιοτήτων μετακίνησης, με εναλλαγές στο ρυθμό σε συνδυασμό με δεξιότητες χειρισμού π.χ. σχοινάκι.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συνδυάζουν και εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ4] Συμμετέχουν με επιμονή στην επίλυση κινητικών προβλημάτων ή την ολοκλήρωση ενός ρόλου, παρουσιάζουν υπεύθυνη συμπεριφορά και εμπιστεύονται τους άλλους κατά την εκτέλεση της ΦΔ και των παιχνιδιών.

14η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	15η [Σκ1 (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1]	16 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	17η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5]	18η [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ7, ΕΣτ1]
42ο-44ο	45ο-47ο	48ο-50ο	51ο-53ο	54ο-56ο
<b>Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού</b>	<b>Εκτελούν συνδυασμό δεξιοτήτων</b>	<b>Κινούνται δημιουργώντας</b>	<b>Εφαρμόζουν δεξιότητες εκπαιδευτικής γυμναστικής</b>	<b>Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης ΦΔ</b>
Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού με μικρότερα αντικείμενα και με σχοινάκι.	Συνδυάζουν και εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	Προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους εκτελώντας ρουτίνες από κατηγορία (ή κατηγορίες) δεξιοτήτων που προτείνει ο εκπαιδευτικός.	Εκτελούν, μετά από επιλογή, βασικές δεξιότητες στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες, με έννοιες σώματος προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.	Γνωρίζουν πώς να αξιολογούν στοιχεία ικανότητες της ΦΚ-Υγείας με απλά ψηφιακά μέσα (π.χ. ρολόι, βηματόμετρο).
[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Διακρίνουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού, ή συνδυασμό τους.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ13, ΕΣτ1] Δημιουργούν πρωτότυπες κινήσεις και συνδυασμούς κινήσεων.	[Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Εκτελούν ποικίλες πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει συνδυάζοντας διάφορες κινητικές έννοιες.	[Σκ2,(ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Αναγνωρίζουν τουλάχιστον 2 τεχνικές κατάλληλες για την ηλικίας τους, που χτίζουν την αυτοαντίληψη- αυτοεκτίμηση και αυτό- αποτελεσματικότητα (αναπνοές, θετικός αυτό- διάλογος).	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συνδυάζουν και εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ2] Συμμετέχουν σε δραστηριότητες που επιλέγουν με τη βοήθεια του διδάσκοντα για να αναπτύξουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Αναπτύσσουν τη συνεργασία μέσα από ομαδικές κινητικές δραστηριότητες επιδεικνύοντας στοιχειώδη επικοινωνία και αποδέχονται τη βοήθεια δείχνοντας εμπιστοσύνη στους άλλους κατά την εκτέλεση των παιχνιδιών.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν τις διαφορές των ατόμων και γνωρίζουν τρόπους, και συμπεριφορές συνεργασίας με συμμαθητές διαφορετικών ικανοτήτων σε ζευγάρια.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ2] Εξασκούνται, προσπαθούν και επιμένουν σε προκλητικές δοκιμασίες μέχρι να τις πετύχουν.	[Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στο σχολείο, το σπίτι, την κοινότητα (π.χ., αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι) και με την υποστήριξη των γονέων τους συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως πεζοπορία, κολύμπι, χορός, ιππασία κ.ά.



19 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ5]	20 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ16, ΕΣτ1]	21 <sup>η</sup> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ2]	22 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	23 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ3]
57ο-59ο	60ο-62ο	63ο-65ο	66ο-68ο	69ο-71ο
<i>Ασκούνται αλληλεπιδρώντας μεταξύ τους</i>	<i>Κατανοούν έννοιες διαθεματικές</i>	<i>Εφαρμόζουν στοιχεία ΦΚ-Υγεία</i>	<i>Εκφράζουν συναισθήματα</i>	<i>Γνωρίζουν έννοιες του «Ευ αγωνίζεσθαι»</i>
Αλληλεπιδρούν με σεβασμό όταν ασκούνται σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες και αρχίζουν να «απαντούν» κατάλληλα (συναισθηματικά/ κοινωνικά) με μειωμένη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.	Κατανοούν πότε ένα παιδί μπορεί να αρρωστήσει και ποια είναι τα σωστά βήματα αντιμετώπισης.	Μετρούν και καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας δραστηριότητας, από ένα τουλάχιστον σημείο.	Εκφράζουν τα συναισθήματά τους με αποδεκτούς τρόπους, τις περισσότερες φορές.	Συνδέουν με το «Ευ αγωνίζεσθαι» καταστάσεις στον αθλητισμό (αγωνιστικό ή αναφυγής) και τη φυσική αγωγή.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού, εντός και εκτός: Χορό	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Εκφράζουν τα συναισθήματά τους με αποδεκτούς τρόπους, τις περισσότερες φορές.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ2] Αναγνωρίζουν φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα, λόγω της συμμετοχής τους στη φυσική δραστηριότητα.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1] Αναφέρουν 1-2 σημαντικά σημεία για τον καθορισμό προσωπικών στόχων (π.χ. βάσει τρέχουσας επίδοσης).	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, με ταχύτητα και συντονισμό δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.
[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ2] Γνωρίζουν τρόπους επίλυσης διαφορών σε μικρή ομάδα (π.χ. παιχνίδι ρόλων) εντός σχολείου με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ και εκτός σχολείου με τη βοήθεια μελών της οικογένειάς τους.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συνδυάζουν και εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2] Εφαρμόζουν δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες στο χορό (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.) και σε δραστηριότητες ρυθμού που έχουν σχεδιαστεί από εκπαιδευτικούς σε ποικιλία ερεθισμάτων με κινητικές έννοιες.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Αντιμετωπίζουν τις ανάρμοστες συμπεριφορές των συμμαθητών στο μάθημα (πραγματικές ή πλασματικές) με κατάλληλο τρόπο «ορίζουν» το σώμα τους και παρουσιάζουν μία τουλάχιστον κατάλληλη συμπεριφορά στην ανεπιθύμητη ή αντιαθλητική επαφή.

24 <sup>η</sup> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ2]	25 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ16, ΕΣτ2]	26 <sup>η</sup> [Σκ1 (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	27 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ17, ΕΣτ1]	28 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]
72ο-74ο	75ο-77ο	78ο-80ο	81ο-83ο	84ο-86ο
<i>Κινούνται συνεργαζόμενοι</i>	<i>Κατακτούν γνώσεις για θέματα υγείας και ασθένειες (διαθεματικές έννοιες)</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες στο ρυθμό</i>	<i>Κατανοούν έννοιες σχετικές με τα φάρμακα</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού κατανοώντας πώς συνεργάζονται τα μέρη του σώματος</i>
Συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε δραστηριότητες ή σε κινητικό παιχνίδι που επιλέγουν με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ για να αναπτύξουν τουλάχιστον δύο στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία.	Αναγνωρίζουν αιτίες τραυματισμών στη ΦΑ, στο σχολείο και το σπίτι, εντός και εκτός ΦΔ. Αναγνωρίζουν και ταξινομούν θέματα υγείας-ασθένειας, μολυσματικών και μη ασθενειών, συμπτωμάτων, απειλών κατά της υγείας και περιγράφουν τους τρόπους πρόληψης.	Ανταποκρίνονται σε ρυθμικές δραστηριότητες και στις αλλαγές ρυθμού μιας μουσικής με ανάλογες προσαρμογές της κίνησής τους.	Κατανοούν τις διαφορές χρήσης και κατάχρησης, συνταγογραφούμενων και μη φαρμάκων, και υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών υγείας.	Εκτελούν ικανοποιητικά ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω, την υποδοχή, το χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα αντικείμενα και την ντρίμπλα με το άνω άκρο (δεξί και αριστερό) έχοντας τον έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω.
[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ4]. Αναπτύσσουν τη συνεργασία μέσα από ομαδικές κινητικές δραστηριότητες /παιχνίδια επιδεικνύοντας στοιχειώδη επικοινωνία και αποδέχονται τη βοήθεια δείχνοντας εμπιστοσύνη στους άλλους κατά την εκτέλεση των παιχνιδιών.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συνδυάζουν και εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Κατανοούν τα στοιχεία του ρυθμού (διάρκεια, ένταση, ταχύτητα, τονισμός, παύση) και τα συνδέουν με κινητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ2] Εξασκούνται, προσπαθούν και επιμένουν σε προκλητικές δοκιμασίες μέχρι να τις πετύχουν.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Κατανοούν σε γενικές γραμμές πώς συνεργάζονται τα κύρια μέρη του σώματος στη λειτουργία τους και πώς η άσκηση επιδρά σε αυτές τις σχέσεις.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συνδυάζουν και εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ4 (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ4] Συμμετέχουν με επιμονή στην επίλυση κινητικών προβλημάτων ή την ολοκλήρωση ενός ρόλου, παρουσιάζουν υπεύθυνη συμπεριφορά και εμπιστεύονται τους άλλους κατά την εκτέλεση της ΦΔ και των παιχνιδιών.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Δοκιμάζουν νέες, ατομικές και ομαδικές ΦΔ που τους διασκεδάζουν και χαίρονται με τις επιτυχίες τους.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν σε αρχικό στάδιο στρατηγικές σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους εκτελώντας ρουτίνες από κατηγορία δεξιοτήτων (μετακίνησης/ισορροπίας/χειρισμού) που προτείνει ο εκπαιδευτικός και επιδεικνύουν περισσότερους νέους τρόπους εκτέλεσης δεξιότητας.

29η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	30 <sup>η</sup> [Σκ2,(ΘΕ5), ΓΣτ18, ΕΣτ1]	31η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ1]	32η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ3]	
87ο-89ο	90ο-92ο	93ο-95ο	96ο-98ο	99ο-100ο
<i>Εκτελούν ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</i>	<i>Κατανοούν έννοιες που αφορούν την αειφορία και την άσκηση</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες κολύμβησης</i>	<i>Ημέρα Αθλητισμού, ενδοσχολικοί αγώνες, αθλητική γιορτή</i>	<i>Τελική αξιολόγηση</i>
Αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στο σχολείο, το σπίτι, την κοινότητα (π.χ., αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι) και με την υποστήριξη των γονέων τους συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως πεζοπορία, κολύμπι, χορός, ιπασία κ.ά.	Κατανοούν την ανάγκη σεβασμού των δικαιωμάτων όλων των παιδιών, του φυσικού περιβάλλοντος και των ζώων που είτε συμμετέχουν σε αθλήματα ή συνοδεύουν τα άτομα κατά την άσκησή τους σε φυσικό περιβάλλον, είτε όχι.	Επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό και επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηγούς και ύπιας επίπλευσης και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη, σε καθορισμένο σημείο, και συνδυασμό κίνησης χεριών και ποδιών για μετακίνηση στο νερό.	Μοιράζονται συναισθήματα με τους συμμαθητές (σε μικρές ομάδες) για την προσωπική επιτυχία ή αποτυχία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.	Οι ΕΦΑ παρατηρούν τα παιδιά, τα ρωτούν, συζητούν μαζί τους για να προσδιορίσουν το επίπεδο της κινητικής, γνωστικής και κοινωνικής τους ανάπτυξης.
[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ10, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν τουλάχιστον 2 τεχνικές κατάλληλες για την ηλικίας τους, που χτίζουν την αυτοαντίληψη- αυτοεκτίμηση και αυτό-αποτελεσματικότητα (αναπνοές, θετικός αυτό-διάλογος).	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ4] Συμμετέχουν με επιμονή στην επίλυση κινητικών προβλημάτων ή την ολοκλήρωση ενός ρόλου, παρουσιάζουν υπεύθυνη συμπεριφορά και εμπιστεύονται τους άλλους κατά την εκτέλεση της ΦΔ και των παιχνιδιών.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ2] Φορούν μόνιμο/μόνες τους το σωσίβιο και μετακινούνται στο νερό με βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣ6τ, ΕΣτ2-3-4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια.	<b>Κινητικός (36): 11X3</b> <b>Γνωστικός (27): 9X3</b> <b>Συμπεριφορικός (15): 5X3</b> <b>Κοινωνικός (21): 7X3</b> <b>ΣΥΝΟΛΟ 96 ΩΡΕΣ</b>
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν ικανοποιητικά το λάκτισμα με το κυρίαρχο και μη κυρίαρχο κάτω άκρο, χρησιμοποιώντας το εσωτερικό ή το άνω μέρος του πέλματος, την ντρίμπλα και το σταμάτημα της μπάλας.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν ικανοποιητικά το χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα αντικείμενα και την ντρίμπλα με το άνω άκρο (δεξί και αριστερό) έχοντας τον έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν και κατανοούν στρατηγικές και κανονισμούς δραστηριοτήτων που εκτελούνται σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, νερό, χιόνι, πάγος, αέρας) και τα είδη και τη λειτουργία του βοηθητικού εξοπλισμού π.χ. σωσίβιο.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Κατανοούν έννοιες Ιστορίας για τους Αρχαίους και Σύγχρονους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες, τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα στην περιοχή τους σε παλαιότερες εποχές.	<b>ΑΡΧΙΚΗ-ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 4</b> <b>ΣΥΝΟΛΟ 4 + 96= 100 ΩΡΕΣ</b>

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Γ΄ ΤΑΞΗΣ**

<b>Γ΄ Τάξη Ενότητες</b>		<b>1η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ2]</b>	<b>2η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]</b>	<b>3η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]</b>	<b>4η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]</b>
<b>Αριθμός Μαθημάτων</b>	<b>1ο-2ο</b>	<b>3ο-5ο</b>	<b>6ο-8ο</b>	<b>9ο-11ο</b>	<b>12ο-14ο</b>
<b>Τίτλοι ενοτήτων/Γενικοί Στόχοι</b>	<i>Αρχική αξιολόγηση</i>	<i>Επιδεικνύουν δεξιότητες συνεργασίας</i>	<i>Εκτελούν ποικιλία δεξιοτήτων προσγείωσης/ ισορροπίας</i>	<i>Εκτελούν ποικιλία δεξιοτήτων μετακίνησης</i>	<i>Συμμετέχουν σε ΦΔ με σκοπό τη βελτίωση της Υγείας</i>
<b>Ειδικοί στόχοι/ δεξιότητες και έννοιες</b>	Οι ΕΦΑ παρατηρούν τα παιδιά, τα ρωτούν, συζητούν μαζί τους για να προσδιορίσουν το επίπεδο τους σε κινητικά, γνωστικά κοινωνικά στοιχεία και στοιχεία ΦΚ-ΦΔ.	Επιδεικνύουν πρόθυμα συνεργατικές συμπεριφορές με όλους, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, για να επιτύχουν στόχους που έχουν καθορίσει	Χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους απογείωσης και προσγείωσης (στο έδαφος και άλλες επιφάνειες) με διαφορετικές θέσεις σώματος	Εκτελούν αναπηδήσεις, καλπασμό, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (skipping), υπερπήδηση, οριζόντιο και κάθετο άλμα	Κατανούν ποια είναι τα όργανα και τα μέρη του σώματος που σχετίζονται με κάθε στοιχείο ΦΚ-Υγείας. [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ2] Συνδέουν τις φυσιολογικές μεταβολές του σώματος, με τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.
		[Σκ1, (ΘΕ6), ΓΣτ4, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Χρησιμοποιούν την αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση του/της ΕΦΑ.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν και συγκρίνουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης με διαφοροποιήσεις δεξιοτήτων μετακίνησης (π.χ. διαφοροποιώντας τη δύναμη, την ταχύτητα, τη ροή)	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Κατανοούν και περιγράφουν όρους και έννοιες για την καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία που αναπτύσσουν τα παραπάνω στοιχεία ΦΚ-Υγείας [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ2] Αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές αλλαγές λόγω της συμμετοχής τους στη φυσική δραστηριότητα και περιγράφουν τα οφέλη της στην υγεία
		[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Κατανοούν τη σημασία του παιχνιδιού (κινητικό και παραδοσιακό).	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν και συγκρίνουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης, με διαφοροποιήσεις εκτέλεσης δεξιοτήτων ισορροπίας (π.χ. διαφοροποιώντας τη θέση του κέντρου βάρους του σώματος)	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ4] Επιδεικνύουν αυτοπειθαρχία και επιμονή ενώ ασκούνται ανεξάρτητα για παρατεταμένες χρονικές περιόδους χωρίς παρέμβαση του/της εκπαιδευτικού.	[Σκ1, (ΘΕ6), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Εκτελούν, μετά από επιλογή, συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην εκπαιδευτική γυμναστική (π.χ. εκτελούν ακολουθία/ρουτίνα δεξιοτήτων).



5η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	6η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	7η [Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ11, ΕΣτ1]	8η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	9η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	10η [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1]
15-17ο	18ο-20ο	21ο-23ο	24ο-26ο	27ο-29ο	30ο-32ο
<i>Συμμετέχουν σε ΦΔ για να βιώσουν την επιτυχία</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα</i>	<i>Γνωρίζουν τρόπους ελέγχου και έκφρασης συναισθημάτων</i>	<i>Συμμετέχουν εκούσια στις ΦΔ</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα</i>	<i>Γνωρίζουν όρους και έννοιες ΦΚ-Υγείας</i>
Βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας> αποτυχίας) συμμετέχοντας ενεργά, ανάλογα με το επίπεδό τους, σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου.	Εκτελούν με τα κάτω άκρα ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας, σταμάτημα και λάκτισμα όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα.	Κατανοούν την αναγκαιότητα να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να επιλέγουν έναν τουλάχιστον κατάλληλο τρόπο για να τα εκφράσουν (αυτοέλεγχος).	Εμπλέκονται ενεργά στις φυσικές δραστηριότητες του μαθήματος της φυσικής του προτροπή του/της εκπαιδευτικού.	Εκτελούν με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή, ντρίμπλα, χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός.	Κατανοούν και περιγράφουν όρους και έννοιες για την καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία που αναπτύσσουν τα παραπάνω στοιχεία ΦΚ-Υγείας
[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1] Περιγράφουν τα σημαντικά σημεία για τον καθορισμό προσωπικών και ομαδικών στόχων.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Συνδυάζουν στοιχεία διαφόρων τεχνικών π.χ. αυτοδιάλογο, νοερή εξάσκηση και θετική σκέψη, για να εκτελούν αποτελεσματικά τις δραστηριότητες και να «χτίζουν» την αυτό-εκτίμησή τους (π.χ. τι έκανα καλά, τι δεν έκανα, τι έπρεπε να κάνω).	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Αρχίζουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και επιλέγουν έναν τουλάχιστον κατάλληλο τρόπο για να τα εκφράσουν (αυτοέλεγχος). [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ2] Εμφανίζουν σε κάποιο βαθμό αυτοέλεγχος π.χ. για το άγχος ή το φόβο και εφαρμόζουν στρατηγικές για τη διαχείρισή τους.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής (τύπου μπόουλινγκ, τένις), επιδεικνύοντας έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν και συγκρίνουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης, με διαφοροποιήσεις χειρισμού (π.χ. διαφοροποιώντας παράγοντες βάρους και χρόνου).	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Εκτελούν αναπηδήσεις, καλπασμό, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (skipping), υπερπήδηση, οριζόντιο και κάθετο άλμα και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ10, ΕΣτ1] Συνδέουν τις εμπειρίες επιτυχίας σε ΦΔ, εντός και εκτός σχολείου, και τη χρήση τεχνικών (αυτό-διαλόγου νοερής εξάσκησης, θετικής σκέψης) με την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν με τα κάτω άκρα ντρίμπλα έχουν τον έλεγχο της μπάλας, εκτελούν σταμάτημα και λάκτισμα όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Συνδέουν τις φυσιολογικές αλλαγές από τη συμμετοχή στη ΦΔ με τα οφέλη στην υγεία τους, λαμβάνοντας υπόψη ορισμένες προϋποθέσεις (π.χ. συχνότητα άσκησης/εβδομάδα).	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Εκτελούν πρωτότυπη ρουτίνα δεξιοτήτων χειρισμού.	[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Βελτιώνουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας στόχους ποιοτικούς και ποσοτικούς, ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδό τους, μέσω ΦΔ.

11η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ3]	12η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2]	13η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	14η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	15η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	16η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]
33ο-35ο	36ο-38ο	39ο-41ο	42ο-44ο	45ο-47ο	48ο-50ο
<i>Εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσα από την κίνηση</i>	<i>Εκτελούν βασικά βήματα χορού</i>	<i>Γνωρίζουν στοιχεία του ρυθμού</i>	<i>Εκτελούν ποικιλία κινήσεων σύμφωνα με το ρυθμό</i>	<i>Προσπαθούν για την επίτευξη στόχων</i>	<i>Συμμετέχουν σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</i>
Μοιράζονται συναισθήματα με τους/τις συμμαθητές/τριες (σε μικρές ομάδες) για την προσωπική επιτυχία ή αποτυχία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.	Εκτελούν, μετά από επιλογή, βασικά βήματα χορού και μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου μόνοι τους ή με άλλους.	Διακρίνουν ένα απλό από ένα πιο σύνθετο ρυθμικό μοτίβο και προτείνουν κινητικές απαντήσεις. Κατανοούν τον κυρίαρχο/δυνατό τόνο διάφορων ρυθμικών μοτίβων και προτείνουν αντίστοιχες κινητικές απαντήσεις/ρουτίνες.	Κινούνται σε διάφορους ρυθμούς, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από εκπαιδευτικό ή μαθητή/τρια.	Προσπαθούν να πετύχουν βραχυπρόθεσμο ατομικό ή ομαδικό στόχο εντός σχολείου σε δραστηριότητες/κατορθώματα, καθώς και βραχυπρόθεσμο ατομικό στόχο αύξησης της συμμετοχής και της προσπάθειας σε μια ΦΔ εκτός σχολείου.	Συμμετέχουν, μετά από επιλογή, σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτική βάση εντός και εκτός του σχολείου για τη βελτίωση της υγείας, ακολουθώντας οδηγίες και εφαρμόζοντας αρχές (π.χ. ένταση, διάρκεια, συχνότητα), με βοήθεια του/της ΕΦΑ.
[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ11, ΕΣτ1] Κατανοούν την αναγκαιότητα να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να επιλέγουν έναν τουλάχιστον τρόπο για να τα εκφράσουν (αυτό-έλεγχος). Αναγνωρίζουν τα συμπτώματα συναισθημάτων (π.χ. θυμός, άγχος) και καταστάσεων στο σώμα και γνωρίζουν τρόπους αυτό-ελέγχου/διαχείρισης με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Εκτελούν πρωτότυπη ρουτίνα δεξιοτήτων και συμμετέχουν σε χορευτικά μοτίβα τα οποία έχουν επινοήσει και τους παρέχουν ευκαιρίες αυτό-έκφρασης.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Ενθαρρύνουν και στηρίζουν την προσπάθεια του άλλου/άλλων προσαρμόζοντας πρόθυμα παραμέτρους εκτέλεσης για να τα καταφέρει/ουν και συμμετέχουν σε χορούς.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Διακρίνουν ένα απλό από ένα πιο σύνθετο ρυθμικό μοτίβο και προτείνουν κινητικές απαντήσεις. Κατανοούν τον κυρίαρχο/δυνατό τόνο διάφορων ρυθμικών μοτίβων και προτείνουν αντίστοιχες κινητικές απαντήσεις/ρουτίνες.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Κατανοούν ότι στοχευμένες δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν τη ΦΚ-Υγεία και ξεχωρίζουν δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον ή/και στο χώρο του σπιτιού που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων σε εναλλακτικό περιβάλλον.
[Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Παρουσιάζουν καλαισθησία και συντονισμό στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε συνδυασμό με έννοιες, και χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ12, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων στον παραδοσιακό και μοντέρνο χορό, στην ενόργανη, ρυθμική και άλλα είδη γυμναστικής, με ελάχιστη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Κινούνται σε διάφορους ρυθμούς, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Εκτελούν πρωτότυπη ρουτίνα δεξιοτήτων (ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού) και συμμετέχουν σε χορευτικά μοτίβα τα οποία έχουν επινοήσει και τους προσφέρουν ευκαιρίες αυτό-έκφρασης	[Σκ1, (ΘΕ6), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής (τύπου μπόουλινγκ, τένις), επιδεικνύοντας έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Συνδέουν τις φυσιολογικές αλλαγές από τη συμμετοχή στη ΦΔ με τα οφέλη στην υγεία τους. [Σκ2 (ΘΕ5), ΓΣτ18, ΕΣτ1] Κατανοούν ότι η ΦΔ και το φυσικό περιβάλλον σχετίζονται με την ίδια τη ζωή και τη φυσική ισορροπία.

17η [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1]	18η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	19η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ2&3]	20η [Σκ1,(ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4]	21η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ1 & 2]	22η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2]
51ο-53ο	54ο-56ο	57ο-59ο	60ο-62ο	63ο-64ο	65ο-66ο
<b>Γνωρίζουν στοιχεία της ΦΚ</b>	<b>Γνωρίζουν στοιχεία για την υγιεινή διατροφή</b>	<b>Συνεργάζονται χωρίς αποκλεισμούς για την επίτευξη στόχων</b>	<b>Συμμετέχουν σε όλες τις μορφές παιχνιδιού</b>	<b>Εκτελούν βασικές αρχές και κανόνες ασφάλειας στην κολύμβηση</b>	<b>Γνωρίζουν βασικές δεξιότητες κολύμβησης</b>
Κατανούν ποια είναι τα όργανα και τα μέρη του σώματος που σχετίζονται με κάθε στοιχείο ΦΚ-Υγείας.	Παρουσιάζουν περισσότερες διατροφικές συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία και την άσκηση και συμβάλουν σε ένα υγιές σώμα.	Επιδεικνύουν πρόθυμα συνεργατικές συμπεριφορές με όλους, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, για να επιτύχουν στόχους που έχουν καθορίσει. Ενθαρρύνουν και στηρίζουν την προσπάθεια του άλλου/άλλων προσαρμόζοντας πρόθυμα παραμέτρους εκτέλεσης για να τα καταφέρει και συμμετέχουν σε χορούς και παιχνίδια διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας.	Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής (τύπου μπόουλινγκ, τένις), επιδεικνύοντας έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων.	Επιδεικνύουν τον τρόπο που φορούν το σωσίβιό τους και πως μετακινούνται με αυτό μέσα στο νερό. Επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό.	Γνωρίζουν σημεία κλειδιά κινήσεων χεριών, ποδιών και κορμού μέσα στο νερό.
[Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Εμπλέκονται ενεργά στις φυσικές δραστηριότητες του μαθήματος της φυσικής αγωγής, χωρίς την προτροπή του εκπαιδευτικού.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ9, ΕΣτ1] Αναφέρουν κατάλληλες διατροφικές επιλογές ανάλογα με τις φυσικές δραστηριότητες και τις κλιματολογικές συνθήκες Γνωρίζουν τι είναι το ενεργειακό ισοζύγιο πρόσληψης τροφής και κατανάλωσης ενέργειας. [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ17, ΕΣτ1] Περιγράφουν τις βλαβερές επιπτώσεις από το κάπνισμα, το αλκοόλ κ.ά.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια. [Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Παρουσιάζουν καλαισθησία και συντονισμό στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε συνδυασμό με έννοιες, και χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Ενθαρρύνουν και στηρίζουν την προσπάθεια άλλου/άλλων προσαρμόζοντας πρόθυμα παραμέτρους εκτέλεσης για να τα καταφέρει/ουν και συμμετέχουν σε παιχνίδια διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν τα είδη και τη λειτουργία του βοηθητικού εξοπλισμού, χωρίς την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ3] Επιδεικνύουν επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηγούς και ύπτιας επίπλευσης και επαναφορά με πλουστική υποστήριξη σε καθορισμένο σημείο.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Εκτελούν αναπηδήσεις, καλασμό, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών (skipping), υπερπήδηση, οριζόντιο και κάθετο άλμα και	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων σε εναλλακτικό περιβάλλον.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπο/ους ενσωμάτωσης/αξιοποίησης των διαφορών και των ομοιοτήτων των ατόμων στις φυσικές δραστηριότητες, στη βάση των αρχών και αξιών του «Ευ	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπο/ους ενσωμάτωσης/αξιοποίησης των διαφορών και των ομοιοτήτων των ατόμων στις φυσικές δραστηριότητες, στη βάση των αρχών και	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν ρουτίνες, κανόνες ασφάλειας που έχουν αναπτύξει οι ίδιοι/ες με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ και δέχονται τις	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ2] Εξασκούνται σε δραστηριότητες που έχουν τροποποιήσει ως προς τα στοιχεία ή τις συνθήκες ώστε να είναι προκλητικές για τον εαυτό τους και για

συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.		αγωνίζεσθαι», (π.χ. αναγνώριση των δυνατών σημείων και υποστήριξη της προσπάθειας όλων).	αξιών του «Ευ αγωνίζεσθαι», (π.χ. αναγνώριση των δυνατών σημείων και υποστήριξη της προσπάθειας όλων).	συνέπειες τήρησης/μη τήρησής τους, αποφεύγοντας επικίνδυνες συμπεριφορές στο μάθημα.	να ελέγξουν τις δυνάμεις τους.
----------------------------------	--	--	--	--	--------------------------------

23η [Σκ1,(ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ4]	24η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7,ΕΣτ5]	25η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ5]	26η [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ2]	27η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ4]	28η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]
67ο-68ο	69ο-70ο	71ο-73ο	74ο-76ο	77ο-79ο	80ο-82ο
<i>Εκτελούν κινητικούς συνδυασμούς στο νερό</i>	<i>Εκτελούν σύνθετες δεξιότητες κολύμβησης</i>	<i>Συμμετέχουν σε μαθησιακές εμπειρίες αλληλεπίδρασης</i>	<i>Γνωρίζουν τρόπους επίλυσης διαφορών/ συγκρούσεων</i>	<i>Συμπεριφέρονται σωστά σε καταστάσεις εκφοβισμού/ανάρμοστων συμπεριφορών</i>	<i>Εκτελούν σύνθετες δεξιότητες χειρισμού με τα άνω και κάτω άκρα</i>
Κολυμπούν χρησιμοποιώντας συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό.	Κολυμπούν σε ύπτια θέση χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού προς τα κάτω και εναλλασσόμενο χτύπημα των ποδιών στο νερό.	Συμμετέχουν, κατά την εξάσκηση, σε δραστηριότητες που παρέχουν ευκαιρίες για ομαδική αλληλεπίδραση και εμφανίζουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας για την προαγωγή της εμπιστοσύνης και το «χτίσιμο» ομαδικού πνεύματος.	Κατανοούν δεξιότητες και τεχνικές επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων (π.χ. διαμεσολάβηση) και τη διαδικασία λήψης θετικών αποφάσεων (διατύπωση του προβλήματος, ανάλυση όλων των εναλλακτικών λύσεων, απόφαση).	Εμφανίζουν κατάλληλη συμπεριφορά στο πείραγμα, τον εκφοβισμό ή την ανεπιθύμητη/ αντιαθλητική επαφή στη φυσική δραστηριότητα και εκτός αυτής.	Εκτελούν με τα κάτω άκρα ντριμπλα και έλεγχο της μπάλας, σταμάτημα και λάκτισμα όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή, ντριμπλα, χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός με μικρά και μεγάλα όργανα.
[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν σημεία κλειδιά κινήσεων χεριών, ποδιών και κορμού μέσα στο νερό.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν ρουτίνες, κανόνες ασφάλειας, που έχουν αναπτύξει οι ίδιοι με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, και δέχονται τις συνέπειες τήρησης/μη τήρησής τους, αποφεύγοντας επικίνδυνες συμπεριφορές στο μάθημα.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ3] Γνωρίζουν τη σημασία και τη διαχρονικότητα των αξιών και αρχών του «Ευ αγωνίζεσθαι» και τις συνδέουν με τη ΦΑ και τη ΦΔ [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Γνωρίζουν ποικίλες επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές και αρχές κίνησης στο παιχνίδι και τη ΦΔ	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν/ εφαρμόζουν βασικές τακτικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι, την εκπαιδευτική γυμναστική, κ.λπ.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ2] Γνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ παρέας, κλειστής κοινότητας/κλικας, συμμορίας και τρόπους αντιμετώπισης πειραγμάτων, παρενόχλησης, αλλά και εκφοβισμού στη ΦΔ και εκτός αυτής.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπο/ους ενσωμάτωσης/ αξιοποίησης των διαφορών και των ομοιοτήτων των ατόμων στις φυσικές δραστηριότητες, στη βάση των αρχών και αξιών του «Ευ αγωνίζεσθαι».



<p>[Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Εμπλέκονται ενεργά στις φυσικές δραστηριότητες του μαθήματος της φυσικής αγωγής, χωρίς την προτροπή του εκπαιδευτικού.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης (π.χ. συνεργατικά) κανόνων ασφάλειας και ρουτινών στη ΦΑ και τους σχεδιάζουν ανάλογα, για την αποφυγή επικίνδυνων συμπεριφορών στο μάθημα, το χώρο άσκησης κ.ά., αναπτύσσοντας υπευθυνότητα.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν/εφαρμόζουν βασικές τακτικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι, την εκπαιδευτική γυμναστική, κ.λπ.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ3] Εμφανίζουν συμπεριφορές επίλυσης διαφωνιών (θετική επικοινωνία κατάλληλο λεξιλόγιο) αυτοέλεγχο στη διαφωνία, τη σύγκρουση, το θυμό.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν/εφαρμόζουν βασικές τακτικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι, την εκπαιδευτική γυμναστική, κ.λπ.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ2] Εμφανίζουν αξίες (π.χ. σεβασμός στους συμπαίκτες, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση) και κατάλληλη συμπεριφορά σε διάφορες ομαδικές καταστάσεις ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού.</p>
--	---	--	---	--	--

29η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	30η [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ3]	31η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	32η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ6]	33η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ3]	
83ο-85ο	86ο-88ο	89ο-91ο	92ο-94ο	95ο-97ο	98ο-100ο
<i>Γνωρίζουν τη διαχρονικότητα του παιχνιδιού</i>	<i>Γνωρίζουν τη διαχρονικότητα αξιών στη ΦΑ &amp; ΦΔ</i>	<i>Αξιολογούν το επίπεδο της ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</i>	<i>Αποδέχονται ρόλους κατά τη ΦΔ</i>	<i>Ημέρα Αθλητισμού, ενδοσχολικοί αγώνες, αθλητική γιορτή</i>	<i>Τελική αξιολόγηση</i>
Κατανοούν τη σημασία του παιχνιδιού (κινητικό και παραδοσιακό) από την αρχαιότητα έως σήμερα.	Γνωρίζουν τη σημασία και τη διαχρονικότητα των αξιών και αρχών του «Ευ αγωνίζεσθαι» και τις συνδέουν με τη ΦΑ και τη ΦΔ.	Καταγράφουν ποιοτικά και ποσοτικά ατομικές επιδόσεις ή επιδόσεις συμμαθητών/τριών σε ΦΔ και συμπεριφορές υγείας με ή/και χωρίς την τεχνολογία.	Αποδέχονται ρόλους κατά τη συμμετοχή τους στη ΦΑ και ενθαρρύνουν το ζευγάρι ή την ομάδα να μοιραστούν τουλάχιστον μία ιδέα για την εκτέλεση μιας δεξιοτήτας, χορογραφίας και απαντούν κατάλληλα.	Μοιράζονται συναισθήματα με τους συμμαθητές (σε μικρές ομάδες) για την προσωπική επιτυχία ή αποτυχία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.	Οι ΕΦΑ παρατηρούν τα παιδιά, τα ρωτούν, συζητούν μαζί τους για να προσδιορίσουν το επίπεδο της κινητικής, γνωστικής και κοινωνικής τους ανάπτυξης.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ2] Εμφανίζουν αξίες (π.χ. σεβασμός στους συμπαίκτες, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση) και κατάλληλη συμπεριφορά σε διάφορες ομαδικές καταστάσεις ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ7, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγεία με (ή χωρίς) τη βοήθεια της τεχνολογίας, π.χ. κρατώντας απλό ή ηλεκτρονικό ημερολόγιο/φάκελο με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2] Εκτελούν μετά από επιλογή βασικά βήματα χορού και μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος του χώρου μαζί με άλλους.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναγνώρισης (τύπου μπόουλινγκ, τένις), επιδεικνύοντας έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων.	
[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Συμμετέχουν στις φυσικές δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και χαίρονται/επικροτούν τις επιτυχίες (δικές τους/άλλων) που οφείλονται στην προσπάθεια και την εξάσκηση.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν/εφαρμόζουν βασικές τακτικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων σε εναλλακτικό περιβάλλον, συνδυάζοντας έννοιες και χρησιμοποιώντας διαφορετικό εξοπλισμό ανάλογα με την περίπτωση π.χ. σκι, rollers, skateboards.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ12, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων στον παραδοσιακό και μοντέρνο χορό, στην ενόργανη, ρυθμική και άλλα είδη γυμναστικής, με ελάχιστη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ10, ΕΣτ1] Συνδέουν τις εμπειρίες επιτυχίας σε ΦΔ εντός σχολείου με την ανάπτυξη της αυτο-εκτίμησης και αυτο-αποτελεσματικότητας.	ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ 8Χ3=24 3Χ2=6 ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ 8Χ3=24 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ 5Χ3=15 ΗΚΣ 9Χ3=27 ΑΡΧΙΚΗ-ΤΕΛΙΚΗ ΑΞ/ΣΗ=4 ΣΥΝΟΛΟ=100 ΩΡΕΣ

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Δ' ΤΑΞΗΣ

Δ' Τάξη Ενότητες		1η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1]	2η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	3η [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14/15, ΕΣτ2/ 3]	4η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]
Αριθμός Μαθημάτων	1ο-2ο	3ο-5ο	6ο-8ο	9ο-11ο	12ο-14ο
Τίτλοι ενότητων/ Γενικοί στόχοι	Αρχική αξιολόγηση	Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα/συμπεριφορά	Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης	Γνωρίζουν τρόπους ατομικής υπευθυνότητας και συμπεριφοράς	Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας
Ειδικοί στόχοι/ δεξιότητες και έννοιες	Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί τα παιδιά, συζητά μαζί τους για να προσδιορίσει το επίπεδο τους σε κινητικά, γνωστικά κοινωνικά στοιχεία και στοιχεία ΦΚ-ΦΔ.	Εφαρμόζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού, εφαρμογή προασκήσεων σε νέες δεξιότητες) και μόνο σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων εφαρμόζουν τις συνέπειες που έχουν συναποφασίσει ως τάξη με τον/την ΕΦΑ.	Εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.	Γνωρίζουν ότι η ειλικρινής επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση είναι χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής συνεργασίας μιας κοινωνικής ομάδας. Γνωρίζουν διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης περιστατικών εκφοβισμού από συνομήλικους, και επιλέγουν μία τουλάχιστον, ανάλογα με την περίπτωση, σε πραγματικές ή πλασματικές καταστάσεις (π.χ. αναζήτηση ενήλικα, στρατηγική Σταμάτα-Προχώρα-Μίλα).	Εκτελούν με ταχύτητα και συντονισμό αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος και σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος (π.χ. μεταφέρουν το βάρος από τα χέρια στα πόδια, επιδεικνύοντας μυϊκή ένταση και έκταση ελεύθερων μελών του σώματος).
		[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις με αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή και χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους απογείωσης και προσγείωσης (στο έδαφος και άλλες επιφάνειες) με διαφορετικές θέσεις σώματος. Εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης, χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Κατανοούν και διαχωρίζουν κινητικές έννοιες (δύναμη, ταχύτητα, ένταση, επίπεδα, χώρος) σε αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν τρόπους σύνδεσης κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα και σε εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες.

	κινητικές έννοιες, σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, κ.λπ.			
	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ1] Γνωρίζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού) και αναλύουν τις πιθανές συνέπειες της μη τήρησής τους σύμφωνα με την κύρια ενότητα.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας ενεργά σε νέες και σύνθετες αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Ασκούνται με ασφάλεια, ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος και προσέχουν και σέβονται τους προσωπικούς και δημόσιους πόρους.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Ακούν προσεκτικά και εφαρμόζουν την ειδική αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από (ΕΦΑ, συμμαθητές/τριες, προπονητές/τριες).



5η [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1&2]	6η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ2&3]	7η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	8η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	9η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2]	10η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]
15ο-17ο	18ο-20ο	21ο-23ο	24ο-26ο	27ο-29ο	30ο-32ο
<i>Γνωρίζουν τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές</i>	<i>Αναπτύσσουν στοιχεία ΦΚ- Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού</i>	<i>Αυτοεκφράζονται, δημιουργούν</i>	<i>Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες</i>	<i>Αποκτούν διατροφικές συμπεριφορές</i>
Κατανοούν τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας. Περιγράφουν πως επηρεάζονται οι φυσιολογικές μεταβολές λόγω των παραμέτρων συχνότητα, ένταση, είδος και χρόνος της άσκησης.	Συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε δραστηριότητες που επιλέγουν με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ για να αναπτύξουν τα στοιχεία της ΦΚ για υγεία. Συμμετέχουν σε ένα κινητικό παιχνίδι, δημιουργίας τους, που επιφέρει τουλάχιστον τρία προσωπικά οφέλη στη ΦΚ-Υγεία.	Εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα (επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας, πάσα πάνω από το κεφάλι, στο στήθος ή στο επίπεδο της μέσης και κάτω από τη μέση, υποδοχή, ντρίμπλα και με τα δύο άκρα.	Εκτελούν σύνθετες ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων και συμμετέχουν σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια σε μικρές ομάδες αναπτύσσοντας τη δημιουργικότητά τους και προάγουν την αυτό-έκφρασή τους με απλές χορογραφίες.	Εκτελούν βασικά βήματα χορού, μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων, καθώς και δραστηριότητες ρυθμού χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου μόνοι τους.	Υιοθετούν στη διατροφή τους τρόφιμα ωφέλιμα για τον οργανισμό (με θρεπτικά συστατικά) πριν και μετά τη φυσική δραστηριότητα.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συμμετέχουν, με μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας διαφορετικό εξοπλισμό ανάλογα με την περίπτωση, σε συνδυασμούς δεξιοτήτων με βασικές δεξιότητες ρυθμού και εννοιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και σε δραστηριότητες εντός σχολείου.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εκτελούν, συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην ενόργανη και τη ρυθμική γυμναστική (π.χ. εκτελούν ακολουθία/ ρουτίνα δεξιοτήτων) και σε ατομικές δραστηριότητες με τη χρήση διαφορετικών μελών του σώματος, εννοιών προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Διακρίνουν και συγκρίνουν τα βασικά σημεία αθλητικών δεξιοτήτων χειρισμού σε απλές συνθήκες στις δεξιότητες της κύριας ενότητας ανάλογα με τα σημεία στα οποία δίνεται έμφαση στην εξάσκηση (π.χ. 3/5).	[Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Εκτελούν πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες, χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν τον κατάλληλο εξοπλισμό ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας. [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ16, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν τη σημασία επικίνδυνων και με ρίσκο συμπεριφορών που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρούς τραυματισμούς.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στην εκπαιδευτική γυμναστική, το χορό κ.λπ.

[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ3] Μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας δραστηριότητας, σε δύο σημεία του σώματος.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1] Αναφέρουν προσωπικούς και ομαδικούς στόχους που ακολουθούν κριτήρια SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι στόχοι).	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Χρησιμοποιούν τεχνικές (νοερή απεικόνιση, νοερή εκτέλεση) προκειμένου να εκτελέσουν με επιτυχία αθλητικές δραστηριότητες, αυξάνοντας την αυτό-αποτελεσματικότητά τους.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ12, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων ατομικά, σε μικρές ή μεγάλες ομάδες σε διάφορες μορφές άσκησης και χορού, με ή χωρίς φορητά όργανα, χωρίς τη βοήθεια του ΕΦΑ.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Επαναπροσδιορίζουν τους προσωπικούς και τους ομαδικούς βραχυπρόθεσμους στόχους ανάλογα με την πρόοδο της επίτευξής τους εντός σχολείου με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, εμπλέκονται σε δραστηριότητες επίτευξης ομαδικών στόχων σε διάφορες συνθήκες (μάθημα, διάλειμμα κ.ά.) χωρισμένοι σε μικρές ομάδες και ηγούνται της ομάδας τους, όταν επιλεγούν.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ9, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους να προσαρμόζουν το θερμοδικό ισοζύγιο πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας σε σχέση με τον σωματότυπό τους και τις ενεργειακές τους ανάγκες και δαπάνες. [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ17, ΕΣτ1] Περιγράφουν τις συνέπειες της υιοθέτησης ανθυγιεινών συμπεριφορών (καθιστική ζωή, κακή διατροφή κ.ά.).
--	---	---	---	--	---

11η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ2]	12η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1]	13η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ21]	14η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	15η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ2]	16η [Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1]
33ο-35ο	36ο-38ο	39ο-41ο	42ο-44ο	45ο-47ο	48ο-50ο
<b>Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού</b>	<b>Εφαρμόζουν έννοιες δραστηριοτήτων (στρατηγικές, κανόνες, τακτική)</b>	<b>Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων</b>	<b>Επιτυγχάνουν στόχους</b>	<b>Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ με χρήση τεχνολογίας</b>	<b>Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις</b>
Εκτελούν (αρχικό στάδιο) αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα (λάκτισμα και υποδοχή σε συνδυασμό, ντρίμπλα και πάσα, μεταβάλλοντας την ταχύτητα, τη ροή και την κατεύθυνση).	Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι.	Διακρίνουν και συγκρίνουν τα βασικά σημεία αθλητικών δεξιοτήτων χειρισμού σε απλές συνθήκες ανάλογα με τα σημεία στα οποία δίνεται έμφαση στην εξάσκηση (π.χ. 3/5).	Επαναπροσδιορίζουν τους προσωπικούς και τους ομαδικούς βραχυπρόθεσμους στόχους ανάλογα με την πρόοδο της επίτευξής τους εντός σχολείου με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, εμπλέκονται σε δραστηριότητες επίτευξης ομαδικών στόχων σε διάφορες συνθήκες (μάθημα, διάλειμμα κ.ά.) χωρισμένοι σε μικρές ομάδες και	Χρησιμοποιούν ποικιλία τεχνολογικών μέσων (βηματομετρα, όργανα και εφαρμογές παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού) με σκοπό την αυτό-παρακολούθηση της έντασης της φυσικής δραστηριότητας.	Εκτελούν πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες, χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.

			ηγούνται της ομάδας τους, όταν επιλεγούν.		
--	--	--	---	--	--

[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Κατανοούν και προτείνουν τρόπους σύνδεσης ρυθμικών μοτίβων με αθλητικές δεξιότητες π.χ. ντρίμπλα το δυνατό σημείο του ρυθμού, το συνδέουν με την υποδοχή της μπάλας με το αδύναμο στοιχείο τους ρυθμού.	[Σκ2 (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Κατανοούν τη σχέση των παραδοσιακών παιχνιδιών και των αθλητικών παιχνιδιών με την Ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2 & 3, ΕΣτ1] Εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό και δεξιότητες χειρισμού: δεξιότητες με σχοινάκι, χαρτοσωλήνες, κρίκους κ.λπ.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα (επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας, πάσα πάνω από το κεφάλι, στο στήθος ή στο επίπεδο της μέσης και κάτω από τη μέση, υποδοχή, ντρίμπλα και με τα δύο άκρα.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με έννοιες, στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες. Εξάσκηση σε σταθμούς (ταχύτητα, δύναμη, ευλυγισία, κ.λπ.).	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ12, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων ατομικά, σε μικρές ή μεγάλες ομάδες σε διάφορες μορφές άσκησης και χορού, με ή χωρίς φορητά όργανα, χωρίς τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Συμμετέχουν σε ΦΔ για ευχαρίστηση και εκτός σχολείου και επαινούν την προσπάθεια των συμμαθητών/τριών τους, των συμπαικτών/τριών τους, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα..	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ5] Συμμετέχουν πρόθυμα και δοκιμάζουν νέες δραστηριότητες. [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ6] Επιδεικνύουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας στην ομάδα ακόμα κι όταν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα. Συμβάλλουν ο καθένας με τις ικανότητές του στην επίτευξη ομαδικού στόχου, αποδεχόμενοι τους προκαθορισμένους, συναποφασισμένους ρόλους (π.χ. τερματοφύλακας).	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ2] Αποδέχονται τις διαφορές μεταξύ των συμμαθητών/τριών τους και συνεργάζονται σε μικρές ομάδες με συμμαθητές/τριες διαφορετικών ικανοτήτων και θέτουν στόχους που μπορούν να επιτευχθούν από όλους.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ10, ΕΣτ1] Κατανοούν τη σημασία και το ρόλο των τεχνικών ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας και της θετικής αυτοεικόνας τους εντός και εκτός φυσικής αγωγής, για την προαγωγή της αυτοεκτίμησής τους.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Γνωρίζουν και επιλέγουν ποικίλους τρόπους και εργαλεία για να πληροφορούνται, να οργανώνουν και να καταγράφουν το επίπεδο των φυσικών τους ικανοτήτων, με ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ3] Μοιράζονται με αποδεκτό τρόπο τα συναισθήματά τους με τους συμμαθητές/τριες τους, κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής δραστηριότητας είτε αυτή καταλήξει σε νίκη είτε σε ήττα.

17η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	18η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	19η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	20η [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ2]	21η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2/3/4, ΕΣτ1]	22η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ1]
51ο-53ο	54ο-56ο	57ο-59ο	60ο-62ο	63ο-65ο	66ο-67ο
<i>Γνωρίζουν στοιχεία του ρυθμού</i>	<i>Συνεργάζονται με όλους</i>	<i>Συμμετέχουν στη ΦΑ και ΦΔ εντός/εκτός σχολείου</i>	<i>Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας και χειρισμού</i>	<i>Εκτελούν βασικές αρχές και κανόνες ασφάλειας στην κολύμβηση</i>

Κατανοούν και προτείνουν τρόπους σύνδεσης ρυθμικών μοτίβων με αθλητικές δεξιότητες π.χ. ντρίμπλα το δυνατό σημείο του ρυθμού, το συνδέουν με το χτύπημα της μπάλας και την υποδοχή της με το αδύναμο στοιχείο του ρυθμού.	Εμπλέκονται ενεργά σε δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής και εθνικής προέλευσης και εξερευνούν το τοπικό, εθνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο διαφόρων χωρών.	Αξιοποιούν τις δυνατότητες στο σχολείο, το σπίτι, την κοινότητα (π.χ. αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι) και με την υποστήριξη των γονέων τους συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως πεζοπορία, κολύμπι, χορός, ιππασία κ.ά.	Γνωρίζουν διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης περιστατικών πειράγματος, πίεσης από συνομήλικους, εκφοβισμού ή ανεπιθύμητης/αντιαθλητικής επαφής και επιλέγουν μία τουλάχιστον, ανάλογα με την περίπτωση, σε πραγματικές ή πλασματικές καταστάσεις (π.χ. αναζήτηση ενήλικα, στρατηγική Σταμάτα-Προχώρα-Μίλα)	Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας (π.χ. ισορροπία με συνασκούμενο, ισορροπία σε διάφορα επίπεδα στη δοκό, κ.ά.) μετακίνησης (στροφή, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών) και χειρισμού (χτύπημα με μικρό αντικείμενο, σύντομο χτύπημα με ρακέτα ή μπασιτόνι).	Επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο (με άλμα ή βήμα από το πλάι) ενώ φορούν σωσίβιο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), πηδώντας ή περπατώντας με ασφάλεια από το πλάι.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2] Εκτελούν βασικά βήματα χορού, και μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων, καθώς και δραστηριότητες ρυθμού χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου με άλλους.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Συμμετέχουν, σε ομάδες, σε δραστηριότητες προσανατολισμού (orienteeing).	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συμμετέχουν, με μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας διαφορετικό εξοπλισμό ανάλογα με την περίπτωση, σε συνδυασμούς δεξιοτήτων με βασικές δεξιότητες ρυθμού και εννοιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συμμετέχουν σε μεγαλύτερες ομάδες, χρησιμοποιώντας διαφορετικό εξοπλισμό ανάλογα με την περίπτωση, σε συνδυασμούς δεξιοτήτων με βασικές δεξιότητες ρυθμού και εννοιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού σε δραστηριότητες εντός σχολείου.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Διακρίνουν και συγκρίνουν τα βασικά σημεία αθλητικών δεξιοτήτων χειρισμού σε απλές συνθήκες στις δεξιότητες της κύριας ενότητας ανάλογα με τα σημεία στα οποία δίνεται έμφαση στην εξάσκηση (π.χ. 3/5).	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν κάποια σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων της κύριας ενότητας ανάλογα με την έμφαση που δίνεται στην εξάσκηση.

[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ2] Συμμετέχουν σε ποικίλες ατομικές και ομαδικές ΦΔ, σε επίπεδο δυσκολίας που έχουν επιλέξει, σύμφωνα με τα προσωπικά επίπεδα πρόκλησης.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τι είναι η ειδική αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από τους άλλους (τους/τις ΕΦΑ, συμμαθητές/τριες, προπονητές/τριες).	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Κατανοούν ότι οι σχετικές με την υγεία αποφάσεις τους σε καταστάσεις εντός σχολείου (π.χ. βελτίωση της ΦΚ- Υγείας) και εντός σχολείου (π.χ. παιχνίδι με φίλους 5/7 ημέρες της εβδομάδας), δημιουργούν μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ2] Αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών/κριτών σε μία δραστηριότητα/παιχνίδι και συμπεριφέρονται με σεβασμό σε συμπαίκτες και αντίπαλους, ενσωματώνοντας τα Ολυμπιακά ιδεώδη (αξιοπρέπεια, σεβασμός προς τους άλλους, αποδεκτή συμπεριφορά) στο παιχνίδι και εκτός αυτού.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ3] Αντιμετωπίζουν την απόρριψη (κατηγορία, μένο «εκτός») με κατάλληλες στρατηγικές (ειλικρινής επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση κ.ά.) για την κατανόηση του προβλήματος και την εξέταση εναλλακτικών λύσεων με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣ5, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού, εφαρμογή προασκήσεων σε νέες δεξιότητες) και σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων εφαρμόζουν τις συνέπειες που έχουν συναποφασίσει ως τάξη με τον/την ΕΦΑ.
--	--	--	--	---	---

23η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, Στ2]	24η 24η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ4]	25η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2]	26η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	27η [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ,18, ΕΣτ,1]	28η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1 & 2]
68ο-69ο	70ο-71ο	72ο-73ο	74ο-77ο	78ο-80ο	81ο-83ο
<i>Γνωρίζουν βασικές δεξιότητες κολύμβησης</i>	<i>Εκτελούν κινητικούς συνδυασμούς στο νερό</i>	<i>Γνωρίζουν σύνθετες δεξιότητες κολύμβησης</i>	<i>Αναπτύσσουν στοιχεία ΦΚ-Υγείας και πετυχαίνουν στόχους</i>	<i>Γνωρίζουν διαθεματικές έννοιες</i>	<i>Ελέγχουν και εκφράζουν συναισθήματα</i>
Γνωρίζουν βασικές δεξιότητες εμπρόσθιας επίπλευσης, και ανάκτηση με υποστήριξη επίπλευσης καθώς και μετακίνηση, με συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό.	Κολυμπούν σε ύπτια θέση, χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού που κινείται προς τα κάτω και παράλληλη ώθηση και χτύπημα στο νερό.	Γνωρίζουν βασικές δεξιότητες επίπλευσης σε ύπτια θέση, χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού που κινείται προς τα κάτω και παράλληλη ώθηση και χτύπημα στο νερό.	Έχουν ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης/αντοχής, ευλγισίας και σύστασης σώματος. Ολοκληρώνουν, για παράδειγμα, απόσταση 1.200 μ. με τρέξιμο και ενδιάμεσα βήματα, έχοντας σταθερό ρυθμό, σε χρονικό διάστημα (π.χ. 15 λεπτά ή λιγότερο).	Κατανοούν ότι η επιλογή του σωστού αθλητικού υλικού άπτεται θεμάτων αειφορίας και σεβασμού προς το περιβάλλον, όπως και θέματα κοινωνικού σεβασμού. Κατανοούν ότι η υπεύθυνη συμπεριφορά προς τα ζώα, τα οποία συμμετέχουν σε αθλήματα και συντροφεύουν μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είναι πολιτισμός.	Επιδεικνύουν αυτοέλεγχο και εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κατάλληλους τρόπους. Διαχειρίζονται ικανοποιητικά καταστάσεις έντονων συναισθημάτων, πίεσης και στρες κατά τη συμμετοχή στη ΦΔ.



<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ3] Επιδεικνύουν μετακίνηση μέσα στο νερό με συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν σημαντικά σημεία εκτέλεσης των δεξιοτήτων της κύριας ενότητας ανάλογα με την έμφαση που δίνεται στην εξάσκηση.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ5] Επιδεικνύουν μετακίνηση σε ύπτια θέση με επαναφορά των χεριών έξω από το νερό, και εισαγωγή στο ύψος ή πάνω από το ύψος των ώμων με συνεχές χτύπημα ποδιών ώστε να κολυπήσουν περίπου 14 μέτρα.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εκτελούν, συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην ενόργανη και τη ρυθμική γυμναστική (π.χ. εκτελούν ακολουθία/ρουτίνα δεξιοτήτων) και σε ατομικές δραστηριότητες με τη χρήση διαφορετικών μελών του σώματος, εννοιών προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Συμμετέχουν σε μεγαλύτερες ομάδες, χρησιμοποιώντας διαφορετικό εξοπλισμό ανάλογα με την περίπτωση, σε συνδυασμούς δεξιοτήτων με βασικές δεξιότητες ρυθμού και εννοιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού σε δραστηριότητες εντός σχολείου.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ11, ΕΣτ1].Κατανοούν ότι μπορούν και χρειάζεται να μοιράζονται τα συναισθήματά τους με τους συμμαθητές/τριες, αλλά και σε συνθήκες προσωπικής/ομαδικής επιτυχίας ή αποτυχίας. Γνωρίζουν κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς, όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα άγχους και στρες κατά τη διάρκεια της συμμετοχής στη ΦΔ.</p>
<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣ4, ΕΣτ2] Συμμετέχουν σε ποικίλες ατομικές ή ομαδικές ΦΔ, σε επίπεδο δυσκολίας που έχουν επιλέξει, σύμφωνα με τα προσωπικά επίπεδα πρόκλησης.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣ2, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν αυτοέλεγχο και εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κατάλληλους τρόπους.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣ5, ΕΣτ1] Ασκοούνται με ασφάλεια, ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος και προσέχουν και σέβονται τους προσωπικούς και δημόσιους πόρους.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1] Αναφέρουν προσωπικούς και ομαδικούς στόχους που ακολουθούν κριτήρια SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι στόχοι).</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ7] «Παίζουν» πρόθυμα και ικανοποιητικά όλους τους ρόλους κατά τη συμμετοχή τους στη ΦΑ, δοκιμάζουν ιδέες συμπαικτών για προσαρμογή των δραστηριοτήτων, ακολουθούν πρακτικές που συμβάλλουν στην ομαδική δουλειά αντιδρώντας ανάλογα με τις συνθήκες/καταστάσεις που προκύπτουν κατά την εξάσκηση.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν συνδυασμούς δεξιοτήτων με βασικές δεξιότητες ρυθμού και εννοιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και σε δραστηριότητες εντός σχολείου.</p>

29η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2]	30η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ4]	31η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	32η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	
84ο-86ο	87ο-89ο	90ο-92ο	93ο-95ο	96ο-97ο
<i>Εκτελούν ρυθμικές δεξιότητες</i>	<i>Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/συμπεριφορά</i>	<i>Καταγράφουν επιδόσεις ατομικές/συμμαθητών</i>	<i>Ημέρα Αθλητισμού, ενδοσχολικοί αγώνες, αθλητική γιορτή</i>	<i>Τελική αξιολόγηση</i>
Εκτελούν βασικά βήματα χορού, μοτίβα και απλή ακολουθία βημάτων, καθώς και δραστηριότητες ρυθμού χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου με άλλους.	Εφαρμόζουν ασφαλείς στρατηγικές παρέμβασης σε περιστατικά πειράγματος ή εκφοβισμού με καθοδήγηση του/της ΕΦΑ ή/και χρησιμοποιούν άλλες στρατηγικές (π.χ. Σταμάτα-Προχώρα-Μίλα).	Καταγράφουν βάσει κριτηρίων την απόδοσή τους σε μία ή δύο ΦΔ προαγωγής της υγείας και βελτίωσης της ΦΚ, στις οποίες συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ εντός σχολείου.	Βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας), εφαρμόζουν κανόνες «Ευ αγωνίζεσθαι» και δείχνουν με τη συμπεριφορά τους ότι η ΦΑ είναι μια ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση και απόκτηση φίλων και αρχίζουν να «απαντούν» κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.	Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί τα παιδιά, συζητά μαζί τους για να προσδιορίσει το επίπεδο της κινητικής, γνωστικής και κοινωνικής τους ανάπτυξης.

[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Κατανοούν και προτείνουν τρόπους σύνδεσης ρυθμικών μοτίβων με δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εκτελούν συνδυασμό βασικών κινητικών δεξιοτήτων με έννοιες, στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες. Εξάσκηση σε σταθμούς (ταχύτητα, δύναμη, ευλυγισία, κ.λπ.).	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι, το χορό, σχεδιασμένες από εκπαιδευτικό.	<b>Κινητικός (31): 9X3 &amp; 2X2</b> <b>Γνωστικός (22): 6X3 &amp; 2X2</b> <b>Συμπεριφορικός (19): 5X3 &amp; 1X4</b>  <b>Κοινωνικός (21): 7X3</b> <b>ΣΥΝΟΛΟ 93 ΩΡΕΣ</b>
[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Προστατεύουν το σώμα τους και δεν επιτρέπουν σε κανένα (συμμαθητή/τρια, εκπαιδευτικό, ενήλικα) να τους ακουμπά σε απαγορευμένα σημεία στο παιχνίδι ή οπουδήποτε αλλού.	[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Καταγράφουν βάσει κριτηρίων την απόδοσή τους σε μία ή δύο ΦΔ προαγωγής της υγείας και βελτίωσης της ΦΚ, στις οποίες συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ εντός σχολείου.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ7, ΕΣτ1] Γνωρίζουν και επιλέγουν ποικίλους τρόπους και εργαλεία για να πληροφορούνται, να οργανώνουν και να καταγράφουν το επίπεδο των φυσικών τους ικανοτήτων, με ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Γνωρίζουν και κατανοούν απλούς κανόνες (κανονισμούς) ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και ατομικές στρατηγικές και στρατηγικές που εφαρμόζονται σε απλές συνθήκες.	<b>ΑΡΧΙΚΗ-ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: 4</b> <b>ΣΥΝΟΛΟ 4 + 93 = 97 ΩΡΕΣ</b>

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Ε΄ ΤΑΞΗΣ

Ε΄ ΤΑΞΗ Ενότητες		1 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	2 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	3 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ 5 ΕΣτ2]	4 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]
Αριθμός Μαθημάτων	1ο-2ο	3ο-4ο	5ο-6ο	7ο-8ο	9ο-10ο
Τίτλοι ενοτήτων / Γενικοί στόχοι	Αρχική αξιολόγηση	<i>Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες</i>	<i>Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία κινητικής εκτέλεσης αθλητικών δεξιοτήτων</i>	<i>Ευ αγωνίζεσθαι</i>	<i>Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία κινητικής εκτέλεσης αθλητικών δεξιοτήτων</i>
Ειδικοί στόχοι/ δεξιότητες και έννοιες	Ο ΕΦΑ διενεργεί αρχική, διαγνωστική αξιολόγηση για να διαπιστωθεί το επίπεδο των δεξιοτήτων και των γνώσεων για κάθε θεματικό πεδίο (κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό & ηθικό/συναισθηματικό /κοινωνικό)	Κινούνται σε διαφορετικά επίπεδα, με διάφορες τροχιές και κατευθύνσεις και εμφανίζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στο χρόνο, τη δύναμη και τη ροή της κίνησής τους. Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες χρησιμοποιώντας τις κινητικές έννοιες σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.	Γνωρίζουν και συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση ατομικών αθλητικών δεξιοτήτων π.χ. λάκτισμα, ντρίμπλα, διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης.	Συμπεριφέρονται σύμφωνα με το «Ευ αγωνίζεσθαι» καθώς διαχειρίζονται κατάλληλα την απογοήτευση, θυμό, επιθετικότητα (εαυτού /άλλων) κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και αποφεύγουν λεκτική ή σωματική βία. Βοηθούν και σέβονται τη διατησία, αποδέχονται τη νίκη ή την ήττα με σύνεση.	Γνωρίζουν και συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση ατομικών αθλητικών δεξιοτήτων π.χ. λάκτισμα, ντρίμπλα διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης.
		[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1 & ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν και αναλύουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με τις κινητικές έννοιες π.χ. σε σχέση με άλλους και την επίδραση παραμέτρων όπως της δύναμης, ταχύτητας, και γωνίας ρίψης στην κίνηση ενός αντικειμένου. Κατανοούν έννοιες μηχανικής της κίνησης σε απλές αθλητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού). Γνωρίζουν και συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση ατομικών αθλητικών δεξιοτήτων π.χ. λάκτισμα, ντρίμπλα διαφοροποιώντας	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Κινούνται σε διαφορετικά επίπεδα, με διάφορες τροχιές και κατευθύνσεις και εμφανίζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στο χρόνο, τη δύναμη και τη ροή της κίνησής τους. Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες χρησιμοποιώντας τις κινητικές έννοιες σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.	[Σκ2 (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ3] Αναλύουν τη σημασία και την εφαρμογή των Ολυμπιακών Ιδεωδών (επίδειξη σεβασμού προς τη διατησία, τον/την εκπαιδευτικό, τους άλλους, τον εαυτό, αντιμετώπιση ήττας ή κακής απόδοσης κ.ά.) σε όλα τα περιβάλλοντα	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν (παρουσιάζουν ώριμο πρότυπο) με τα κάτω άκρα λάκτισμα, ντρίμπλα, πάσα και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω και από πάνω, με ακρίβεια, υποδοχή μπάλας πάνω από το κεφάλι, στο επίπεδο του στήθους ή της μέσης και κατά μήκος του εδάφους, ντρίμπλα, χτύπημα μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά, καθώς και ρουτίνα για σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει με συμμαθητή/τρια τους χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί.

		μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης.			
		[Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Εμπλέκονται ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) εμπλεκόμενοι ενεργά σε όλες τις εντός σχολείου αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες «δοκιμάζοντας» άγνωστες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ2] Εμπλέκονται ενεργά σε κατάλληλες, αυξανόμενης δυσκολίας, ασκήσεις/δραστηριότητες, βάσει της προόδου τους και των εμπειριών επιτυχίας που αποκτούν, και χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους για να επιτύχουν έναν κινητικό προκλητικό στόχο.

5η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, Στ1]	6η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	7η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	8η [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1]	9η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5]	10η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1]
11ο-12ο	13ο-14ο	15ο-16ο	17ο-18ο	19ο-20ο	21ο-22ο
<i>Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</i>	<i>Γνωρίζουν έννοιες/θέματα Ιστορίας ΦΑ και Αθλητισμού</i>	<i>Εκτελούν αθλητικές και ρυθμικές δεξιότητες</i>	<i>Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού στόχων προσωπικής βελτίωσης</i>	<i>Συνδυάζουν αθλητικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε εντός/εκτός σχολείου δραστηριότητες</i>	<i>Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα/συμπεριφορά, εντός και εκτός σχολείου</i>

Εμπλέκονται ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής.	Γνωρίζουν ότι ο Αθλητισμός έχει συνυφανθεί με σπουδαίες δράσεις και εκδηλώσεις π.χ. Ολυμπιακοί Αγώνες. Γνωρίζουν την ιστορία αθλητικών παιχνιδιών π.χ. μπάσκετ.	Επιδεικνύουν ώριμο συνδυασμό ρυθμικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε δραστηριότητες, σχεδιασμένες από μαθητές/τριες.	Επιλέγουν ατομικούς και ομαδικούς, βραχυπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας κριτήρια στοχοθεσίας SMART, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	Συνδιάζουν τις βασικές αθλητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες και τις εφαρμόζουν σε ποικιλία πιο απαιτητικών κινητικών ακολουθιών μεμονωμένα, με συμμαθητή ή σε ομάδα, π.χ. δραστηριότητες περιπέτειας, ρυθμική γυμναστική και σε πιο απαιτητικές ατομικές δραστηριότητες.	Εφαρμόζουν τους ηλικιακά κατάλληλους κανόνες ασφαλείας, θεσπίζουν κανόνες για τις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου για τον εαυτό τους, για τους συνομηλικούς, (π.χ. προθέρμανση αποθεραπεία για την αποφυγή τραυματισμών), για τη χρήση του εξοπλισμού και χρησιμοποιούν με υπευθυνότητα και σεβασμό τις εγκαταστάσεις προάγοντας ένα δραστήριο τρόπο ζωής (π.χ. στη θάλασσα, την ποδηλασία, τα πατίνια).
[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Κατανοούν και αναλύουν τη σημασία που έχουν για τη βελτίωση της υγείας τους οι φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη δια βίου άσκηση.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Επιδεικνύουν ώριμο συνδυασμό ρυθμικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε δραστηριότητες, σχεδιασμένες από μαθητές/τριες.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Δημιουργούν και μετέχουν με την παρέα τους σε παιχνίδια της γειτονιάς ή του σχολείου (π.χ. ποδοσφαίρου, μπάσκετ, στίβου, κολύμβησης, χορών, νέων παιχνιδιών κ.λπ.), αναπτύσσουν τις δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης και απαντούν κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) στις συνθήκες που προκύπτουν.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Συνδιάζουν τις βασικές αθλητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες και τις εφαρμόζουν σε ποικιλία πιο απαιτητικών κινητικών ακολουθιών μεμονωμένα, με συμμαθητή ή σε ομάδα, π.χ. δραστηριότητες περιπέτειας, ρυθμική γυμναστική και σε πιο απαιτητικές ατομικές δραστηριότητες.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ10, ΕΣτ1] Περιγράφουν και αναλύουν τις εμπειρίες (επιτυχίας - αποτυχίας) μέσα από όλες τις εντός σχολείου αθλητικές δραστηριότητες και τις νέες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν μετά από επιλογή πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν μετά από επιλογή πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ2] Εμφανίζουν υποστηρικτικές συμπεριφορές για να βοηθήσουν τους άλλους σε αγχωτικές καταστάσεις.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ12, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης παιχνιδιών, ακολούθιων χορού, ατομικά ή με άλλους σε ποικιλία μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων. Τροποποιούν (π.χ με καθοδήγηση ή χωρίς) παραδοσιακά και αθλητικά παιχνίδια, ρουτίνες, χορευτικές κινήσεις και δημιουργούν νέα παιχνίδια, πρωτότυπες συνθέσεις, χορογραφίες με/χωρίς μουσική.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ4] Προβάνουν σε τροποποιήσεις/αλλαγές για να διασφαλίσουν την επιτυχημένη ολοκλήρωση της ΦΔ και θετικά αποτελέσματα στους άλλους.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ3] Μοιράζονται συναισθήματα δικά του/άλλων με όλους στην τάξη κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (για επιτυχίες/αποτυχίες ή προκλήσεις).	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ1] Γνωρίζουν κανόνες ασφαλείας για τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν, τρόπους θέσπισής τους και είδη κανόνων στις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου.



11 <sup>η</sup> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	12 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ3]	13 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1]	14 <sup>η</sup> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	15 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	16 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]
23ο-24ο	25ο-26ο	27ο-28ο	29ο-30ο	31ο-32ο	33ο-34ο
<i>Αναπτύσσουν/διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ - Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου</i>	<i>Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα/συνεργασία, εντός και εκτός σχολείου</i>	<i>Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων</i>	<i>Αναπτύσσουν/διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ - Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού</i>	<i>Εκφράζονται και δημιουργούν με την κίνηση</i>
Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα (σωστά) δραστηριότητες και προάγουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας ποιοτικούς και ποσοτικούς στόχους που έχουν θέσει μόνοι τους και κρατούν ημερολόγιο καταγραφής των δράσεων και επιδόσεών τους.	Χρησιμοποιούν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων (π.χ «φωτεινός σηματοδότης») και συνεργάζονται με τους άλλους για τον συμβιβασμό των εμπλεκόμενων μερών εντός και εκτός σχολείου κατά τη ΦΔ.	Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης σε σύνθετες δραστηριότητες, αθλητικές, χορού, γυμναστικής κ.ά. (π.χ. ελίссονται επιθετικά για να εκτελέσουν ρίψη/χτύπημα μπάλας ή για να βρεθούν σε ελεύθερο χώρο ώστε να πάρουν πάσα, έχουν κατάλληλες αμυντικές τοποθετήσεις (π.χ. μεταξύ αντιπάλου και στόχου) και εκτελούν (αρχικά στάδια) κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα π.χ. 2Χ2, 3Χ3.	Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα (σωστά) δραστηριότητες και προάγουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας ποιοτικούς και ποσοτικούς στόχους που έχουν θέσει μόνοι τους και κρατούν ημερολόγιο καταγραφής των δράσεων και επιδόσεών τους.	Εκτελούν (παρουσιάζουν ώριμο πρότυπο) με τα κάτω άκρα λάκτισμα, ντρίμπλα, πάσα και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω και από πάνω, με ακρίβεια, υποδοχή μπάλας πάνω από το κεφάλι, στο επίπεδο του στήθους ή της μέσης και κατά μήκος του εδάφους, ντρίμπλα, χτύπημα μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά, καθώς και ρουτίνα για σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει με συμμαθητή/τρια τους χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί.	Χρησιμοποιούν την κίνηση ως μέσο έκφρασης και δημιουργικότητας σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες (χορογραφία, παιχνίδια κλπ.).
[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν τους κύριους μύες και περιγράφουν τον ρόλο των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου σώματος.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Γνωρίζουν βασικούς κανονισμούς, απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές με τις οποίες βοηθούν συμπαίκτες ή αποτρέπουν κινήσεις αντιπάλων.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, το χορό, τα αθλήματα, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ-υγείας κ.λπ.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ7, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους σχεδιασμού και αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με (ή χωρίς) τη βοήθεια της τεχνολογίας.	[Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Παίζουν παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια που έχουν τροποποιήσει και νέα, εκπαιδευτικά, που έχουν σχεδιάσει. Παρουσιάζουν πρωτότυπες χορογραφίες με ή χωρίς μουσική.

[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν μετά από επιλογή πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ2] Σχεδιάζουν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Εμφανίζουν κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας (θετική λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση κλπ.) που βελτιώνουν τις σχέσεις των μελών της ομάδας και προάγουν τη συνεργασία και τη δημιουργικότητά τους σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ2] Αναγνωρίζουν την επίδραση της «υπερφόρτωσης» στις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης.	[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Καταγράφουν τις επιδόσεις τους καθώς και των συμμαθητών/τριών τους, με και χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας, και χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης (πριν και μετά) για να σχεδιάσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες για τη βελτίωση της ΦΚ-υγείας.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ1] Αναλύουν τη σημασία της ενθάρρυνσης και σχεδιάζουν τρόπους ενσωμάτωσής της, μέσω της θετικής ανατροφοδότησης, παροχής βοήθειας κ.λπ. προς και από συνομηλίκους, χωρίς εμπλοκή του/της ΕΦΑ. Γνωρίζουν πώς μπορούν να βοηθήσουν στην ένταξη όλων των μαθητών/τριών σε μικρές ή μεγάλες ομαδικές δραστηριότητες, αξιοποιώντας τις ιδιαιτερότητές τους.
--	--	---	--	---	--

17 <sup>η</sup> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	18 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ16, ΕΣτ1]	19 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5]	20 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4]	21 <sup>η</sup> [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	22 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]
350-360	370-380	390-400	410-420	430-440	450-460
<i>Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές</i>	<i>Διαθεματικές έννοιες</i>	<i>Βελτιώνουν τις βασικές αθλητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες ατομικά ή σε ομάδα.</i>	<i>Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου</i>	<i>Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</i>	<i>Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης και συνδυάζουν δεξιότητες</i>
Υιοθετούν συμπεριφορές εξισορρόπησης της πρόσληψης και της δαπάνης θερμίδων για την προαγωγή και τη βελτίωση της υγείας.	Γνωρίζουν τις προφυλάξεις που πρέπει να παίρνουν όταν παίζουν στο σχολείο ή στη γειτονιά, πώς πρέπει να αντιμετωπίσουν καταστάσεις που απαιτούν Α΄ Βοήθειες.	Συνδυάζουν τις βασικές αθλητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες και τις εφαρμόζουν σε ποικιλία πιο απαιτητικών κινητικών ακολουθιών μεμονωμένα, με συμμαθητή ή σε ομάδα, π.χ. δραστηριότητες περιπέτειας, ρυθμική γυμναστική και σε πιο απαιτητικές ατομικές δραστηριότητες.	Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες.	Συμμετέχουν σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτική βάση εντός και εκτός του σχολείου, τις οποίες έχουν επιλέξει, για να βελτιώσουν την υγεία.	Γνωρίζουν βασικούς κανονισμούς, απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές με τις οποίες βοηθούν συμπαίκτες ή αποτρέπουν κινήσεις αντιπάλων.

<p>[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ9, ΕΣτ1] Κατανοούν και αναλύουν τη σημασία των υγιεινών συνηθειών, όπως διατροφή, άσκηση και του συνδυασμού τους για τη βελτίωση της υγείας τους.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν τους ηλικιακά κατάλληλους κανόνες ασφαλείας, θεσπίζουν κανόνες για τις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου για τον εαυτό τους, για τους συνομηλίκους, (πχ. προθέρμανση αποθεραπεία για την αποφυγή τραυματισμών), για τη χρήση του εξοπλισμού και χρησιμοποιούν με υπευθυνότητα και σεβασμό τις εγκαταστάσεις προάγοντας ένα δραστήριο τρόπο ζωής (π.χ. στη θάλασσα, την ποδηλασία, τα πατίνια).</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Συμμετέχουν σε όλες τις εντός και σε επιλεγμένες εκτός σχολείου (με φίλους) δραστηριότητες με στόχο τη βελτίωση των αδυναμιών τους και την επίτευξη βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων ατομικών ή και ομαδικών στόχων σε δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν.</p>	<p>[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα (σωστά) δραστηριότητες και προάγουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας ποιοτικούς και ποσοτικούς στόχους που έχουν θέσει μόνοι τους και κρατούν ημερολόγιο καταγραφής των δράσεων και επιδόσεών τους.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Κατανοούν και αναλύουν τη σημασία που έχουν για τη βελτίωση της υγείας τους οι φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη διαβίου άσκηση.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Συνδιάζουν τις βασικές αθλητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες και τις εφαρμόζουν σε ποικιλία πιο απαιτητικών κινητικών ακολουθιών μεμονωμένα, με συμμεθητή ή σε ομάδα, π.χ. δραστηριότητες περιπέτειας, ρυθμική γυμναστική και σε πιο απαιτητικές ατομικές δραστηριότητες..</p>
<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Συνδιάζουν δεξιότητες ισορροπίας, μεταφέροντας το βάρος (και με κινητικές έννοιες) σε μια ρουτίνα γυμναστικής, χορού, σε παιχνίδια, δραστηριότητες ΦΚ - Υγείας κ.λπ. με έναν συμμαθητή/τρια ή με ομάδα, οι οποίες δίνονται από τον/την ΕΦΑ ή δημιουργούνται από τους ίδιους.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν μετά από επιλογή πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Κατανοούν τα οφέλη που προκύπτουν από την επίτευξη των στόχων για υγεία, καθορίζουν μακροπρόθεσμους στόχους για την προσωπική τους βελτίωση σε στοιχεία ΦΚ-Υγείας.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ2] Αναγνωρίζουν την επίδραση της «υπερφόρτωσης» στις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, το χορό, τα αθλήματα, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ-υγείας κ.λπ.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ2] Συμπεριφέρονται σύμφωνα με το «Ευ αγωνίζεσθαι» καθώς διαχειρίζονται κατάλληλα την απογοήτευση, θυμό, επιθετικότητα (εαυτού /άλλων) κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και αποφεύγουν λεκτική ή σωματική βία. Βοηθούν και σέβονται τη διαίτησία, αποδέχονται τη νίκη ή την ήττα με σύνεση.</p>

23η [Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1]	24η [Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ12, ΕΣτ1]	25η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	26η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	27η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	28η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1]
47ο-48ο	49ο-50ο	51ο-52ο	53ο-54ο	55ο-56ο	57ο-58ο
<i>Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες</i>	<i>Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης</i>	<i>Ελέγχουν και εκφράζουν συναισθήματα</i>	<i>Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα/ συμπεριφορά, εντός και εκτός σχολείου</i>	<i>Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου</i>
Παίζουν παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια που έχουν τροποποιήσει και νέα, εκπαιδευτικά, που έχουν σχεδιάσει. Παρουσιάζουν πρωτότυπες χορογραφίες με ή χωρίς μουσική.	Γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης παιχνιδιών, ακολουθιών χορού, ατομικά ή με άλλους σε ποικιλία μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων. Τροποποιούν (π.χ με καθοδήγηση ή χωρίς) παραδοσιακά και αθλητικά παιχνίδια, ρουτίνες, χορευτικές κινήσεις και δημιουργούν νέα παιχνίδια, πρωτότυπες συνθέσεις, χορογραφίες με/χωρίς μουσική.	Επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, το χορό, τα αθλήματα, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ-υγείας κ.λπ. <b>ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ / ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), και 1-2 στοιχεία ώριμου προτύπου εκτέλεσης βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων σε απόσταση 15 μέτρων.	Επιδεικνύουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης (έλεγχο και έκφραση) των συναισθημάτων τους σε δύσκολες καταστάσεις.	Υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους για την πρόληψη/αποφυγή παρενόχλησης, εκφοβισμού και ανεπιθύμητης/αντιαθλητικής επαφής στη ΦΔ.	Εκτελούν μετά από επιλογή πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς. <b>ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ / ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), και 1-2 στοιχεία ώριμου προτύπου εκτέλεσης βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων σε απόσταση 15 μέτρων.

<p>[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Συμμετέχουν σε επιλεγμένες φυσικές δραστηριότητες βάσει προσωπικών επιπέδων ευχαρίστησης, απολαμβάνουν τον συναγωνισμό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα (νίκη/ήττα) και «γιορτάζουν» τις επιτυχίες και τα επιτεύγματα του εαυτού τους και των άλλων, λόγω προσπάθειας και εξάσκησης.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Παίζουν παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια που έχουν τροποποιηθεί και νέα, εκπαιδευτικά, που έχουν σχεδιάσει. Παρουσιάζουν πρωτότυπες χορογραφίες με ή χωρίς μουσική.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης και ισορροπίας σε διάφορα περιβάλλοντα (π.χ. έδαφος με ποικιλία στη μορφολογία του), σε σύνθετα περιβάλλοντα π.χ. νερό και αέρας (απλές καταδύσεις από βαθύρα), ή/και στο χιόνι (κατέβασμα πλαγιάς με ski) και την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ11, ΕΣτ1] Επιλέγουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, και γνωρίζουν τρόπους για να υποστηρίξουν τους άλλους.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Επιδεικνύουν ώριμο συνδυασμό ρυθμικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων στατικών, μετακίνησης και χειρισμού, σε δραστηριότητες, σχεδιασμένες από μαθητές/τριες.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Παρέχουν και δέχονται από συνομηλίκους ενθάρρυνση και διορθωτική ανατροφοδότηση, με σεβασμό χωρίς προτροπή από τον/την ΕΦΑ.</p>
<p>[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Κατανοούν και αναλύουν τη σημασία που έχουν για τη βελτίωση της υγείας τους οι φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη δια βίου άσκησης.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ2] Υποστηρίζουν και βοηθούν την ένταξη όλων των μαθητών/τριών, σε ομαδικές δραστηριότητες/ παιχνίδια/χορούς, διαφορετικής κουλτούρας, τα τροποποιούν ανάλογα και θέτουν στόχο που μπορεί να επιτευχθεί από όλους.</p>	<p>[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Χρησιμοποιούν συστηματικά διάφορες τεχνικές (πχ. θετική σκέψη, αυτοσυγκέντρωση) που έχουν επιλέξει για να εκτελέσουν σωστά, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη στον εαυτό.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν μετά από επιλογή πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Αναλύουν σύνθετα ρυθμικά μοτίβα στα επιμέρους βασικά στοιχεία τους (τονισμό, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) και αναφέρουν διαφορές και ομοιότητες.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Γνωρίζουν διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης και ισορροπίας σε διαφορετικά περιβάλλοντα (π.χ. έδαφος με ποικιλία στη μορφολογία του), σε σύνθετα περιβάλλοντα π.χ. νερό και αέρας (απλές καταδύσεις από βαθύρα), ή/και στο χιόνι (κατέβασμα πλαγιάς με ski). Γνωρίζουν την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού για διαφορετικά περιβάλλοντα δραστηριότητας, με την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.</p>



29η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1 ΕΣτ2]	30η [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ18, Στ1]	31η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	32η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	33η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	34η
59ο-60ο	61ο-62ο	63ο-64ο	65ο-66ο	67ο-68ο	69ο-70ο
<i>Αναπτύσσουν αυτό-αντίληψη, αυτό-εκτίμηση, αυτό-αποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό</i>	<i>Αειφορία και άσκηση</i>	<i>Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης</i>	<i>Αυτό-εκφράζονται, δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν</i>	<i>Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου</i>	<i>Τελική αξιολόγηση</i>
Χρησιμοποιούν συστηματικά διάφορες τεχνικές (πχ. θετική σκέψη, αυτοσυγκέντρωση) που έχουν επιλέξει για να εκτελέσουν σωστά, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη στον εαυτό.	Γνωρίζουν ότι σε αθλήματα με τη βοήθεια ζώων π.χ. ιππασία, κρίκετ, ο χειρισμός απαιτεί ειδικές γνώσεις ώστε να μην κινδυνεύσει το ζώο. Κατανοούν τον σημαντικό ρόλο που παίζουν το φυσικό περιβάλλον και τα ζώα στη συναισθηματική ανάπτυξη και υποστήριξη των παιδιών και εφήβων.	Επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, το χορό, τα αθλήματα, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ-υγείας κ.λπ.  <b>ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ / ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ7, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), και 1-2 στοιχεία ώριμου προτύπου εκτέλεσης βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων σε απόσταση 15 μέτρων.	Χρησιμοποιούν την κίνηση ως μέσο έκφρασης και δημιουργικότητας σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες (χορογραφία, παιχνίδια κλπ.).	Συμμετέχουν σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτική βάση εντός και εκτός του σχολείου, τις οποίες έχουν επιλέξει, για να βελτιώσουν την υγεία.	Ο ΕΦΑ διενεργεί τελική αξιολόγηση για να διαπιστωθεί ο βαθμός επίτευξης των μαθησιακών στόχων των τεσσάρων θεματικών πεδίων.
[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ10, ΕΣτ1] Περιγράφουν και αναλύουν τις εμπειρίες (επιτυχίας - αποτυχίας) μέσα από όλες τις εντός σχολείου αθλητικές δραστηριότητες και τις νέες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ4] Προβαίνουν σε τροποποιήσεις/αλλαγές για να διασφαλίσουν την επιτυχημένη ολοκλήρωση της ΦΔ και θετικά αποτελέσματα στους άλλους.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους για την πρόληψη/αποφυγή παρενόχλησης, εκφοβισμού και ανεπιθύμητης / αντιαθλητικής επαφής στη ΦΔ.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2] Επιδεικνύουν ποικιλία χορών, π.χ. δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο, μόνοι και με άλλους σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Κατανοούν και αναλύουν τη σημασία που έχουν για τη βελτίωση της υγείας τους οι φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη διαβίου άσκηση.	

<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Κινούνται σε διαφορετικά επίπεδα, με διάφορες τροχιές και κατευθύνσεις και εμφανίζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στο χρόνο, τη δύναμη και τη ροή της κίνησής τους. Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες χρησιμοποιώντας τις κινητικές έννοιες σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Εκτελούν (παρουσιάζουν ώριμο πρότυπο) με τα κάτω άκρα λάκτισμα, ντρίμπλα, πάσα και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω και από πάνω, με ακρίβεια, υποδοχή μπάλας πάνω από το κεφάλι, στο επίπεδο του στήθους ή της μέσης και κατά μήκος του εδάφους, ντρίμπλα, χτύπημα μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά, καθώς και ρουτίνα για σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει με συμμαθητή/τρια τους χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ1] Γνωρίζουν κανόνες ασφάλειας για τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν, τρόπους θέσπισής τους και είδη κανόνων στις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου.</p>	<p>[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ1] Αναλύουν τη σημασία της ενθάρρυνσης και σχεδιάζουν τρόπους ενσωμάτωσής της, μέσω της θετικής ανατροφοδότησης, παροχής βοήθειας κ.λπ. προς και από συνομηλίκους, χωρίς εμπλοκή του/της ΕΦΑ. Γνωρίζουν πώς μπορούν να βοηθήσουν στην ένταξη όλων των μαθητών/τριών σε μικρές ή μεγάλες ομαδικές δραστηριότητες, αξιοποιώντας τις ιδιαιτερότητές τους.</p>	<p>[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν μετά από επιλογή πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς</p>	<p>Κινητικός 11Χ2=22 Γνωστικός 8Χ2=16 Συμπεριφορικός 6Χ2=12 Κοινωνικός 8Χ2=16 ΣΥΝΟΛΟ: 66 ΩΡΕΣ Αρχική-Τελική Αξιολόγηση: 4 ώρες. Σύνολο: 4 + 66 = 70 ώρες.</p>
--	---	---	--	---	---

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ Στ' ΤΑΞΗΣ

Στ' ΤΑΞΗ Ενότητες		1η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	2η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1]	3η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	4η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	5η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ2]
Αριθμός Μαθημάτων	1ο-2ο	3ο-4ο	5ο-6ο	7ο-8ο	9ο-10ο	11ο-12ο
Τίτλοι ενοτήτων/ Γενικοί στόχοι	Αρχική αξιολόγηση	Έννοιες επιδεξιότητας σε ατομικά αγωνίσματα	Βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων	Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης	Σύνθετες δραστηριότητες χορού	Τίμιο παιχνίδι
Ειδικοί στόχοι/ δεξιότητες και έννοιες	Οι ΕΦΑ παρατηρώντας τα παιδιά καθώς συμμετέχουν σε ατομικές δραστηριότητες και σε ομαδικά παιχνίδια, προσδιορίζουν σε αδρές γραμμές το επίπεδο τους σε κινητικά, γνωστικά, κοινωνικά στοιχεία και στοιχεία ΦΚ-ΦΔ.	Γνωρίζουν μηχανικά πρότυπα στη ρίψη, την υποδοχή και άλλες δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας, σε αθλητικές δεξιότητες ατομικών αθλημάτων	Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ισορροπίας ομαδικών αθλημάτων	Εφαρμόζουν νέες και προκλητικές δραστηριότητες, σε παιχνίδια, τροποποιώντας το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων, με στόχο το άμεσο ενδιαφέρον/παρακίνηση και την ευχαρίστηση/ικανοποίηση.	Εκτελούν συνδυασμούς σύνθετων δεξιοτήτων, χορών, κ.λπ. εφαρμόζοντας διάφορους συνδυασμούς κινητικών εννοιών.	Εφαρμόζουν κανόνες του «Ευ αγωνίζεσθαι» εντός και εκτός σχολείου. Ως παίκτες /τριες επιδιώκουν ίσες ευκαιρίες με τους αντιπάλους και προσπαθούν με τίμια μέσα και ως θεατές/φίλαθλοι συμπεριφέρονται υπεύθυνα, εκτιμούν το καλό παιχνίδι και σέβονται και αναγνωρίζουν την προσπάθεια των αντιπάλων.
		[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Εκτελούν συνδυασμούς ατομικών αθλητικών και άλλων σύνθετων δεξιοτήτων, εφαρμόζοντας διάφορους συνδυασμούς κινητικών εννοιών.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ3] Προσπαθούν για την επίτευξη ομαδικών βραχυπρόθεσμων/ μακροπρόθεσμων στόχων σε ομαδικές δραστηριότητες, παιχνίδια εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες ενός αθλήματος και έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα, στην πάσα και στη ρίψη/σουτ μίας μπάλας.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Αναλύουν βασικά στοιχεία ρυθμικών μοτίβων (τονισμός, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) σε σύνθετες αθλητικές δεξιότητες π.χ. μπάσιμο στο μπάσκετ.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες ενός αθλήματος και έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα (με τα άνω ή κάτω άκρα για συγκεκριμένη απόσταση), στην πάσα (προς τα εμπρός, πίσω, κοντά, μακριά, με μεγαλύτερη ακρίβεια και έλεγχο σε στατικό στόχο) και στη ρίψη/σουτ μίας μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά.
		[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Αξιοποιούν ψυχολογικές τεχνικές (π.χ. συγκέντρωση, χαλάρωση, ρουτίνες) για τη σωστή εκτέλεση ή για τη διόρθωση.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν μηχανικά πρότυπα σε δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας, σε	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Γνωρίζουν και συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων διαφοροποιώντας	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ2]. Εμπλέκονται σε προσωπικές προκλήσεις που απαιτούν σχετικά μεγάλη προσπάθεια για να επιτευχθούν και τις αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο, επιμένουν και	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ3] Κατανοούν ότι η βία και η επιθετικότητα δεν συνάδουν με το τίμιο παιχνίδι και το «Ευ αγωνίζεσθαι».

		σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων.	αθλητικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων	μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης και σε σχέση με άλλους.	προσπαθούν περισσότερο, ζητούν βοήθεια ή ανατροφοδότηση ή τροποποιούν και προσαρμόζουν τις δραστηριότητες.	
--	--	--------------------------------	---	--	--	--

6η [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ7, ΕΣτ1]	7η [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	8η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	9η [Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ5]	10η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	11η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1]
13ο-14ο	15ο-16ο	17ο-18ο	19ο-20ο	21ο-22ο	23ο-24ο
<b>Γνωριμία με τις ωφέλειες από την συμμετοχή στη ΦΔ</b>	<b>Ενεργή συμμετοχή στη ΦΔ</b>	<b>Συνδυασμός βασικών κινητικών δεξιοτήτων με έννοιες</b>	<b>Γνωριμία με βασικούς κανονισμούς /τακτικές ομαδικών αθλημάτων</b>	<b>Ορισμός ομαδικών στόχων</b>	<b>Τακτική και συνεργασία σε ομαδικά παιχνίδια</b>
Γνωρίζουν πώς να οργανώνουν, να σχεδιάζουν, να υλοποιούν και να αξιολογούν τη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, με (ή/και χωρίς) τη χρήση των ΤΠΕ.	Συμμετέχουν καθημερινά σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου, οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο ανά ημέρα.	Επιδεικνύουν ποικιλία χορών (π.χ., δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο και δραστηριότητες ρυθμού, και αναπτύσσουν ακολουθίες χορού, ατομικά και με άλλους, σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.	Γνωρίζουν κανονισμούς, απλές επιθετικές /αμυντικές στρατηγικές /τακτικές σε τροποποιημένες συνθήκες αθλημάτων.	Πετυχαίνουν προσωπικούς και ομαδικούς, βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους για τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία εντός και εκτός σχολείου, χρησιμοποιώντας π.χ. το SMART (ειδικός, μετρήσιμος, εφικτός, ρεαλιστικός, και «στην ώρα του» στόχος) για βελτίωση ή διατήρηση ενός στοιχείου της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία ή και την επίδοση σε αγώνες.	Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης στον/στην εκπαιδευτικό ή το αθλητικό παιχνίδι (αμυντική τοποθέτηση μεταξύ στόχου και αντιπάλου ή παιχνίδι 2Χ2, 3Χ3), τη γυμναστική, το χορό και σε άλλες σύνθετες δραστηριότητες.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ισορροπίας ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, χορού και άλλων σύνθετων δραστηριοτήτων.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων σε ατομικά, ομαδικά αθλήματα και άλλες σύνθετες δραστηριότητες, με έννοιες, εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Γνωρίζουν μηχανικά πρότυπα σε σύνθετες δραστηριότητες π.χ χορού και αναψυχής	Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, το χορό, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ - Υγείας κ.λπ.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Εκτελούν βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων έχοντας ικανοποιητικά επίπεδα δυναμικής και στατικής ισορροπίας.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους χρήσης της διορθωτικής ανατροφοδότησης μαζί με επικοινωνιακές δεξιότητες (π.χ. επιλογή κατάλληλων λέξεων, τόνου φωνής, στάση σώματος) εντός και εκτός σχολείου.

[Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στην περιοχή τους και με την υποστήριξη των γονέων τους (π.χ., αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι).	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Συμμετέχουν συστηματικά σε Φ/Δ εντός και εκτός σχολείου για την προαγωγή της ψυχικής τους ευεξίας, επιλέγουν και εξασκούνται με τις μεθόδους που τους ευχαριστούν και τους παρακινούν περισσότερο.	Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ4] Συμμετέχουν σε χορούς, παιχνίδια και δραστηριότητες διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης.	[Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στην περιοχή τους και με την υποστήριξη των γονέων τους (π.χ., αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι).	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ13, ΕΣτ1] Επιλέγουν ατομικούς και ομαδικούς, μακροπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας κριτήρια στοχοθεσίας SMART, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Παρέχουν ειδική διορθωτική ανατροφοδότηση στους άλλους με εργαλείο του/της ΕΦΑ και χρησιμοποιούν κατάλληλες λέξεις και τόνο φωνής και άλλες επικοινωνιακές δεξιότητες.
	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1].Κατανοούν τα οφέλη στην υγεία τους από ποικίλες φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη δια βίου άσκηση, εντός και εκτός σχολείου. Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης των ωφελειών της άσκησης στην υγεία τους.		[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) εφαρμόζοντας σε αυθεντικές συνθήκες όλες τις αθλητικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες εκτός.		
<b>12η</b> [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1]	<b>13η</b> [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2]	<b>14η</b> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ3]	<b>15η</b> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3]	<b>16η</b> [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ9, ΕΣτ1]	<b>17η</b> [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ2]
<b>25ο-26ο</b>	<b>27ο-28ο</b>	<b>29ο-30ο</b>	<b>31ο-32ο</b>	<b>33ο-34ο</b>	<b>35ο-36ο</b>
<b>Γνωριμία με τη «ιδανική ζώνη» άσκησης</b>	<b>Γνωριμία και εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών</b>	<b>Συμμετοχή σε ΦΔ με στόχο την υγεία</b>	<b>Δεξιότητες ρυθμού</b>	<b>Διατροφή και ΦΔ</b>	<b>Χρήση της τεχνολογίας για υποστήριξη της ΦΔ</b>
Γνωρίζουν τρόπους υπολογισμού της μέγιστης καρδιακής συχνότητας και την «ιδανική ζώνη» Κατανοούν και αναλύουν τις αρχές συχνότητα, ένταση, είδος άσκησης, χρόνος.	Αξιοποιούν ψυχολογικές τεχνικές (π.χ. συγκέντρωσης, χαλάρωσης, ρουτίνες) για τη σωστή εκτέλεση ή για τη διόρθωση, σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων.	Ασκούνται την «ιδανική ζώνη» και μετρούν τον καρδιακό παλμό σε δύο σημεία του σώματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της φυσικής δραστηριότητας.	Επιδεικνύουν ποικιλία χορών (π.χ., δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο και δραστηριότητες ρυθμού, και αναπτύσσουν ακολουθίες χορού, ατομικά και με άλλους, σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.	Αναγνωρίζουν το ρόλο και τη σχέση διατροφής-ΦΔ για την υγεία κατά την εφηβεία (π.χ. για τη διατήρηση του υγιούς σωματικού βάρους).	Εφαρμόζουν τεχνολογικά μέσα ως εργαλεία για την υποστήριξη ενός υγιούς και δραστήριου τρόπου ζωής.
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Συμμετέχουν σε δεξιότητες ρουτίνας με σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει, με συμμαθητή/τρια,	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Συνδυάζουν τις κινητικές έννοιες και τις αθλητικές δεξιότητες και τις εφαρμόζουν σε	[Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Συμμετέχουν ικανοποιητικά σε σύνθετα, πρωτότυπα, παιχνίδια ή χορογραφίες με ή	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ2] Αναλύουν βασικά στοιχεία ρυθμικών μοτίβων (τονισμός, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης).	[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Υιοθετούν καθημερινά μια ισορροπημένη διατροφή που χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ7, ΕΣτ1] Γνωρίζουν πώς να οργανώνουν, να σχεδιάζουν, να υλοποιούν και να αξιολογούν τη ΦΔ



χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί.	απαιτητικές δραστηριότητες και συνθήκες π.χ. ενόργανη και ρυθμική γυμναστική κ.ά.	χωρίς μουσική, που έχουν δημιουργήσει.		αποτελεσματικά, (πρόσληψη θερμίδων – άσκηση).	εντός και εκτός σχολείου, με (ή/και χωρίς) τη χρήση των ΤΠΕ.
---	---	--	--	---	--

[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ3] Ασκούνται στην «ιδανική ζώνη» και μετρούν τον καρδιακό παλμό σε δύο σημεία του σώματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της φυσικής δραστηριότητας.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ11, ΕΣτ1] Αναγνωρίζουν καταστάσεις με έντονη συναισθηματική φόρτιση στον αθλητισμό και την άσκηση και προτείνουν τρόπους αυτοελέγχου και κατάλληλης έκφρασης συναισθημάτων. Επιλέγουν τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιούν για τη διαχείριση καταστάσεων άγχους για τους ίδιους σε διάφορα περιβάλλοντα..	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Γνωρίζουν τρόπους υπολογισμού της μέγιστης καρδιακής συχνότητας και την «ιδανική ζώνη» Κατανοούν και αναλύουν τις αρχές συχνότητα, ένταση, είδος άσκησης, χρόνος.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ2] Εμπλέκονται σε προσωπικές προκλήσεις που απαιτούν σχετικά μεγάλη προσπάθεια για να επιτευχθούν και τις αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο, επιμένουν και προσπαθούν περισσότερο, ζητούν βοήθεια ή ανατροφοδότηση ή τροποποιούν και προσαρμόζουν τις δραστηριότητες.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων σε ατομικά, ομαδικά αθλήματα και άλλες σύνθετες δραστηριότητες, με έννοιες, εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2] Εκτελούν νέες δεξιότητες και συνδυασμό δεξιοτήτων, μέσω βίντεο και αυτό-αξιολόγησης εντός και εκτός σχολείου
[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Συμπεριφέρονται κατάλληλα σε φορτισμένες καταστάσεις επιδεικνύοντας αυτοέλεγχο και κατάλληλη έκφραση συναισθημάτων.		[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ2] Σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και συνεργάζονται μαζί τους, ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου, εθνικότητας εντός και εκτός του σχολείου. Συνεργάζονται για να δημιουργήσουν παιχνίδια με τροποποιημένους κανόνες για τη συμμετοχή όλων.			

18 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ4, ΕΣτ1]	19 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ4]	20 <sup>η</sup> [Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ14, ΕΣτ2]	21 <sup>η</sup> [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ6]	22 <sup>η</sup> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]
---	---	--	---	---

37ο-38ο	39ο-40ο	41ο-42ο	43ο-44ο	45ο-46ο
<b>Ορισμός/επίτευξη προσωπικών στόχων</b>	<b>Δεξιότητες προσανατολισμού για δια βίου άσκηση</b>	<b>Ασφάλεια και προσωπική υπευθυνότητα</b>	<b>Αποτελεσματική συνεργασία</b>	<b>Τελειοποίηση βασικών δεξιοτήτων ατομικών αθλημάτων/αυτορρύθμιση</b>
Πετυχαίνουν προσωπικούς και ομαδικούς, βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους για τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία εντός και εκτός σχολείου, χρησιμοποιώντας π.χ. το SMART (ειδικός, μετρήσιμος, εφικτός, ρεαλιστικός, και «στην ώρα του» στόχος) για βελτίωση ή διατήρηση ενός στοιχείου της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία ή και την επίδοση σε αγώνες.	Εφαρμόζουν (σε αρχικά στάδια) δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποίησης χάρτη για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού.	Αναλύουν τη σημασία των κανόνων/κανονισμών για την ασφαλή διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων ώστε να ενισχύεται η προσωπική υπευθυνότητα εντός και εκτός μαθήματος/σχολείου.	Συνεργάζονται αποτελεσματικά σε φυσικές δραστηριότητες εντός /εκτός σχολείου με τους άλλους, ακόμα κι αν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναίσθημα από αυτούς, χρησιμοποιώντας δεξιότητες επικοινωνίας και στρατηγικές που προάγουν την δυναμική της ομάδας (δέσιμο ομάδας).	Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες μετακίνησης ατομικών (π.χ. στίβου, γυμναστικής, χορού) και ομαδικών αθλημάτων/αγωνισμάτων.

[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ7, ΕΣτ1] Γνωρίζουν πώς να οργανώνουν, να σχεδιάζουν, να υλοποιούν και να αξιολογούν τη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, με (ή/και χωρίς) τη χρήση των ΤΠΕ.	[Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ3] Συμμετέχουν σε δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας (π.χ. πεζοπορία, κολύμπι, χορός κ.ά.) σε διάφορα περιβάλλοντα όπως το σχολείο, το σπίτι και η κοινότητα με βάση τις αρχές εξάσκησης.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Συνδυάζουν τις κινητικές έννοιες και τις αθλητικές δεξιότητες και τις εφαρμόζουν σε απαιτητικές δραστηριότητες και συνθήκες π.χ. ενόργανη και ρυθμική γυμναστική κ.ά..	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες ενός αθλήματος και έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα (με τα άνω ή κάτω άκρα για συγκεκριμένη απόσταση), στην πάσα (προς τα εμπρός, πίσω, κοντά, μακριά, με μεγαλύτερη ακρίβεια και έλεγχο σε στατικό στόχο) και στη ρίψη/σουτ μίας μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ10, ΕΣτ1] Επιλέγουν, συνθέτουν και τροποποιούν στοιχεία σε επιλεγμένες αθλητικές δραστηριότητες για να βιώσουν θετικές εμπειρίες. Γνωρίζουν πώς να συνδυάζουν τεχνικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας εντός και εκτός φυσικής αγωγής για ενίσχυση της υγείας και της δια βίου άσκησης.
---	--	--	---	--

[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Συνδυάζουν τις κινητικές έννοιες και τις αθλητικές δεξιότητες και τις εφαρμόζουν σε απαιτητικές δραστηριότητες και συνθήκες π.χ. ενόργανη και ρυθμική γυμναστική κ.ά.	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Εντοπίζουν και αναλύουν διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ5, ΕΣτ5] Χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης ώστε να αναλύουν τα εμπόδια και να τροποποιούν τις φυσικές δραστηριότητες σύμφωνα με τις ατομικές/ομαδικές δυνατότητες.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ15, ΕΣτ1] Αναλύουν τη σημασία της καλλιέργειας διαπροσωπικών σχέσεων, της ύπαρξης κοινών επιδιώξεων και προχωρημένων δεξιοτήτων επίλυσης διαφοριών/αποφυγής συγκρούσεων (πρόληψη-αποφυγή-μείωση-εξάλειψη της σύγκρουσης).	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Συμμετέχουν συστηματικά σε Φ/Δ εντός και εκτός σχολείου για την προαγωγή της ψυχικής τους ευεξίας, επιλέγουν και εξασκούνται με τις μεθόδους που τους ευχαριστούν και τους παρακινούν περισσότερο.
---	---	---	--	--

23η [Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ3]	24η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ3, ΕΣτ2]	25η [Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ11, ΕΣτ1]	26η [Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ7]	27η [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ1]	28η [Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ2]
47ο-48ο	49ο-50ο	51ο-52ο	53ο-54ο	55ο-56ο	57ο-58ο
<i>Ενσυναίσθηση και άσκηση</i>	<i>Χρήση της τεχνολογίας για ενεργό τρόπο ζωής</i>	<i>Έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων στην άσκηση</i>	<i>Παροχή και πρόσληψη βοήθειας κατά την εξάσκηση</i>	<i>Αντίληψη της επικινδυνότητας κατά την άσκηση</i>	<i>Ευχαρίστηση και άσκηση</i>
Εκφράζουν ενσυναίσθηση με διάφορους τρόπους (λεκτικούς και μη) σε όλα τα περιβάλλοντα.	Εφαρμόζουν τεχνολογικά μέσα ως εργαλεία για την υποστήριξη ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής.	Αναγνωρίζουν καταστάσεις με έντονη συναισθηματική φόρτιση στον αθλητισμό και την άσκηση και προτείνουν τρόπους αυτοέλεγχου και κατάλληλης έκφρασης συναισθημάτων.	Συμπεριφέρονται/απαντούν με το σωστό τρόπο ή ανταποκρίνονται κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) εντός/εκτός σχολείου και σε ποικίλες συνθήκες/καταστάσεις.	Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες μετακίνησης ατομικών (π.χ. στίβου, απλές ή βασικές ρουτίνες γυμναστικής και χορού) και ομαδικών αθλημάτων/ αγωνισμάτων.	Εφαρμόζουν νέες και προκλητικές δραστηριότητες, μεμονωμένα ή σε παιχνίδια, τροποποιώντας το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων, που τους παρακινούν και τους ευχαριστούν
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ5, ΕΣτ1] Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι (αμυντική τοποθέτηση μεταξύ στόχου και αντιπάλου ή παιχνίδι 2Χ2, 3Χ3).	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ3] Επιδεικνύουν ποικιλία χορών φ.χ., δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο και δραστηριότητες ρυθμού, και αναπτύσσουν ακολουθίες χορού, ατομικά και με άλλους, σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων έχοντας ικανοποιητικά επίπεδα δυναμικής και στατικής ισορροπίας.	[Σκ2, (ΘΕ4), ΓΣτ15, ΕΣτ2] Κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να παρέχουν και να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται. Γνωρίζουν τρόπους αντιμετώπισης της πίεσης συνομηλίκων-ενηλίκων και του σχολικού ή/και ηλεκτρονικού εκφοβισμού..	[Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ14, ΕΣτ2] Αναλύουν τη σημασία των κανόνων/κανονισμών για την ασφαλή διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων ώστε να ενισχύεται η προσωπική υπευθυνότητα εντός και εκτός μαθήματος/σχολείου.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες μιας ρουτίνας για σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει με συμμαθητή/τρια χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί.

[Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ3] Συμμετέχουν σε δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας (π.χ. πεζοπορία, κολύμπι, χορός κ.ά.) σε διάφορα περιβάλλοντα όπως το σχολείο, το σπίτι και η κοινότητα με βάση τις αρχές εξάσκησης.	[Σκ2, (ΘΕ3), ΓΣτ8, ΕΣτ2] Αναλύουν και συνθέτουν πώς επιδρά η υπερφόρτωση στις μυϊκές ομάδες ή στις αρθρώσεις.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ2, ΕΣτ2] Διαχειρίζονται τις αγχωτικές καταστάσεις για τους ίδιους και τους άλλους με αποτελεσματικές τεχνικές και σε διάφορα περιβάλλοντα.	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες ενός αθλήματος και έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα (με τα άνω ή κάτω άκρα για συγκεκριμένη απόσταση), στην πάσα (προς τα εμπρός, πίσω, κοντά, μακριά, με μεγαλύτερη ακρίβεια και έλεγχο σε στατικό στόχο) και στη ρίψη/σουτ μίας μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά.	[Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1] Συμμετέχουν καθημερινά σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου, οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο ανά ημέρα.	[Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ1] Εφαρμόζουν τρεις αρχές εξάσκησης (ένταση-ποσότητα-συχνότητα) και τροποποιούν το πλάνο και τους στόχους που θέτουν εκ νέου.
[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ2] Εντοπίζουν και αναλύουν διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα φυσικά ή/και σύνθετα (π.χ. σε κεκλιμένο επίπεδο ή ασταθές έδαφος) και γνωρίζουν την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού στα διάφορα περιβάλλοντα δραστηριότητας χωρίς την καθοδήγηση του ΕΦΑ.					
<b>29<sup>η</sup></b> [Σκ2, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1]	<b>30<sup>η</sup></b> [Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	<b>31<sup>η</sup></b> [Σκ3, (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1]	<b>32<sup>η</sup></b> [Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1]	<b>33<sup>η</sup></b> [Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ17, ΕΣτ1]	<b>34<sup>η</sup></b> [Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1]
<b>59ο-60ο</b>	<b>61ο-62ο</b>	<b>63ο-64ο</b>	<b>65ο-66ο</b>	<b>67ο-68ο</b>	<b>69ο-70ο</b>
<i>Άσκηση, οστά και μύες</i>	<i>Άσκηση, συνεργασία και επικοινωνία</i>	<i>Συμμετοχή σε μέτρια/έντονη άσκηση</i>	<i>Κίνηση και αυτοέκφραση</i>	<i>Ενημέρωση για κατάχρηση βλαβερών ουσιών</i>	<i>Ημέρα Αθλητισμού, ενδοσχολικοί αγώνες, αθλητική γιορτή</i>

Αναγνωρίζουν μεγάλες (βασικές) μυϊκές ομάδες, αρθρώσεις και οστά που μετέχουν σε συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες.	Εκτελούν συνδυασμούς ατομικών και ομαδικών αθλητικών και άλλων σύνθετων δεξιοτήτων, χορών, κλπ. εφαρμόζοντας διάφορους συνδυασμούς κινητικών εννοιών.	Συμμετέχουν καθημερινά σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου, τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο ανά ημέρα και σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).	Συμμετέχουν ικανοποιητικά σε σύνθετα, πρωτότυπα, παιχνίδια ή χορογραφίες με ή χωρίς μουσική, που έχουν δημιουργήσει	Αναγνωρίζουν το τρόπο που οι πηγές πληροφόρησης και ενημέρωσης προωθούν συμπεριφορές υγείας (υγιεινές-αθυγιεινές) και τρόπους αντίστασης, πώς η χρήση επηρεάζει όχι μόνο το ίδιο το άτομο αλλά και την οικογένειά τους, τους φίλους τους, τον κοινωνικό τους περίγυρο. Περιγράφουν με ποιους τρόπους μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια, το σχολείο, οι φίλοι.	Συμμετέχουν ικανοποιητικά σε σύνθετα, πρωτότυπα, παιχνίδια ή χορογραφίες με ή χωρίς μουσική, που έχουν δημιουργήσει
[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων σε ατομικά, ομαδικά αθλήματα και άλλες σύνθετες δραστηριότητες, με έννοιες, εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ1] Παρέχουν ειδική, αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση στους άλλους, με εργαλείο/α του/της ΕΦΑ και χρησιμοποιούν κατάλληλες λέξεις και τόνο φωνής και άλλες επικοινωνιακές δεξιότητες	[Σκ1, (ΘΕ1), ΓΣτ6, ΕΣτ2] Εκτελούν νέες δεξιότητες και συνδυασμό δεξιοτήτων, μέσω βίντεο και αυτό-αξιολόγησης εντός και εκτός σχολείου.	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Δημιουργούν νέες ατομικές /ομαδικές κινητικές απαντήσεις σε σύνθετες κινητικές προκλήσεις ή/και εκφράζονται μέσα από σύνθετες πρωτότυπες χορογραφίες.	[Σκ1, (ΘΕ2), ΓΣτ8, ΕΣτ1] Συμμετέχουν ικανοποιητικά σε σύνθετα, πρωτότυπα, παιχνίδια ή χορογραφίες με ή χωρίς μουσική, που έχουν δημιουργήσει	[Σκ4, (ΘΕ1), ΓΣτ3, ΕΣτ1] Δημιουργούν και εφαρμόζουν νέες ατομικές /ομαδικές κινητικές απαντήσεις σε σύνθετες κινητικές προκλήσεις ή/και εκφράζονται μέσα από σύνθετες πρωτότυπες χορογραφίες.
[Σκ3, (ΘΕ2), ΓΣτ2, ΕΣτ2] Εφαρμόζουν νέες και προκλητικές δραστηριότητες, μεμονωμένα ή σε παιχνίδια, τροποποιώντας το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων, που τους παρακινούν και τους ευχαριστούν.	[Σκ2 (ΘΕ1), ΓΣτ1, ΕΣτ1], Γνωρίζουν και συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης και σε σχέση με άλλους.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ5] Προλαμβάνουν, παρεμβαίνουν, και αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά, φαινόμενα παρενόχλησης, εκφοβισμού και αντιαθλητικής ή και ανεπιθύμητης επαφής, στη διάρκεια της ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. Μπορούν να λένε «όχι» όπου χρειάζεται.	[Σκ2, (ΘΕ5), ΓΣτ16, ΕΣτ1] Γνωρίζουν πώς οι παράγοντες κληρονομικότητας και οι συμπεριφορές υγείας, επηρεάζουν την υγεία τους και δια βίου.	[Σκ4, (ΘΕ2), ΓΣτ6, ΕΣτ6] Συνεργάζονται αποτελεσματικά σε φυσικές δραστηριότητες εντός /εκτός σχολείου με τους άλλους, ακόμα κι αν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα από αυτούς, χρησιμοποιώντας δεξιότητες επικοινωνίας και στρατηγικές που προάγουν την δυναμική της ομάδας (δέσιμο ομάδας).	[Σκ2, (ΘΕ1), ΓΣτ4, ΕΣτ1] Γνωρίζουν θέματα στον αθλητισμό, όπως ισότητα φύλων, ηγεσία και αθλητισμός, κ.ά., και τα προσεγγίζουν διαχρονικά από την Αρχαία Ελλάδα και τους Αγώνες της εποχής μέχρι τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες.





## Ενδεικτικές δραστηριότητες ανά τάξη και ανά θεματικό πεδίο/θεματικές ενότητες

(Δ=Διδασκαλία, Α=Αξιολόγηση)

Στο κεφάλαιο αυτό παρατίθενται Ενδεικτικές Δραστηριότητες ΦΑ για κάθε τάξη, και συγκεκριμένα:

- **Μονοθεματικές δραστηριότητες** οι οποίες αφορούν αρχικά σε ένα Ειδικό Στόχο, αποτελούν συνέχεια των Ενδεικτικών Δραστηριοτήτων Διδασκαλίας και Αξιολόγησης του Πίνακα Β2 του ΠΣ, και χρειάζεται να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με δραστηριότητες/στοιχεία από άλλα θεματικά πεδία/σκοπούς για την ολόπλευρη ανάπτυξη των μαθητών/τριών.
- **Διαθεματικές Δραστηριότητες** που αφορούν σε περισσότερους του ενός Ειδικούς Στόχους ταυτόχρονα (διαθεματικές δραστηριότητες ΦΑ), οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη και σχεδιάζονται/επιλέγονται και εφαρμόζονται, σύμφωνα και με τον εκάστοτε Προγραμματισμό των Ενοτήτων του μαθήματος σε κάθε τάξη (βλ. προηγούμενο κεφάλαιο).

### Α΄ Τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες

**1) Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 1, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα.

(Δ) Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες 4-5 ατόμων κινούνται χρησιμοποιώντας διαφορετικές τροχιές, ανάλογα με τα όργανα που υπάρχουν στο πάτωμα. Στα στεφάνια εκτελούν αναπήδηση σε καμπύλη τροχιά, στους κώνους τρέξιμο ζιγκ-ζαγκ, και στα σχοινάκια αλματάκια σε ευθεία.

(Α) Λίστα ελέγχου π.χ. Κινείται σε ευθεία τροχιά; Ναι Όχι, Κινείται σε καμπύλη τροχιά; Ναι Όχι, Κινείται σε ζιγκ ζαγκ τροχιά; Ναι Όχι.

**2) Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριοτήτων, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/ Γενικός στόχος 1, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Γνωρίζουν τις κινητικές έννοιες, τα σχήματα και τις θέσεις σώματος, τις κατευθύνσεις, τα επίπεδα, τις τροχιές κίνησης στο χώρο, τις έννοιες ταχύτητα, ροή, δύναμη και τις σχέσεις (συμμεθητές και αντικείμενα) και έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης (π.χ. σημείο ή επιφάνεια σώματος).

(Δ) Ο/Η ΕΦΑ έχει ομαδοποιήσει κάρτες, σκίτσα κ.ά. και αφού επιλέξει ο/η ίδιος/α ή τα παιδιά, καλεί να αναγνωρίσουν τις κινητικές έννοιες που απεικονίζονται. Εναλλακτικά, η διδακτική δραστηριότητα μπορεί να έχει τη μορφή παντομίμας «μάντεψε τι κάνω», όπου είναι προαπαιτούμενο τα παιδιά να γνωρίζουν ήδη τις κινητικές έννοιες. Συγκεκριμένα, χωρίζονται σε ζευγάρια: το ένα μέλος εκτελεί και το άλλο αναγνωρίζει και αναφέρει την κινητική έννοια που παρατηρεί. Στη συνέχεια, αλλάζουν ρόλους. Καλούνται να αναγνωρίσουν σωματικά σχήματα, επίπεδα χώρου (χαμηλό, μεσαίο και υψηλό), κατευθύνσεις π.χ. δεξιά, αριστερά, τροχιές π.χ. ευθεία, ζιγκ-ζαγκ, κ.ά. Επίσης καλούνται να αναγνωρίσουν έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης όπως ένα σημείο σώματος (π.χ. γόνατο, πέλμα) ή μεγάλη επιφάνεια σώματος (πλάτη) ή μικρή (δάκτυλα ποδιών).

(Α) Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει τις ορθές απαντήσεις.

**3) Θεματικό Πεδίο 3: Συμπεριφορικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 3, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Μετρούν ή/και καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την λήξη μιας φυσικής δραστηριότητας, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.

(Δ) Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες 4-5 ατόμων, έχουν μπροστά τους δύο στεφάνια και εκτελούν α) γύρω από τα στεφάνια τζόκινγκ, β) μέσα και έξω από τα στεφάνια αναπήδησεις με δεξί και αριστερό πόδι (8-10 επαναλήψεις σε κάθε πόδι) και γ) μέσα και έξω τα στεφάνια αλματάκια (8-10 επαναλήψεις).

(Α) Μετά το τέλος των δραστηριοτήτων με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού μετρούν τους καρδιακούς παλμούς σε ένα σημείο.

**4) Θεματικό Πεδίο 4:** Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2:** Κοινωνικές δεξιότητες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 5, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 3:** Συμμετέχουν σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει τεθεί από τον/την ΕΦΑ και συμπεριφέρονται κατάλληλα σε περίπτωση διαφωνίας με συμμαθητή (ήρεμος τόνος φωνής, προσεκτική χρήση λεξιλογίου).

(Δ) Τα παιδιά μοιρασμένα σε 5άδες εξασκούνται στη ρίψη με ένα χέρι από πάνω ρίχνοντας χαρτόμαπαλες σε 5 χαρτόκουτα που είναι διάσπαρτα στο χώρο. Έχουν από 2 χαρτόμαπαλες στο χέρι ρίχνουν, ξαναμαζεύουν, ξαναρίχνουν κ.λπ. Δυο παιδιά διαπληκτίζονται επειδή το ένα έσπρωξε και χτύπησε το άλλο για να πάρει την μπάλα (αν δεν συμβαίνει στην πραγματικότητα σκηνοθετείστε σε συμφωνία με 1-2 παιδιά μια αντίστοιχη σκηνή). Ο/Η ΕΦΑ σταματά το παιχνίδι και συζητά με τους μαθητές/τριες π.χ. «Τι συνέβη»; «Προσπαθήστε να λύσετε τη διαφωνία σας με ήρεμο τρόπο» ή «Μη θυμώνετε, μην κατηγορείτε μόνο τους άλλους», «Μιλήστε ήρεμα», «Πείτε τι σας ενοχλεί», «Προσπαθήστε να βρείτε μια λύση», «Δώστε τα χέρια» κ.λπ. Ο/Η ΕΦΑ βοηθά στη διαχείριση της διαφωνίας, η οποία λύνεται και το παιχνίδι ξαναρχίζει.

(Α) Ζητήσετε από τα παιδιά να κυκλώσουν εικόνες ή να γράψουν επιγραμματικά τι θα κάνουν σε αντίστοιχη περίπτωση.

## Α΄ Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες

(συνδυαστικές δραστηριότητες διδασκαλίας από διάφορους σκοπούς)

**1) Θεματικό Πεδίο 1:** Κινητικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1:** Κινητικές δεξιότητες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 4, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα και με τα άνω άκρα. **Θεματικό Πεδίο 2:** Γνωστικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1, Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριοτήτων, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 2, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Γνωρίζουν σημαντικά σημεία για την εκτέλεση δεξιοτήτων χειρισμού.

**Θεματικό Πεδίο 4:** Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2:** Συναισθηματικές δεξιότητες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 4, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Εξακολουθούν να συμμετέχουν ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνουν από την αρχή (παραμονή στη δραστηριότητα) και προσπαθούν να πετύχουν ατομικό ή και ομαδικό στόχο που έχουν προκαθορίσει με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.

(Δ) Στο πάτωμα υπάρχουν χαρτόκουτα σε διάφορα μεγέθη, κώνοι, στεφάνια, ενώ στον τοίχο με χαρτοταινία είναι «ζωγραφισμένα» διάφορα σχήματα (τετράγωνα, τρίγωνα, κύκλοι) καθώς και καρτέλες για την ρίψη με ένα χέρι από πάνω (σκίτσο τα σημαντικά σημεία κλειδιά για το μάθημα). Εξηγήστε με έμφαση, δείχνοντας ταυτόχρονα την ρίψη με ένα χέρι από πάνω. Καθοδηγήστε την εξάσκηση δίνοντας οδηγίες/σημεία κλειδιά π.χ. α) όλοι μαζί, χέρι πίσω, ρίξτε, β) όλοι μαζί, χέρι πίσω βήμα με το αντίθετο πόδι, ρίξτε κ.λπ. Ενδιάμεσα ρωτάτε τα παιδιά να αναφέρουν τα 1-2 σημεία κλειδιά (που διδάσκονται στο μάθημα ή την ενότητα μαθημάτων) ή να δουν προσεκτικά τα σκίτσα της ρίψης που υπάρχουν στον τοίχο. Τα παιδιά είναι σκορπισμένα στο χώρο, καθοδηγήστε τα να εκτελούν ρίψεις σε όποιο στόχο επιθυμούν, από όποια απόσταση θέλουν, δίνοντας την εξής οδηγία «ρίξτε από μια μικρή απόσταση, αν επιτύχετε το στόχο πηγαίνετε ένα παπουτσάκι πιο μακριά, αν δεν πετύχετε το στόχο πηγαίνετε ένα παπουτσάκι πιο κοντά, κάθε φορά ρυθμίστε ανάλογα την απόσταση και πριν ρίξετε πείτε στον εαυτό σας «μπορώ να τα καταφέρω, θα το κάνω, μπορώ!»).

(Α) Στο τέλος της ώρας ζητήστε να σας πουν τα σημαντικά σημεία-κλειδιά (που διδάξατε) ή δείξτε εσκεμμένα λάθος την ρίψη π.χ. «πείτε μου εάν έκανα την ρίψη σωστά» και κάνετε βήμα με το ίδιο πόδι για να διαπιστώσετε από τις αντιδράσεις τους εάν έχουν μάθει τα σημεία-κλειδιά. Για τη συναισθηματική αξιολόγηση καταγράφετε το χρόνο παραμονής στις δραστηριότητες

**2) Θεματικό Πεδίο 2:** Γνωστικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2,** Έννοιες ΦΚ-Υγείας, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 5, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Γνωρίζουν τα οφέλη της άσκησης και των παραμέτρων της (διάρκεια, συχνότητα) στη ΦΚ και την Υγεία (καρδιά και μύες του σώματος).

**Θεματικό Πεδίο 1:** Κινητικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1:** Κινητικές δεξιότητες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 5:** Εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας και μετακίνησης, και ισορροπίας και χειρισμού, εφαρμόζοντας και έννοιες, σε εναλλακτικό περιβάλλον (κουτσό, φιδάκι, κ.τ.λ.).

**Θεματικό Πεδίο 3:** Συμπεριφορικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2:** Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 3, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Μετρούν ή/και καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την λήξη μιας φυσικής δραστηριότητας, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.

(Δ) Συγκεντρώστε τα παιδιά κοντά σας (να σας βλέπουν όλα και να σας ακούν) και μιλήστε για τον τρόπο λειτουργίας της καρδιάς «η καρδιά μοιάζει με αντλία που στέλνει συνέχεια αίμα στο σώμα χωρίς διακοπή. Όταν ασκούμαστε αυξάνεται η καρδιακή συχνότητα δηλ. ο σφυγμός μας, η αναπνοή μας γίνεται γρηγορότερη, ιδρώνουμε». Κάνετε επίδειξη και ψηλάφηση του σφυγμού στον καρπό και το λαιμό. Καθοδηγήστε τα παιδιά να ψηλαφίσουν το σφυγμό για 15'' μόνα τους. Τα παιδιά κινούνται ελεύθερα στον οριοθετημένο χώρο και με μουσική εκτελούν διάφορες δεξιότητες/ασκήσεις. Όταν η εξάσκηση σταματά μετρούν πάλι το σφυγμό τους. Αφιερώστε χρόνο στις προσπάθειες των παιδιών να ψηλαφίσουν το σφυγμό τους. Στη συνέχεια εκτελούν αναπηδήσεις με το σχοινάκι για ένα λεπτό. Κάθε ένα παιδί ψηλαφεί το σφυγμό του πριν και μετά τη δραστηριότητα. Στη συνέχεια, με συνοδεία ταμπουρίνου τα παιδιά κινούνται σύμφωνα με το ρυθμό που ακούγεται (περπατώντας, τρέχοντας, κ.λπ.) και στο τέλος μετρούν πάλι το σφυγμό τους. Ενδιάμεσα στις δραστηριότητες κάνετε ερωτήσεις στα παιδιά: «Πότε χτυπά πιο γρήγορα η καρδιά σας; Γιατί; Τι συμβαίνει όταν ασκούμαστε; Καταλαβαίνετε τη διαφορά πριν και μετά την άσκηση; Αυξήθηκαν οι σφυγμοί σας; Αναπνέετε πιο γρήγορα ή πιο αργά; Ίδρωσε κανείς;».

(Α) Στα τελευταία λεπτά του μαθήματος αναρτήστε στον τοίχο ή απλά σηκώστε ψηλά και δείξτε στα παιδιά σκίτσα/φωτογραφίες που δείχνουν κάποιον να κάθεται, να τρέχει, να είναι ιδρωμένος, να κοιμάται, να βλέπει τηλεόραση, να ανεβαίνει σκάλες κ.λπ. Τα παιδιά επιλέγουν τα σκίτσα στα οποία έχει αλλάξει η καρδιακή συχνότητα των ατόμων λόγω άσκησης.

## Β' τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες

**1) Θεματικό Πεδίο 1:** Κινητικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1:** Κινητικές Δεξιότητες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 2, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, (π.χ. 4 στα 5 σημεία) δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, υπερπήδηση, καλπασμό, άλμα οριζόντιο & κάθετο, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών).

(Δ) Οι μαθητές/τριες εκτελούν ποικιλία ασκήσεων καταγεγραμμένες σε κάρτες που έχουν διαφορετικό χρώμα, ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας των δραστηριοτήτων αυτών [π.χ. λευκή κάρτα: γρήγορο βάδισμα πάνω σε γραμμή 20μ., πράσινη κάρτα: 10 στατικές αναπηδήσεις στο κάθε πόδι, κίτρινη κάρτα: 10μ. καλπασμό με το κυρίαρχο πόδι, και 10μ. καλπασμό με το μη κυρίαρχο πόδι, κόκκινη κάρτα: αναπηδήσεις με εναλλαγή των ποδιών στην πλάγια γραμμή του γηπέδου καλαθοσφαίρισης, αναπηδήσεις με σχοινάκι και τέλος, τρέξιμο 20μ.].

(Α) Ο/Η ΕΦΑ αξιολογεί τους μαθητές με κλίμακα από 1=ποτέ έως 5=πάντα για κάθε σημαντικό σημείο κάθε δεξιότητας.

**2) Θεματικό Πεδίο 2:** Γνωστικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2:** Συναισθηματικές έννοιες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 10, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά**



**αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Αναγνωρίζουν τουλάχιστον 2 κατάλληλες τεχνικές, που χτίζουν την αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση και αυτό-αποτελεσματικότητα (αναπνοές, θετικός αυτό-διάλογος).

Παρουσιάστε βίντεο ή απλές φωτογραφίες από αθλητές και αθλήτριες διαφορετικών αθλημάτων κατά τη στιγμή που εφαρμόζουν τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης (π.χ. δρομείς πριν την εκκίνηση όταν μιλούν στον εαυτό τους, καλαθοσφαιριστές/τριες πριν την εκτέλεση προσωπικής βολής). Επισημαίνεται η σημασία τους. Στη συνέχεια, οι μαθητές και οι μαθήτριες καθοδηγούνται στην τεχνική της εκτέλεσης του θετικού αυτοδιαλόγου. Πραγματοποιείτε ερωτήσεις όπως: «τι λέτε στον εαυτό σας όταν έχετε να εκτελέσετε κάτι δύσκολο»; Εντοπίζουμε τη σωστή διατύπωση του θετικού αυτοδιαλόγου και στη συνέχεια δίνουμε παραδείγματα αυτοδιαλόγου (απλού και κατάλληλου για την ηλικία τους) και πώς αυτός μπορεί να διατυπωθεί θετικά (π.χ. Πιθανοί τρόποι διατύπωσης είναι οι ακόλουθοι «μπορείς να τα καταφέρεις;» «θα τα καταφέρω», «μπορώ»).

**3) Θεματικό Πεδίο 3: Συμπεριφορικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 2, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Αναπτύσσουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία) σε ικανοποιητικά για την ηλικία τους επίπεδα.

(Δ) Οι μαθητές/τριες κινούνται ελεύθερα στο χώρο όπου ο/η ΕΦΑ έχει τοποθετήσει διάσπαρτα κώνους σε διάφορα χρώματα και από κάτω διάφορες χρωματιστές κάρτες. Οι μαθητές/τριες τρέχουν, σηκώνουν ένα κώνο, βλέπουν το χρώμα της κάρτας, πηγαίνουν στον αντίστοιχο επόμενο κώνο κ.ά. Το χρώμα κάθε κάρτας ορίζει ποιος είναι ο επόμενος κώνος (τι χρώματος) που θα ανασηκώσουν.

(Α) Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες ψηλαφούν τον καρδιακό παλμό (σφυγμό) τους (καρδιαγγειακή αντοχή).

**4) Θεματικό Πεδίο 4: Ηθικό/Συναισθηματικό/Κοινωνικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Συναισθηματικές δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 1, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Συνδυάζουν στοιχεία από 1-2 ψυχολογικές τεχνικές (π.χ. θετική σκέψη, θετικό αυτοδιάλογο) κατά την εξάσκησή τους, χτίζοντας την αυτό-αντίληψή τους.

Οι μαθητές/τριες χωρισμένοι σε ομάδες των τριών στέκονται ο ένας πίσω από τον άλλο. Ο/Η ΕΦΑ έχει τοποθετήσει στεφάνια σε ένα τοίχο, εναλλακτικά μπορεί να βάλει κουνιά ή και κώνους, μπροστά από κάθε ομάδα μαθητών και έχει δώσει από μια ελαφριά μπάλα στον/στην πρώτη μαθητή/τρια της κάθε ομάδας. Οι οδηγίες στους μαθητές είναι: συγκεντρώνομαι, χρησιμοποιώ θετική σκέψη και θετικό αυτοδιάλογο (π.χ. σκέφτονται: μπορώ να στοχεύσω μέσα στο στεφάνι, λένε στην αρχή δυνατά: στο κέντρο) και σημαδεύω το στεφάνι. Ο/Η ΕΦΑ δίνει δυνατότητα επιλογής μεταξύ τριών τουλάχιστον αποστάσεων από το στεφάνι και όταν οι μαθητές τα καταφέρνουν ενθαρρύνονται να αυξήσουν την απόσταση. Ο/Η ΕΦΑ κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης δίνει ανατροφοδότηση σε όλα τα παιδιά. Στο τέλος της δραστηριότητας οι μαθητές αναφέρουν αν τους βοήθησε η εφαρμογή της συγκεκριμένης τεχνικής.

## Β' Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες

(συνδυαστικές δραστηριότητες διδασκαλίας από διάφορους σκοπούς)

**1) Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριοτήτων Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 1, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Κατανοούν τα στοιχεία του ρυθμού (διάρκεια, ένταση, ταχύτητα, τονισμός, παύση) και τα συνδέουν με κινητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).

**Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 1, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.



**Θεματικό Πεδίο 4:** Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2:** Κοινωνικές δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών), **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 4, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Πετυχαίνουν απλούς ατομικούς και ομαδικούς στόχους που έχουν θέσει με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ και επιμένουν στην εκτέλεση μιας δεξιότητας ακόμα κι όταν δυσκολεύονται.

(Δ) Μέσα σε έναν περιορισμένο χώρο οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια (με ελεύθερο-τυχαίο τρόπο). Οι μαθητές μετακινούνται με όποιον τρόπο επιλέξει ο/η ΕΦΑ, κατά τη διάρκεια ενός μουσικού κομματιού. Η μουσική σταματά και ο/η ΕΦΑ ζητά από τα ζευγάρια να επιδείξουν μια θέση «ένα άγαλμα» που να περιλαμβάνει τα στοιχεία που τους δίνονται: π.χ. ένα παιδί στο χαμηλό επίπεδο και ένα στο μεσαίο, ή και τα δύο παιδιά στο χαμηλό επίπεδο. Ο/Η ΕΦΑ δίνει τουλάχιστον 2 συνεχόμενες φορές την ίδια οδηγία, έτσι ώστε τα ζευγάρια να «δημιουργήσουν» νέα αγάλματα. Ωστόσο δεν μπορούν να επιδείξουν το ίδιο «άγαλμα», ενώ μπορούν να σκεφτούν νέο ή να αντιγράψουν το άγαλμα άλλου ζευγαριού. Ο/Η ΕΦΑ δίνει περισσότερες έννοιες (π.χ. σε πόσα σημεία και επιφάνειες να ακουμπά το ζευγάρι στο έδαφος «ένας στο χαμηλό επίπεδο, ένας στο μεσαίο, και να ακουμπάτε το έδαφος με 2 επιφάνειες του σώματός σας και 3 σημεία του σώματός σας»). Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί σε μικρές ομάδες (δηλαδή ανά δύο τα ζευγάρια να ενωθούν). Επίσης μπορεί τις οδηγίες να τις δίνει ένας μαθητής. Είναι χρήσιμο να δίνεται λίγος χρόνος για να συνεργάζονται οι μαθητές, να ανταλλάσσουν απόψεις και ιδέες για να καταλήξουν στο άγαλμα που θα παρουσιάσουν. Το χρονικό διάστημα που ακούγεται η μουσική και οι μαθητές μετακινούνται, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εξάσκηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων μετακίνησης (π.χ. γκαλόπ στο μετωπιαίο επίπεδο με συγκεκριμένο πόδι να προηγείται).

(Α) Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει α) στην περίπτωση που δίνει ο ίδιος τις οδηγίες, αν οι μαθητές/τριες ανταποκρίνονται στις οδηγίες-κατευθύνσεις, β) στην περίπτωση που δίνει τις οδηγίες κάποιος μαθητής, αν είναι ξεκάθαρες οι οδηγίες και αν οι ομάδες τις ακολουθούν.

**2) Θεματικό Πεδίο 1:** Κινητικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1:** Κινητικές Δεξιότητες **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 4, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες με σχοινάκι, μεγάλο ή μικρό.

**Θεματικό Πεδίο 4:** Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2:** Κοινωνικές δεξιότητες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός Στόχος 5, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 4:** Συμμετέχουν με επιμονή στην επίλυση κινητικών προβλημάτων ή την ολοκλήρωση ενός καθήκοντος, παρουσιάζουν υπεύθυνη συμπεριφορά και εμπιστεύονται τους άλλους κατά την εκτέλεση της ΦΔ και των παιχνιδιών.

**Θεματικό Πεδίο 2:** Γνωστικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 4:** Κοινωνικές έννοιες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 13, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Αναφέρουν 1-2 σημαντικά σημεία για τον καθορισμό προσωπικών στόχων (π.χ. βάσει τρέχουσας επίδοσης).

(Δ) Οι μαθητές σε ζευγάρια έχουν ένα σχοινάκι. Εκτελούν περιστροφές του σχοινιού από τον ώμο κρατώντας από μια άκρη ο κάθε μαθητής («καμάρα»). Εκτελούν τόσο με το δεξί χέρι όσο και με το αριστερό, με φορά του σχοινιού προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Στη συνέχεια ενώνονται οι μαθητές σε τετράδες, όπου το ένα ζευγάρι συνεχίζει να εκτελεί τις περιστροφές με το σχοινάκι, ενώ το δεύτερο ζευγάρι προσπαθεί να ανταλλάξει μια μπάλα χωρίς να την ακουμπήσει το σχοινί. Η μεταβίβαση της μπάλας αρχικά γίνεται με τα χέρια ενώ στη συνέχεια αλλάζει ο τρόπος μεταβίβασης (με το ένα χέρι, κάτω από τα πόδια με πλάτη προς το σχοινάκι, με χτύπημα με αντικείμενο όπως με μια άλλη μπάλα, κ.λπ.). Γίνεται αλλαγή του ρόλου των μαθητών.

(Α) Ο ΕΦΑ αξιολογεί τους μαθητές στην εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων, τη συνεργασία των ομάδων και την επιμονή των ομάδων. Εναλλακτικά μπορεί να αυτοαξιολογηθεί η κάθε ομάδα:

		ΟΧΙ	ΕΤΣΙ & ΕΤΣΙ	ΝΑΙ
Σχοινάκι	Περιστροφές προς τα εμπρός	☹	☺	☺
	Περιστροφές προς τα πίσω	☹	☺	☺
Μεταβιβάσεις μπάλας	Με δυο χέρια	☹	☺	☺

Με ένα χέρι	☹	☹	☺
Κάτω από τα πόδια	☹	☹	☺
Με χτύπημα	☹	☹	☺

### Γ' τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες

**1) Θεματικό πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική ενότητα 2: Κινητική Δημιουργικότητα, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 8, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Παρουσιάζουν καλαισθησία και συντονισμό στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε συνδυασμό με έννοιες, χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.

(Δ) Τα παιδιά με τη συνοδεία συγκεκριμένης μουσικής εκτελούν την δική τους πρωτότυπη ρουτίνα, αρχικά ατομικά και στη συνέχεια ομαδικά. Ενθαρρύνεται η ελεύθερη έκφραση μέσω της κίνησης με μουσική.

(Α) Αξιολόγηση με ρουμπρίκα τριών επιπέδων.

**2) Θεματικό πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική ενότητα 2: Έννοιες Φυσικής Κατάστασης-Υγείας, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 8, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Συνδέουν τις φυσιολογικές μεταβολές του σώματος, με τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες με κοινή δραστηριότητα την καταγραφή των ωφελειών που παρατηρούν στο σώμα τους λόγω της ΦΔ και ειδικότερα το κολύμπι, σύμφωνα με το αντίστοιχο πρόγραμμα κολύμβησης στη Γ' τάξη. Προϋπόθεση είναι να έχει προηγηθεί η δραστηριότητα της κολύμβησης (2 διδακτικών ωρών) και την 3<sup>η</sup> διδακτική ώρα ΦΑ της συγκεκριμένης εβδομάδας, να ακολουθήσει η καταγραφή που περιγράφεται: κάθε μέλος της ομάδας αναλαμβάνει και έναν ρόλο: συντονισμός της ομάδας, καταγραφή, ανατροφοδότηση και επικοινωνία με τον/την ΕΦΑ, επικοινωνία με τις άλλες ομάδες, παρουσίαση (εάν κριθεί απαραίτητο από τον/την ΕΦΑ μπορεί να γίνει αλλαγή στην κατανομή των ρόλων). Όλα τα μέλη των ομάδων, με τη μορφή της ιδεοθύελλας αναφέρουν τις ιδέες-προτάσεις τους. Στο τέλος γίνεται η παρουσίαση από όλες τις ομάδες. Επίσης η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει με τη μορφή εννοιολογικού χάρτη με βασικούς κόμβους τη ΦΔ και τα οφέλη της στην Υγεία. Τα αποτελέσματα όλων των ομάδων συγκεντρώνονται σε ένα poster ή κολάζ το οποίο τοποθετείται στο γυμναστήριο ή στην τάξη.

Σημείωση: Η παραπάνω διδακτική δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί και με την 1<sup>η</sup> Θεματική (Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριοτήτων) του ίδιου Θεματικού Πεδίου, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 2, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Γνωρίζουν και συγκρίνουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης...

**3) Θεματικό πεδίο 3: Συμπεριφορικό, Επιμέρους Θεματική ενότητα 2: Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 2, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Βελτιώνουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος επιτυγχάνοντας στόχους ποιοτικούς και ποσοτικούς, ανάλογα με το επίπεδό τους, μέσω ΦΔ.

(Δ) Οι μαθητές δημιουργούν φυλλάδιο με στόχους για τα στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία. Ασκούνται με αυτό και καταγράφουν τις επιδόσεις τους. Χρησιμοποιείται ασκησιολόγιο γνωστό στους μαθητές όπως: 1. Κάμψεις ή τροποποιημένες κάμψεις 2. Κοιλιακούς 3. Ραχιαίους 4. Αναπηδήσεις με χτύπημα των χεριών 5. Ανάποδες κάμψεις (περπάτημα κάβουρα) 6. Σανίδα (plank).

(Α) Φυλλάδιο στόχων στο οποίο οι μαθητές καταγράφουν τις επιδόσεις τους.

**4) Θεματικό πεδίο 4: Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Συναισθηματικές δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 3, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Συμμετέχουν στις φυσικές

δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και χαίρονται/επικροτούν τις επιτυχίες (δικές τους/άλλων) που οφείλονται στην προσπάθεια και την εξάσκηση.

(Δ) Δημιουργήστε στο χώρο εξάσκησης πολλούς διαφορετικούς σταθμούς, π.χ. σχοινάκι, κοιλιακού, κάμπεις, άλματα δεξιά-αριστερά πάνω από πάγκο, σουτ στο μπάσκετ, ρίψη σε στόχο κ.λπ. Μοιράστε τους μαθητές σε τριάδες, δώστε στον καθένα φύλλο εργασίας όπου υπάρχει η λίστα των δραστηριοτήτων και η αξιολόγηση για το τέλος του μαθήματος. Δώστε οδηγίες, όπως: επιλέξτε όποιες δραστηριότητες σας ευχαριστούν περισσότερο, βάλτε για την κάθε μια στόχο ατομικό ή και ομαδικό και προσπαθήστε να πετύχετε το καλύτερο που μπορείτε. Κάθε φορά που τα καταφέρνετε επιβραβεύστε τον εαυτό σας (χειροκρότημα, κ.ά.) και ενισχύστε/επιβραβεύστε τα μέλη της ομάδας σας όταν τα καταφέρνουν. Ζητήστε επίσης από τους μαθητές/τριες να είναι ευγενικοί με τους συμμαθητές τους, να τους ενθαρρύνουν και να τους υποστηρίζουν ακόμα και όταν/εάν δεν τα καταφέρνουν.

(Α) Κατά τη διάρκεια του μαθήματος οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν στο φύλλο εργασίας σε ποιες δραστηριότητες συμμετέχουν, τι στόχο βάζουν, τι επίδοση έκαναν, εάν πέτυχαν το στόχο τους.

Στο τέλος του μαθήματος καταγράφουν τα παρακάτω:

Σε πόσες δραστηριότητες συμμετείχα; (γράφουν αριθμητικά)

Τις ολοκλήρωσα; ΟΛΕΣ ΚΑΠΟΙΕΣ ΚΑΜΙΑ

Πέτυχα το στόχο μου ατομικό/ομαδικό; ΝΑΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΟΧΙ

Επιβράβευσα εαυτό/άλλους στην επιτυχία; ΝΑΙ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΟΧΙ

Με ποιο τρόπο; (επίλεξε όσα χρησιμοποίησες):

χειροκρότημα give me 5 αντίχειρας πάνω χορευτική φιγούρα λεκτικά

Επίσης, γράφουν στο σπίτι και φέρνουν στο επόμενο μάθημα μια μικρή ατομική έκθεση με θέμα: «Πώς νιώθω όταν τα καταφέρνω μετά από προσπάθεια»

## Γ' Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες

(συνδυαστικές δραστηριότητες διδασκαλίας από διάφορους σκοπούς)

**1) Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/ Γενικός στόχος 4, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Εκτελούν με τα κάτω άκρα ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας, σταμάτημα και λάκτισμα όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή, ντρίμπλα, χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός, κύλισμα μπάλας, και μέτριας δυσκολίας δεξιότητες με σχοινάκι, μεγάλο ή μικρό, ενώ παρουσιάζουν κατάλληλη λαβή και έλεγχο του εκάστοτε αντικειμένου.

**Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριοτήτων, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 3, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Γνωρίζουν σημεία κλειδιά κινήσεων χεριών, ποδιών και κορμού σε διάφορα περιβάλλοντα.

**Θεματικό Πεδίο 4: Ηθικό-Συναισθηματικό- Κοινωνικό, Θεματική Ενότητα 2: Κοινωνικές δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών) Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 4, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Εξασκούνται σε δραστηριότητες που έχουν τροποποιήσει ως προς τα στοιχεία ή τις συνθήκες ώστε να είναι προκλητικές για τον εαυτό τους και για να ελέγξουν τις δυνάμεις τους.

(Δ) Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ζευγάρια. Το ένα μέλος εκτελεί κινητικά και το άλλο καταγράφει την κινητική απόδοση, συμπληρώνει λίστες ελέγχου(ναι-όχι, δηλαδή κατά πόσο παρατηρεί τα σημεία κλειδιά της κάθε δεξιότητας) ή κλίμακες ετερο-αξιολόγησης (πάντα, μερικές φορές, ποτέ), αποτυπώνοντας σε ποιο βαθμό εκτελούνται οι κινητικές δεξιότητες με εφαρμογή των σημείων-κλειδιών της καθεμίας (κινητικό). Ακολουθεί η αλλαγή ρόλων. Οι κινητικές δραστηριότητες μπορεί να αφορούν δεξιότητες χειρισμού με τα άνω και κάτω άκρα π.χ. ντρίμπλα, κύλισμα, ρίψη μπάλας σε συνδυασμό με μεταβλητές π.χ. ταχύτητα, δύναμη, κατάλληλη λαβή στο σχοινάκι με αναπηδήσεις μέσα από αυτό σε σταθερό ή εναλλασσόμενο ρυθμό. Μπορεί να προηγηθεί ο έλεγχος γνώσης των σημείων-κλειδιών συγκεκριμένων κινητικών δεξιοτήτων σε συγκεκριμένη λίστα που έχει προετοιμάσει ο/η ΕΦΑ (γνωστικό). Μετά το τέλος της δραστηριότητας καταγράφεται από το κάθε παιδί σε απλή μορφή, αν έγιναν ή όχι τροποποιήσεις των δεξιοτήτων κατά την κινητική εκτέλεση π.χ. εκτέλεσα την ντρίμπλα



χωρίς να αλλάξω την ταχύτητά μου ή έκανα αναπηδήσεις με το σχοινάκι χρησιμοποιώντας διαφορετικές λαβές κ.ά. (ηθικό-συναισθηματικό- κοινωνικό)

(Α) Η κινητική, γνωστική και κοινωνική αυτό & ετερο-αξιολόγηση των παιδιών σε ζευγάρια, μπορεί να πραγματοποιηθεί και μέσα από την ίδια τη δραστηριότητα όπως περιγράφεται παραπάνω. Επιπλέον μπορεί συνδυαστικά να γίνει αξιολόγηση και από τον/την ΕΦΑ παροτρύνοντας τα παιδιά να απαντήσουν προφορικά σε στοχευμένες ερωτήσεις π.χ. για τις αλλαγές στην εκτέλεση που μπορεί να συμβούν λόγω της δύναμης, ταχύτητας κ.λπ. αλλά και σε ποιο βαθμό και πώς τροποποιήθηκαν οι δεξιότητες ώστε να είναι πιο προκλητικές π.χ. δεξιότητα χειρισμού μπάλας με τα κάτω άκρα σε διαφορετικές ταχύτητες και με διάφορους τύπους σταματήματος.

**2) Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Κινητική δημιουργικότητα, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 8, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Παρουσιάζουν καλαισθησία και συντονισμό στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε συνδυασμό με έννοιες, και χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.

**Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 3: Συναισθηματικές έννοιες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 12, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/ Ειδικός στόχος 1:** Γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων στον παραδοσιακό και μοντέρνο χορό, στην ενόργανη, ρυθμική και άλλα είδη γυμναστικής, με ελάχιστη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.

**Θεματικό Πεδίο 4: Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 3: Συναισθηματικές έννοιες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 3, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Εκτελούν πρωτότυπη ρουτίνα δεξιοτήτων (ισορροπίας/μετακίνησης/χειρισμού) και συμμετέχουν σε .....χορευτικά μοτίβα τα οποία έχουν επινοήσει και τους παρέχουν ευκαιρίες αυτό-έκφρασης.

(Δ) Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες 3-4 ατόμων. Δημιουργούν πρωτότυπες ακολουθίες-συνδέσεις με ποικιλία κινητικών δεξιοτήτων π.χ. μετακίνησης, ισορροπιών, στροφών, αλμάτων, συνδετικών βημάτων. Προσαρμόζουν τις ακολουθίες που δημιουργήσαν σε ποικιλία ρυθμικών μοτίβων ή/και μουσικών θεμάτων, προσπαθώντας να εκτελέσουν την ίδια ακολουθία με διαφορετικό ρυθμό π.χ. σε ρυθμό παραδοσιακού χορού (κρητικών-ηπειρωτικών για να υπάρχει ακόμη μεγαλύτερη εναλλαγή ρυθμού), κλασσικού χορού όπου θα δοθεί έμφαση στον τονισμό της κίνησης, αλλά και σε ethnic χορούς όπου κυρίαρχο στοιχείο θα είναι η ροή της κίνησης. Κατανοούν τη σημασία του ρυθμού εξηγώντας με απλά λόγια πώς μπορεί η ίδια κινητική ακολουθία να αποτυπωθεί ποικιλοτρόπως ακολουθώντας διαφορετικούς ρυθμούς. Παροτρύνονται από τον/την ΕΦΑ να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσα από την κίνηση και συζητούν σχετικά. Παρουσιάζουν σε όλη την τάξη τη δημιουργία τους αναλύοντας την σε κινητικό, γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο με την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.

(Α) Οι μαθητές/τριες στην ομάδα τους αρχικά, καταγράφουν ή εκφράζουν προφορικά με απλά λόγια τις διαφορές ή ομοιότητες που παρατήρησαν κατά τη διάρκεια της κινητικής εκτέλεσης. Σε δεύτερο χρόνο μπορεί να γίνει το ίδιο αξιολογώντας η μία ομάδα την άλλη ακολουθώντας την ίδια διαδικασία. Επίσης σημειώνουν σε λίστα τα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, αλλά και όταν έκαναν την παρουσίασή τους στις άλλες ομάδες. Καλό είναι σε κάθε περίπτωση να σημειώνονται ορισμένα στοιχεία που θα μπου στο προσωπικό portfolio αλλά και θα δοθούν στον/στην ΕΦΑ. Ο/Η ΕΦΑ μπορεί να κάνει τη δική του περιγραφική αξιολόγηση όλης της τάξης ή της κάθε ομάδας και να συγκρίνει τις δικές του/της καταγραφές με εκείνες των παιδιών και να ανακοινώσει στην ολομέλεια τα αποτελέσματα αυτής της διαδικασίας.

## Δ' τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες

**1) Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 5, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο αθλητικό παιχνίδι, τη γυμναστική, το χορό κ.λπ.

(Δ&Α) α) Σε οριοθετημένο χώρο σε ζευγάρια ο ένας κάνει άμυνα ο άλλος επίθεση με στόχο την επίτευξη τέρματος (π.χ. όπως 1:1 στην ποδοσφαίριση). Εναλλαγή ρόλων και καταγραφή επιτυχημένης προσπάθειας. β) Οι μαθητές/τριες σε οριοθετημένο χώρο, σε μικρές ομάδες (2X2, 3X3) κάνουν άμυνα και επίθεση στην καλαθοσφαίριση με εναλλαγή ρόλων και καταγραφή επιτυχημένων προσπαθειών.

**2) Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 4: Κοινωνικές έννοιες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 14, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Γνωρίζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού) και αναλύουν τις πιθανές συνέπειες της μη τήρησής τους.

Στο μάθημα (ή στη σειρά των μαθημάτων του σεναρίου) που θα ακολουθήσει θα χρησιμοποιηθούν φορητά όργανα, όπως μπάλες, κώνους και σημάδια. Ζητήστε από τους μαθητές να φανταστούν ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι που μπορούν να προκύψουν σε σχέση: με το φορητό υλικό, με το σταθερό υλικό, με τους συνασκούμενους. Στη συνέχεια ζητήστε να ορίσουν μια σειρά από κανόνες στους οποίους θα συμφωνήσουν να ακολουθούν, συνδέοντάς τους με πιθανά πρωτόκολλα και κανόνες που έχουν συμφωνηθεί από την αρχή της σχολικής χρονιάς. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες, δημιουργούν αφίσες με κανόνες για το υλικό (φορητό και σταθερό) και τις σχέσεις τους, και τις αναρτούν στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης.

**3) Θεματικό Πεδίο 3: Συμπεριφορικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: ΦΔ εντός και εκτός σχολείου Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 1, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Επιλέγουν και συμμετέχουν τακτικά μόνι/ες τους ή με μέλος της οικογενείας τους, εκτός σχολείου, σε δραστηριότητες τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο (συνολικά) ανά ημέρα, για τη βελτίωση δύο διαφορετικών στοιχείων της ΦΚ-Υγείας και σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ. & 2: Αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ που σχετίζονται με δεξιότητες σε διάφορα περιβάλλοντα όπως το σχολείο, το σπίτι και η κοινότητα με την υποστήριξη των γονέων τους, (π.χ. αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι), σε δραστηριότητες (π.χ. πεζοπορία, κολύμπι, χορός, ιππασία κ.ά.).

(Δ) Οι μαθητές/τριες, κατόπιν προτροπής του/της ΕΦΑ, επιλέγουν και συμμετέχουν τακτικά (3-4 φορές τη βδομάδα) εκτός σχολείου, σε μία ευχάριστη δραστηριότητα αναψυχής/ΦΚ που είναι προσιτή και εφικτή, μέτριας/έντονης έντασης (π.χ. πεζοπορία, κολύμπι, χορός κ.α.) τουλάχιστον 60', ώστε να ιδρώνουν και να αναπνέουν γρήγορα, με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.

(Α) Οι μαθητές/τριες κρατούν ημερολόγιο ΦΔ, όπου περιλαμβάνει ημερομηνία, διάρκεια, ένταση δραστηριότητας, με ποιον/ποιους συμμετείχαν κ.λπ. Αξιολογούνται η συχνότητα, η ένταση και η διάρκεια συμμετοχής.

**4) Θεματικό Πεδίο 4: Ηθικό/Συναισθηματικό/Κοινωνικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Κοινωνικές δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 4:** Εφαρμόζουν ασφαλείς στρατηγικές παρέμβασης σε περιστατικά πειράγματος ή εκφοβισμού με καθοδήγηση του ΕΦΑ ή/και χρησιμοποιούν άλλες στρατηγικές (π.χ. Σταμάτα- Προχώρα-Μίλα).

Ο/Η ΕΦΑ οργανώνει σκυταλοδρομίες με διαφορετικές θέσεις εκκίνησης. Οι μαθητές/τριες είναι χωρισμένοι σε τουλάχιστον 3 ομάδες. Όταν ένας/μια μαθητής/τρια κοροϊδεύει ή σπρώχνει το/τη συμμαθητή/τρια του, ο/η ΕΦΑ θυμίζει στο θιγόμενο/η μαθητή/τρια ότι αποφεύγουμε να απαντάμε με τον ίδιο τρόπο αλλά προσπαθούμε με όμορφο τρόπο να πούμε, π.χ.: «Σταμάτα, δε μου αρέσει αυτό που μου κάνεις» (stop), αν δε σταματήσει τότε μπορεί να απομακρυνθεί, ώστε να τον/την αποφύγει/αγνοήσει (walk). Αν και πάλι δε σταματήσει τότε ζητά τη βοήθεια του /της ΕΦΑ λέγοντας «προσπάθησα μόνος/νη μου να τον/την σταματήσω αλλά δεν τα κατάφερα» (talk). Με τον τρόπο αυτό αποφεύγονται εντάσεις, μαθαίνουν οι μαθητές /τριες να μιλούν για τα συναισθήματά τους και να επιχειρούν μόνι/ες τους την επίλυση των διαφορών τους.



## Δ' Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες

(συνδυαστικές δραστηριότητες διδασκαλίας από διάφορους σκοπούς)

**1) Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 5, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο αθλητικό παιχνίδι, τη γυμναστική, το χορό κ.λπ.

**Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας & δραστηριοτήτων, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 3 & 4, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Γνωρίζουν και κατανοούν απλούς κανόνες (κανονισμούς) ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και ατομικές στρατηγικές ή στρατηγικές που εφαρμόζονται σε απλές συνθήκες (π.χ. 1Χ1) και **1:** Κατανοούν τη σχέση των παραδοσιακών και των αθλητικών παιχνιδιών με την Ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα.

**Θεματικό Πεδίο 4: Ηθικό, Συναισθηματικό-Κοινωνικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Κοινωνικές δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών), Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 6:** Επιδεικνύουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας μέσα στην ομάδα ακόμα κι όταν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα. Συμβάλλουν ο καθένας με τις ικανότητές του (ανάδειξη δυνατών σημείων) στην επίτευξη ομαδικού στόχου, αποδεχόμενοι τους προκαθορισμένους ρόλους (π.χ. τερματοφύλακας) που έχουν συναποφασίσει.

(Δ) Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν και κατανοούν ατομικές στρατηγικές ή στρατηγικές που εφαρμόζονται σε απλές συνθήκες παιχνιδιού και γνωρίζουν τα παραδοσιακά παιχνίδια παίζοντας το παιχνίδι «Αμπάριζα». Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες και κάθε ομάδα ορίζει την «αμπάριζά» της (π.χ. μία μπασκέτα) και κοντά της το χώρο που θα βάλουν τους παίκτες της αντίπαλης ομάδας που θα πιάσουν. Οι 2 αμπάριζες απέχουν μεταξύ τους περίπου 20-30 μέτρα. Όταν αρχίζει το παιχνίδι, ένας/μία μαθητής/τρια της πρώτης ομάδας με τη σειρά βγαίνει τρέχοντας στο χώρο ανάμεσα στις 2 αμπάριζες. Ένας/μία μαθητής/τρια της αντίπαλης ομάδας, τρέχει να τον πιάσει. Ο πρώτος υποχωρεί, γιατί αιχμαλωτίζεται, αν τον πιάσει ο άλλος που έφυγε μετά από αυτόν από την αμπάριζα της ομάδας του, όμως τότε άλλος μαθητής/τρια της πρώτης ομάδας βγαίνει να καλύψει τον πρώτο. Έτσι βγαίνει διαδοχικά ο ένας μετά τον άλλο και προσπαθούν να πιάσουν αυτούς που έχουν απομείνει ή να ακουμπήσουν την αμπάριζα της άλλης ομάδας για να πάρουν πόντο, ενώ πολλοί ξαναγυρίζουν στην αμπάριζά τους για να ανανεώσουν τη φωτιά τους. Όποιος μαθητής/τρια πιαστεί πηγαίνει στο χώρο που έχει οριστεί. Εκεί περιμένει κάποιον από την ομάδα του, να τον ελευθερώσει. Νικήτρια είναι η ομάδα, όπου τα μέλη της συνεργάζονται αρμονικά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, παίζοντας όλους τους ρόλους που απαιτεί το παιχνίδι, θα επικοινωνήσουν θετικά και θα αλληλοβοηθηθούν, ο καθένας με τις ικανότητές του (ανάδειξη δυνατών σημείων), ώστε να πιάσουν όλους τους αντίπαλους μαθητές/τριες.

(Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει την εφαρμογή στρατηγικών και τακτικών κ.α., με βάση τις κινήσεις των μαθητών/τριών, για την αποτύπωση του επιπέδου της τάξης και οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν Φύλλο αυτοαξιολόγησης, όπως το παρακάτω:

Κυκλώστε ανάλογα με τις παρατηρήσεις	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
• Ακολουθώ τους κανόνες του παιχνιδιού				
• Βοηθώ τους συμπαίκτες μου που δεν τα καταφέρνουν καλά στο παιχνίδι				
• Ενθαρρύνω τους συμπαίκτες μου να παίζουν καλύτερα				
• Επιβραβεύω τις καλές προσπάθειες των συμπαικτών μου				
• Αποφεύγω διαμαρτυρίες σε λάθη συμπαικτών				
• Χειροκροτώ τις καλές ενέργειες των άλλων				

• Φέρομαι ευγενικά είτε χάσω είτε κερδίσω				
• Δίνω το χέρι στον αντίπαλο ανεξάρτητα από την έκβαση του αγώνα				
• Μοιράζομαι τις ευθύνες για την νίκη και την ήττα στο παιχνίδι				
• Προσπαθώ να αποφύγω φασαρίες και τσακωμούς				

**2) Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 4:** Εκτελούν, συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην ενόργανη ρυθμική γυμναστική (π.χ. εκτελούν ακολουθία/ρουτίνα δεξιοτήτων) και σε ατομικές δραστηριότητες με τη χρήση διαφορετικών μελών του σώματος, εννοιών προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.

**Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Εννοιες Φυσικής Κατάστασης και Υγείας, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 8, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1 & 2:** Κατανοούν τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας. & 2: Περιγράφουν πως επηρεάζονται οι φυσιολογικές μεταβολές λόγω των παραμέτρων συχνότητα, ένταση, είδος και χρόνος της άσκησης.

**Θεματικό Πεδίο 3: Συμπεριφορικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 3, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1 & 3:** Καταγράφουν βάσει κριτηρίων την απόδοσή τους σε μία ή δύο ΦΔ προαγωγής της υγείας και βελτίωσης της ΦΚ, στις οποίες συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ εντός σχολείου. Εκτός σχολείου συμμετέχουν και καταγράφουν μόνοι τους ή μαζί με μέλος της οικογενείας τους ή/και φίλους τους. Μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας δραστηριότητας, σε δύο σημεία του σώματος την τεχνολογία.

(Δ) Οι μαθητές/τριες αναφέρουν τι συμβαίνει στην καρδιά και τους πνεύμονες κατά τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες και πώς τους βοηθούν στην εκτέλεση για τις ασκήσεις που επιλέγονται και οργανώνονται σε σταθμούς. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε κυκλική προπόνηση/άσκηση σε σταθμούς με τις παρακάτω ασκήσεις να αναλογούν σε κάθε σταθμό: α) κοιλιακοί, β) ραχιαίοι, γ) κάμψεις, δ) αναπηδήσεις με σχοινάκι. Καταγράφουν σε λίστα ελέγχου τις επαναλήψεις σε συγκεκριμένο χρόνο, μετρούν τον καρδιακό παλμό (σφυγμό) τους (καρδιαγγειακή αντοχή) στην αρχή και στο τέλος κάθε άσκησης, ώστε να αξιολογήσουν το επίπεδο των φυσικών τους ικανοτήτων και σημειώνουν την ποιοτική εκτέλεση (σημεία-κλειδιά) των προαναφερόμενων δραστηριοτήτων της παρακάτω λίστας ελέγχου. Τέλος, απαντούν σε ερωτήσεις που αφορούν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος.

(Α) Λίστα ελέγχου ποιοτικής εκτέλεσης και καταγραφής επαναλήψεων και παλμών στους σταθμούς.

Όνομα:		Μέγιστος ΚΠ= .....		Ημερομηνία: .../.../...		Διάρκεια εκτέλεσης: .....		
Άσκηση		Κοιλιακοί	Ραχιαίοι	Κάμψεις	Αναπηδήσεις με σχοινάκι			
Σημεία έμφασης	Γόνατα λυγισμένα ναι όχι Ξεκίνημα με το πηγούνη ναι όχι Βλέμμα ψηλά ναι όχι		Πόδια στο έδαφος ναι όχι Βλέμμα κάτω ναι όχι Αυχέννας ευθεία με κορμό ναι όχι		Σώμα τεντωμένο ναι όχι Λύγισμα αγκώνων ναι όχι Κεφάλι ψηλά, μάτια μπροστά ναι όχι Στήθος ακουμπάει ελαφρά στο έδαφος ναι όχι		Λύγισμα-τέντωμα γονάτων ναι όχι Αναπηδήσεις στο μπροστινό τμήμα του ποδιού ναι όχι Περιφορά με κίνηση καρπών ναι όχι	
	Παλμοί ηρεμίας:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:	
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	

## Ε΄ τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες

**1) Θεματικό πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική ενότητα 1: Κινητικές δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Εκτελούν μετά από επιλογή πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.

(Δ) Εξάσκηση των μαθητών σε διαδρομή - συγκεκριμένη σειρά ασκήσεων. Περιγραφή διαδρομής: 1. Τρέξιμο γύρω από καρέκλες. 2. Πέρασμα πάνω από πάγκους. 3. Άλμα πάνω από εμπόδιο 75 εκατοστών. 4. Βάδισμα κάβουρα κατά μήκος στο στρώμα. 5. Τρέξιμο σε οχτάγρια γύρω από τρεις καρέκλες. 6. Κράτημα από σκοινί με το σώμα στον αέρα για 20 δευτερόλεπτα. 7. Ρολάρισμα μπροστά κατά μήκος στο στρώμα (10 επαναλήψεις). 8. Σχοινάκι. Ο/Η ΕΦΑ δείχνει τη σειρά των ασκήσεων και οι μαθητές ακολουθούν. Χρησιμοποιείται μουσική που να συνοδεύει την εξάσκηση.

(Α) Μετά το πέρας κάθε δραστηριότητας οι μαθητές καταγράφουν στις ατομικές καρτέλες τους το σκορ (χρόνο διέλευσης της διαδρομής) και οριοθετούν το στόχο που επιλέγουν να πετύχουν σε κάθε σταθμό, με τη βοήθεια του διδάσκοντα. Η διέλευση επαναλαμβάνεται δύο φορές μετά την οριοθέτηση των στόχων. Οι μαθητές επιλέγουν εφικτούς στόχους (π.χ. 10% - 15% βελτίωση της απόδοσής τους).

(Α) Οι μαθητές ελέγχουν σε φυλλάδιο βαθμολογίας αν πέτυχαν το στόχο που έθεσαν καταγράφοντας την επίδοσή τους ως εξής: Άσκηση Επίδοση Στόχος Επίδοση Βελτίωση.

**2) Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Έννοιες Φυσικής Κατάστασης – Υγείας, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 7, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Γνωρίζουν πώς να οργανώνουν, να σχεδιάζουν, να υλοποιούν και να αξιολογούν τη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, με (ή/και χωρίς) τη χρήση των ΤΠΕ.

Οι μαθητές/τριες επιλέγουν μια φυσική ικανότητα (καρδιαγγειακή αντοχή, ευλυγισία κ.λπ.). Στη συνέχεια σε ομάδες προσπαθούν να βρουν εκείνα τα στοιχεία που θα συμβάλλουν στην αξιολόγηση του επιπέδου της ικανότητας με απλό τρόπο, την οργάνωση της εξάσκησής της, το σχεδιασμό της εξάσκησής της και τους τρόπους υλοποίησης της εξάσκησης, τόσο μέσα στο σχολείο όσο και εκτός σχολείου. Ο ρόλος του ΕΦΑ είναι να καθοδηγεί με ερωτήσεις τις ομάδες, όπως με ερωτήσεις ανάκλησης των προηγούμενων σχετικών γνώσεων (π.χ. τι είπαμε ότι είναι η υπερφόρτωση; Γιατί να την αποφεύγουμε; Τι είναι η συχνότητα εξάσκησης; κ.λπ.). Στη συνέχεια ο κάθε μαθητής/τρια συνθέτει τα στοιχεία σε ένα προσωπικό πλάνο εξάσκησης της επιλεγμένης ικανότητας, με όσα στοιχεία θα πραγματοποιηθούν εντός και στοιχεία εκτός του σχολείου (π.χ. 2 φορές την εβδομάδα θα κάνω ασκήσεις ευλυγισίας ώμων κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ και άλλες 3 φορές εκτός σχολείου). Αναλύουν πώς οι ΤΠΕ μπορούν να βοηθήσουν σε όλη τη διαδικασία και τελικά επιλέγουν με ποιον τρόπο θα τις εντάξουν.

**3) Θεματικό Πεδίο 3: Συμπεριφορικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 3, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Καταγράφουν τις επιδόσεις τους καθώς και των συμμαθητών/τριών τους, με και χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας, και χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης (πριν και μετά) για να σχεδιάσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες για τη βελτίωση της ΦΚ-Υγείας.

(Δ&Α) Οι μαθητές/τριες ασκούνται σε σταθμούς εργασίας (κυκλική άσκηση ή κυκλική προπόνηση), με διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. κάμψεις-τάσεις αγκώνων, έλξεις, κοιλιακοί, καθίσματα με πλάτη στον τοίχο, ραχιαίοι, ανέβασμα σε σκαλοπάτια, σχοινάκι κ.ά.) και καταγράφουν τις επαναλήψεις στους σταθμούς. Κάθε φορά πριν ξεκινήσουν την άσκηση στον επόμενο σταθμό καταγράφουν τους καρδιακούς τους παλμούς.

**4) Θεματικό πεδίο 4: Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Κοινωνικές δεξιότητες και εφαρμογή αξιών, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Υποστηρίζουν και βοηθούν την ένταξη όλων των μαθητών, σε ομαδικές δραστηριότητες/παιχνίδια/χορούς, διαφορετικής κουλτούρας, τα τροποποιούν ανάλογα και θέτουν στόχο που μπορεί να επιτευχθεί από όλους.



(Δ) Χωρίστε τα παιδιά σε πεντάδες. Δώστε στην κάθε ομάδα διάφορα υλικά π.χ. τρία σχοινάκια, 3 χαρτοσωλήνες, 1 λάστιχο μήκους 5 μέτρων με τις άκρες του ενωμένες, 5 κρίκους από λάστιχο ποτίσματος κ.α. Ζητήστε τους να συνεργαστούν δημιουργικά, να επιλέξουν δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν με ένα ή περισσότερα από τα «όργανα» που τους έχετε δώσει, στις οποίες να συμμετέχουν με επιτυχία όλα τα μέλη της ομάδας, άρα να τροποποιούν τις παραμέτρους όταν/όσο χρειάζεται, για να επιτευχθεί ο ομαδικός στόχος που έθεσαν. Π.χ. α) Συμμετέχουν σε ομαδικό σχοινάκι όλοι μαζί ενώνοντας τα σχοινάκια και κινούνται από τη μια άκρη του γηπέδου στην άλλη ή κάνουν π.χ. 20 φορές επιτυχημένα, βοηθώντας ο ένας τον άλλο ή δίνοντας ρόλους έτσι ώστε να τα καταφέρουν, ή β) τέσσερις από τους μαθητές δημιουργούν με το λάστιχάκι ένα «σχήμα» με τα χέρια και τα πόδια τους σε διάφορα επίπεδα και ο 5<sup>ος</sup> καλείται να περάσει μέσα από τα ανοίγματα χωρίς να ακουμπήσει το λάστιχάκι, οι συμπαίκτες του τροποποιούν το ύψος, το άνοιγμα κ.λπ. για να τα καταφέρει και μετά ο επόμενος, κ.λπ.

(Α) Οι μαθητές κάθε ομάδας γράφουν μια ομαδική έκθεση και τη φέρνουν για ανάρτηση στο χώρο ανακοινώσεων του μαθήματος της ΦΑ με θέμα: Όλοι μαζί μπορούμε καλύτερα, περνάμε καλύτερα!

## Ε΄ Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες

(συνδυαστικές δραστηριότητες διδασκαλίας από διάφορους σκοπούς)

**1) Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 4 & 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1 & 1:** 1. Εκτελούν (παρουσιάζουν ώριμο πρότυπο) με τα κάτω άκρα λάκτισμα, ντρίμπλα, πάσα, και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω και από πάνω, με ακρίβεια, υποδοχή μπάλας πάνω από το κεφάλι, στο επίπεδο του στήθους ή της μέσης και κατά μήκος του εδάφους, ντρίμπλα, χτύπημα μπάλας ή αντικειμένων μεμονωμένα ή διαδοχικά, καθώς και ρουτίνα για σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει, με συμμαθητή/τριά τους, χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί. 1. Εκτελούν, μετά από επιλογή, πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.

**Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1&4: Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριοτήτων, και Κοινωνικές Έννοιες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 2 & 14, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1&2: 1.** Γνωρίζουν και συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση ατομικών αθλητικών δεξιοτήτων, διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης. 2. Γνωρίζουν κανόνες ασφαλείας για τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν, τρόπους θέσπισής τους και είδη κανόνων στις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου.

**Θεματικό Πεδίο 4: Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Κοινωνικές Δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών), Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 5, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Εφαρμόζουν τους ηλικιακά κατάλληλους κανόνες ασφαλείας, θεσπίζουν κανόνες για τις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου για τον εαυτό τους, για τους συνομηλίκους, για τη χρήση του εξοπλισμού και χρησιμοποιούν με υπευθυνότητα και σεβασμό τις εγκαταστάσεις προάγοντας ένα δραστήριο τρόπο ζωής (π.χ. στη θάλασσα, την ποδηλασία, τα πατίνια).

Ο/Η ΕΦΑ μοιράζει τους μαθητές σε 4 ομάδες. Σχηματίζει δύο μεγάλα γήπεδα (χρησιμοποιεί και όλη την αυλή αν χρειαστεί) και βάζει σε κάθε γήπεδο 5 μικρά τέρματα των 2μ , φτιαγμένα με κώνους ή όποια άλλα διακριτικά σημάδια επιθυμεί χωρίς τερματοφύλακες. Το παιχνίδι ξεκινά από το κέντρο του γηπέδου και οι δύο ομάδες μπορούν να σκοράρουν και να αμύνονται και στα 5 τέρματα. Οι μαθητές προσπαθούν να πασάρουν σε κάποιο συμπαίκτη τους περνώντας την μπάλα μέσα από οποιοδήποτε τέρμα. Δεν επιτρέπονται δυο συνεχόμενες προσπάθειες στο ίδιο τέρμα. Το παιχνίδι είναι συνεχόμενο και μετά από επιτυχία τέρματος δεν αλλάζει η κατοχή της μπάλας. Ο/Η ΕΦΑ σταματά σε τακτά χρονικά διαστήματα το παιχνίδι, συγκεντρώνει τους μαθητές και συζητά για τους παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε ένα θετικό αποτέλεσμα για στις ομάδες. Στο τέλος της δραστηριότητας οδηγεί τους μαθητές να συμπεράνουν ότι όταν όλοι εφαρμόζουν τους κανόνες ασφαλείας, και συνεργάζονται υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας.

**2) Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:**Επιδεικνύουν ποικιλία χορών, π.χ. δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο, μόνοι και με άλλους σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.

**Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1&4: Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριοτήτων, Κοινωνικές Έννοιες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 1&14, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2 & 2 : 2.** Αναλύουν σύνθετα ρυθμικά μοτίβα στα επιμέρους βασικά στοιχεία τους (τονισμό, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) και αναφέρουν διαφορές και ομοιότητες. 2. Σχεδιάζουν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.

**Θεματικό Πεδίο 4: Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Κοινωνικές δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών), Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός Στόχος 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2&5: 2.** Υποστηρίζουν και βοηθούν την ένταξη όλων των μαθητών/τριών, σε ομαδικές δραστηριότητες/παιχνίδια/χορούς, διαφορετικής κουλτούρας, τα τροποποιούν ανάλογα και θέτουν στόχο που μπορεί να επιτευχθεί από όλους. 5. Δημιουργούν και μετέχουν με την παρέα τους σε παιχνίδια της γειτονιάς ή του σχολείου (π.χ. ποδοσφαίρου, μπάσκετ, στίβου, κολύμβησης, χορών, νέων παιχνιδιών κ.λπ.), αναπτύσσουν τις δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης και απαντούν κατάλληλα (συναισθηματικά/ κοινωνικά) στις συνθήκες που προκύπτουν.

Ο/Η ΕΦΑ παρουσιάζει στους μαθητές το χορό «Έντεκα» από τη Μακεδονία ή όποιον άλλο χορό επιλέξει. Καλό θα ήταν η επιλογή να γίνει σύμφωνα με την περιοχή που είναι το σχολείο και την καταγωγή των περισσότερων κατοίκων που ζουν εκεί. Ο/Η ΕΦΑ μαζί με τους μαθητές/τριες ακούνε μια φορά τη μελωδία και στη συνέχεια συνοδεία της μουσικής χτυπούν παλαμάκια προσπαθώντας να ακολουθήσουν το ρυθμό αλλά και την τονικότητα. Γίνεται η παρουσίαση του χορού από έναν /μια μαθητή/τρια ή από τον/την ΕΦΑ και στη συνέχεια οι μαθητές/τριες επιχειρούν να αναλύσουν τα κινητικά μοτίβα που υπάρχουν στο χορό. Οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια προσπαθούν να εκτελέσουν τις κινήσεις. Ταυτόχρονα προβάλλεται σε τοίχο, βίντεο με το χορό που διδάσκουμε. Οι μαθητές/τριες με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, όταν χρειάζεται, προσπαθούν και εκτελούν. Στη συνέχεια ο ένας εκτελεί και ο άλλος παρατηρεί και δίνει ανατροφοδότηση. Ο/Η ΕΦΑ προτρέπει τους μαθητές/τριες να είναι ακριβείς στις διορθώσεις τους και να είναι ευγενικοί και ενθαρρυντικοί. Προσπαθούν όλοι μαζί και εκτελούν συνοδεία της μουσικής το χορό. Ο/Η ΕΦΑ τονίζει στο τέλος του μαθήματος το πόσο σημαντικό είναι να βοηθάμε ο ένας τον άλλον και πόση ικανοποίηση νοιώθουμε σαν ομάδα όταν όλοι συμμετέχουμε για ένα όμορφο αποτέλεσμα.

## ΣΤ΄ τάξη – Ενδεικτικές Μονοθεματικές δραστηριότητες

**1) Θεματικό Πεδίο 1: Κινητικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1: Κινητικές Δεξιότητες, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 4, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Συμμετέχουν σε τροποποιημένες ή/και πραγματικές συνθήκες ενός αθλήματος με κατάλληλη τεχνική στις δεξιότητές του και στους συνδυασμούς τους, π.χ. α) έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα με τα άνω άκρα για συγκεκριμένη απόσταση.

(Δ) Οι μαθητές/τριες, στην καλαθοσφαίριση, εκτελούν ντρίμπλα αλλάζοντας χέρι, κατεύθυνση, ταχύτητα, μετά από οπτικά ή ακουστικά ερεθίσματα του διδάσκοντα, διατηρώντας όμως τον έλεγχο της μπάλας σε μια διαδρομή πρόκλησης που έχει σχεδιάσει ο/η ΕΦΑ.

(Α) Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει τα ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά εκτέλεσης της κίνησης των μαθητών/τριών, π.χ. α) πόσο καλά εκτέλεσαν; β) πόσο γρήγορα;

**2) Θεματικό Πεδίο 2: Γνωστικό, Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2: Έννοιες Φυσικής Κατάστασης – Υγείας, Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 7, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Γνωρίζουν πώς να οργανώσουν, να σχεδιάσουν, να υλοποιήσουν και να αξιολογήσουν τη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, με (ή/και χωρίς) τη χρήση των ΤΠΕ.



Οι μαθητές/τριες επιλέγουν μια φυσική ικανότητα (καρδιαγγειακή αντοχή, ευλυγισία κ.λπ.). Στη συνέχεια σε ομάδες προσπαθούν να βρουν εκείνα τα στοιχεία που θα συμβάλλουν στην αξιολόγηση του επιπέδου της ικανότητας με απλό τρόπο, την οργάνωση της εξάσκησης της, το σχεδιασμό της εξάσκησης της και τους τρόπους υλοποίησης της εξάσκησης, τόσο μέσα στο σχολείο όσο και εκτός σχολείου. Ο ρόλος του ΕΦΑ είναι να καθοδηγεί με ερωτήσεις τις ομάδες, όπως με ερωτήσεις ανάκλησης των προηγούμενων σχετικών γνώσεων (π.χ. τι είπαμε ότι είναι η υπερφόρτωση; Γιατί να την αποφεύγουμε; Τι είναι η συχνότητα εξάσκησης; κ.λπ.). Στη συνέχεια ο κάθε μαθητής/τρια συνθέτει τα στοιχεία σε ένα προσωπικό πλάνο εξάσκησης της επιλεγμένης ικανότητας, με όσα στοιχεία θα πραγματοποιηθούν εντός και στοιχεία εκτός του σχολείου (π.χ. 2 φορές την εβδομάδα θα κάνω ασκήσεις ευλυγισίας ώμων κατά τη διάρκεια του μαθήματος ΦΑ και άλλες 3 φορές εκτός σχολείου). Αναλύουν πώς οι ΤΠΕ μπορούν να βοηθήσουν σε όλη τη διαδικασία και τελικά επιλέγουν με ποιον τρόπο θα τις εντάξουν.

**3) Θεματικό Πεδίο 3:** Συμπεριφορικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2:** Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 3, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Συμμετέχουν στην αξιολόγηση της ΦΚ-Υγείας, χρησιμοποιώντας φύλλα καταγραφής, κάρτες εργασίας, φάκελο, κ.ά.

(Δ&Α) Οι μαθητές/τριες ασκούνται σε σταθμούς εργασίας (κυκλική άσκηση ή κυκλική προπόνηση), με διαφορετικές δραστηριότητες (π.χ. κάμψεις-τάσεις αγκώνων, έλξεις, κοιλιακοί, καθίσματα με πλάτη στον τοίχο, ραχιαίοι, ανέβασμα σε σκαλοπάτια, σχοινάκι κ.ά.) και καταγράφουν την απόδοσή τους ή την απόδοση των συμμαθητών τους στις δραστηριότητες με ή/και χωρίς τεχνολογικά μέσα.

**4) Θεματικό Πεδίο 4:** Ηθικό/Συναισθηματικό/Κοινωνικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 2:** Κοινωνικές δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών), **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2:** Σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και συνεργάζονται μαζί τους, ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου, εθνικότητας εντός και εκτός του σχολείου.

Ο/Η ΕΦΑ προτείνει στους μαθητές να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων με τίτλο «Ελα στη θέση μου». Τα παιδιά χωρίζονται σε 5 ομάδες. Κάθε ομάδα έχει διαφορετικό ρόλο: α) παιδιά με τύφλωση, β) παιδιά με κώφωση, γ) παιδιά με κινητικά προβλήματα στα άνω άκρα, δ) παιδιά με κινητικά προβλήματα στα κάτω άκρα, ε) παιδιά με προβλήματα λόγου. Ζητάμε να αποφασίσουν με ποιον τρόπο θα μπορούσε να κινηθεί παίζοντας με μια μπάλα, ένα παιδί με την αντίστοιχη ιδιαιτερότητα και να αναπαραστήσουν πως φαντάζονται το «παιδί ρόλο» που τους δόθηκε. Κάποιες φορές για την παρουσίαση του «ρόλου» χρειάζονται βοηθοί τους οποίους επιλέγουν οι μαθητές/τριες της ομάδας. Γίνεται τελική παρουσίαση και συζήτηση στην ολομέλεια. Οι ερωτήσεις που μπορεί να κάνει ο/η ΕΦΑ ώστε να προάγει τη συζήτηση είναι π.χ. Έχουν όλοι οι μαθητές/τριες τα ίδια δικαιώματα; Μπορούμε να αλληλοποστηρίζομαστε και να συμμετέχουμε όλοι στις δραστηριότητες; Με ποιους τρόπους προτείνετε;

## Στ' Τάξη – Ενδεικτικές Διαθεματικές δραστηριότητες

(συνδυαστικές δραστηριότητες διδασκαλίας από διάφορους σκοπούς)

**1) Θεματικό Πεδίο 1:** Κινητικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1:** Κινητικές Δεξιότητες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 4 & 6, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1 & 1:** 1. Συμμετέχουν σε τροποποιημένες ή/και πραγματικές συνθήκες ενός αθλήματος..... στη ρίψη/σουτ μιας μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά. 1. Εκτελούν ικανοποιητικά ατομικές επιθετικές ενέργειες (π.χ. πάσα και κίνηση, προσποίηση και σκριν) και αμυντικές ενέργειες.

**Θεματικό Πεδίο 2:** Γνωστικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1&4:** Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριοτήτων, Κοινωνικές Έννοιες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 1 & 14, Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1&2:** Γνωρίζουν και συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων

διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός. Αναλύουν τη σημασία των κανόνων/κανονισμών για την ασφαλή διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων

**Θεματικό Πεδίο 4:** Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1:** Κοινωνικές Δεξιότητες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 5,** **Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 1:** Εφαρμόζουν κανόνες/κανονισμούς και ..... ομαδικών δραστηριοτήτων επιδεικνύοντας προσωπική υπευθυνότητα.

Ο/Η ΕΦΑ μοιράζει τους μαθητές σε 4 ομάδες. Σχηματίζει δύο μεγάλα γήπεδα (χρησιμοποιεί και όλη την αυλή αν χρειαστεί) και βάζει σε κάθε γήπεδο 5 μικρά τέρματα των 2μ, φτιαγμένα με κώνους ή όποια άλλα διακριτικά σημάδια επιθυμεί χωρίς τερματοφύλακες. Το παιχνίδι ξεκινά από το κέντρο του γηπέδου και οι δύο ομάδες μπορούν να σκοράρουν και να αμύνονται και στα 5 τέρματα. Οι μαθητές προσπαθούν να πασάρουν σε κάποιο συμπαίκτη τους περνώντας την μπάλα μέσα από οποιοδήποτε τέρμα. Δεν επιτρέπονται δυο συνεχόμενες προσπάθειες στο ίδιο τέρμα. Το παιχνίδι είναι συνεχόμενο και μετά από επιτυχία τέρματος δεν αλλάζει η κατοχή της μπάλας. Ο/Η ΕΦΑ σταματά σε τακτά χρονικά διαστήματα το παιχνίδι, συγκεντρώνει τους μαθητές και συζητά για τους παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε ένα θετικό αποτέλεσμα για στις ομάδες. Στο τέλος της δραστηριότητας οδηγεί τους μαθητές να συμπεράνουν ότι όταν όλοι εφαρμόζουν τους κανόνες ασφαλείας, και συνεργάζονται υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας.

**2) Θεματικό Πεδίο 1:** Κινητικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1:** Κινητικές Δεξιότητες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 6,** **Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 3:** Επιδεικνύουν ποικιλία χορών (π.χ., δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο και δραστηριότητες ρυθμού, και αναπτύσσουν ακολουθίες χορού, ατομικά και με άλλους, σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.

**Θεματικό Πεδίο 2:** Γνωστικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1&4:** Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριοτήτων, Κοινωνικές Έννοιες, **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός στόχος 1&4,** **Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2 & 14:** 2. Αναλύουν βασικά στοιχεία ρυθμικών στοιχείων ή μοτίβων (τονισμός, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και παύσης) σε δεξιότητες χορού. 14. Γνωρίζουν τρόπους χρήσης της διορθωτικής ανατροφοδότησης και τους συνδέουν με επικοινωνιακές δεξιότητες.

**Θεματικό Πεδίο 2:** Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό, **Επιμέρους Θεματική Ενότητα 1:** Κινητικές Κοινωνικές δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών), **Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικός Στόχος 6,** **Ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Ειδικός στόχος 2&6:** Σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και συνεργάζονται μαζί τους, ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου, εθνικότητας. Συνεργάζονται αποτελεσματικά σε φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου με τους άλλους, ακόμα κι αν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα από αυτούς χρησιμοποιώντας δεξιότητες επικοινωνίας και στρατηγικές που προάγουν την δυναμική της ομάδας (δέσιμο ομάδας).

Ο/Η ΕΦΑ παρουσιάζει στους μαθητές το χορό «Έντεκα» από τη Μακεδονία ή όποιο άλλο χορό επιλέξει. Καλό θα ήταν η επιλογή να γίνει σύμφωνα με την περιοχή που είναι το σχολείο και την καταγωγή των περισσότερων κατοίκων που ζουν εκεί. Ο/Η ΕΦΑ μαζί με τους μαθητές/τριες ακούνε μια φορά τη μελωδία και στη συνέχεια συνοδεία της μουσικής χτυπούν παλαμάκια προσπαθώντας να ακολουθήσουν το ρυθμό αλλά και την τονικότητα. Γίνεται η παρουσίαση του χορού από έναν /μια μαθητή/τρια ή από τον/την ΕΦΑ και στη συνέχεια οι μαθητές/τριες επιχειρούν να αναλύσουν τα κινητικά μοτίβα που υπάρχουν στο χορό. Οι μαθητές χωρισμένοι σε ζευγάρια προσπαθούν να εκτελέσουν τις κινήσεις. Ταυτόχρονα προβάλλεται σε τοίχο βίντεο με το χορό που διδάσκουμε. Οι μαθητές με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, όταν χρειάζεται, προσπαθούν και εκτελούν. Στη συνέχεια ο ένας εκτελεί και ο άλλος παρατηρεί και δίνει ανατροφοδότηση. Προσπαθούν όλοι μαζί και εκτελούν συνοδεία της μουσικής το χορό. Ο/Η ΕΦΑ τονίζει στο τέλος του μαθήματος το πόσο σημαντικό είναι να βοηθάμε ο ένας τον άλλον και πόση ικανοποίηση νοιώθουμε σαν ομάδα όταν όλοι συμμετέχουμε για ένα όμορφο αποτέλεσμα.

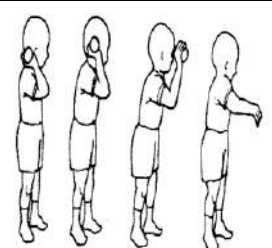
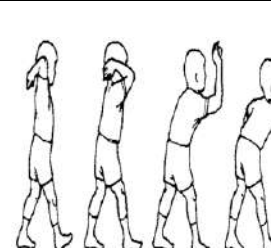
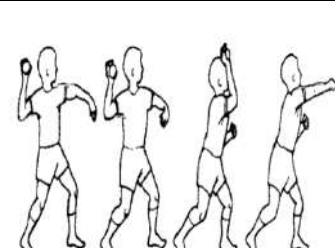
## Έργα αρχικής, διαμορφωτικής, τελικής αξιολόγησης μέσω αξιοποίησης ποικίλων στρατηγικών ανά τάξη

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, απότερος σκοπός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι η «**Διαβίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**» και επιμερίζεται σε τέσσερα θεματικά πεδία/σκοπούς: τον κινητικό, τον γνωστικό τον συμπεριφορικό και τον ηθικό-συναισθηματικό-κοινωνικό, με τους αντίστοιχους γενικούς και ειδικούς στόχους (γενικά και ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα) που εξελίσσονται προοδευτικά από τάξη σε τάξη. Αναφέρθηκαν επίσης διάφορες διδακτικές προσεγγίσεις ή μέθοδοι διδασκαλίας που μπορούν να βοηθήσουν στην επίτευξη των παραπάνω ειδικών στόχων/ειδικών προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Τέλος, αναφέρθηκαν στρατηγικές/μέθοδοι και εργαλεία αθροιστικής (αρχικής/διαγνωστικής και τελικής) και διαμορφωτικής αξιολόγησης. Αυτά τα είδη αξιολόγησης αφορούν σε ένα έτος, ένα τρίμηνο, μία ενότητα μαθημάτων ή και μία διδασκαλία. Παρακάτω παρουσιάζονται παραδείγματα/ιδέες αξιολόγησης για κάθε τάξη της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, άμεσα συνδεδεμένες με τους ειδικούς στόχους και τη διδασκαλία για την επίτευξή τους.

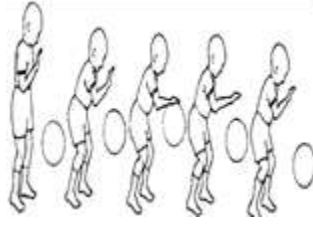
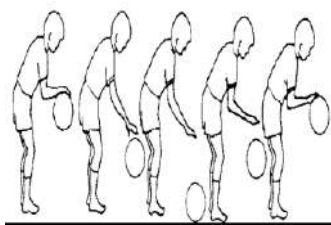
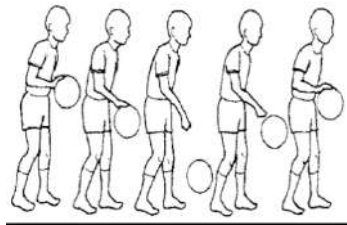
### Α΄ Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης

#### Θεματικό πεδίο: Κινητικό/Σκοπός 1

Α. Σύμφωνα με τον Gallahue (1998) στην κινητική ανάπτυξη των παιδιών υπάρχουν τρία στάδια ποιοτικής εκτέλεσης των δεξιοτήτων (αρχικό, ενδιάμεσο και ώριμο). Ακολουθούν ενδεικτικά παραδείγματα διαγνωστικής κινητικής αξιολόγησης σύμφωνα με τα στάδια εκτέλεσης. Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί τους μαθητές/τριες καθώς εκτελούν και συμπληρώνει ανάλογα τα σημεία που παρατηρεί.

Τμήμα:	Ημερομηνία		
Ρίψη από πάνω			
Ονόματα μαθητών /τριών	<p><b>Αρχικό στάδιο</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Η κίνηση από τον αγκώνα</li> <li>2. Ο αγκώνας του χεριού ρίψης μένει μπροστά από το σώμα, η κίνηση μοιάζει με σπρώξιμο</li> <li>3. Τα δάχτυλα ανοίγουν κατά την απελευθέρωση</li> <li>4. Η ολοκλήρωση, μπροστά και κάτω</li> <li>5. Ο κορμός κάθετος στο στόχο</li> <li>6. Μικρή στροφή κατά τη ρίψη</li> <li>7. Το βάρος του σώματος στρέφεται ελαφρά προς τα πίσω για ισορροπία</li> <li>8. Τα πόδια στατικά</li> <li>9. Κατά την προετοιμασία, αλλαγής θέσης του ποδιού χωρίς λόγο</li> </ol>	<p><b>Ενδιάμεσο στάδιο</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Στην προετοιμασία, το χέρι επάνω, πλάγια και πίσω με κάμψη αγκώνα</li> <li>2. Η μπάλα κρατιέται πίσω από το κεφάλι</li> <li>3. Το χέρι κινείται μπροστά και ψηλά, πάνω από τον ώμο</li> <li>4. Ο κορμός στρέφεται προς την πλευρά ρίψης κατά την προετοιμασία</li> <li>5. Οι ώμοι στρέφονται προς την πλευρά ρίψης</li> <li>6. Ο κορμός κάμπτεται μπροστά με πρόσθια κίνηση του χεριού</li> <li>7. Ξεκάθαρη πρόσθια μεταφορά του βάρους σώματος</li> <li>8. Βηματισμός μπροστά με το πόδι στην ίδια πλευρά με το χέρι ρίψης</li> </ol>	<p><b>Ωριμο στάδιο</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το χέρι στρέφεται πίσω κατά την προετοιμασία</li> <li>2. Ο αντίθετος αγκώνας σηκώνεται για ισορροπία, σαν κίνηση προετοιμασίας του χεριού ρίψης</li> <li>3. Ο αγκώνας ρίψης μπροστά, οριζόντια καθώς εκτείνεται</li> <li>4. Ο πήχης στρέφεται και ο αντίχειρας δείχνει προς τα κάτω</li> <li>5. Ο κορμός στρέφεται στην πλευρά ρίψης κατά την προετοιμασία</li> <li>6. Ο ώμος ρίψης χαμηλώνει ελαφρά</li> <li>7. Ξεκάθαρη στροφή από το ισχίο, τα πόδια, την σπονδυλική στήλη και τους ώμους κατά τη ρίψη</li> <li>8. Το βάρος κατά την προετοιμασία βρίσκεται στο πίσω πόδι</li> <li>9. Καθώς μεταφέρεται το βάρος σώματος βηματίζει το αντίθετο πόδι</li> </ol>

1.			
2.			
...			
25.			

Τμήμα:		Ημερομηνία:	
Ντρίμπλα με το άνω άκρο			
Όνόματα μαθητών/τριών	<b>Αρχικό στάδιο</b> 1. Η μπάλα κρατιέται με τα δύο χέρια 2. Τα χέρια τοποθετούνται στα πλάγια της μπάλας με τις παλάμες απέναντι 3. Προς τα κάτω κίνηση με τα δύο χέρια 4. Η μπάλα έρχεται σε επαφή με το έδαφος κοντά στο σώμα ή πάνω στο πόδι 5. Ποικιλία στο ύψος της αναπήδησης 6. Επαναλαμβανόμενη ντρίμπλα και υποδοχή.	<b>Ενδιάμεσο στάδιο</b> 1. Η μπάλα κρατιέται με τα δύο χέρια: ένα πάνω και ένα κάτω από αυτή 2. Μικρή κλίση μπροστά, η μπάλα έρχεται στο στήθος για να αρχίσει η κίνηση 3. Ωθηση προς τα κάτω με το επάνω χέρι 4. Δύναμη ώθησης ασταθής. 5. Το χέρι χτυπά τη μπάλα για να συνεχίσει η κίνηση 6. Ο καρπός κάμπτεται και εκτείνεται και η παλάμη έρχεται σε επαφή με τη μπάλα σε κάθε ντρίμπλα.	<b>Ωριμο στάδιο</b> 1. Τα πόδια σε στάση βηματισμού. Αντίθετο πόδι μπροστά 2. Ελαφριά κλίση του κορμού μπροστά 3. Η μπάλα στο ύψος της μέσης 4. Η μπάλα ωθείται στο έδαφος με ολοκλήρωση της κίνησης του χεριού, του καρπού και των δακτύλων. 5. Ελεγχόμενη δύναμη 6. Επαναλαμβανόμενη κίνηση από τα δάκτυλα του χεριού 7. Η οπτική επαφή δεν είναι αναγκαία 8. Ελεγχόμενη, κατευθυνόμενη ντρίμπλα.
1.			
2.			
...			
25.			

Β. Κινητική αξιολόγηση (ποιοτική-με σημεία-κλειδιά) εκτέλεσης δεξιότητας. Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί τους μαθητές/τριες και σημειώνει  $\checkmark$  ποια σημεία κλειδιά εμφανίζουν κατά την εκτέλεση. Η φόρμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αρχική, διαμορφωτική και τελική αξιολόγηση.

Τμήμα:		Ημερομηνία:			
<b>Αναπήδηση</b>					
Όνόματα μαθητών	Το κεφάλι σταθερό, το βλέμμα εστιάζεται μπροστά καθ' όλη τη διάρκεια του άλματος	Το πόδι αιώρησης είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης	Το πόδι στήριξης λυγίζει στην προσγείωση και μετά τεντώνεται δίνοντας ώθηση για την απογείωση	Η προσγείωση και η ώθηση για την απογείωση γίνεται με το μπροστινό μέρος του πέλματος	Τα χέρια είναι λυγισμένα και κινούνται μπροστά καθώς το πόδι στήριξης ωθεί για απογείωση
1.					
2.					
...					
25.					

Γ. Κινητική αξιολόγηση (ποιοτική-με σημεία-κλειδιά εκτέλεσης τριών δεξιοτήτων). Σημειώνουμε π.χ. τα δύο σημεία –κλειδιά που διδάξαμε στα παιδιά και ελέγχουμε επιλέγοντας κάποιους/ες ή και όλους.



Τμήμα:		Ημερομηνία:				
	Καλπασμός		Αναπήδηση		Οριζόντιο άλμα	
Όνόματα μαθητών	Η μύτη του ποδιού που ακολουθεί πίσω από την φτέρνα του ποδιού που προηγείται	Μικρή περίοδος κατά την οποία τα πόδια είναι στον αέρα	Το πόδι στήριξης λυγίζει στην προσγείωση και μετά τεντώνεται δίνοντας ώθηση για την απογείωση	Το πόδι που αιωρείται είναι λυγισμένο και κινείται με ρυθμό μαζί με το πόδι στήριξης	Πριν το άλμα λυγίζουν τα γόνατα και τα χέρια κατευθύνονται δυνατά προς τα πίσω	Τα χέρια τεντώνουν δυνατά και προς τα πάνω από το κεφάλι δημιουργώντας δυναμική κίνηση
1.						
2.						
....						
25.						

### Θεματικό πεδίο: Γνωστικό/Σκοπός 2

Χρησιμοποιούνται φύλλα αξιολόγησης γνώσεων των μαθητών/τριών (π.χ. να ζωγραφίσουν, να κυκλώσουν, να αντιστοιχίσουν κ.λπ.) ή ερωτήσεις κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.

A. Παραδείγματα προφορικών ερωτήσεων: Γιατί είναι σημαντικό να πάρουμε φόρα πριν το άλμα; Γραπτά για τους μικρούς μαθητές/τριες, με εικόνες (π.χ. τη σωστή & λανθασμένη εκτέλεση) ή με σύμβολα (π.χ. προσωπάκια έκφρασης).

B. Ενδεικτική γνωστική αξιολόγηση για το κύλισμα μπάλας

Σημείωσε με X ποια <b>δεν μπορούν</b> να κυλήσουν	ΟΝΟΜΑ:	ΤΑΞΗ:
ψαλίδι	βιβλίο	μήλο
λάστιχο	μπάλα ποδοσφαίρου	κουτί
κιμωλία	ξεφούσκωτη μπάλα μπάσκετ	θρανίο
σκύλος	αγόρι	πάπια

Γ. Ενδεικτική γνωστική αξιολόγηση για τις τροχιές.

Ενώστε ένα σχήμα της στήλης A με ένα σχήμα της στήλης B και φτιάξτε τα παρακάτω ζευγαράκια διαδρομών α) Κυκλική & Ευθεία, β) Ζιγκ-Ζαγκ & Κυκλική, γ) Ευθεία & Ζιγκ-Ζαγκ

A	B

### Θεματικό πεδίο: Συμπεριφορικό/Σκοπός 3

A. Ενδεικτική φόρμα αρχικής και τελικής αξιολόγησης συμπεριφορικού σκοπού. Ο/Η ΕΦΑ ρωτά τους μαθητές και καταγράφει:

	< 25% μαθητών	50% μαθητών	75% μαθητών	100% μαθητών
--	------------------	----------------	----------------	-----------------



Τρώτε κάθε μέρα πρωινό;				
Στα διαλείμματα παίζετε με τους φίλους σας;				
Πηγαίνετε για ποδήλατο, περπάτημα, τρέξιμο με τους γονείς σας; <ul style="list-style-type: none"> <li>• καμιά φορά/σπάνια (0-1 φορά/εβδομάδα)</li> <li>• συχνά (3 φορές/εβδομάδα)</li> <li>• κάθε μέρα (7/7)</li> </ul>				
Τα απογεύματα παίζετε με φίλους/ες στο πάρκο/παιδική χαρά; <ul style="list-style-type: none"> <li>• καμιά φορά (0/1)</li> <li>• συχνά (3 φορές/εβδομάδα)</li> <li>• κάθε μέρα (7/7)</li> </ul>				

#### Θεματικό πεδίο: Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό/Σκοπός 4

Ο/η ΕΦΑ χρησιμοποιεί δράσεις με μολύβι και χαρτί (π.χ. ζωγράφισε τον εαυτό σου σήμερα στο μάθημα), φόρμες με φατσούλες φόρμες καταγραφής (βλέπε παράδειγμα παρακάτω)  
Ενδεικτικό παράδειγμα αυτοαξιολόγησης:

Κύκλωσε το προσωπάκι που σε εκφράζει			
Πιστεύω ότι τα κατάφερα στο μάθημα	☹	☺	☺
Ήμουν ευγενικός/ή με τους άλλους	☹	☺	☺
Άκουγα τις οδηγίες	☹	☺	☺
Βοήθησα το ζευγάρι μου	☹	☺	☺
Διασκέδασα στο μάθημα	☹	☺	☺
Εφάρμοσα τους κανόνες	☹	☺	☺

Ενδεικτικό παράδειγμα ετεροαξιολόγησης. Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει εάν και κατά πόσο ο/η μαθητής/τρια εμφανίζει τις παρακάτω συμπεριφορές με ΝΑΙ, ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ (ΜΦ), ΟΧΙ

Τμήμα:										Ημερομηνία:						
Ονόματα μαθητών	Ακολουθεί απλές οδηγίες			Μοιράζεται τον εξοπλισμό			Παρακολουθεί τον ομιλητή			Ακούει και ανταποκρίνεται στην ανατροφοδότηση			Ακολουθεί κανόνες ασφάλειας			
	ΝΑΙ	ΜΦ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΜΦ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΜΦ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΜΦ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΜΦ	ΟΧΙ	
1.																
2.																
...																
25.																

## Β' Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης

### Θεματικό πεδίο: Κινητικό/Σκοπός 1

Α. Χρησιμοποιείται παιχνίδι που περιλαμβάνει δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας. Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει αν οι μαθητές επιτυγχάνουν τη σωστή εκτέλεση των δεξιοτήτων. Ενδεικτική καρτέλα καταγραφής:

Τμήμα:										
	Τρέξιμο			Καλπασμός (δεξί πόδι)			Καλπασμός (αριστερό πόδι)			Περπάτημα πάνω σε γραμμή
Ονόματα μαθητών	Άρση του μηρού στο οριζόντιο	Υπάρχει φάση πτήσης	Αρμονική αντίθεση χεριών-ποδιών	Το σώμα είναι κάθετα στην κατεύθυνση κίνησης	Το πόδι που ακολουθεί δεν προσπερνά το πόδι οδηγό	Το σώμα είναι κάθετα στην κατεύθυνση κίνησης	Το πόδι που ακολουθεί δεν προσπερνά το πόδι οδηγό	Διαδοχικά βήματα χωρίς διακοπή στην καθορισμένη διαδρομή	Το βλέμμα εστιάζει μακριά	Χρησιμοποιούν ακούσια τα χέρια για ισορροπία
1.										
2.										
....										
25.										

### Θεματικό πεδίο: Γνωστικό/Σκοπός 2

Α. Ενδεικτικό παράδειγμα αξιολόγησης από τον/την ΕΦΑ (με προφορικές ερωτήσεις) ή από τον ίδιο τον μαθητή (αυτοαξιολόγηση) μετά από αλλαγή του προσώπου στις ερωτήσεις.

	Σωστό	Λάθος	Δεν ξέρω
Το σώμα σου μπορεί να κινηθεί μόνο στο χαμηλό επίπεδο (σαν φίδι);			
Όταν στέκεσαι σαν πελαργός είσαι στο μεσαίο επίπεδο;			
Το να περπατάς προς τα πίσω είναι πιο δύσκολο από ότι να περπατάς προς τα εμπρός;			

Β. παζλ δύο κομματιών (ερωτήσεις-απαντήσεις που αξιολογούν το γνωστικό θέμα της ημέρας), τα οποία βρίσκονται σε σταθμούς και στο οπισθόφυλλο του παζλ είναι ο τρόπος μετακίνησης στον επόμενο σταθμό. Παράδειγμα ερώτησης: σε ποια θέση τα χέρια μου με βοηθούν να περπατήσω πάνω σε μια γραμμή; Παράδειγμα απάντησης: ανοικτά στο ύψος των ώμων σαν φτερά. Παράδειγμα οδηγίας πίσω από το παζλ «μετακινήσου στον επόμενο σταθμό με καλπασμό». Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει τις ορθές απαντήσεις και το χρόνο απάντησης.

### Θεματικό πεδίο: Συμπεριφορικό/Σκοπός 3

Α. Παράδειγμα: Οι μαθητές/τριες καταγράφουν σε εβδομαδιαίο πίνακα/φύλλο, με απλές γραμμές (III), πόσες φορές συμμετέχουν στις δραστηριότητες της πυραμίδας της ΦΔ και στο τέλος της εβδομάδας τις αθροίζουν και το κρατούν στο χαρτοφυλάκιο (portfolio). Η εβδομαδιαία καταγραφή μπορεί να επαναληφθεί μετά από εύλογο χρονικό διάστημα και να γίνουν συγκρίσεις.

Όνομα:	Ημερομηνία:								
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΣΥΝΟΛΟ	Ο
Ποδήλατο, δουλειές σπιτιού (βοήθεια στον κήπο, στο καθάρισμα									

κ.ά.), «πήγαινε/έλα» στο σχολείο με τα πόδια, βόλτες και παιχνίδι (πάρκο)								
Χορός, τρέξιμο, κολύμπι								
Ασκήσεις ευλυγισίας								
Ακινήσια, παρακολούθηση τηλεόρασης, βιντεοπαιχνίδια, ενασχόληση με τον υπολογιστή								

Σημείωση: Στη θέση του κειμένου μπορεί να μπει η «πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας».



Εικόνα από το ΕΥΖΗΝ (<https://eyzhn.edu.gr/the-pyramid-of-physical-activity>)

Β. Παράδειγμα αξιολόγησης: ζητείται από τους μαθητές να φτιάξουν ένα μικρό κολάζ για κάθε μέρα, με τις φυσικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν και το είδος των τροφών που καταναλώνουν. Μπορούν να γράψουν και σχόλια ή σημειώσεις. Το κολάζ κάθε μαθητή θα ενταχθεί στο φάκελό του.

Όνομα: _____	τμήμα _____						
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πώς κινήθηκα;							
Τι έφαγα;							
Τα σχόλια, οι σημειώσεις μου:							

**Θεματικό πεδίο: Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό/Σκοπός 4**

Ενδεικτικό παράδειγμα αξιολόγησης από τον/την ΕΦΑ που παρατηρεί και καταγράφει:

Τάξη:		Ημερομηνία:				
Όνοματα μαθητών	Ακολουθεί τους απλούς κανόνες στην αρχή του μαθήματος;	Ακολουθεί τους απλούς κανόνες στο τέλος του μαθήματος;	Χρησιμοποιεί θετική σκέψη, κατά την εξάσκηση;	Χρησιμοποιεί θετικό αυτοδιάλογο κατά την εξάσκηση;	Συμμερίζεται τα συναισθήματα των άλλων;	Παρατηρήσεις
1.						
2.						
....						
25.						

**Γ' Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης****Θεματικό πεδίο: Κινητικό/Σκοπός 1**

Α) Τα παιδιά μέσα από προτάσεις/κινητικές προκλήσεις από τον/την ΕΦΑ, υποδύονται ρόλους αποδίδοντας κινητικά, μέσα μεταφοράς, επαγγέλματα, φυσικά φαινόμενα, τους αγαπημένους τους αθλητές/αθλήτριες κ.ά. Ο/Η ΕΦΑ σημειώνει σε φύλλο αξιολόγησης: α) με ποιες δεξιότητες μετακινήθηκαν στις Χ προτάσεις/προκλήσεις του/της (Αριθμός Θεματικών), β) αν τις εκτέλεσαν σύμφωνα με τα σημεία-κλειδιά που είχε ορίσει. Μπορεί να αξιοποιηθεί για αρχική, διαμορφωτική και τελική αξιολόγηση ώστε ο/η ΕΦΑ να έχει εικόνα της εξέλιξης του κάθε παιδιού. Εναλλακτικά, μπορεί να τροποποιηθεί και να χρησιμοποιηθεί και για ετεροαξιολόγηση ακολουθώντας το αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας.

α.

ΤΜΗΜΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ:				
ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ							
Όνοματα μαθητών/τριών	Βάδισμα	Τρέξιμο	Οριζόντιο Άλμα	Πλάγια Μετατόπιση	Αναπηδήσεις	Άλλο	Σύνολο
1.							
2.							
...							
25.							

β.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:	ΑΡΧΙΚΗ	ΔΙΑΜΟΡΦΩΤΙΚΗ					ΤΕΛΙΚΗ				
ΤΜΗΜΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ										
Κινητικές Δεξιότητες	1	2	3	4	5	6	7	8	9	....25	
Βάδισμα (3) - Αντίθετο χέρι-πόδι - Όρθιος κορμός - Αντίθετη φτέρνα- δάχτυλα ποδιού											
Τρέξιμο (3) - Αντίθετα γόνατο αγκώνα											

- Ελαφρώς κεκλιμένος κορμός - Μηρός παράλληλος με το έδαφος										
Οριζόντιο Άλμα (3) - Χέρια τεντωμένα πίσω, στην αρχική θέση - Έκταση των χεριών μπροστά ταυτόχρονα - Προσγείωση στα δύο πόδια ταυτόχρονα										
Πλάγια Μετατόπιση (2) - Πλάγια προβολή του ποδιού - Τα πόδια ενώνονται στο αέρα, χαμηλά										
Αναπηδήσεις (2) - Προσγείωση στο ίδιο πόδι - Αγκώνες λυγισμένοι										

### Θεματικό πεδίο: Γνωστικό/Σκοπός 2

A. Οι μαθητές/τριες απαντούν στις ερωτήσεις του/της ΕΦΑ. π.χ.: με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείς να μετακινηθείς πάνω στη δοκό ισορροπίας; στο χώρο άσκησης; ποιες διαφορές παρατηρείς και γιατί;

B. Παρακολουθούν ένα βίντεο με κλασικό χορό και συζητούν για την ομοιομορφία των κινήσεων. Παρατηρούν το ίδιο και σε ένα παραδοσιακό χορό και αναφέρουν ομοιότητες και διαφορές. Συζητούν για τη σημασία της ομοιομορφίας και του συγχρονισμού. Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει στη λίστα παρατήρησης που ακολουθεί, τον αριθμό των απαντήσεων (ή/και την ορθότητά τους):

Σημείωση: Στις παρατηρήσεις ο/η ΕΦΑ μπορεί να σημειώσει οτιδήποτε θεωρεί ότι είναι βοηθητικό για να περιγράψει την γνωστική αξιολόγηση του κάθε παιδιού όπως τα επιχειρήματά του, το χρόνο που ανταποκρίθηκε, τον τρόπο που περιέγραψε την άποψή του.

ΤΜΗΜΑ:				
Μαθητές/τριες	Τρόποι μετακίνησης	Ομοιότητες Σ            Λ	Διαφορές Σ            Λ	Σχόλια/Παρατηρήσεις
1.				
2.				
...				
25.				

### Θεματικό πεδίο: Συμπεριφορικό/Σκοπός 3

A. Ο/Η ΕΦΑ δημιουργεί στην ασύγχρονη τάξη του ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο καλεί τους μαθητές/τριες να συμπληρώσουν. Έπειτα παρουσιάζει στην ολομέλεια τα αποτελέσματα για το επίπεδο ΦΔ της τάξης και παροτρύνει τα παιδιά να θέσουν προσωπικούς στόχους. Το ερωτηματολόγιο μπορεί να έχει τη μορφή που ακολουθεί:

Κύκλωσε την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει. Στη διάρκεια μιας εβδομάδας:

1. Πηγαίνω και επιστρέφω από το σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατό μου  
Κάθε μέρα, μερικές μέρες, καμία μέρα
2. Πηγαίνω και επιστρέφω από το σχολείο με αυτοκίνητο  
Κάθε μέρα, μερικές μέρες, καμία μέρα
3. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής κάνω όλες τις κινητικές δραστηριότητες  
Κάθε μέρα, μερικές μέρες, καμία μέρα
4. Στο διάλειμμα παίζω κινητικά παιχνίδια με τους/τις συμμαθητές/τριες μου  
Κάθε μέρα, μερικές μέρες, καμία μέρα
5. Εκτός σχολείου ασχολούμαι με κάποια κινητική δραστηριότητα (π.χ. χορό) ή κάποιο άθλημα



- Κάθε μέρα, μερικές μέρες, καμία μέρα
6. Εκτός σχολείου, παίζω στη γειτονιά ή στο σπίτι με τους/τις φίλους/ες μου κινητικά παιχνίδια  
Κάθε μέρα, μερικές μέρες, καμία μέρα
  7. Μαζί με την οικογένειά μου κάνουμε κινητικές δραστηριότητες (π.χ. περπάτημα)  
Κάθε μέρα, μερικές μέρες, καμία μέρα

- B. Ανάλογα με τις απαντήσεις που έδωσες παραπάνω, βάλε προσωπικό στόχο για την εβδομάδα που ξεκινά, σημείωσε τον στο προσωπικό portfolio και έλεγχε την πρόδό σου. Παραδείγματα:
1. Θα αυξήσω τη φυσική δραστηριότητα της εβδομάδας κατά ..... (αριθμός σε ημέρες)
  2. Θα αυξήσω τη φυσική δραστηριότητα της εβδομάδας κατά .....(χρόνος σε λεπτά)
  3. Δε θα κάνω καμία αλλαγή στη φυσική δραστηριότητα της εβδομάδας
  4. Άλλο....

Γ. Μετά το τέλος της επόμενης εβδομάδας αξιολόγησε ξανά και βάλε στόχους, σε συνέχεια εκείνων που πέτυχες (στο σχολείο, το σπίτι, κλπ).

#### Θεματικό πεδίο: Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό/Σκοπός 4

A. Ενδεικτική καρτέλα αυτοαξιολόγησης επιθυμητών/ανεπιθύμητων συμπεριφορών (ο/η ΕΦΑ ανακοινώνει τα γενικά αποτελέσματα).

	Τμήμα:	Ημερομηνία:	
		ΝΑΙ	ΟΧΙ
	Όνοματεπώνυμο:		
	Στο μάθημα της ΦΑ ...		
1	...κάνω τις δραστηριότητες χωρίς να ενοχλώ τους άλλους/ες		
2	...δημιουργώ ομάδες αφήνοντας τελευταία πάντα τα ίδια παιδιά		
3	...καυγαδίζω συχνά		
4	...σπρώχνω, κλωτσώ, μιλάω απρεπώς		
5	...συνεργάζομαι ομαλά (ενθαρρύνω, εκφράζω τις απόψεις μου)		
6	...μιλώ με ήρεμο τόνο φωνής		

B. Ενδεικτική καρτέλα αξιολόγησης επιθυμητών και ανεπιθύμητων συμπεριφορών από τον/την ΕΦΑ.

	Τμήμα	Ημερομηνία				
		Πάντα	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ
	Στο μάθημα οι μαθητές/τριες...					
1	...εκτελούν τις δραστηριότητες χωρίς να ενοχλούν τους άλλους/ες					
2	.....δημιουργούν ομάδες αφήνοντας τελευταία τα ίδια παιδιά					
3	.....καυγαδίζουν					
4	...σπρώχνουν, κλωστούν, μιλάνε απρεπώς					
5	...συνεργάζονται (π.χ. εκφράζουν τις απόψεις και ακούνε προσεκτικά τις απόψεις των άλλων)					
6	...μιλάνε με ήρεμο τόνο φωνής					

Γ. Ενδεικτική καρτέλα καταγραφής Κανόνων και Συνεπειών στη ΦΑ (δημιουργείται από τα παιδιά)

	Τμήμα	Ημερομηνία	
	ΚΑΝΟΝΕΣ	ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ (όταν <u>δεν</u> ακολουθώ τους κανόνες)	ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ/ ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ (όταν ακολουθώ τους κανόνες)
1			
2			
3			
4			
5			

**Θεματικό Πεδίο 1-4.** Ενδεικτικό παράδειγμα συνδυαστικής αξιολόγησης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κλίμακα διαβάθμισης ή ρουμπρίκα.

Τμήμα:	ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ			
Ημερομηνία:	Κινητικό	Γνωστικό	Συμπεριφορικό	Ηθικό- Συναισθηματικό- Κοινωνικό
Ονόματα μαθητών/τριών	Εκτελεί εναλλασσόμενη κίνηση χεριών/ποδιών	Αναφέρει τα σημεία-κλειδιά της κίνησης χεριών-ποδιών στο νερό	Καταγράφει τις δραστηριότητες που εκτελεί στο μάθημα της κολύμβησης	Εφαρμόζει τους κανόνες ασφάλειας στο κολυμβητήριο
1.				
2.				
...				
25.				

## Δ' Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης

### Θεματικό πεδίο: Κινητικό/Σκοπός 1

Α. Οι μαθητές ντριμπλάρουν προσπαθώντας να σπρώξουν την μπάλα του συμμαθητή τους χωρίς να χάσουν τη δική τους. Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί:

Πόσοι από τους μαθητές ντριμπλάρουν συνεχώς:	100%	75%	50%	25%
• χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια				
• χωρίς να κοιτούν την μπάλα				
• σε διαφορετικές κατευθύνσεις				
• με διαφορετικές ταχύτητες				

## B. Φύλλο αυτό-αξιολόγησης στην πετοσφαίριση

<b>ΒΟΛΕΪ:</b> κυκλώστε ανάλογα με το αν εκτελέσατε ή όχι την άσκηση	
<b>Όνομα:</b> .....	<b>Εκτέλεση</b>
<b>Ημερομηνία:</b> ...../...../.....	
α) Πάσες με δάχτυλα στον τοίχο, πάνω από γραμμή 2 μέτρων	Ναι Όχι
β) Πάσες με δάχτυλα στον εαυτό σου, για 30'' χωρίς να χάσεις την μπάλα.	Ναι Όχι
γ) Σέρβις (από κάτω ή από πάνω) μέσα από το γήπεδο, στο απέναντι γήπεδο, 8 επιτυχημένες προσπάθειες	Ναι Όχι
δ) Πέταγμα της μπάλας στον αέρα και καρφί (χαμηλό σχοινί) 8 επιτυχημένες προσπάθειες	Ναι Όχι
ε) Μανσέτα ή με ένα χέρι άμυνα της μπάλας (από πέταγμα χαμηλά από το ζευγάρι σου)	Ναι Όχι

**Θεματικό πεδίο: Γνωστικό/Σκοπός 2**

A. Αξιολόγηση μέσω διαδραστικής εφαρμογής στο Φωτόδεντρο, όπου σκοπός είναι οι μαθητές αφενός να αξιολογήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και αφετέρου να υιοθετήσουν ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο για τη διατήρηση ή και τη βελτίωση της υγείας τους.

- **Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες!**

**Θεματικό πεδίο: Συμπεριφορικό/Σκοπός 3**

A. Ο/Η ΕΦΑ χρησιμοποιεί, ατομικές καρτέλες απόδοσης και ημερολόγια καταγραφής. Π.χ. *Εντός σχολείου*

- *Ατομική Καρτέλα Απόδοσης*

Τρέχουν και ενδιάμεσα περπατούν απόσταση 1200μ. (για παιδιά ηλικίας 9-10 ετών). Το σκορ είναι ο χρόνος (σε λεπτά και δευτερόλεπτα) κάλυψης της απόστασης. Διατηρείται *Ατομική Καρτέλα Απόδοσης* με ατομικές επιδόσεις.

- *Μέτρηση καρδιακού παλμού* σε δυο σημεία του σώματος πριν και μετά τη φυσική δραστηριότητα και ποιοτική εκτέλεση δραστηριοτήτων ΦΚ-Υγείας (με λίστα ελέγχου):

Όνομα:			Ημερομηνία: .../.../...		Χρόνος: .....	
Άσκηση	Κοιλιακοί	Ραχιαίοι	Κάμψεις με γόνατα στο έδαφος	Αναπηδήσεις με σχοινάκι		
Σημεία έμφασης	Γόνατα λυγισμένα <b>ναι όχι</b> Πηγούνι στο στέρνο <b>ναι όχι</b> Βλέμμα ψηλά <b>ναι όχι</b>	Πόδια ακουμπούν στο έδαφος <b>ναι όχι</b> Βλέμμα κάτω <b>ναι όχι</b> Αυχένια ευθεία με κορμό <b>ναι όχι</b>	Σώμα τεντωμένο <b>ναι όχι</b> Λύγισμα αγκώνων <b>ναι όχι</b> Κεφάλι ψηλά, μάτια μπροστά <b>ναι όχι</b> Στήθος ακουμπάει ελαφρά στο έδαφος <b>ναι όχι</b>	Λύγισμα-τέντωμα γονάτων <b>ναι όχι</b> Αναπηδήσεις στο μπροστινό τμήμα του ποδιού <b>ναι όχι</b> Περιφορά με κίνηση καρπών <b>ναι όχι</b>		
Παλμοί ηρεμίας:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:	Επαναλήψεις:	Παλμοί:

## B. Εκτός σχολείου

- *Ημερολόγιο μαθητή*  
Οι μαθητές κρατούν, την πρώτη εβδομάδα, ημερολόγιο για τη συμμετοχή σε φυσικές

δραστηριότητες εκτός σχολείου (περπάτημα, ποδόσφαιρο, ποδήλατο κ.λπ.). Περιλαμβάνει ημερομηνία, διάρκεια, ένταση δραστηριότητας, με ποιον/ποιους κ.λπ. Αξιολογούνται η συχνότητα, η ένταση και η διάρκεια συμμετοχής.

### Θεματικό πεδίο: Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό/Σκοπός 4

Α. Ενδεικτικό Φύλλο αυτό-αξιολόγησης υπεύθυνης (έντιμης) αθλητικής συμπεριφοράς.

Στη Φυσική Αγωγή ...	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
• Ακολουθώ τους κανόνες του παιχνιδιού				
• Βοηθώ τους συμπαίκτες μου που δεν τα καταφέρνουν καλά στο παιχνίδι				
• Ενθαρρύνω τους συμπαίκτες μου να παίζουν καλύτερα				
• Επιβραβεύω τις καλές προσπάθειες των συμπαιχτών μου				
• Αποφεύγω διαμαρτυρίες σε λάθη συμπαικτών				
• Αποφεύγω να επιδεικνύω ατομικισμό στο παιχνίδι				
• Χειροκροτώ τις καλές ενέργειες των άλλων				
• Φέρομαι ευγενικά είτε χάσω είτε κερδίσω				
• Δίνω το χέρι στον αντίπαλο ανεξάρτητα από την έκβαση του αγώνα				
• Μοιράζομαι τις ευθύνες για την νίκη και την ήττα στο παιχνίδι				
• Προσπαθώ να αποφύγω φασαρίες και τσακωμούς				

Το παραπάνω εργαλείο αυτοαξιολόγησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί, με την κατάλληλη διαμόρφωση (πόσοι από τους μαθητές - 100%, 75%, 50%, 25% ή αν το κριτήριο επιτυγχάνεται σε μεγάλο, μέτριο, μικρό βαθμό) και για την ομαδική αξιολόγηση του τμήματος, ώστε να διαπιστωθεί η πρόοδος, δηλαδή σε ποιο βαθμό κατακτήθηκαν, μετά τη διδασκαλία και την εφαρμογή του προγράμματος, οι στόχοι που είχε θέσει ο/η ΕΦΑ.

### Ε' Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης

#### Θεματικό πεδίο: Κινητικό/Σκοπός 1

Α. Ενδεικτική καρτέλα αξιολόγησης διαφόρων κινητικών δεξιοτήτων, με 3βάθμια κλίμακα. Καταγράφεται το ποσοστό των μαθητών σε κάθε περίπτωση.

Κριτήρια **	Πάντα		Μερικές φορές		Ποτέ	
	Αρχική	Τελική	Αρχική	Τελική	Αρχική	Τελική
Κινούνται σε διαφορετικά επίπεδα, με διάφορες τροχιές και κατευθύνσεις και εμφανίζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στο χρόνο, τη δύναμη και τη ροή της κίνησής τους. Εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες χρησιμοποιώντας τις κινητικές έννοιες σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.						
Επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, το χορό, τα αθλήματα, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας κ.λπ.						

Συνδυάζουν δεξιότητες ισορροπίας, μεταφέροντας το βάρος (και με κινητικές έννοιες) σε μια ρουτίνα γυμναστικής, χορού, σε παιχνίδια, δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας κ.λπ. με έναν συμμαθητή ή με ομάδα, οι οποίες δίνονται από τον/την ΕΦΑ ή δημιουργούνται από τους ίδιους.						
Εκτελούν (παρουσιάζουν ώριμο πρότυπο) με τα κάτω άκρα λάκτισμα, ντρίμπλα, πάσα και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω και από πάνω, με ακρίβεια, υποδοχή μπάλας πάνω από το κεφάλι, στο επίπεδο του στήθους ή της μέσης και κατά μήκος του εδάφους, ντρίμπλα, χτύπημα μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά, καθώς και ρουτίνα για σχοινάκι που έχουν δημιουργήσει με συμμαθητή χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχοινί.						
Επιδεικνύουν και εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης σε σύνθετες δραστηριότητες, αθλητικές, χορού, γυμναστικής κ.ά. και εκτελούν (αρχικά στάδια) κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα.						
Εκτελούν μετά από επιλογή πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντάς τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.						
Επιδεικνύουν μια ποικιλία από χορούς, σε σειρά, ακολουθία βημάτων, μοντέρνο, κατά μόνας και με άλλους και αναπτύσσουν ακολουθίες χορού μόνοι και με άλλους σε απόκριση ποικιλίας μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.						
Επιδεικνύουν ώριμο συνδυασμό ρυθμικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε δραστηριότητες, σχεδιασμένες από μαθητές.						
Εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες.						
Βελτιώνουν τις βασικές αθλητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες και τις εφαρμόζουν σε ποικιλία πιο απαιτητικών κινητικών ακολουθιών μεμονωμένα, με συμμαθητή σε ομάδα και σε πιο απαιτητικές ατομικές δραστηριότητες.						
Επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο (με άλμα ή βήμα από το πλάι) ενώ φορούν σωσίβιο (life jacket) και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), πηδώντας ή περπατώντας με ασφάλεια από το πλάι.						
Επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης των βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων, πρηνή και ύπτια επίπλευση, γλίστρημα και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε απομονωμένο σημείο και κίνηση με ευχέρεια στο νερό.						
Επιδεικνύουν κίνηση των χεριών έξω από το νερό και συνεχές χτύπημα ποδιών με το πρόσωπο μέσα στο νερό, με αναπνοή συνεχόμενη στα πλάγια έτσι ώστε να κολυμπήσουν 14 μέτρα.						
Επιδεικνύουν μετακίνηση σε ύπτια θέση με στοιχειώδες ρολάρισμα του σώματος, επαναφορά των χεριών έξω από το νερό, τα χέρια να εισέρχονται στο νερό στο ύψος ή πάνω από το ύψος των ώμων με συνεχές χτύπημα ποδιών ώστε να κολυμπήσουν 14 μέτρα.						
Παίζουν παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια που έχουν τροποποιηθεί και νέα, εκπαιδευτικά, που έχουν σχεδιάσει. Παρουσιάζουν πρωτότυπες χορογραφίες με ή χωρίς μουσική και εφαρμόζουν στρατηγικές που έχουν σχεδιάσει σε διάφορα κινητικά περιβάλλοντα.						

*\*\* Σημείωση: κάθε κριτήριο της 1<sup>ης</sup> στήλης θα χωριστεί σε περισσότερα κριτήρια. Π.χ. στο 2<sup>ο</sup> κριτήριο η αξιολόγηση θα αφορά ξεχωριστά στα αθλήματα, ξεχωριστά στα παιχνίδια κ.λπ.*

## Θεματικό πεδίο: Γνωστικό/Σκοπός 2



A. Γράψτε: α) 2 βασικούς κανονισμούς, β) 1 στρατηγική για τα παρακάτω αθλήματα ή αγωνίσματα.

Όνοματεπώνυμο:

Τάξη:

Τμήμα:

Αθλήματα	Κανονισμοί	Στρατηγική
Καλαθοσφαίριση	1. 2.	
Πετοσφαίριση	1. 2.	
Ποδόσφαιρο	1. 2.	
Στίβος (Κλασικός αθλητισμός) Αγώνισμα: δρόμος 100 μ.	1. 2.	

### Θεματικό πεδίο: Συμπεριφορικό/Σκοπός 3

A. Αποτίμηση/καταγραφή της συμμετοχής των μαθητών/τριών σε φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.

Ημερομηνία: Τάξη: Τμήμα:	Συμμετοχή σε ΦΔ εκτός σχολείου.		Συμμετοχή σε ΦΔ εκτός σχολείου με τους γονείς.		Συμμετοχή σε ΦΔ εκτός σχολείου με συγγενείς, φίλους.	
	Χρόνος	Είδος Δραστηριότητας	Χρόνος	Είδος Δραστηριότητας	Χρόνος	Είδος Δραστηριότητας
Δευτέρα						
Τρίτη						
Τετάρτη						
Πέμπτη						
Παρασκευή						
Σάββατο						
Κυριακή						

Οι μαθητές μετά την αρχική αξιολόγηση κρατούν ημερολόγιο φυσικής της φυσικής δραστηριότητας εκτός σχολείου για κάθε τρίμηνο, που μπαίνει στο χαρτοφυλάκιο τους και αξιολογείται εκ νέου στο τέλος του 3<sup>ου</sup> Τριμήνου.

### Θεματικό πεδίο: Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό/Σκοπός 4

A. Έλεγχος & διαχείριση συναισθημάτων

Τι κάνετε όταν θυμώνετε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής;

- 1.
- 2.
- 3.

Τι κάνετε όταν θυμώνει ένας συμμαθητής/φίλος σας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής;

- 1.
- 2.
- 3.

B. Καρτέλα αξιολόγησης της Συνεργασίας

Συνομιλεί με ήρεμο τρόπο.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Εκφράζει με θάρρος τις απόψεις μου.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ακούει προσεκτικά τις απόψεις των άλλων.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ενθαρρύνει τους άλλους να αναλάβουν πρωτοβουλίες.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βοηθά τους άλλους σε ό,τι χρειάζονται.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Αποφασίζει από κοινού για τις ενέργειες που πρέπει να υλοποιηθούν.	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Επιτυγχάνει τον ατομικό του στόχο.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Συμβάλλει στην επίτευξη ενός ομαδικού στόχου	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Η καρτέλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αθροιστική/συνολική αλλά και τη διαμορφωτική αξιολόγηση από τον/την ΕΦΑ ή από συμμαθητή (ή και από τον ίδιο τον μαθητή εάν αλλάξει το πρόσωπο στη λίστα) και με κλίμακα διαβάθμισης(π.χ. Πάντα, Μερικές φορές, Ποτέ).

Γ. **Συνολική Αξιολόγηση:** Καρτέλα συνολικής απόδοσης μαθητή/τριας σε κάθε θεματικό πεδίο/σκοπό.

Κριτήρια	ΑΡΧΙΚΗ	1 <sup>ο</sup> Τρίμηνο	2 <sup>ο</sup> Τρίμηνο	3 <sup>ο</sup> Τρίμηνο ΤΕΛΙΚΗ	Παρατηρήσεις Σχόλια
<b>Θεματικό πεδίο 1 (κινητικό)</b> Δείκτες επίτευξης: 10					
<b>Θεματικό πεδίο 2 (Γνωστικό)</b> Δείκτες επίτευξης: 6					
<b>Θεματικό πεδίο 3 (Συμπεριφορικό)</b> Δείκτες επίτευξης: 7					
<b>Θεματικό πεδίο 4 (Ηθικό-συναισθηματικό-κοινωνικό)</b> Δείκτες επίτευξης: 10					

## Στ' Τάξη – Παραδείγματα αξιολόγησης

### Θεματικό πεδίο: Κινητικό/Σκοπός 1

Α. Φύλλο αξιολόγησης μαθητών σε διπλό παιχνίδι **ποδοσφαίρου** από τον/την ΕΦΑ. Σημειώνει ανάλογο **Ναι** (Ν), Μερικές φορές (**ΜΦ**), **Όχι** (Ο), για κάθε δεξιότητα.

Τμήμα:			Ημερομηνία:				
Μαθητές /τριες	Σουτ		Υποδοχή	Οδήγημα μπάλας	Κεφαλιά		
	Το πόδι στήριξης πατάει δίπλα στη μπάλα ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο και σημαδεύει το στόχο	Το πόδι χτυπά την μπάλα στο κέντρο της	Γρήγορη και σωστή επιλογή του καταλληλότερου μέρους του ποδιού για την υποδοχή της μπάλας	Προώθηση της μπάλας με το ένα ή τα δύο πόδια (με το κουντεπέ για οδήγημα σε ευθεία, με το εσωτερικό & το εξωτερικό για αλλαγές κατεύθυνσης)	Το βλέμμα εστιασμένο στην μπάλα	Χτύπημα της μπάλας με το μέτωπο	Το κεφάλι κινείται προς την μπάλα
1.							
2.							
.....							
25.							

Με ανάλογο τρόπο ο/η ΕΦΑ μπορεί να αξιολογήσει τις κινητικές δεξιότητες που απαιτούνται σε άλλα ομαδικά και ατομικά αθλήματα καθώς και στις πρωτότυπες χορογραφίες και παιχνίδια.

### Θεματικό πεδίο: Γνωστικό/Σκοπός 2

Α. Ο/Η ΕΦΑ, στην αρχή της Στ' τάξης, επιχειρεί να διαπιστώσει αν και σε ποιο βαθμό διαθέτουν οι μαθητές τις απαραίτητες γνώσεις και κρατάει σημειώσεις με τον αριθμό και το ποσοστό των μαθητών/τριών που γνωρίζουν. Μπορεί ακόμα να μοιράσει στους μαθητές λίστες με τις γνώσεις που θεωρεί σημαντικές και να ζητήσει να απαντήσουν. Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης γνώσεων στο μπάσκετ:

Ερωτήσεις	Απαντήσεις
Πόσες περιόδους έχει ένας αγώνας μπάσκετ;	
Πόσα ημίχρονα έχει ένας αγώνας μπάσκετ;	
Πόση ώρα διαρκεί το ημίχρονο στο μπάσκετ;	
Πόσα φάουλ μπορεί να κάνει ένας παίκτης;	
Πόσοι διαιτητές παίζουν σε έναν αγώνα;	
Πόσα time out μπορεί να ζητήσει ο προπονητής σε κάθε ημίχρονο;	
Με ποιον τρόπο τιμωρείται η αντιαθλητική συμπεριφορά;	

### Θεματικό πεδίο: Συμπεριφορικό/Σκοπός 3

Α. Ο/η ΕΦΑ: α) ζητά από τους μαθητές να εφαρμόσουν ένα σύντομο πρόγραμμα άσκησης για την ανάπτυξη της ΦΚ-Υγείας, το οποίο έχουν προηγουμένως σχεδιάσει οι ίδιοι, με τη βοήθειά του, β) ενημερώνεται για τον αριθμό των μαθητών που συμμετέχουν σε ΦΔ εκτός σχολείου καθημερινά ή τρεις φορές την εβδομάδα ή λιγότερο και γ) πληροφορείται για την ύπαρξη ή μη ημερολογίου καταγραφής της ΦΔ από την προηγούμενη τάξη και συμπληρώνει την ακόλουθη καρτέλα:

Αξιολόγηση Συμπεριφορικού Σκοπού Οι μαθητές/τριες:	Ποσοστό % των μαθητών
Εφαρμόζουν απλό πρόγραμμα για την ανάπτυξη της Φυσικής Κατάστασης-Υγείας	
Συμμετέχουν σε ΦΔ τουλάχιστον 60' λεπτά καθημερινά.	
Συμμετέχουν σε ΦΔ για 60' λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα.	
Συμμετέχουν σε ΦΔ για 60' λιγότερο από τρεις φορές την εβδομάδα.	
Μετρούν το σφυγμό τους πριν κατά τη διάρκεια και στο τέλος της άσκησης.	
Διαθέτουν ημερολόγιο καταγραφής της ΦΔ.	

### Θεματικό πεδίο: Ηθικό – συναισθηματικό - κοινωνικό/Σκοπός 4

Α. Αξιολογείται η ανάπτυξη των αποδεκτών ατομικών και κοινωνικών συμπεριφορών. Ο/η ΕΦΑ συμπληρώνει την παρακάτω καρτέλα, παρατηρώντας τους μαθητές/τριες στη διάρκεια ομαδικού παιχνιδιού.

Αξιολόγηση ηθικού/κοινωνικού/ συναισθηματικού	Αριθμός / Ποσοστό Μαθητών
Εφαρμόζουν τους κανόνες/κανονισμούς.	
Χρησιμοποιούν κάποιες* ψυχολογικές τεχνικές.	
Συνεργάζονται αποτελεσματικά** με όλους.	
Έχουν αποδεκτές*** συμπεριφορές προς τους άλλους.	
Εκφράζονται με αποδεκτούς τρόπους.	
Παρέχουν διορθωτική ανατροφοδότηση.	
Ενθαρρύνουν τους συμπαίκτες τους.	
Χαίρονται/διασκεδάζουν με τη συμμετοχή τους.	

\* θετική σκέψη, θετικό αυτοδιάλογο, τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης και χαλάρωσης

\*\* εφαρμόζουν στρατηγικές που έχουν αποφασίσει ως ομάδα, καλύπτουν κενά στην άμυνα, πασάρουν σε ελεύθερο συμπαίκτη

\*\*\* βοηθούν τους συμμαθητές τους, συγχαίρουν τους αντιπάλους τους, πανηγυρίζουν με ευγενικό τρόπο

#### Θεματικό Πεδίο 1-4. Ενδεικτικό παράδειγμα συνδυαστικής αξιολόγησης.

Πριν την έναρξη ενός αγώνα ποδοσφαίρου ο/η ΕΦΑ ρωτάει τους μαθητές ποια στρατηγική θα ακολουθήσουν, ποιο σύστημα θα παίξουν, ποια θέση θα έχει ο καθένας. Στη συνέχεια παρατηρεί και σημειώνει για κάθε μαθητή/τρια το χαρακτηρισμό ΝΑΙ, Μερικές φορές (ΜΦ), ΟΧΙ στη φόρμα που ακολουθεί.

Τμήμα:			Ημερομηνία:			
Μαθητές/τριες	Σουτ*		Υποδοχή*	Γνώση στρατηγικών παιχνιδιού	Συμπεριφορές για υγεία	Κοινωνική Υπευθυνότητα
	Το πόδι στήριξης πατάει δίπλα στην μπάλα ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο και σημαδεύει το στόχο	Το πόδι χτυπά την μπάλα στο κέντρο της	Γρήγορη με το εσωτερικό του ποδιού	Εφαρμόζει τη στρατηγική που συμφωνήθηκε και παίζει στην κατάλληλη θέση	Μετράει το σφυγμό του πριν και μετά την άσκηση	Δίνει θετική ανατροφοδότηση και ενθαρρύνει τους συμμαθητές του
1.						
2.						
....						
25.						

\*Ενδεικτικά αναφέρονται τα σημεία κλειδιά από δυο κινητικές δεξιότητες. Ο/Η ΕΦΑ επιλέγει τις κινητικές δεξιότητες και τα σημεία κλειδιά που θέλει να αξιολογήσει.

## Ενδεικτικά διδακτικά σενάρια

Τα παρακάτω σενάρια σχετίζονται με τους Πίνακες 1 και 2 του ΠΣ, με συγκεκριμένες ενότητες του ενδεικτικού προτεινόμενου Προγραμματισμού κάθε τάξης και έχουν διάρκεια 2 ή 3 ώρες. Ο/Η ΕΦΑ ανάλογα με τους παράγοντες που επηρεάζουν την εξέλιξη της διδασκαλίας, όπως οι ανάγκες των μαθητών, οι προηγούμενες εμπειρίες τους κ.ά. μπορεί να επεκτείνει τη διάρκεια των σεναρίων σε περισσότερες διδακτικές ώρες για να επιτύχει τα βέλτιστα μαθησιακά αποτελέσματα.

### Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 1 - Α' τάξη

#### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

**Τίτλος διδακτικού σεναρίου:**

«Μαθαίνω να βελτιώνω την υγεία μου»

**Δημιουργός:** Παύλος Κυργυρίδης

**Βαθμίδα - Τάξη:** Δημοτικό - Α' τάξη

**Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ**

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** - Θεματικό πεδίο: **Συμπεριφορικό** - Θεματική ενότητα: **Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας.**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**2.** Αναπτύσσουν/διατηρούν τα στοιχεία ΦΚ-Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου.

*Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:*

Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό** - Θεματική ενότητα: **Έννοιες ΦΚ-Υγείας**

*Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**6.** Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.

Θεματικό πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική ενότητα: **Κινητικές δεξιότητες**

*Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**6.** Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (κινητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.

Συμβατότητα με ΠΣ άλλων γνωστικών αντικειμένων: Πληροφορική, Εργαστήρια Δεξιοτήτων.

**Χρονική διάρκεια: τρεις (3) διδακτικές ώρες**

#### 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Μέσω της συμμετοχής σε οργανωμένες ΦΔ εντός/εκτός σχολείου οι μαθητές/τριες αναπτύσσουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας περισσότερο στόχους ποιοτικούς, και παράλληλα αποκτούν γνώσεις που βοηθούν στη



βελτίωση των στοιχείων της ΦΚ-Υγείας, όπως για παράδειγμα για τις φυσικές δραστηριότητες στις οποίες μπορούν στοχευμένα να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου.

### 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Στον συμπεριφορικό τομέα οι μαθητές/τριες με την συμμετοχή τους σε ΦΔ μαθαίνουν να αναπτύσσουν τα στοιχεία φυσικής κατάστασης-υγείας, επιτυγχάνοντας προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου. Στον γνωστικό τομέα θα έχουν αποκτήσει γνώσεις σχετικά με την έννοια, τη σημασία και τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας, και θα αναγνωρίζουν τις δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ και προάγουν την υγεία ενώ στον κινητικό θα είναι ικανοί να επιδεικνύουν τις προαπαιτούμενες βασικές κινητικές δεξιότητες και να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης, και χειρισμού, εφαρμόζοντας παράλληλα και κινητικές έννοιες

### 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

*Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 72<sup>ο</sup>-74<sup>ο</sup> δηλαδή στην 24<sup>η</sup> ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Α' τάξης.*

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

Στο *Συμπεριφορικό πεδίο*, να: συμμετέχουν σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου και αναπτύσσουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας περισσότερο στόχους ποιοτικούς (σωστή εκτέλεση δραστηριοτήτων) με βάση κριτήρια που έχουν θέσει με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, ανάλογα με το επίπεδό τους.

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και αναφέρουν δύο-τρεις στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου.

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια.

### 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Ο ρόλος του/της ΕΦΑ (υποστηρικτικός, ενθαρρυντικός, καθοδηγητικός) αφορά στο συντονισμό των δραστηριοτήτων δημιουργώντας ένα μαθητοκεντρικό περιβάλλον στο οποίο όλοι οι μαθητές συμμετέχουν και εργάζονται ατομικά αλλά και σε ομάδες, παρακολουθούν την ανάπτυξη του περιεχομένου του μαθήματος, ακολουθούν τις οδηγίες του/της ΕΦΑ, καταθέτουν τις απορίες τους και απαντούν σε ερωτήσεις. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες του μαθήματος μπορεί να διεξάγονται εξ αποστάσεως αλλά και δια ζώσης, στο χώρο άσκησης και στην αίθουσα πληροφορικής. Εκπαιδευτικό υλικό: ψηφιακό υλικό, κάρτες αξιολόγησης, κώνοι ταμπέλες, πολύχρωμα χαρτόνια, σχοινάκια. Η αξιοποίηση της τεχνολογίας μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή για τη διαχείριση υλικού συμβάλλει στην αύξηση του ενθουσιασμού και του ενδιαφέροντος των μαθητών ενώ ευνοεί παράλληλα την ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων υψηλού επιπέδου από τους μαθητές, όπως η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η ανάπτυξη κριτικής σκέψης, η ικανότητα διερεύνησης και αναζήτησης πληροφοριών, και η ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης απόφασης. Από το βιβλίο της Ε' και Στ' τάξης θα αξιοποιηθεί το μέρος (κείμενα, εικόνες, βίντεο) του κεφαλαίου 8, που αφορά στην αξία της δια βίου άσκησης για υγεία και μπορεί να κατανοηθεί από τους μικρούς μαθητές.

### 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Δίνεται έμφαση στην ενεργητική συμμετοχή/μάθηση των μαθητών με αυτόνομες δράσεις σε κάποιες δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα την αυτόνομη συλλογή πληροφοριών, την παρουσίαση στο μαθητή μόνο των απαραίτητων πληροφοριών και την εμπύχωση του να πειραματιστεί σε νέες δραστηριότητες και να επεκτείνει τη γνώση του καταλήγοντας ανεπηρέαστα στα δικά του συμπεράσματα. Στυλ διδασκαλίας είναι το πρακτικό, της αποκλίνουσας παραγωγικότητας και της

επίλυσης προβλήματος και η συνεργατική μάθηση. Οι μαθητές/τριες α) αξιολογούν τις γνώσεις τους καταγράφοντας ή ζωγραφίζοντας, σε κάρτες, δραστηριότητες που διδάχθηκαν ότι προάγουν στοιχεία της ΦΚ-υγείας, β) ελέγχουν με λίστες τη σωστή εκτέλεση των δραστηριοτήτων τους, γ) θέτουν ατομικούς στόχους και ελέγχουν την επίτευξη τους και δ) με τη βοήθεια των γονέων τους συνθέτουν δραστηριότητες που βελτιώνουν την υγεία τους.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Συζητήστε με τα παιδιά το περιεχόμενο της διδασκαλίας και εξηγήστε τους πώς αυτό θα τους φανεί χρήσιμο στην καθημερινή τους ζωή. Είναι σημαντικό να έχουμε καλή υγεία; Γιατί; Με ποιες δραστηριότητες μπορούμε να αναπτύξουμε ένα καλό επίπεδο υγείας; Επισημάνετε την σπουδαιότητα της ανάπτυξης των στοιχείων της ΦΚ-Υγείας (αντοχή – δύναμη – ευλυγισία - σύσταση σώματος) και αναφέρετε, συζητώντας με τα παιδιά, ενδεικτικές δραστηριότητες με τις οποίες αναπτύσσονται εντός και εκτός σχολείου και συνδέστε με τις δραστηριότητες που εκτελούν εκτός σχολείου.

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Τοποθετείστε στον τοίχο ή σε ένα σημείο στον χώρο εξάσκησης τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία (αντοχή – δύναμη - ευλυγισία) και μια εικόνα για το καθένα. Ρωτήστε τα παιδιά ποια στοιχεία γνωρίζουν. Ενθαρρύνετε την συζήτηση. Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να εκτελέσουν μια δραστηριότητα για κάθε στοιχείο ΦΚ (π.χ. σχοινάκι, καλπασμό, κοιλιακούς, αργό συνεχόμενο τρέξιμο, άλματα, κάμψεις με λυγισμένα πόδια) και αυτός θα είναι ο προσωπικός τους στόχος.

Εναλλακτικά, σε περίπτωση εξ αποστάσεως διδασκαλίας, είτε σύγχρονης με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ είτε ασύγχρονης με τη βοήθεια των γονέων, τα παιδιά αξιοποιούν τον παρακάτω σύνδεσμο <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/2009> που αφορά στα στοιχεία ΦΚ-Υγείας και συζητούν τις δραστηριότητες που τα αναπτύσσουν.

#### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Ζωγραφίστε σε πολύχρωμα χαρτόνια 6 καρδιές 20Χ20 εκατοστά, κόψτε κάθε καρδιά σε 4 κομμάτια και γράψτε πίσω από κάθε κομμάτι μια άσκηση που θα εκτελέσουν τα παιδιά (π.χ. 10 αναπηδήσεις, 10 ραχιαίους). Μοιράστε όλα τα κομμάτια στα παιδιά. Αφού εκτελέσουν ό,τι αναγράφεται στην πίσω πλευρά της κάρτας τους, προσπαθούν να ενώσουν τα 4 κομμάτια κάθε καρδιάς με το ίδιο χρώμα και να αναφέρουν ποιο όργανο σχηματίστηκε. Επανάληψη με αλλαγή κομματιών. Στόχος των παιδιών είναι να σχηματίσουν όσες περισσότερες καρδιές μπορούν και συνεπώς να μάθουν δραστηριότητες που βοηθούν στην ενδυνάμωση της καρδιάς και εν γένει της καρδιαγγειακής αντοχής. Εναλλακτικά μπορούν να ζωγραφίζουν σε χαρτόνια άλλα μέρη του σώματος (χέρια, πόδια, κοιλιά, ράχη) με αντίστοιχες ασκήσεις βελτιωσής τους.

#### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Εξάσκηση σε σταθμούς. Τοποθετήστε χρωματιστούς κώνους με ταμπέλες και αντίστοιχα σκίτσα: καρδιακή αντοχή, ευλυγισία, δύναμη κοιλιακών, δύναμη ποδιών - χεριών. Μοιράστε στα παιδιά κάρτες δραστηριοτήτων και ανάλογα με το χρώμα της κάρτας που έχουν επιλέξει πηγαίνουν στον αντίστοιχο κώνο. Οι κάρτες περιέχουν δραστηριότητες, ανάλογες με το χρώμα τους. **Κόκκινος** – καρδιαγγειακή αντοχή: π.χ. Σχοινάκι, επιτόπιο τρέξιμο, καλπασμός. **Πράσινος** – δύναμη κοιλιακών/ραχιαίων: π.χ. Κοιλιακούς, ποδήλατο, ψαλιδάκια, άρση αντίθετο χέρι – πόδι (πρηνηδόν). **Μπλε** – δύναμη ποδιών και χεριών: π.χ. οριζόντια και κάθετα, κάμψεις σε γονάτιση, έλξεις σε χαμηλή μπάρα (τα πόδια αγγίζουν το έδαφος), αναπήδηση με το δεξί, αναπήδηση με το αριστερό. **Κίτρινος** – ευλυγισία: π.χ. Πεταλούδα, δίπλωση από όρθια θέση τα πόδια σταυρωμένα Δ-Α, διάταση χεριών πίσω από το κεφάλι (οι ασκήσεις περιγράφονται με σκίτσο). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μουσική κατά την εκτέλεση των ασκήσεων που περιέχει η κάρτα. Παύση μουσικής για ξεκούραση και συνέχεια με την επόμενη άσκηση. Αφού εκτελέσουν όλες τις ασκήσεις, προχωρούν στην αλλαγή σταθμού. Ατομικός στόχος των μαθητών: η καταγραφή, με την βοήθεια του εκπαιδευτικού ή του συμμαθητή της επίδοσης του σε ένα στοιχείο από κάθε σταθμό (π.χ. πράσινος-κοιλιακούς: 6 επαναλήψεις) και η βελτίωσή τους με εξάσκηση στο σπίτι.

#### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

«Βάδισμα των ζώων» για ανάπτυξη μυϊκής δύναμης. Με το σύνθημα τα παιδιά μιμούνται το βάδισμα κάποιου ζώου (κάβουρα, ελέφαντα, αρκούδας, καγκουρό κτλ.). Οι μαθητές μετακινούν το βάρος του σώματός τους με τα χέρια και τα πόδια.

**6<sup>η</sup> δραστηριότητα (2')**

Συζητήστε με τα παιδιά ποιες δραστηριότητες τους άρεσαν και ποιες θα ήθελαν να τις εκτελέσουν και εκτός σχολείου. Ρωτήστε αν πέτυχαν το στόχο που τους ζητήθηκε σε κάθε δραστηριότητα και πως αισθάνονται για αυτό και αν νιώθουν ότι βελτιώνουν την υγεία τους εκτελώντας τις δραστηριότητες. Στο τέλος του μαθήματος δώστε στα παιδιά την Κάρτα 1 και ζητήστε να καταγράψουν ή να ζωγραφίσουν δραστηριότητες που προάγουν στοιχεία ΦΚ-Υγείας και αφού την συμπληρώσουν να την φέρουν στο επόμενο μάθημα στο σχολείο.

**2η Διδακτική ώρα:****1<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Οι μαθητές με την βοήθεια του/της ΕΦΑ επισκέπτονται στο εργαστήριο πληροφορικής ή στην τάξη τον σύνδεσμο:

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi\\_E-ST-Dimotikou\\_html-empl/index8.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/index8.html) που αναφέρεται στην αξία της δια βίου άσκησης για υγεία και ειδικότερα στην

ενότητα που αναφέρεται στο «υγιές σώμα». Στη συνέχεια επισκέπτονται και τον σύνδεσμο <http://aesop.iep.edu.gr/node/11855/2955>, και οι μαθητές/τριες με τη βοήθεια του ΕΦΑ αναζητούν τις κατάλληλες απαντήσεις στα ερωτήματα που τίθενται. Ο/Η ΕΦΑ ρωτά τα παιδιά τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αναπτύξουμε, να βελτιώσουμε, και να διατηρήσουμε καλή υγεία δια βίου.

**2<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Γράψτε συγκεκριμένες δεξιότητες σε κάρτες (π.χ. 10 κοιλιακοί, 10 αναπηδήσεις, 10 επιτόπια κάθετα άλματα ή κάνετε όσα περισσότερα μπορείτε σε 30'' κ.τ.λ.). Ένα παιδί διαλέγει μία κάρτα. Διαβάζει τη δραστηριότητα που αναγράφεται και τα παιδιά την εκτελούν. Συνεχίστε καλώντας άλλο παιδί να επιλέξει κάρτα. Ρωτήστε ποιο στοιχείο ΦΚ-Υγείας μπορεί να βελτιωθεί με την συγκεκριμένη δραστηριότητα και πως εκτελείται σωστά η δραστηριότητα (2-3 σημεία έμφασης).

**3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Ανά δύο τα παιδιά παίζουν σχοινάκι. Ο ένας εκτελεί και ο άλλος παρατηρεί με λίστα ελέγχου τα στοιχεία της εκτέλεσης (π.χ. Λύγισμα-τέντωμα γονάτων Ναι Όχι, Αναπηδήσεις στο μπροστινό τμήμα του ποδιού Ναι Όχι, Περιστροφή με κίνηση των καρπών Ναι Όχι). Αλλαγή ρόλων. Αφού αλλάξουν ρόλους συνεχίζουν με φιδάκι και εναλλάξ ένα γύρο σχοινάκι, ένα γύρο φιδάκι. Στόχος: μετρούν τις επαναλήψεις που εκτελούν στα 30'' και προσπαθούν να εκτελέσουν περισσότερες. Αναγνωρίζουν ποιο στοιχείο ΦΚ-Υγείας αναπτύσσουν.

Ο/Η ΕΦΑ ρωτά ποιος είναι ο σωστός τρόπος αναπήδησης (1-2 σημεία ανάλογα με αυτά που διδάσκει) και ποιο στοιχείο φυσικής κατάστασης βελτιώνεται με αυτή την δραστηριότητα.

**4<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Τοποθετήστε χρωματιστούς κώνους με μία κάρτα και σκίτσο (καρδιαγγειακή αντοχή, ευλυγισία, δύναμη κοιλιακών, μυϊκή δύναμη) κατά μήκος του γηπέδου μπάσκετ. Κάτω από τους κώνους τοποθετήστε κάρτες με δύο σκίτσα (στην κάθε μία) που δείχνουν δραστηριότητες, εκ των οποίων η μία προάγει το αντίστοιχο με τον κώνο στοιχείο ΦΚ-Υγείας ενώ η άλλη όχι. Για παράδειγμα, κάτω από τον πράσινο κώνο (Δύναμη ποδιών), μία κάρτα περιέχει: (1) κάθετα άλματα στον τοίχο, (2) δίπλωση σε εδραία θέση. Τα παιδιά σε ομάδες κινούνται στο χώρο και με το σύνθημα σταματούν, σηκώνουν ένα κώνο (κάθε φορά διαφορετικό) και αναφέρουν ποια από τις δραστηριότητες που φαίνονται στην κάρτα προάγει το στοιχείο της ΦΚ-Υγείας και ποια όχι. Στόχος, να αναγνωρίζουν ποιο στοιχείο φυσικής κατάστασης προάγουν οι δραστηριότητες που εκτελούν.

**5<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

Τονίστε την αξία της δια βίου άσκησης για υγεία και την ανάγκη για ένα «υγιές σώμα» δια βίου. Ρωτήστε τα παιδιά αν από το μάθημα έμαθαν τρόπους να βελτιώνουν στοιχεία της υγείας τους και ζητήστε να συμπληρώσουν στο σπίτι την Κάρτα 2, για να εντοπίσουν και με τη βοήθεια των γονέων, αν κριθεί απαραίτητο, τις δραστηριότητες που προάγουν βασικά στοιχεία ΦΚ-Υγείας.

**3η Διδακτική ώρα****1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

«Είναι σημαντικό να εκτελούμε σωστά τις δραστηριότητες;» Συζητήστε με τους μαθητές/τριες τη σωστή εκτέλεση των δραστηριοτήτων και τη σύνδεσή τους με την βελτίωση στοιχείων της ΦΚ-Υγείας. «Είναι σημαντικό να συμμετέχουμε και να ολοκληρώνουμε την άσκηση που εκτελούμε;» Δώστε έμφαση στην τακτική συμμετοχή και τη σημασία της ολοκλήρωσης της δραστηριότητας. Αναφέρετε

μία – δύο δραστηριότητες που κάνουμε στο σπίτι, με τους φίλους ή τους γονείς μας μας κάνουν πιο δυνατούς στην καρδιά, τα πόδια, τα χέρια, κ.ά. πιο ευλύγιστους, κλπ.

### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (9')

Δημιουργήστε κάρτες με εικόνες/σκίτσα δεξιοτήτων και ένα σημείο-κλειδί (ελάχιστες λέξεις μεγάλα γράμματα). Τα παιδιά, σε ζευγάρια, παίρνουν με τυχαίο τρόπο μια κάρτα ο ένας εκτελεί, ο άλλος παρατηρεί την εικόνα και 1 μόνο σημείο στην εκτέλεση του συμμαθητή/τριας και αναφέρει εάν εμφανίστηκε ή όχι. Για διευκόλυνση μπορούν να τοποθετείται έγχρωμο αυτοκόλλητο στο σημείο που χρειάζεται να παρατηρηθεί. Αλλάζουν ρόλους, στη συνέχεια αλλάζουν κάρτα κ.λπ.

Κουτί με κάρτες δραστηριοτήτων: αναφέρονται η ποσότητα και 2-3 σημαντικά σημεία της δεξιότητας. Π.χ. Κάνετε:

1) Αναπηδήσεις (Κάρτα 3) με δεξιά ή αριστερό πόδι σε κυκλική, ζιγκ-ζαγκ και ευθεία τροχιά, σε σχεδιασμένες γραμμές (με κιμωλία στο έδαφος). Ρωτήστε: «Σε ποιο στοιχείο ΦΚ-Υγείας γίνομαι καλύτερος/η εκτελώντας αυτή τη δραστηριότητα»; (π.χ αναπηδήσεις).

2) Πλάγια μετατόπιση σε όλο το χώρο, χωρίς να πατήσετε σε καμιά από τις γραμμές που υπάρχουν στο πάτωμα. Ρωτήστε: «τι βελτιώνει αυτή η δραστηριότητα»;

3) Αναπηδήσεις με εναλλαγή ποδιών (skipping), πατώντας πάνω στην πλάγια γραμμή του γηπέδου (Κάρτα 3). Ρωτήστε: «Σε ποιο στοιχείο ΦΚ-Υγείας γίνομαι καλύτερος/η»;

4) Διπλώσεις από εδραία θέση με διάφορες θέσεις μελών σώματος. Ρωτήστε: Ποιο στοιχείο ΦΚ-Υγείας βελτιώνει αυτή η δραστηριότητα»;

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Σχεδιάστε με σχοινάκια ή κιμωλία διαδρομές (στενή, φαρδιά, ευθεία, κυκλική) στο έδαφος. Τοποθετήστε στόχους (ζωγραφιές, σχήματα, στεφάνια) στον τοίχο σε διάφορα ύψη και αποστάσεις. Χρησιμοποιήστε και άλλες δεξιότητες χειρισμού (κύλισμα μπάλας, ντρίμπλα με το πόδι κ.λπ.). Οι μαθητές εκτελούν ντρίμπλα και ρίψη σε στόχο. Τα παιδιά σε μικρές ομάδες ντρίμπλάρουν κατά μήκος της διαδρομής και στο τέλος ρίχνουν με κίνηση του χεριού από πάνω σε στόχο. Όταν τελειώσουν όλα τα παιδιά, αλλάζουν διαδρομή. Ο/η ΕΦΑ βοηθά τα παιδιά να εξασκηθούν ανάλογα με το επίπεδό τους και να επιτύχουν ατομικούς στόχους.

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (9')

Κάρτες με διαφορετικής δυσκολίας ασκήσεις π.χ.

*Κόκκινη κάρτα:* γρήγορο βάδισμα πάνω σε γραμμή 20μ., 10 στατικές αναπηδήσεις (Δ), 10 στατικές αναπηδήσεις (Α), 15μ καλπασμό με το κυρίαρχο πόδι.

*Πράσινη κάρτα:* 15μ καλπασμό με το μη κυρίαρχο πόδι, 15μ. αναπηδήσεις (Δ), 15μ. αναπηδήσεις (Α), τρέξιμο 20μ.

*Κίτρινη κάρτα:* αναπηδήσεις με εναλλαγή των ποδιών δεξιά-αριστερά (πλευρά) εναλλάξ της πλάγιας γραμμής του γηπέδου μπάσκετ, 20μ. πλάγια μετατόπιση.

Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ο/η ΕΦΑ ρωτά τυχαία κάποιους μαθητές/τριες ποιο στοιχείο ΦΚ-Υγείας αναπτύσσεται με τη δραστηριότητα που εκτελούν εκείνη τη στιγμή, σε περίπτωση λανθασμένης απάντησης καθοδηγεί το μαθητή/τρια με ερωτήσεις, στη σωστή απάντηση.

### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (9')

Εκτελέστε τις παρακάτω ρουτίνες (με όσους δυνατούς διαφορετικούς τρόπους μπορείτε):

1) αρχική θέση (π.χ. εδραία), δεξιότητα μετακίνησης (π.χ. υπερπήδηση), δεξιότητα μετακίνησης (π.χ. καλπασμός), δεξιότητα μετακίνησης (π.χ. πλάγια μετατόπιση), τελική θέση (π.χ. όρθια).

2) αρχική θέση, δεξιότητα χειρισμού (π.χ. κύλισμα μπάλας), δεξιότητα ισορροπίας (σταμάτημα, π.χ. στάση πελαργού), δεξιότητα χειρισμού (π.χ. ντρίμπλα με τα άνω άκρα), τελική θέση. Ο/Η ΕΦΑ κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ρωτά τους μαθητές ποιο στοιχείο ΦΚ-Υγείας βελτιώνεται με τις δεξιότητες που εκτελούν.

### 6<sup>η</sup> δραστηριότητα (3')

Ρωτήστε τους μαθητές ποια άσκηση τους άρεσε και ποια τους δυσκόλεψε περισσότερο. Τονίστε γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουν με ποιες δραστηριότητες βελτιώνουν την υγεία, και την αξία του ορισμού και της επίτευξης προσωπικών στόχων. Καθοδηγήστε τα παιδιά να επιλέξουν παραμέτρους ανάλογα με το επίπεδό τους και αποφασίστε/θέστε στόχο από κοινού. Παρακινήστε τα παιδιά να συνθέσουν με την βοήθεια των γονέων 2 ρουτίνες με 2-3 δεξιότητες και να τις εκτελέσουν μαζί στο σπίτι, να καταγράψουν με τη βοήθεια των γονέων τους την υλοποίηση της δραστηριότητας στην Κάρτα 4 και να την επιστρέψουν στο επόμενο μάθημα φυσικής αγωγής. Καταγράψτε τέλος με τη βοήθεια των γονέων



σας ποιο στοιχείο ΦΚ-Υγείας βελτιώνει κάθε δεξιότητα που χρησιμοποιήσατε και αν πετύχατε τους ατομικούς σας στόχους (Κάρτα 5).

## 8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Το σενάριο θα μπορούσε να διδαχθεί με μικρές προσαρμογές/τροποποιήσεις και στη Β' Δημοτικού.

## 9 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

1. Οφέλη της φυσικής δραστηριότητας που βρίσκεται διαθέσιμο στην Πλατφόρμα Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» στο: <http://aesop.iep.edu.gr/node/7670/2009>
2. Βιβλίο Μαθητή Φυσικής Αγωγής της Ε' & ΣΤ' τάξης το οποίο βρίσκεται διαθέσιμο στο: [http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi\\_E-ST-Dimotikou\\_html-empl/index8.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/index8.html)
3. Γυμνάζομαι για το καλό της υγείας μου που βρίσκεται στην Πλατφόρμα Ψηφιακών Διδακτικών Σεναρίων «Αίσωπος» στο: <http://aesop.iep.edu.gr/node/11855/2955>
4. Δέρρη, Β. και συν. (2007). Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21<sup>ου</sup> αιώνα: Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
5. ΥΠΔΒΜΘ (2011). Νέο σχολείο - Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό. Επιστημονικό Πεδίο Φύση και Άσκηση. [http://ebooks.edu.gr/new/ps.php?fbclid=IwAR1KVa5bKNj5\\_WCnHEr1qH\\_qbWyNEzxmAE\\_UO-feCvXybAlbQm7i0gCBa\\_ww](http://ebooks.edu.gr/new/ps.php?fbclid=IwAR1KVa5bKNj5_WCnHEr1qH_qbWyNEzxmAE_UO-feCvXybAlbQm7i0gCBa_ww)

## 10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

**Φύλλα Μαθητή/Κάρτες** (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)

### Κάρτα 1.

<b>Ζωγραφίστε ή γράψτε δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν στο σπίτι και αναπτύσσουν (αν χρειάζεται, ζητήστε την βοήθεια των γονέων/κηδεμόνων σας)</b>	
Αντοχή	
Δύναμη	
Ευλυγισία	

### Κάρτα 2.

Ζητήστε την βοήθεια των γονέων / κηδεμόνων σας. <b>Υπογραμμίστε το στοιχεία ΦΚ-Υγείας που αναπτύσσουν οι παρακάτω δραστηριότητες:</b>		
<b>Τρέξιμο</b>	<b>Κάμψεις σε γονάτιση</b>	<b>Διπλώσεις</b>
<b>Αντοχή Δύναμη Ευλυγισία</b>	<b>Αντοχή Δύναμη Ευλυγισία</b>	<b>Αντοχή Δύναμη Ευλυγισία</b>

Σημείωση για τον/την ΕΦΑ: μπορείτε να εισάγετε και εικόνες για τις δεξιότητες.

### Κάρτα 3. Λίστα ελέγχου για αναπήδηση (κουτσό)

<b>Σημεία κλειδιά</b>	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πατάτε μόνο το ένα πόδι και σπρώζετε με τα δάχτυλα προς τα πάνω		



Τα χέρια λυγισμένα στο ύψος της μέσης καθώς αναπηδάτε		
Προσγειωθείτε μαλακά		

#### Λίστα ελέγχου για αναπήδηση με εναλλαγές ποδιών (skipping)

Σημεία κλειδιά	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βήμα-αναπήδηση στο ίδιο πόδι και μετά αλλαγή ποδιού		
Γόνατα ψηλά		
Ωθηση με το αντίθετο χέρι από το πόδι που αιωρείται		

#### Κάρτα 4. Αξιολόγηση συμμετοχής και ολοκλήρωσης δραστηριοτήτων στο σπίτι.

	Σπίτι	
Όνοματεπώνυμο	1 <sup>η</sup> ρουτίνα	2 <sup>η</sup> ρουτίνα

#### Κάρτα 5. Δεξιότητες και στοιχεία ΦΚ-Υγείας που βελτιώνουν και επίτευξη ατομικού στόχου.

Κυκλώστε τα στοιχεία ΦΚ-Υγείας που βελτιώνουν οι παρακάτω δραστηριότητες (αν χρειαστεί ζητήστε την βοήθεια των γονέων / κηδεμόνων σας).		
Τρέξιμο	Ντρίπλα	Ρίψη σε στόχο
Αντοχή Δύναμη Ευλυγισία	Αντοχή Δύναμη Ευλυγισία	Αντοχή Δύναμη Ευλυγισία
Κυκλώστε αν πετύχατε τον ατομικό στόχο που θέσατε		
Όνοματεπώνυμο:	ΝΑΙ	ΟΧΙ

## Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 2 - Α' τάξη

### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

**Τίτλος διδακτικού σεναρίου:**

Οι «Μικροί Σωματοφύλακες», προσέχουν τον εαυτό τους και τους άλλους!

**Δημιουργός:** Όλγα Βασιλειάδου

**Βαθμίδα – Τάξη:** Δημοτικό - Α' τάξη

**Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ**

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** – Θεματικό πεδίο: **Ηθικό- συναισθηματικό-κοινωνικό**  
Θεματική ενότητα: **Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

5. Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα/συμπεριφορά εντός και εκτός σχολείου.
6. Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου.

*Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:*

Θεματικό Πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική Ενότητα: **Κινητικές δεξιότητες**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

1. Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες
2. Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης
3. Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού

Θεματικό Πεδίο: **Γνωστικό** - Θεματική Ενότητα: α) **Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων** και β) **Κοινωνικές Έννοιες**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

1. Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα
14. Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.

**Χρονική διάρκεια:** τρεις (3) διδακτικές ώρες

### 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Τα παιδιά έχουν μια έμφυτη θετική στάση και επιθυμία να συμμετάσχουν σε κινητικές δραστηριότητες. Οι μαθητές/τριες της Α' τάξης συμμετέχοντας στο μάθημα της ΦΑ αντιλαμβάνονται και κατανοούν, ότι μέσω της κίνησης μπορούν να γνωρίσουν το σώμα τους, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να αλληλεπιδράσουν θετικά με τους άλλους για την επίτευξη κοινού σκοπού. Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι σημαντικές για να δημιουργηθεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης και ταυτόχρονα να επιτευχθούν ειδικοί στόχοι του μαθήματος λόγω της φύσης των δραστηριοτήτων αλλά και των στόχων της σύγχρονης εκπαίδευσης. Η ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων (ακολουθία οδηγιών, κανόνων ασφαλείας κ.ά.) θα βοηθήσει τα παιδιά, πέρα από τη συμμετοχή τους στο μάθημα της ΦΑ, γενικότερα στη σχολική ζωή αλλά κι εκτός σχολείου σε διάφορες καταστάσεις της καθημερινότητάς τους.

Η επίτευξη της προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης των μαθητών στην Α' τάξη του Δημοτικού ξεκινά με την αναγνώριση των κανόνων και των διαδικασιών στην τάξη και με έμφαση στην ασφάλεια. Ακολουθούν κανόνες (π.χ. ασφαλής μετακίνηση στον προσωπικό και γενικό χώρο, διανομή και συλλογή υλικού), ακολουθούν οδηγίες (π.χ. περιμένουν τη σειρά τους) και εφαρμόζουν

ρουτίνες θετικής συμπεριφοράς (π.χ. σωστό λεξιλόγιο). Αρχίζουν να αναγνωρίζουν τις ατομικές ομοιότητες και διαφορές και να συμμετέχουν συνεργατικά στις κινητικές δραστηριότητες.

### 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Κατά τη φοίτηση στην προσχολική εκπαίδευση και μέσω της συμμετοχή στους σε παιγνιώδεις δραστηριότητες, οι μαθητές: 1) έχουν εφαρμόσει κάποιους κανόνες ασφάλειας και συμπεριφοράς, 2) έχουν αποκτήσει ένα επίπεδο (χαμηλό) κινητικών δεξιοτήτων, 3) εμφανίζουν κάποιες δεξιότητες συνεργασίας αλλά επίσης έχουν αυξημένο ατομισμό και αίσθημα ιδιοκτησίας (σχετικά με τον εξοπλισμό/υλικό) και απαιτείται σχεδιασμένη διδακτική παρέμβαση, στοχευμένη διδασκαλία και σταθερή εφαρμογή πρωτόκολλων οργάνωσης και συμπεριφοράς για την εξάσκηση με ασφάλεια καθώς και για την ανάπτυξη της θετικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της συνεργασίας.

### 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

*Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 1<sup>ο</sup>-3<sup>ο</sup> δηλαδή στην 1<sup>η</sup> ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Α' τάξης.*

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

Στο *Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό πεδίο*, να: ακολουθούν κανόνες και ρουτίνες για την ασφάλει και αποτελεσματική διεξαγωγή των κινητικών δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού. Επίσης, παίζουν με όλους ανεξάρτητα από το κοινωνικό, πολιτισμικό επίπεδο, τις σωματικές ικανότητες/δεξιότητες, κ.λπ.

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα. Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης, βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο και πλάγια μετατόπιση καθώς και δεξιότητες χειρισμού (στεφάνια, σχοινάκια)

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: γνωρίζουν τη σημασία της ακολουθίας κανόνων, οδηγιών και ρουτινών για την ασφάλει και αποτελεσματική υλοποίηση των κινητικών δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού. Κατανοούν τις εναλλαγές διαφορετικών κατευθύνσεων, τροχιών, επιπέδων στον προσωπικό, γενικό, περιορισμένο/οριοθετημένο χώρο.

### 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- *Οργάνωση τάξης:* Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους. Θα χρησιμοποιηθεί όλος ο διαθέσιμος χώρος κατά την εξάσκηση ανάλογα με τις απαιτήσεις της δραστηριότητας. Οι μαθητές/τριες θα εξασκηθούν ατομικά, σε ζευγάρια και σε κάποιες περιπτώσεις σε μικρές ομάδες (π.χ. τριάδες).
- *Εκπαιδευτικό υλικό:* Θα χρησιμοποιηθεί υλικό που συνήθως υπάρχει στις σχολικές μονάδες ή μπορεί να δημιουργηθεί με ευκολία και δεν έχει μεγάλο κόστος π.χ. στεφάνια, χαρτόνια, χαρτοταινία, σχοινάκια.
- *Αξιοποίηση εποπτικών μέσων, λογισμικών και ΤΠΕ:* Θα χρησιμοποιηθεί υλικό από το Φωτόδεντρο για συζήτηση με τους μαθητές.

### 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η συμπεριφοριστική θεωρία μάθησης «ταιριάζει» στο παρόν σενάριο λόγω της μικρής ηλικίας των μαθητών καθώς και του γεγονότος ότι είναι τα πρώτα μαθήματα στα οποία είναι σημαντικό να καθορίζεται το πλαίσιο ασφαλούς υλοποίησης του μαθήματος ΦΑ. Ο/η εκπαιδευτικός έχει το ρόλο του διαβιβαστή της γνώσης και ο μαθητής/τρια καθοδηγείται με οδηγίες και ανατροφοδότηση από τον/την ΕΦΑ για να φτάσει στα επιθυμητά μαθησιακά αποτελέσματα. Ο/η μαθητής/τρια αποκρίνεται ενεργά

στο ερέθισμα, καθώς καθοδηγείται και ενθαρρύνεται να εκφράσει μια συμπεριφορά, ενώ κυρίαρχη είναι η «αυθεντία» του εκπαιδευτικού.

Συγχρόνως όμως αξιοποιούνται και πολλές ερωτήσεις για την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών στο χτίσιμο της γνώσης. Οι μαθητές/τριες θα καθοδηγηθούν με κατάλληλες ερωτήσεις και δραστηριότητες στα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα. Στην 3η διδακτική ώρα θα αξιοποιηθούν επίσης η συζήτηση και οι ερωτήσεις αλλά θα υποστηριχθεί και η ανάπτυξη της συνεργασίας. Έμφαση θα δοθεί στις εισαγωγικές συζητήσεις αλλά και στη σύνοψη των μαθημάτων.

*Πλαίσιο και τεχνικές αξιολόγησης:* κατά τη διάρκεια καθώς και στο τέλος του μαθήματος διενεργείται αξιολόγηση στους επιδιωκόμενους στόχους με ερωτήσεις από τον/την ΕΦΑ, με κάρτες παρατήρησης ή αυτοαξιολόγησης καθώς και φύλλα εργασίας για τους μαθητές/τριες.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')

Αναφέρετε στα παιδιά τι θα διδαχθούν και κάνετε σύνδεση με την καθημερινότητα (πού θα τους φανεί χρήσιμο;). Συζητήστε με τα παιδιά την έννοια του «προσωπικού» χώρου, καθώς και την κίνηση στο «γενικό» χώρο αλλά και την ανάγκη ανάπτυξης και εφαρμογής κανόνων για την ασφαλή εξάσκηση όλων. «Χρειάζεται να ορίσουμε κανόνες ασφάλειας κατά τη διάρκεια του μαθήματος; Γιατί; Πόσο σημαντικό είναι να κινούμαστε προσεκτικά στο χώρο; Τι μπορεί να συμβεί αν ο καθένας κινείται απρόσεχτα μέσα στο γυμναστήριο; Πώς δείχνουμε ότι ακολουθούμε κανόνες;» «Γνωρίζετε να εφαρμόζονται κανόνες εκτός μαθήματος/σχολείου; Πού;»

*Ενδεικτικό παράδειγμα κανόνων ασφάλειας κατά την εξάσκηση*

- Δεν σπρώχνω
- Περιμένω τη σειρά μου
- Μένω στον προσωπικό μου χώρο (Κρατώ τα χέρια και τα πόδια μου κοντά μου)
- Προσέχω όταν χειρίζομαι όργανα ή δεν περνώ μπροστά από συμμαθητή που εκτελεί με όργανα

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (7')

Καθοδηγήστε τα παιδιά να κατανοήσουν στην πράξη τον προσωπικό χώρο. Ενδεικτική δραστηριότητα: Ανοίγουν τα χέρια τους στην έκταση και τα κινούν πάνω και κάτω, μπροστά και πίσω, το ίδιο και με τα πόδια μπροστά-πίσω και δεξιά-αριστερά για να συνειδητοποιήσουν ότι προσωπικός χώρος είναι ο γύρω από τον εαυτό τους χώρος, προς όλες τις κατευθύνσεις. Στη συνέχεια κάθε παιδί «μπαίνει» μέσα σε ένα στεφάνι. Εξηγήστε τους ότι είναι ο προσωπικός τους χώρος (μια φούσκα που βρίσκονται μέσα της και αν ακουμπήσει σε άλλη φούσκα θα σπάσει). Δώστε το χρόνο να πειραματιστούν με το στεφάνι τους, να πάρουν διάφορες θέσεις/στάσεις σώματος. Στη συνέχεια ζητήστε να κρατήσουν το στεφάνι τους στο ύψος της μέσης και να κινηθούν στο γενικό χώρο χωρίς να αγγίξουν κανένα. Τα παιδιά μετακινούνται με διάφορες δεξιότητες (ο/η ΕΦΑ ορίζει κάθε φορά) ελεύθερα υπό τον ήχο μουσικής ή με τη βοήθεια κρουστών οργάνων κ.ά. Παρακολουθήστε εάν καταφέρνουν να διατηρούν τον προσωπικό τους χώρο, αποφεύγοντας να σπρώχνουν τους υπόλοιπους και δώστε ειδική, θετική και διορθωτική ανατροφοδότηση.

Ενδεικτικές οδηγίες: «Ανοίξτε τα χέρια σας στην έκταση στρίψτε δεξιά και αριστερά, σηκώστε τα πάνω/κάτω αυτή η φούσκα γύρω σας είναι ο προσωπικός σας χώρος, το σπίτι σας. Το στεφάνι που κρατάτε καθορίζει το μέγεθος της φούσκας σας, προσέξτε μη τη σπάσετε. Μην ακουμπάτε κανέναν. Πόσο κοντά μπορείτε να κινηθείτε χωρίς να ακουμπήσετε τους άλλους; Σταματήστε. Είστε όλοι στον προσωπικό σας χώρο-στο «σπίτι» σας; Γιατί;»

#### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

Σκορπίστε στο χώρο κομμάτια μοκέτας/χαρτόνι διαστάσεων 50X50 εκατοστά. Τα παιδιά στέκονται πάνω στη μοκέτα (είναι οι «φωλιές» τους). Μετά από προφορική ή οπτική (κάρτες) οδηγία του εκπαιδευτικού, τα παιδιά μιμούνται κινήσεις και ήχους ζώων. Κατά τη μίμηση δίνεται έμφαση στα σχήματα σώματος. Μετά από αρκετές προσπάθειες τα παιδιά «βγαίνουν από τη φωλιά» τους, κινούνται στο χώρο και με το σήμα επιστρέφουν. Αρχικά επιλέξτε ζώα που κινούνται αργά και στη συνέχεια εμπλουτίστε με άλλα που τα χαρακτηρίζει πιο γρήγορη ή έντονη κίνηση. Τα παιδιά κινούνται σε οριοθετημένο χώρο τον οποίο σταδιακά μπορείτε να περιορίζετε. Η μετακίνηση είναι ελεύθερη αλλά

επιβάλλεται να αποφεύγουν ο ένας τον άλλο. Ενδεικτικές οδηγίες: «Δεν εμποδίζω κανένα ζώακι». «Επιστρέφω στη «φωλιά» μου χωρίς να ενοχλώ κανέναν».

#### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (7')

Σε οριοθετημένο χώρο υπάρχουν σκόρπια στεφάνια (όσα και τα παιδιά). Ο εκπαιδευτικός ορίζει τις δεξιότητες (βάδισμα, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση) και το επίπεδο (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό) και τα παιδιά εκτελούν. Με το σήμα βρίσκουν το «δικό» τους στεφάνι. Κάθε φορά κινούνται στο χώρο, προσέχοντας να βρίσκονται εντός του οριοθετημένου χώρου αλλά και αποφεύγοντας τους συμμαθητές τους.

Ενδεικτικές οδηγίες: «Κινηθείτε σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Μην ενοχλείτε τους συμμαθητές σας. Βρείτε γρήγορα το δικό σας στεφάνι».

#### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

Χαράξτε στο έδαφος διαδρομές με χαρτοταινία (ευθείες γραμμές, κυκλικές, ζιγκ ζαγκ, κ.ά.). Ζητήστε από τα παιδιά να μετακινούνται στο χώρο, (αλλάζετε συχνά τον τρόπο μετακίνησης) και να ακολουθούν τις διαδρομές με όποια σειρά επιθυμούν. Τονίστε να κινούνται πολύ προσεκτικά, κανείς δεν εμποδίζει τους άλλους και όλοι περιμένουμε τη σειρά μας.

Ενδεικτικές ερωτήσεις του εκπαιδευτικού: «Γιατί να περιμένω τη σειρά μου; Πού αλλού χρειάζεται να περιμένουμε τη σειρά μας; Γιατί;»

#### 6<sup>η</sup> δραστηριότητα (4')

Ρωτήστε τους μαθητές/τριες να σας πουν: τι είναι προσωπικός και τι είναι γενικός χώρος, πώς να κινούνται στο χώρο, καθώς και πώς νοιώθουν όταν ακολουθούν τους κανόνες (εάν/πόσο τους εφάρμοσαν). Κατά τη διάρκεια του μαθήματος μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καρτέλα αξιολόγησης εφαρμογής των κανόνων ασφάλειας, από τους μαθητές π.χ.

Περιμένει τη σειρά του	Ναι	Μερικές φορές	Όχι
Κινείται με ασφάλεια στο γενικό χώρο	Ναι	Μερικές φορές	Όχι
Διατηρεί/οριοθετεί τον προσωπικό του χώρο	Ναι	Μερικές φορές	Όχι

Επίσης, μπορείτε να αξιοποιήσετε το Φύλλο Μαθητή 1<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας (Παράρτημα).

**Εξ αποστάσεως εκπαίδευση:** σε περίπτωση που το μάθημα γίνεται εξ αποστάσεως ο /η ΕΦΑ δείχνει στα παιδιά την παρουσίαση με βίντεο και ανοιχτή δραστηριότητα <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10506> που αφορά στον ατομικό και γενικό χώρο ως αφόρμηση για το μάθημα.. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει για εξάσκηση στα παιδιά διαφορετικά καθήκοντα (π.χ. εκτέλεση δεξιοτήτων στον προσωπικό χώρο αλλά σε διαφορετικά επίπεδα) χωρίς μεγάλες μετακινήσεις, χωρίς επικινδυνότητα κ.λπ. Δείτε ένα παράδειγμα στο σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1071>

Επίσης, οι κανόνες ασφαλούς εξάσκησης μεταβάλλονται και προσαρμόζονται στις νέες συνθήκες π.χ.

- Ζήτα βοήθεια κάποιου ενήλικα και προετοίμασε το χώρο (καλός αερισμός, να μην γλιστράει, κ.λπ.).
- Απομάκρυνε έπιπλα ή άλλα αντικείμενα (τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά σου).
- Ασκήσου με την επίβλεψη κάποιου ενήλικα.
- Ακολούθησε πιστά τις οδηγίες των ασκήσεων.
- Αν δεν καταλάβεις κάποια άσκηση, ζήτησε διευκρινήσεις από τον εκπαιδευτικό.
- Πρόσεξε μη χτυπήσεις μικρότερα αδέρφια ή κατοικίδια, έλεγξε διαρκώς το χώρο γύρω σου.

## 2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (4')

Συζητήστε με τα παιδιά τη σημασία της άμεσης ανταπόκρισής τους στα σήματα και τις οδηγίες σας κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Εξηγήστε ότι τα σήματα μπορούν να είναι λεκτικά, οπτικά και ηχητικά και η άμεση ανταπόκριση σε αυτά δείχνει εκ μέρους τους σεβασμό προς τον/την εκπαιδευτικό, τους άλλους και αυξάνει το χρόνο ενεργητικής συμμετοχής. Συζητήστε μαζί τους για τον ορισμό συγκεκριμένων τρόπων (ρουτίνες) με τους οποίους θα ξεκινά και θα τελειώνει το μάθημα, θα ξεκινά και θα τελειώνει μια δραστηριότητα, θα παίρνουν και θα αφήνουν τον εξοπλισμό κ.λπ. Ενδεικτικές ερωτήσεις: «τι μπορούμε να κάνουμε για να μη χάνουμε χρόνο»; «είναι σημαντικό να προσέχω τις οδηγίες για να ασκηθώ»; Ενδεικτικό παράδειγμα συμφωνίας εκπαιδευτικού/μαθητών για οδηγίες και ρουτίνες

- Μόλις δω ή ακούσω σήμα σταματώ και κοιτώ τον/την εκπαιδευτικό



- Αφήνω κάτω ότι κρατώ
- Κάνω αυτό που μου ζήτησε/έδειξε
- Όταν κάνω λάθος διορθώνω αμέσως ό,τι μου πει

### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Τα παιδιά σκορπισμένα σε οριοθετημένο χώρο. Ο/Η εκπαιδευτικός μιμείται κινήσεις χωρίς προφορικές οδηγίες (σκάψιμο, σκαρφάλωμα, κύματα, καθάρισμα τζαμιών, κολύμπι, κόψιμο λουλουδιών κ.λπ.). Ανά διαστήματα σηκώνει το χέρι ψηλά για να σταματήσουν και να δουν την επόμενη κίνηση. Τα παιδιά διασκορπισμένα ελεύθερα στο χώρο μιμούνται τις κινήσεις χωρίς θόρυβο. Ενδεικτικές οδηγίες: «Κάνετε ότι κάνω. Παρακολουθείτε τις κινήσεις μου. Να με βλέπετε συχνά».

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Πείτε στα παιδιά: Όταν σηκώσω την κίτρινη κάρτα (ή μαντίλα) τρέξτε χαλαρά (αλλάζετε κάθε φορά δεξιότητες μετακίνησης) στο διαθέσιμο χώρο. Όταν σηκώσω την κόκκινη μείνετε αγάλματα σε όποια στάση θέλετε. Χρονομετρήστε και ενημερώστε τα παιδιά, π.χ. κάνατε 7'' να σταματήσετε όλοι, ας προσπαθήσουμε να κάνουμε 5''.

Ενδεικτικές οδηγίες: «Βλέπετε και προσέχετε. Ανταποκριθείτε όσο πιο γρήγορα μπορείτε». Ερώτηση στα παιδιά: «Τι κάνω μόλις δω το σήμα»;

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Τα παιδιά μετακινούνται (αλλάζετε τακτικά δεξιότητα μετακίνησης) στον οριοθετημένο χώρο. Ο/Η ΕΦΑ δείχνει με τα χέρια του νούμερα π.χ. 2,4 και οι μαθητές/τριες σταματούν και έχουν ανάλογα 2, ή 4 κ.λπ. σημεία επαφής με το έδαφος. Ζητήστε να ανταποκρίνονται άμεσα στο σήμα σας. Χρονομετρήστε και ενημερώστε τα παιδιά, π.χ. κάνατε 10'' να ανταποκριθείτε, ας προσπαθήσουμε να κάνουμε 8''.

### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')

Τα παιδιά έχουν σχοινάκια και κάνουν εξάσκηση με όποιο τρόπο μπορούν. Ο/η εκπαιδευτικός φωνάζει συχνά «κόκαλο», τα παιδιά αφήνουν κάτω το σχοινάκι και τον κοιτούν. Ενδεικτικές οδηγίες: «Μόλις ακούσετε τη λέξη κόκαλο αφήστε αμέσως το σχοινάκι σας κάτω και κοιτάξτε με».

### 6<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')

Τα παιδιά έχουν από ένα στεφάνι και το χρησιμοποιούν με όποιο τρόπο θέλουν (μπαινοβγαίνουν σε αυτό, το στηρίζουν/κινούν και περνάνε από μέσα του, από τα πόδια προς το κεφάλι και αντίθετα, κ.ά.), στον διαθέσιμο χώρο. Ο/Η ΕΦΑ εξηγεί στα παιδιά ότι η εξάσκηση ξεκινά με το σφύριγμα και σταματά όταν κάνει βαθύ κάθισμα και τα παιδιά σε όρθια θέση σχηματίζουν ένα κύκλο γύρω του. Μετρά έως το 15, αν προλάβουν να σχηματίσουν κύκλο κερδίζουν τα παιδιά. Αν όχι, κερδίζει ο/η ΕΦΑ. Χρησιμοποιήστε και άλλες θέσεις για να σχηματίζουν τον κύκλο τα παιδιά (εδραία θέση οκλαδόν, πρηνηδόν, κ.ά.). Σταδιακά μετρήστε λίγο πιο γρήγορα για περισσότερη δυσκολία.

### 7<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')

«Πράσινο-κόκκινο». Τα παιδιά σε δύο ομάδες οι «κόκκινοι» και οι «πράσινοι». Ο/Η ΕΦΑ έχει ένα κόκκινο και ένα πράσινο μπαλόνι και κάρτες με σχήματα (π.χ. κύκλο, τετράγωνο, τρίγωνο). Φωνάζει «ένα-δύο-τρία πράσινο φως» και σηκώνει π.χ. το πράσινο μπαλόνι και την κάρτα τετράγωνο. Όσο το μπαλόνι είναι ψηλά η πράσινη ομάδα κινείται με τρόπο που έχει οριστεί (π.χ. αναπήδηση, πλάγια μετατόπιση), ενώ η κόκκινη σχηματίζει ένα τετράγωνο. Όταν το μπαλόνι κατεβεί, όλοι σταματούν και περιμένουν να δουν/ακούσουν το επόμενο σύνθημα. Δώστε εναλλάξ σύνθημα στις ομάδες αλλά και κάποιες φορές συνεχόμενες στην ίδια ομάδα για να αυξήσουν την προσοχή στο σύνθημα. Αυξομειώστε τη χρονική διάρκεια για αύξηση της προσοχής στο σύνθημα.

### 8<sup>η</sup> δραστηριότητα (3')

Ρωτήστε τα παιδιά αν τους άρεσε το μάθημα και αν νοιώθουν ότι κερδίζουν χρόνο για περισσότερη εξάσκηση. Αν νοιώθουν ότι το μάθημα κυλάει καλύτερα και πιο ομαλά, χωρίς προβλήματα, αφού όλοι ακούν και ανταποκρίνονται στις οδηγίες γρήγορα. Χρησιμοποιήστε ενδεικτική φόρμα αυτοαξιολόγησης για την ακολουθία των οδηγιών και των σημάτων, π.χ. στον τοίχο έχετε αναρτημένη μια κατάσταση Α3 με τα ονόματα των παιδιών και ανάλογα με το πως αξιολογούν τον εαυτό τους στην ακολουθία οδηγιών και σημάτων βάζουν √ σε μια από τις στήλες ☺ ☹ ☹. Μοιράστε στα παιδιά την Επιστολή για τους γονείς που υπάρχει στο παράρτημα και αφορά στη 2<sup>η</sup> διδακτική ώρα.

**Εξ αποστάσεως εκπαίδευση:** σε περίπτωση που το μάθημα γίνεται εξ αποστάσεως χρησιμοποιήστε και οπτικά και ηχητικά συνθήματα αλλά επιλέξτε δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν επιτόπου ή

σχεδόν επιτόπου και χωρίς αντικείμενα αλλά με δεξιότητες ισορροπίας, επίπεδα κ.λπ. Ζητήστε από τα παιδιά εάν μπορούν να έχουν κάμερες ανοικτές.

### 3<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (4')

Συζητήστε με τα παιδιά: «Είναι καλύτερα να παίζουμε μόνοι μας ή με παρέα; Πότε διασκεδάζετε περισσότερο μόνοι σας ή με παρέα; Η συνεργασία χρειάζεται μόνο στο παιχνίδι ή και αλλού; Σας αρέσει όταν/εάν κάποιος δεν θέλει να παίξει μαζί σας; Το πιο σημαντικό πράγμα σε μια τάξη είναι οι μαθητές/τριες να συνεργάζονται πρόθυμα μεταξύ τους και να συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο με «σωστό» τρόπο εντός και εκτός μαθήματος (π.χ. είμαστε ευγενικοί, βοηθάμε). Σήμερα θα γίνουμε ζευγάρια ή μικρές ομάδες με όσους γίνεται περισσότερους».

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

Σχεδιάστε κάρτες 10X15εκ. σε διάφορα σχήματα (τρίγωνο, τετράγωνο, κύκλο, κ.λπ.) και χρώματα (πλαστικοποιήστε για να μην καταστρέφονται). Σκορπίστε τις κάρτες στο πάτωμα. Με το σήμα παίρνουν μια κάρτα, τη σηκώνουν ψηλά και προσπαθούν να βρουν παιδιά με το ίδιο σχήμα, χρώμα, κ.λπ. Βρίσκουν το ζευγάρι τους, πιάνονται με ένα χέρι, επιστρέφουν τις κάρτες σε συγκεκριμένο σημείο κάνοντας τζόκινγκ και το παιχνίδι επαναλαμβάνεται.

#### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

Κινούνται (βάδισμα τζόκινγκ, πλάγια μετατόπιση) ελεύθερα στο χώρο και με το σύνθημα γίνονται τυχαία ζευγάρια αγγίζοντας τους αγκώνες. Το σύνθημα είναι σφύριγμα ή σταμάτημα μουσικής. Επίσης: πλάτη-πλάτη, ώμο-ώμο, κεφάλι-κεφάλι, κ.λπ. Κάθε φορά τα παιδιά σχηματίζουν ζευγάρι με ένα διαφορετικό παιδί. Παρακινείστε τα παιδιά να σχηματίζουν γρήγορα ζευγάρια π.χ. «κάνω ζευγάρι με όποιον είναι κοντά μου, μπροστά μου, δίπλα μου».

#### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

Χρησιμοποιήστε μουσική και διάφορους τρόπους μετακίνησης. Σχηματίστε τυχαίες τριάδες και πείτε στα παιδιά: Κινηθείτε συγχρονισμένα, πιασμένοι «αγκαζέ». Όταν η μουσική σταματά, βρείτε/κάνετε γρήγορα μια καινούργια ομάδα και μόλις πιαστείτε αγκαζέ φωνάξτε «στο διάλειμμα παίζω με όλα τα παιδιά». «Δεν επιτρέπεται να σχηματίζετε ομάδα με τους ίδιους συμμαθητές, αλλά κάθε φορά με άλλα παιδιά».

#### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

#### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

Χρησιμοποιήστε μουσική και διάφορους τρόπους μετακίνησης (π.χ. βάδισμα, τζόκινγκ, πλάγια μετατόπιση). Κάθε φορά που η μουσική σταματά ο/η εκπαιδευτικός λέει ένα νούμερο (π.χ. 3,5,7) και οι μαθητές/τριες σχηματίζουν γρήγορα ομάδες με ανάλογο αριθμό ατόμων. Αν κάποιος «περισσεύει» μπορεί να μπει σε οποιαδήποτε ομάδα. Οι μαθητές κινούνται ελεύθερα στο χώρο. Μετά από κάποιες επαναλήψεις ορίστε το χρόνο δημιουργίας των ομάδων (π.χ. 10'' ή μέχρι να κάνετε εσείς 20 αναπνήσεις με σχοινάκι). Παρακινήστε τους να ανταποκριθούν, κρατήστε σκορ πόσες φορές τα κατάφεραν

#### 6<sup>η</sup> δραστηριότητα (4')

Στο τέλος του μαθήματος συγκεντρώστε τα παιδιά και ρωτήστε αν και κατά πόσο θεωρούν σημαντικό να παίζουν όλοι με όλους και πώς επηρεάζει αυτό το μάθημα της ΦΑ. Έχετε κόκκινες-κίτρινες-πράσινες κάρτες με σκυθρωπό-ανέκφραστο και χαμογελαστό ανθρωπάκι αντίστοιχα. Ζητήστε από τα παιδιά να πάρουν όποια κάρτα θεωρούν ότι εκφράζει το βαθμό στον οποίο συνεργάστηκαν με όλους και να τη ρίξουν στο κουτί βγαίνοντας από το χώρο άσκησης. Εναλλακτικά, μπορείτε να δώσετε στους μαθητές το Φύλλο Μαθητή της 3<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας (Παράρτημα).

## 8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

(π.χ. στην περίπτωση συνθηκών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης). Έγιναν αναφορές στα επιμέρους σημεία του κειμένου, πώς θα τροποποιηθούν σε περίπτωση σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Δέρρη Β., (2007). Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο. *Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί – Στόχοι - Επιδιώξεις στην Α/θμια Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Hellison, D. (2003). *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)*. USA: Human Kinetics.
- Grineski, S. (1996). *Cooperative learning in physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα Α, Β, Γ Δημοτικού
- <http://lab.pe.uth.gr/psych/images/vivlio-ekpaideuttikou-kallipatira/vivlio-ekpaideutikou/TEACHERS BOOK BODY crop.pdf>
- <http://www.pcentral.org>
- <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/1071>
- <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10506>

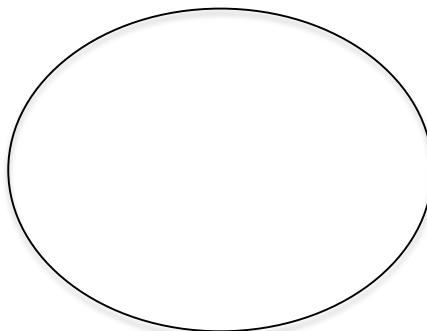
## 10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

**Φύλλα Μαθητή** (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)

**Φύλλο Μαθητή 1<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας**

**Σήμερα αναφερθήκαμε στους κανόνες ασφάλειας που εφαρμόζουμε όλοι όταν ασκούμαστε**

1. Στο μάθημα αναφέρθηκαν οι κανόνες για την ασφαλή εξάσκηση. Ζωγράφισε το παρακάτω προσωπάκι ανάλογα με το αν ακολούθησες τους κανόνες στη διάρκεια του μαθήματος. Φτιάξε: ένα χαρούμενο προσωπάκι (☺) εάν τους ακολούθησες όλους, ανέκφραστο (☹) εάν ακολούθησες κάποιους, και λυπημένο (☹) εάν δεν ακολούθησες τους κανόνες.



### Επιστολή 2ης διδακτικής ώρας

Αγαπητοί γονείς,

στο σημερινό μάθημα της Φυσικής Αγωγής συζητήσαμε με τα παιδιά πόσο σημαντικό είναι ανταποκρίνονται άμεσα στις οδηγίες και τα σήματα του εκπαιδευτικού και πόσο χρόνο μπορούμε να «κερδίζουμε» προς όφελος της εξάσκησης. Επίσης συζητήσαμε ότι είναι ένδειξη σεβασμού και προσωπικής υπευθυνότητας. Στα πλαίσια της συνεργασίας μας για την μεγιστοποίηση των μαθησιακών στόχων σας αποστέλλουμε την παρούσα επιστολή για να σας παρακαλέσουμε να «παίζετε» με τα παιδιά σας αντίστοιχα παιχνίδια στο σπίτι, όπου εσείς ή κάποιες φορές και αυτά θα δίνουν οδηγίες και οι άλλοι θα εκτελούν άμεσα. Η δραστηριότητα στοχεύει στην ανάπτυξη της προσωπικής υπευθυνότητας όχι μόνο στο μάθημα της φυσικής αγωγής αλλά σε όλα τα περιβάλλοντα εντός και εκτός σχολείου και βέβαια στο σπίτι.

Ενδεικτικά παιχνίδια:

Μόλις χτυπήσω 3 φορές παλαμάκια ξεκινάμε να μαζέψουμε τα παιχνίδια που βρίσκονται στο πάτωμα, μόλις πω «κόκαλο» παγώνω σαν αγαματάκι.

Μόλις κάνω μια στροφή γύρω από τον εαυτό μου συμμαζεύω το γραφείο μου, μόλις χτυπήσω δυο φορές το πόδι μου στο πάτωμα σταματώ.

Είμαστε βέβαιοι ότι μπορείτε να σκεφθείτε περισσότερες και πολύ καλύτερες ιδέες. Μπορείτε να δίνετε το «σύνθημα» πότε εσείς και πότε τα παιδιά καθώς και να συζητήσετε μαζί τους πόσο χρόνο θα κερδίζετε εάν ανταποκρίνονται γρήγορα στις οδηγίες καθώς και ότι θα είχατε χρόνο π.χ. για να διαβάσετε ένα βιβλίο παρέα ή να πάτε μια βόλτα με τα ποδήλατα κ.λπ.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία!

### Φύλλο Μαθητή 3<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας

**Ζωγράφισε παρακάτω μια ζωγραφιά που σημαίνει για σένα «παίζω με όλους!»**

## Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 3 - Β' τάξη Δημοτικού

**Τίτλος διδακτικού σεναρίου:**

*«Ισορροπώ... ισορροπείς... ισορροπούμε, δημιουργώ... δημιουργείς... δημιουργούμε»*

**Δημιουργός:** Ευδοξία Κοσμίδου

**Βαθμίδα – Τάξη:** Δημοτικό - Β' τάξη

**Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ**

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** - Θεματικό πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική ενότητα:

1. **Κινητικές δεξιότητες**
2. **Κινητική δημιουργικότητα**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

3. Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας
8. Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, στατικές που έχουν σχεδιάσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.

*Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικειμένου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα.*

Θεματικό Πεδίο: **Γνωστικό**, Θεματική Ενότητα: **Κινητικές Έννοιες & Έννοιες Επιδεξιότητας και Δραστηριότητα**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

2. Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας νερό ή/και χιόνι)
1. Γνωρίζουν πως μπορεί να κινείται το σώμα

Θεματικό Πεδίο: **Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό**, Θεματική ενότητα: **Συναισθηματικές δεξιότητες**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

1. Αναπτύσσουν αυτό-αντίληψη, αυτό-εκτίμηση, αυτό-αποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό.
3. Αυτό-εκφράζονται, δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν.
2. Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα και καταστάσεις (εαυτού/άλλων).

Σχέση με άλλα γνωστικά αντικείμενα: **ΤΠΕ, Εικαστικά**



**Χρονική διάρκεια:** τρεις (3) διδακτικές ώρες

## 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ (και πιθανές αντιλήψεις μαθητών/τριών για το προς μελέτη θέμα) – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Β΄ δημοτικού βρίσκονται στη μέση παιδική ηλικία και αναπτύσσουν έναν τρόπο σκέψης περισσότερο λογικό. Οι γνωστικές δεξιότητες βελτιώνονται με ποιοτικό τρόπο και παράλληλα ωριμάζει και η ικανότητα να κατανοούν το περιβάλλον γύρω τους, λειτουργούν περισσότερο ανεξάρτητα. Ταυτόχρονα αναπτύσσονται και οι κινητικές τους ικανότητες. Το σενάριο συνδυάζει τις δυνατότητες που δίνονται από την κινητική και γνωστική ανάπτυξη των μαθητών/τριών. Το σκεπτικό του σεναρίου βασίζεται στο ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες αναπτύσσουν την ικανότητα να εκτελούν στατικές και δυναμικές ισορροπίες σε διαφορετικές επιφάνειες του σώματος ή επιφάνειες του χώρου, κατανοώντας τα στοιχεία που οδηγούν στην αποτελεσματικότερη διατήρηση της ζητούμενης θέσης. Ταυτόχρονα, οι μαθητές/τριες συνδέουν έννοιες της ισορροπίας (στατικής και δυναμικής) με εικόνες και παραστάσεις από το φυσικό περιβάλλον γύρω τους, ενοποιώντας τις γνώσεις για την εκτέλεση των δεξιοτήτων του σώματός τους μέσα από παραστάσεις του ευρύτερου περιβάλλοντος (π.χ. φύση, κατασκευές). Στη συνέχεια θα εντάξουν τις δεξιότητες, χρησιμοποιώντας τις γνώσεις, σε πρωτότυπες κινητικές συνδέσεις (ρουτίνες) μικρών ομάδων. Η πολύπλευρη προσέγγιση των κινητικών δεξιοτήτων ισορροπίας και των εννοιών ισορροπίας, ενισχύει την μάθηση και τη μεταφορά αυτής της μάθησης στη φυσική δραστηριότητα. Η διαδικασία αυτή της σύνδεσης-σύνθεσης ενισχύει μαζί με τη δημιουργικότητα και την αυτονομία των μαθητών/τριών. Η διδακτική διαδικασία θα χρησιμοποιήσει εφαρμογές Νέων Τεχνολογιών για ενίσχυση της μάθησης. Η χρήση των ΤΠΕ μπορεί να γίνει είτε κατά τη διάρκεια της σύγχρονης διδασκαλίας ή εναλλακτικά με ασύγχρονο τρόπο, πάντα με την επίβλεψη όμως ενήλικα-κηδεμόνα.

## 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι μαθητές και οι μαθήτριες έχουν ήδη κατακτήσει τις κινητικές έννοιες των επιπέδων (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό), των επιφανειών και σημείων, των εννοιών του γενικού και προσωπικού χώρου από την Α΄ τάξη.

## 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 6<sup>ο</sup>- 8<sup>ο</sup> δηλαδή στην 2<sup>η</sup> ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Β΄ τάξης.

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, με ταχύτητα και συντονισμό δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: γνωρίζουν βασικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων ισορροπίας σε διάφορα περιβάλλοντα, κατανοούν τις εναλλαγές διαφορετικών κατευθύνσεων, τροχιών, επιπέδων στον προσωπικό, γενικό, περιορισμένο/οριοθετημένο χώρο, τις έννοιες εναλλαγής της ταχύτητας, της δύναμης και της ροής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.

Στο *Ηθικό/Συναισθηματικό/Κοινωνικό πεδίο*, να: βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε διαφορετικής δυσκολίας φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου, και να προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους εκτελώντας ρουτίνες από κατηγορία δεξιοτήτων ισορροπίας που προτείνει ο/η ΕΦΑ ή/και επιδεικνύουν περισσότερους νέους τρόπους εκτέλεσης δεξιότητας ή καθήκοντος.

## 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Οργάνωση τάξης: Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.
- Οι δραστηριότητες θα είναι ατομικές, σε ζευγάρια με τυχαία επιλογή ζευγαριού, αλλά και σε μικρές ομάδες (καθορισμένες από τον ΕΦΑ, ώστε να είναι παρόμοια η κατανομή των ατόμων φύλου, ικανοτήτων σε κάθε ομάδα).



- Εκπαιδευτικό υλικό: αθλητικό υλικό (κόνιοι μικροί και μεγάλοι, μπάλες και μπαλάκια)
- Αξιοποίηση εποπτικών μέσων, λογισμικών και ΤΠΕ: χρήση μορφών παρουσίασης (π.χ. ppt), εφαρμογών ζωγραφικής και εφαρμογές λεξο-παιχνιδιών (π.χ. wordwall, jigsawplanet).

## 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η διδακτική μεθοδολογία που θα ακολουθηθεί είναι η **διερευνητική** (οι μαθητές/τριες θα αναζητήσουν γιατί και πώς), η **ομαδοσυνεργατική στρατηγική διδασκαλίας** (θα εργαστούν σε ομάδες με μέγεθος κατάλληλο για την ηλικία και το επίπεδο των μαθητών/τριών) και η **στρατηγική του εποικοδομητισμού** (οι κινητικές δεξιότητες και οι γνωστικές δεξιότητες συνδυάζονται με προοδευτικότητα). Στις μεθόδους διδασκαλίας θα χρησιμοποιηθούν η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας και της αποκλίνουσας παραγωγικότητας.

Σχετικά με τις τεχνικές/διδακτικά εργαλεία το διδακτικό σενάριο περιλαμβάνει μικτό τρόπο μάθησης (blended learning), συνδυάζοντας τη μάθηση με διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό και ευκαιρίες για διαδικτυακή αλληλεπίδραση με την παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας στο προαύλιο ή το γυμναστήριο. Χρησιμοποιούνται εναλλακτικές τεχνικές αξιολόγησης, συγκεκριμένα ένα ερωτηματολόγιο με εικόνες μέσα από τις οποίες καλούνται οι μαθητές/τριες να δώσουν απαντήσεις αιτιολογώντας την απάντησή τους.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Το εκπαιδευτικό σενάριο περιλαμβάνει 3 διδακτικές ώρες. Η 1<sup>η</sup> και η 3<sup>η</sup> πραγματοποιούνται στο φυσικό χώρο του μαθήματος (αυλή ή χώρος γυμναστηρίου) ενώ η 2<sup>η</sup> ώρα πραγματοποιείται με τη χρήση ΤΠΕ αλλά και πάλι στο φυσικό χώρο του μαθήματος (αυλή ή χώρος γυμναστηρίου). Συγκεκριμένα:

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

Οι μαθητές και οι μαθήτριες συμμετέχουν σε δραστηριότητες που δίνονται από τον ΕΦΑ αρχικά ατομικά και στη συνέχεια σε ζευγάρια.

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (15')

Ο/Η ΕΦΑ αξιοποιεί διαδοχικούς προβληματισμούς-προκλήσεις για το πώς τα παιδιά μπορούν να ισορροπήσουν αποτελεσματικότερα και γιατί, συνδέοντας έτσι με τη σχέση αίτιο → συνέπεια τις έννοιες της ισορροπίας. Ξεκινά τους προβληματισμούς από τη βάση στήριξης, ακολουθεί την επιφάνεια που καλύπτει το σώμα γενικά και τις αντισταθμιστικές κινήσεις ή θέσεις των χεριών τονίζοντας τις πετυχημένες προσπάθειες καθώς και τις πρωτότυπες. Πιθανές ερωτήσεις-οδηγίες: σταθείτε με τα πόδια σας ανοιχτά όσο είναι το άνοιγμα των ώμων σας, σταθείτε με τα πόδια σας κλειστά, ξαπλώστε κάτω, σταθείτε όρθιοι. Με ποιο τρόπο στέκεστε πιο σταθερά; Ποια θέση ισορροπίας είναι περισσότερο πρωτότυπη;

Στη συνέχεια σε ζευγάρια θα κληθούν να παρουσιάσουν αντίθετες έννοιες της ισορροπίας (π.χ. μεγάλη επιφάνεια στήριξης στα πόδια- μικρή επιφάνεια στήριξης ποδιών, κ.λπ.). Κάθε ζευγάρι αποφασίζει μόνο του και το ρόλο του μέλους του ζευγαριού αλλά και την απάντηση στις οριοθετήσεις του ΕΦΑ (Χρήση της συγκλίνουσας εφευρετικότητας και της αποκλίνουσας παραγωγικότητας). Συζητούν τις βασικές έννοιες για την ισορροπία μέσα από τα σχήματα που προέκυψαν από τα ζευγάρια (π.χ. πότε είμαστε περισσότερο σταθεροί-ακίνητοι;). Παρόμοια δραστηριότητα σε μικρές ομάδες (π.χ. 4 ατόμων, δηλαδή ενώνοντας 2 ζευγάρια). Ο/Η ΕΦΑ δίνει περιορισμούς τα παιδιά {π.χ. σχετικά με τις επιφάνειες στήριξης της ομάδας, τα επίπεδα (πόσα παιδιά πρέπει να βρίσκονται στο χαμηλό και πόσα παιδιά στο μεσαίο επίπεδο), κ.ά.}. Πραγματοποιείται σύντομη συζήτηση για την επισήμανση σημαντικών σημείων.

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Περπατούν με διαφορετικούς τρόπους (προς τα εμπρός, προς τα πίσω, πλάγια) πάνω σε μια ευθεία γραμμή στο επίπεδο του εδάφους (π.χ. γραμμές γηπέδου), αναπτύσσοντας με αυτόν τον τρόπο τη δυναμική ισορροπία. Στη συνέχεια εκτελούν τους ίδιους βηματισμούς, αλλά και δεξιότητες ισορροπίας σε διαφορετικές θέσεις, σε χαμηλή δοκό (ή σε ένα πεζούλι το ύψος του οποίου δεν ξεπερνά τα 10 εκατοστά) χρησιμοποιώντας τη βοήθεια συνασκούμενου (βοηθός). Οι δεξιότητες ισορροπίας μπορεί να είναι με διαφοροποίηση στην επιφάνεια στήριξης (με διάσταση των ποδιών, ή στο ένα πόδι, με ένα πόδι και ένα χέρι), στο πόδι στήριξης (π.χ. στο πέλμα, ή σε ακροστασία, με ή χωρίς λυγισμα στο γόνατο), στο πόδι αιώρησης (π.χ. λυγισμένο, εμπρός, πλάγια ή πίσω). Επίσης διαφοροποιείται ο βαθμός υποβοήθησης από το βοηθό ώστε οι μαθητές να τα καταφέρουν στις διαφορετικές προκλήσεις.

**3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Παιχνίδια ισορροπίας οργάνων: ο/η ΕΦΑ ζητά από τα παιδιά να ισορροπήσουν διαφορετικά όργανα που χρησιμοποιούνται στη ΦΑ (π.χ. πάνω σε έναν κώνο τοποθετώ μια μπάλα, πάνω σε έναν κώνο τοποθετώ ένα μπαλάκι, πάνω σε έναν ανεστραμμένο κώνο τοποθετώ μια μπάλα, πάνω σε έναν ανεστραμμένο κώνο τοποθετώ ένα μπαλάκι). Τα παιδιά καλούνται να φτιάξουν τις δικές τους προκλήσεις συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας με και χωρίς όργανα. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν δεξιότητες που υποδείχθηκαν από τον ΕΦΑ, δεξιότητες που παρουσίασαν τόσο οι ίδιοι όσο και άλλοι μαθητές στις προηγούμενες δραστηριότητες. Ο/Η ΕΦΑ κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ζητά από τα παιδιά να ανακαλέσουν τα σημεία-κλειδιά της ισορροπίας.

**4<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

Ο/Η ΕΦΑ ζητά από τα παιδιά να εντοπίσουν τα σημεία-κλειδιά της ισορροπίας δείχνοντας σωστά και λανθασμένα παραδείγματα θέσεων. Αναθέτει στα παιδιά να ζωγραφίσουν στο σπίτι το σχήμα ισορροπίας που τους άρεσε ή τους εντυπωσίασε περισσότερο. Η ζωγραφιά θα αναρτηθεί στο γυμναστήριο ή στην τάξη. Επιπλέον, οι ζωγραφίες μπορούν να ψηφιοποιηθούν και να χρησιμοποιηθούν σε ασύγχρονες δραστηριότητες από τον ΕΦΑ (π.χ. να γίνουν πάζλ στην εφαρμογή [www.jigsawplanet.com](http://www.jigsawplanet.com)).

**2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα**

Η 2<sup>η</sup> διδακτική ώρα πραγματοποιείται σε χώρο με δυνατότητα χρήσης ΤΠΕ και συγκεκριμένα powerpoint, βίντεο και εφαρμογής (π.χ. wordwall).

**1<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Με αφορμή τις ζωγραφίες των παιδιών από την 1<sup>η</sup> διδακτική ώρα περιγράφουν τα παιδιά τις έννοιες που βοηθούν το σώμα ή ένα αντικείμενο να ισορροπεί. Ο/Η ΕΦΑ παρουσιάζει από το Φωτόδεντρο τον ακόλουθο σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10563?locale=el> και ζητά από τα παιδιά να εντοπίσουν σε ποιο σχήμα θα ισορροπήσει πιο εύκολα το παιδί και γιατί (στο σύνδεσμο παρουσιάζονται τα σωματικά σχήματα και τα επίπεδα του χώρου). Στην περίπτωση αδυναμίας προβολής στο χώρο άσκησης, μπορεί ο/η ΕΦΑ να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να έχουν περιηγηθεί στον παραπάνω σύνδεσμο και στο μάθημα να έχει εκτυπωμένες σελίδες με τα σχήματα που παρουσιάζονται σε αυτόν. Στη συνέχεια τους ζητά να δηλώσουν με ποιον τρόπο το κάθε σωματικό σχήμα μπορεί να διατηρήσει ευκολότερα ή δυσκολότερα την ισορροπία (δηλαδή να αντιληφθούν τις έννοιες της ισορροπίας και να τροποποιήσουν τις παραμέτρους κατάλληλα). Μετά εκτελούν τα σχήματα αυτά και τα τροποποιούν, μιμούμενοι τις διαφορετικές συνθήκες για να κατορθώσουν να ισορροπήσουν.

**2<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Ο/Η ΕΦΑ επιδεικνύει εικόνες από αθλητές κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων και ζητά από τα παιδιά να αναφέρουν στοιχεία της ισορροπίας (αν θα διατηρήσει την ισορροπία του και γιατί, τι να κάνει για να έχει περισσότερη ισορροπία). Τέτοιες εικόνες μπορεί να είναι: αθλήτρια της ενόργανης στη δοκό και στο έδαφος, αθλήτρια της ρυθμικής, αθλητής ή αθλήτρια του μπάσκετ σε αμυντική στάση ή κατά την εκτέλεση άλλης δεξιότητας, αθλητής ή αθλήτρια πάλης, αθλητής ή αθλήτρια πολεμικών τεχνών, καλλιτεχνικού πατινάζ, σκι, ιστιοσανίδας, κ.ά.). Οι μαθητές και οι μαθήτριες επιλέγουν κάποιες από τις εικόνες και μιμούνται τις δεξιότητες ισορροπίας. Εναλλακτικά μπορεί οι μαθητές και οι μαθήτριες να χωριστούν σε ζευγάρια. Εναλλάξ το κάθε παιδί μιμείται μια από τις εικόνες και το ζευγάρι του προσπαθεί να μαντέψει. Ακολουθεί συζήτηση για την ισορροπία που απαιτούν τα διαφορετικά αθλήματα καθώς και τι τους φάνηκε εύκολο/δύσκολο.

**3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Στη συνέχεια ο/η ΕΦΑ ενεργοποιεί τη σύνδεση της ισορροπίας με άλλες δεξιότητες της καθημερινότητας (π.χ. «είμαι στη προβλήτα και θέλω να δω το νερό», «είμαι στην άκρη της σκάλας με τη τσάντα μου και πρέπει να περιμένω», κ.ά.). Τα παιδιά μιμούνται αυτές τις παραστάσεις. Δίνονται εικόνες ισορροπίας από τη φύση και τρόπους που η φύση χρησιμοποιεί για να ανταποκριθεί στις προκλήσεις (π.χ. γιατί ένα δέντρο με πάρα πολύ χιόνι πέφτει; Γιατί τα δέντρα διαφοροποιούν με το πέρασμα των χρόνων τη διάμετρο του κορμού τους; Μπορώ να στηρίξω το μολύβι μου με τη μύτη του; Αν το γυρίσω ανάποδα; Πώς μπορώ να στηρίξω τα βιβλία μου πιο εύκολα, κάθετα ή οριζόντια;). Με βάση όλα τα παραπάνω εντοπίζονται 3-4 σημεία κλειδιά για τις δεξιότητες ισορροπίας και τα φωνάζουν (βλέμμα σταθερό, χέρια ανοικτά, κορμός σταθερός, κ.ά.). Ο ΕΦΑ ζητά από τα παιδιά να μιμηθούν όλες τις εικόνες που τους δείχνει. Επιπλέον προτρέπει τους μαθητές/τριες να αναφέρουν καταστάσεις

στις οποίες είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσουν την ισορροπία τους και να τις παρουσιάσουν δραματοποιημένα.

#### **4<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Οι μαθητές/τριες είναι χωρισμένοι σε ομάδες και τα μέλη της κάθε ομάδας σε ζευγάρια. Διανύουν μια διαδρομή και στο τέλος αυτής υπάρχει «το δωμάτιο του θησαυρού» (πολλά μικρά διαφορετικά αντικείμενα, π.χ. κώνοι, μπαλάκια, μπάλες, κορίνες) και τόσα στεφάνια όσα είναι τα ζευγάρια των παιδιών. Κάθε παιδί διαλέγει από ένα αντικείμενο και πρέπει με το ζευγάρι του να τα ισορροπήσουν, μέσα στο χώρο ενός στεφανιού. Μόλις το επιτύχουν, φωνάζουν ένα σημείο-κλειδί από αυτά που σκέφτηκαν για να τα καταφέρουν και τότε ξεκινά το επόμενο ζευγάρι. Ο τρόπος μετακίνησης των ζευγαριών μπορεί να συνδυαστεί με δυναμική ισορροπία (π.χ. περπατούν πάνω σε ένα σχοινάκι). Στο τέλος της δραστηριότητας στην ολομέλεια της τάξης συζητούν για τα θέματα ισορροπίας που προέκυψαν τυχαία στο παιχνίδι και τα συνδέουν με τις προηγούμενες γνώσεις.

*Δραστηριότητα εκτός τάξης:* Προτείνεται η γνωστική αξιολόγηση να πραγματοποιηθεί μέσα από ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι λέξεων (π.χ. Quizizz) που συμπληρώνουν οι μαθητές με τη βοήθεια των κηδεμόνων τους. Επίσης ζητείται από τα παιδιά να χρωματίσουν (με ίδιο χρώμα) τα σχήματα που μεταξύ τους ισορροπούν (Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί στο μάθημα των εικαστικών ή των ΤΠΕ: Βιβλίο Εικαστικών: ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ, ΟΠΩΣ Ο MONDRIAN! <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-1026>)

Ο ΕΦΑ μπορεί να χρησιμοποιήσει, για τις δραστηριότητες, διάφορες εικόνες από το βιβλίο Μαθητή (Α-Β αλλά και Γ-Δ δημοτικού): [http://www.pi-schools.gr/books/dimotiko/gymn\\_ab/mat\\_ab.pdf](http://www.pi-schools.gr/books/dimotiko/gymn_ab/mat_ab.pdf), [http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson\\_id=3&ep=4](http://www.pi-schools.gr/content/index.php?lesson_id=3&ep=4)

### **3<sup>η</sup> Διδακτική ώρα**

#### **1<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Ο/Η ΕΦΑ συνδέει την ισορροπία (στατική ή δυναμική) με τα διάφορα ρολαρίσματα σε επιφάνειες του σώματος. Δίνει κινητικές προκλήσεις στα παιδιά (τα κατευθύνει με ερωτήσεις) για κίνηση ρολαρίσματος σε διαφορετικές επιφάνειες και διαφορετικές κατευθύνσεις (π.χ. «δοκίμασε να περιστραφείς γύρω από τα δύο σου πόδια», το ένα σου πόδι, τον κορμό σου, ή «πώς μπορείς να περιστραφείς γύρω από το σώμα σου;» κ.ά.). Τα παιδιά δοκιμάζουν περιστροφές στο μεσαίο επίπεδο αλλά και το χαμηλό (γύρω από τον κορμό τους, στην πλάτη τους, με διαφορετικές θέσεις χεριών) και σε περίπτωση που δεν κατευθυνθούν προς αυτές τις δεξιότητες, ο/η ΕΦΑ τους «οδηγεί» με κατάλληλο τρόπο. Η εκτέλεση των ρολαρισμάτων στο έδαφος πραγματοποιείται σε κατάλληλες συνθήκες (π.χ. στρώμα ή μαλακό έδαφος). Επισημαίνονται τα στοιχεία ασφάλειας που πρέπει να προσέχουν σε κάθε κατηγορία περιστροφών-ρολαρισμάτων. Για παράδειγμα, όταν εκτελούν δυναμικές ισορροπίες να μην υπάρχουν σε κοντινή απόσταση «εμπόδια» που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμό σε περίπτωση απώλειας της ισορροπίας.

#### **2<sup>η</sup> δραστηριότητα (25')**

10' για τη δημιουργία της σύνθεσης, 15' για την εκμάθηση και εκτέλεση των συνθέσεων των υπόλοιπων ομάδων. Οι μαθητές/τριες «εργάζονται» σε μικρές ομάδες. Η δημιουργία των ομάδων μπορεί να πραγματοποιηθεί με τρόπο που ο/η ΕΦΑ θεωρεί ότι ενισχύει κάποιο στόχο που δεν είναι στους κυρίαρχους τους παρόντος διδακτικού σεναρίου. Οι μαθητές και οι μαθήτριες σε μικρές ομάδες καλούνται να δημιουργήσουν μια σύνδεση-σύνθεση με τη χρήση μουσικής, ενδεικτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί το τραγούδι «Δώδεκα μήνες αθλητές» που υπάρχει στο σύνδεσμο <http://aesop.iep.edu.gr/node/17282/4343/#question17796>. Στη σύνδεση-σύνθεση θα εντάξουν διαφορετικές δεξιότητες ισορροπίας (από αυτές που διδάχθηκαν στα προηγούμενα μαθήματα, στατικές και δυναμικές) ενωμένες σε μια κινητική αλληλουχία. Η κινητική αλληλουχία μπορεί να περιλαμβάνει και άλλου είδους δεξιότητες (π.χ. μετακίνησης) για την ομαλή, λογική μετάβαση από τη μια δεξιότητα ισορροπίας σε μια άλλη. Ο τρόπος κίνησης των μελών των ομάδων μπορεί να είναι ελεύθερος (π.χ. μια ομάδα μπορεί να επιλέξει όλοι οι μαθητές/τριες να εκτελούν τις ίδιες δεξιότητες συγχρονισμένα, άλλη ομάδα να λειτουργεί σε υποομάδες, άλλη ομάδα να εκτελεί διαδοχικά). Στη συνέχεια η κάθε ομάδα «διδάσκει» τη σύνθεσή της στην υπόλοιπη τάξη. Ο/Η ΕΦΑ θέτει περιορισμούς ανάλογα με την τάξη (π.χ. πόσα στοιχεία πρέπει να εκτελέσουν στο χαμηλό επίπεδο και πόσα στο μεσαίο, πόσες δεξιότητες ισορροπίας να εκτελέσουν συνεργατικά και πόσες ατομικά, κ.ά.).

#### **3<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

Ο/Η ΕΦΑ ζητά από τα παιδιά να εκτελέσουν ισορροπία στο ένα πόδι κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού (π.χ. ακούγεται η μουσική όταν σταματά παίρνουν θέση), παρατηρεί και καταγράφει στην παρακάτω καρτέλα αξιολόγησης. Μοιράζει στα παιδιά το Φύλλο αξιολόγησης του γνωστικού πεδίου (στο παράρτημα) για να συμπληρωθεί στο σπίτι.

Προτεινόμενη καρτέλα αξιολόγησης της στατικής ισορροπίας από τον/την ΕΦΑ.

Τμήμα:				Ημερομηνία:	
<b>Ισορροπία στο ένα πόδι (πέλμα)</b>					
Όνόματα μαθητών	Είναι το πόδι στήριξης τενωμένο και ακίνητο;	Το πόδι αιώρησης είναι στον αέρα και σταθερό;	Τα χέρια είναι ανοιχτά στην έκταση;	Το βλέμμα είναι σταθερά προς τα εμπρός και ψηλά (στο ύψος του κεφαλιού);	Διατηρεί τη θέση ισορροπίας για τουλάχιστον 4'' ;
1.					
2.					
....					
25.					

Ενδεικτική Καρτέλα αξιολόγησης του Ηθικού-Συναισθηματικού-Κοινωνικού πεδίου, μετά την ολοκλήρωση της 3<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας.

Οι μαθητές/τριες	Ναι	Όχι	Έτσι & έτσι	Σχόλια- παρατηρήσεις
Χρησιμοποίησαν τις δεξιότητες ισορροπίας με πρωτότυπο τρόπο στη σύνθεση (προσωπική έκφραση);				..... .....
Κατάφεραν να «διδάξουν» τη σύνθεσή τους;				..... .....
Συνεργάστηκαν σε όλα τα σκέλη της δραστηριότητας (σχεδιασμός-οργάνωση- διδασκαλία-εκτέλεση);				..... .....
Ευχαριστήθηκαν τη συμμετοχή τους;				..... .....

## 8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Οι δραστηριότητες της δια ζώσης διδασκαλίας μπορούν να τροποποιηθούν για εκτέλεση στους προσωπικούς χώρους των παιδιών (π.χ. στο σπίτι) χρησιμοποιώντας αντικείμενα καθημερινής χρήσης (π.χ. χαρτοπετσέτες, μικρά μαξιλάρια) και με τη βοήθεια άλλων μελών της οικογένειας (π.χ. γονέας/κηδεμόνας, αδερφός/ή).

## 8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ





- ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ, ΟΠΩΣ Ο MONDRIAN! <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-1026>
- Αναγνωρίζω τα σωματικά σχήματα και τα επίπεδα του χώρου: <http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10563?locale=el>
- Βιβλίο μαθητή Α-Β δημοτικού: [http://www.pi-schools.gr/books/dimotiko/gymn\\_ab/mat\\_ab.pdf](http://www.pi-schools.gr/books/dimotiko/gymn_ab/mat_ab.pdf)



- Κριεζή Μαριανίνα: Δώδεκα μήνες αθλητές  
<http://aesop.iep.edu.gr/node/17282/4343/#question17796>

## 10 . ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Φύλλο αξιολόγησης του γνωστικού πεδίου

	
	
Σημειώστε σε ποια θέση ισορροπούμε για περισσότερη ώρα και γιατί;	
Σημειώστε σε ποια θέση ισορροπούμε με περισσότερη προσπάθεια:	

## Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 4 - Β΄ τάξη Δημοτικού

### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος Διδακτικού Σεναρίου:

«Συνεργάζομαι και παίζω με όλους»

Δημιουργός: Ελένη Δημητρίου

Βαθμίδα – Τάξη: Δημοτικό – Β΄ τάξη

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

Γνωστικό Αντικείμενο: Φυσική Αγωγή - Θεματικό πεδίο: Ηθικό/Κοινωνικό/Συναισθηματικό  
Θεματική ενότητα: Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)

Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

6. Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου



Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:

Θεματικό πεδίο: **Κινητικό**, Θεματική ενότητα: **Κινητικές Δεξιότητες**

Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

**6.** Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.

Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό**, Θεματική ενότητα: **Κοινωνικές έννοιες**

Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

**15.** Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης.

**Χρονική διάρκεια: τρεις (3) διδακτικές ώρες**

## 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η ΦΑ είναι το ιδανικό γνωστικό αντικείμενο για την συμπερίληψη, τη συνεκπαίδευση και την κοινωνική ενσωμάτωση, την ανάπτυξη δεσμών φιλίας και τη συνεργασία όλων, χωρίς διακρίσεις λόγω καταγωγής, ικανοτήτων ή πολιτισμικού υπόβαθρου, ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών, φύλου κ.ά.

Οι μαθητές/τριες μέσα από στοχευμένες κινητικές δραστηριότητες και συζητήσεις θα αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες και αξίες και θα μάθουν πως το δικαίωμα στην εκπαίδευση και η εκπαίδευση στα δικαιώματα είναι σημαντικά για όλους.

## 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης σε σχέση με διαφορετικές κατευθύνσεις, επίπεδα, χώρο, ταχύτητα, ροή, δύναμη.
- Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν πως να συμμετέχουν σε ψηφιακή τάξη και να βρίσκουν υλικό που ο/η ΕΦΑ έχει αναρτήσει.

## 1. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ–ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 33<sup>ο</sup>-35<sup>ο</sup> δηλαδή στην 11<sup>η</sup> ενότητα των μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Β' τάξης.

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

Στο *Ηθικό-Κοινωνικό-Συναισθηματικό πεδίο*, να: αποδεχθούν την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των ατόμων (π.χ. φύλου, εθνικότητας, πολιτισμικότητας, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κ.λπ.), καθώς και ότι ΟΛΟΙ έχουν δυνατότητες (και αδυναμίες) με τις οποίες μπορούν να συμβάλλουν στην επίτευξη κοινού/ομαδικού στόχου.

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισοροπίας και μετακίνησης, και ισοροπίας και χειρισμού, εφαρμόζοντας και έννοιες. Εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες σε παραδοσιακούς χορούς με ποικιλία ερεθισμάτων.

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: αναγνωρίζουν ότι η παροχή βοήθειας έχει σχέση με τις ανάγκες του άλλου (π.χ. μειωμένη όραση, κινητική αδεξιότητα, διαφορετικό κινητικό ή γνωστικό επίπεδο, φύλο, εθνικότητα, χρόνιες ασθένειες κ.τ.λ.) και γνωρίζουν τρόπους αποδοχής των διαφορών και δυνατοτήτων για την επίτευξη ομαδικού στόχου.

Συμβατότητα με ΠΣ άλλων γνωστικών αντικείμενων: Πληροφορική, Εικαστικά, Ευέλικτη ζώνη, Προγράμματα Αγωγής Υγείας.

## 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

Η κάθε διδακτική ώρα μπορεί να πραγματοποιηθεί από τον/την ΕΦΑ στο εργαστήριο υπολογιστών σε ομάδες δύο ή τριών μαθητών ανάλογα με τη διαθεσιμότητα των Η/Υ για 10'. Απαιτείται σύνδεση με το διαδίκτυο. Ο/Η ΕΦΑ ελέγχει την προσβασιμότητα των διαδικτυακών εφαρμογών και πηγών που θα αξιοποιήσει. Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν τις σχετικές παρουσιάσεις και συμμετέχουν σε συζήτηση σχετικά με τη διαφορετικότητα.

Το πρακτικό μέρος της κάθε διδακτικής ώρας θα διεξαχθεί στο προαύλιο ή στην αίθουσα γυμναστικής, όπου θα χρησιμοποιηθεί υλικό που συνήθως υπάρχει στις σχολικές μονάδες (μπάλες, κώνοι, σχοινάκια κ.ά.).

## 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας του εποικοδομητισμού και είναι ομαδοσυνεργατικού χαρακτήρα. Ο ρόλος του/της ΕΦΑ ποικίλει από δασκαλοκεντρικός, κατά την παρουσίαση της λειτουργίας των διαδικτυακών εφαρμογών, έως συντονιστικός/συμβουλευτικός, κατά τις υπόλοιπες μαθησιακές διαδικασίες/δραστηριότητες των μαθητών. Με τη χρήση των ΤΠΕ διαμορφώνεται ένα διερευνητικό μαθησιακό περιβάλλον.

Οι μαθητές ενθαρρύνονται, παρέχονται εμπειρίες, βιωματική δράση και ευκαιρίες να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους, παρουσιάζοντας απλές εργασίες και με τη βοήθεια διαδικτυακών εργαλείων.

*Πλαίσιο Αξιολόγησης:*

Η αξιολόγηση των μαθητών πραγματοποιείται διαμορφωτικά, καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, μέσω της ενεργής συμμετοχής τους, ενώ ολοκληρώνεται (τελική αξιολόγηση) με ένα ερωτηματολόγιο που θα αναρτηθεί στην e-class και θα απαντηθεί online από τους μαθητές.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Το σενάριο θα υλοποιηθεί σε 3 διδακτικές ώρες. Στην 1<sup>η</sup> και τη 2<sup>η</sup> διδακτική ώρα οι μαθητές/τριες θα παρακολουθήσουν κατά την έναρξη σύντομο βίντεο αφόρμησης και στη συνέχεια στην αυλή του σχολείου θα συμμετέχουν σε στοχευμένες κινητικές δραστηριότητες.

**1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα** (Στην αίθουσα πληροφορικής & στο προαύλιο)

### **1<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Οι μαθητές στην αίθουσα Πληροφορικής ή στην τάξη τους, αν διαθέτουν ΗΥ και βιντεοπροβολέα, παρακολουθούν σύντομο βίντεο για τη συμμετοχή αθλητών σε παραολυμπιακούς αγώνες <https://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk&t=37s> (3.12'). Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση σχετικά με την αναπηρία και για τα άτομα που βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση. Τα δικαιώματά τους, τις ικανότητές τους, τη στάση μας απέναντί τους. Ο ΕΦΑ θέτει ερωτήσεις για προβληματισμό π.χ.: «Οι μαθητές με διαφορετικές ικανότητες από τις συνηθισμένες έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι;», «Μπορούν να μας φανούν χρήσιμες κάποιες ικανότητες εκτός π.χ. των κινητικών;», «Με ποιους τρόπους μπορούμε να βοηθήσουμε αυτά τα παιδιά;», «Πώς μπορούν εκείνα να βοηθήσουν;». Αναφερόμαστε στις αξίες της αλληλεγγύης, της αγάπης, της αξιοπρέπειας κ.λπ.

### **2<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Σε οριοθετημένο χώρο διαστάσεων 4Χ4μ υπάρχουν διάσπαρτα πιατάκια εδάφους και ο/η κάθε μαθητής/τρια διανύει περπατώντας μια διαδρομή 3 μέτρων η οποία διακόπτεται από χαμηλά εμπόδια (πιατάκια εδάφους) με κλειστά μάτια. Το ζευγάρι του το κατευθύνει λεκτικά δίνοντας οδηγίες ώστε να αποφύγει τα εμπόδια. Όταν τερματίσει τη διαδρομή τότε γίνεται αλλαγή ρόλων και το ζευγάρι επιστρέφει στην αφετηρία. Όταν όλα τα ζευγάρια έχουν ολοκληρώσει τη διαδρομή συζητάμε με τους μαθητές το πως αισθάνθηκαν αλλά και για τη σημαντικότητα του βοηθού καθοδηγητή. Αναφερόμαστε στις αξίες της συνεργασίας, της συμπαράστασης, του ενδιαφέροντος κ.λπ.

### **3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Οι μαθητές/τριες τρέχουν (κάνουν αγώνα) κρατώντας ο ένας το χέρι του άλλου σε ζευγάρια μια απόσταση 30 μέτρων. Ξεκουράζονται και επαναλαμβάνουν 4 φορές τουλάχιστον. Τους ενθαρρύνουμε να ρυθμίσουν την ταχύτητά τους ώστε να τα καταφέρνουν εξίσου καλά και τα δυο μέλη του κάθε ζευγαριού. Αναφερόμε το παράδειγμα δρόμων ταχύτητας των Παραολυμπιακών που τα άτομα με μειωμένη όραση τρέχουν πάντα με βοηθό.

### **4<sup>η</sup> δραστηριότητα (12')**

Οι μαθητές/τριες παίζουν σε οριοθετημένο χώρο κυνηγητό «Η κουτσή αλεπού». Ο κυνηγός (κουτσή αλεπού) φωνάζει τις κότες: «Κότες κότες βγείτε από το κοτέτσι». Οι μαθητές/τριες (κότες) βγαίνουν από τη φωλιά τους και τρέχουν στην άλλη άκρη του οριοθετημένου χώρου. Ο κυνηγός κυνηγά τις κότες με αναπήδηση (κουτσό). Όποιος πιαστεί γίνεται κι αυτός κουτσή αλεπού. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να γίνουν όλοι «κουτσές αλεπούδες».

### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (3')

Στο τέλος της διδακτικής ώρας ο/η ΕΦΑ με αφορμή τις δραστηριότητες συζητά με τους μαθητές για τη διαφορετικότητα. Συμπληρώνουν στο σπίτι τους το Φύλλο Εργασίας 1. Οι μαθητές/τριες καλούνται να ζωγραφίσουν τι σημαίνει γι' αυτούς τι σημαίνει ότι όλοι μπορούν να συμβάλλουν στην κατάκτηση ομαδικού στόχου.

## 2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα (Στην αίθουσα πληροφορικής & στο προαύλιο)

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Οι μαθητές/τριες στην αίθουσα Πληροφορικής χωρισμένοι σε ζευγάρια ή ανάλογα με τον αριθμό των ΗΥ που διαθέτουμε, ή στην αίθουσα διδασκαλίας αν διαθέτει βιντεοπροβολέα και ΗΥ, παρακολουθούν σύντομο βίντεο από την Υπατη Αρμοστέα για τους πρόσφυγες <https://www.youtube.com/watch?v=CyKRp0QOLvs&list=PLDhxOid2aiAHEGd5jceWcw7W-viYrJ-yKM&index=3> (3' λεπτά). Στη συνέχεια ο/η ΕΦΑ συζητά με τους μαθητές σχετικά με το βίντεο που είδαν και αναφέρεται στις αρνητικές συνέπειες της εχθρότητας, του μίσους, της αγένειας κ.λπ. Τους ζητά να επισκεφθούν το padlet που έχει ετοιμάσει για τη σχετική ενότητα και να γράψουν μια σκέψη τους, ένα συναίσθημα και μια ενέργεια που σκέφτηκαν μετά την προβολή του βίντεο. Για οικονομία χρόνου μπορεί να αναθέσει στους μαθητές/τριες να παρακολουθήσουν το βίντεο στο σπίτι τους, ώστε να ξεκινήσει η δραστηριότητα με συζήτηση.

### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Οι μαθητές/τριες γίνονται ζευγάρια και παίρνουν από μια ελαφριά πλαστική μπάλα. Ανταλλάσσουν πάσες μεταξύ τους ρίχνοντας την μπάλα με διάφορους τρόπους (από κάτω, βολέ, από το στήθος κ.λπ.). Μόλις ο/η ΕΦΑ δώσει το σήμα, οι μαθητές/τριες αλλάζουν γρήγορα ζευγάρι. Συνεχίζουν το παιχνίδι με το νέο τους ζευγάρι. Αυτό συνεχίζεται και κάθε φορά οι μαθητές/τριες γίνονται ζευγάρι με κάποιον που δεν ξαναέγιναν.

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Οι μαθητές/τριες σε οριοθετημένο χώρο (μισό γήπεδο μπάσκετ) παίζουν το παιχνίδι «Η αλυσίδα». Ξεκινάει το παιχνίδι με έναν κυνηγό που προσπαθεί να πιάσει έναν/μία μαθητή/τρια. Μόλις πιάσει κάποιον/α πιάνονται από τα χέρια και συνεχίζουν να κυνηγούν. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι οι μαθητές/τριες να πιαστούν όλοι/ες. Μόνο οι παίκτες/τριες που πιάνονται στις άκρες της «αλυσίδας» μπορούν να «πιάνουν» τους ελεύθερους παίκτες. Η αλυσίδα στη διάρκεια του παιχνιδιού δεν «σπάει».

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Οι μαθητές/τριες θα παίξουν την «σαρανταποδαρούσα». Ο/η ΕΦΑ θα δημιουργήσει 4 διαδρομές με πιατάκια (το ένα πίσω από το άλλο σε απόσταση 1,5 μέτρων περίπου). Οι μαθητές/τριες χωρίζονται από τον ΕΦΑ σε μικρές ομάδες των πέντε παιδιών. Το κάθε παιδί σκύβει και δίνει το χέρι του μέσα από τα πόδια του στο παιδί που βρίσκεται πίσω του. Στη συνέχεια η κάθε ομάδα εκτελεί ζιγκ-ζακ ανάμεσα από τα πιατάκια της διαδρομής της και προσπαθεί να φτάσει στο τέλος.

### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Οι μαθητές/τριες συζητούν με τον/την ΕΦΑ για τα παιχνίδια που έπαιζαν στη διάρκεια της διδακτικής ώρας. Ο/η ΕΦΑ κάνοντας ερωτήσεις όπως πχ «Τι νομίζετε ότι σας βοήθησε να πετύχετε το στόχο της άσκησης;», «Πώς καταφέρατε να συνεργαστείτε παρόλο που είστε διαφορετικοί;» κ.λπ. Πριν φύγουν από το χώρο εξάσκησης γράφουν σε ένα μεγάλο χαρτί, που είναι κολλημένο στον τοίχο, μια έννοια/αξία που θεωρούν ότι συμβάλλει στην ομαδικότητα και τη συνεργασία όλων. Συμπληρώνουν στο σπίτι τους το Φύλλο Εργασίας 2.

## 3<sup>η</sup> Διδακτική ώρα (στο γυμναστήριο)

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (3')

Οι μαθητές/τριες θα μάθουν τους χορούς «Συρτό στα τρία» από την Ήπειρο και το «Καμακάκι» από τη Σαλαμίνα. Ο/Η ΕΦΑ ενημερώνει τους μαθητές για τους δυο αυτούς χορούς που έχουν προέλευση από δυο διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας ότι έχουν 6 βήματα (σχεδόν ίδια) αλλά

διαφορετική μελωδία και ρυθμική ανάλυση. Μπορεί λοιπόν να το συνδέσει εύκολα με τη διαφορετικότητα.

### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Οι μαθητές/τριες καλούνται να επιλέξουν τον τρόπο που θα ακολουθήσουν το ρυθμό που ακούν (Στα τρία και Καμακάκι). Μπορούν να επιλέξουν να χτυπήσουν το ρυθμό με παλαμάκια, με τα πόδια τους, ή με όποιο άλλο τρόπο επιλέξουν. Παροτρύνετε τους μαθητές να διαπιστώσουν τις διαφορές στην ταχύτητα του ρυθμού. Δουλεύουν σε ζευγάρια. Το ένα μέλος του ζευγαριού περπατά με το ρυθμό και το άλλο μέλος χτυπά παλαμάκια. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (15')

Ο/Η ΕΦΑ ή κάποιος μαθητής/τρια που γνωρίζει, δείχνει στους/στις μαθητές/τριες τα βήματα μετρώντας. Όλοι οι μαθητές/τριες προσπαθούν να κάνουν τα βήματα. Ενθαρρύνουμε κάποιους ή κάποιες που τα καταφέρνουν καλύτερα να βοηθήσουν τους συμμαθητές/τριες τους που δυσκολεύονται.

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (12')

Οι μαθητές/τριες βλέπουν σε βίντεο τους δυο χορούς εκτελεσμένους από μικρούς χορευτές. Οι παρακάτω σύνδεσμοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το Καμακάκι: <https://www.youtube.com/watch?v=pn2HrP8lkSc> και για το Συρτό στα τρία: <https://www.youtube.com/watch?v=7yLey1iStqU>. Οι μαθητές πιασμένοι σε μικρές ομάδες μέχρι 5 άτομα προσπαθούν να χορέψουν σύμφωνα με το ρυθμό και με τα σωστά βήματα. Όταν κάποιος δυσκολεύεται απευθύνεται στο συμμαθητή με ευγενικό τρόπο και ζητά τη βοήθειά του. Αν κάποιος τα καταφέρνει ρωτά αν μπορεί να βοηθήσει και ενθαρρύνει, παρέχει ανατροφοδότηση κ.ά. Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες πιάνονται σε έναν κύκλο και χορεύουν όλοι/ες μαζί σε κύκλο στην αρχή τον πρώτο χορό και μετά τον επόμενο. Έτσι οι μαθητές βιώνουν τη διαφορετικότητα μεταξύ τους και ταυτόχρονα τη συνεργασία για επίτευξη κοινού στόχου (την εκτέλεση του χορού).

### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (4')

Στο τέλος ο/η ΕΦΑ συζητά με τους μαθητές/τριες τόσο για τους χορούς με τον ίδιο αριθμό βημάτων αλλά και τις ποικίλες διαφορές τους. Μπορεί να αντιπαραβάλλει την ομοιότητα των παιδιών (ηλικία, τάξη) και τη διαφορετικότητά τους ταυτόχρονα (ύψος, βάρος, ικανότητες) όσο και για τα θετικά αποτελέσματα της συνεργασίας και της ομαδικότητας. Η αξιολόγηση της δραστηριότητας γίνεται με μια Google Form που διαμορφώνει ανάλογα ο/η ΕΦΑ και αναρτά στην eclass. Ζητά από τους μαθητές/τριες να τη συμπληρώσουν στο σπίτι τους, μέχρι το επόμενο μάθημα.

Ενδεικτικές ερωτήσεις της φόρμας: Συνεργάστηκες με όλους τους/τις συμμαθητές/τριες; Βοηθήθηκες από τη συνεργασία με τους συμμαθητές σου; Βοήθησες κάποιο συμμαθητή/τρια που δυσκολεύτηκε; Δέχτηκες βοήθεια από κάποιον συμμαθητή/τρια όταν εσύ δυσκολεύτηκες;

## 8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ο/Η ΕΦΑ μπορεί να παροτρύνει τους μαθητές να συζητήσουν με τους γονείς τους σχετικά με τη διαφορετικότητα και να αναζητήσουν στο διαδίκτυο πληροφορίες σχετικές με την ενσωμάτωση όλων στην ομάδα.

## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

<http://aesop.iep.edu.gr/node/13209/3356>

<https://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk&t=37s>

<https://www.youtube.com/watch?v=CYkRp0QOLvs&list=PLDhxOid2aiAHEGd5jceWcw7W-viYrJ-yKM&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=pn2HrP8lkSc>

<https://www.youtube.com/watch?v=7yLey1iStqU>



## 10. Παράρτημα

### Φύλλο Εργασίας 1.

Ζωγράφισε τι σημαίνει για σένα συνεργασία με ΟΛΟΥΣ

### Φύλλο Εργασίας 2.

Κύκλωσε τις αξίες που πιστεύεις ότι βοηθούν στη συνεργασία με ΟΛΟΥΣ:

αγένεια	αξιοπρέπεια
υποχωρητικότητα	αγάπη
προσαρμογή	εχθρότητα
σεβασμός	μίσος
αδιαφορία	ανταγωνισμός
ενδιαφέρον	αλληλεγγύη

## Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 5 - Γ΄ τάξη Δημοτικού

### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

**Τίτλος διδακτικού σεναρίου:**

«Η τελειότερη μηχανή του κόσμου είναι το σώμα μου. Μαθαίνω πώς κινείται και πώς να το διατηρώ υγιές για πάντα»

**Δημιουργός:** Παπαμίχου Ασπασία

**Βαθμίδα – Τάξη:** Δημοτικό - Γ΄ τάξη

**Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ**

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** - Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό** – Θεματική Ενότητα:

**2. Έννοιες Φυσικής κατάστασης –Υγείας**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ :*

**8.** Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης.

*Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα*

Θεματικό Πεδίο: **Κινητικό**, Θεματική Ενότητα: **Κινητικές δεξιότητες**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**1.** Εκτελούν, εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες



Θεματικό Πεδίο: **Συμπεριφορικό**, Θεματική Ενότητα: **Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας**.  
*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

2. Αναπτύσσουν/διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας εντός και εκτός σχολείου.

*Χρονική διάρκεια: τρεις (3) διδακτικές ώρες*

## 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Οι μαθητές/τριες της Γ' τάξης του δημοτικού σχολείου, βρίσκονται στο 2ο αναπτυξιακό επίπεδο από ψυχοκινητική, γνωστική και συναισθηματική πλευρά. Συγκεκριμένα αντιλαμβάνονται πιο σύνθετα κινητικά πρότυπα όπως κινήσεις και ρουτίνες σε διάφορα επίπεδα, σε σχέση με άλλα αντικείμενα π.χ. μπάλα, σχοινάκι. Παρουσιάζουν ικανοποιητικό αντιληπτικό-κινητικό συντονισμό και μπορούν εύκολα να ανταποκριθούν σε κινητικές προκλήσεις-απαντήσεις σε δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού.

Η διαδικασία επίλυσης κινητικών προβλημάτων και όχι μόνο, αντιμετωπίζεται από τους μαθητές/τριες με άνεση. Οι προκλήσεις σε πιο απαιτητικές γνωστικές έννοιες και κινητικές δραστηριότητες αποτελούν μέρος της μαθησιακής διαδικασίας. Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία χρειάζονται ευκαιρίες για να επιτύχουν και να νοιώσουν ξεχωριστά, άρα μπορούν να καθοδηγηθούν στο να θέτουν, να ελέγχουν, να αξιολογούν και να επιτυγχάνουν προσωπικούς και προκλητικούς στόχους, όπως γνωστικούς, κινητικούς, υγείας. Κατανοούν ότι η υγεία του σώματός τους αποτελεί μια καθημερινή φροντίδα σε πολλαπλά επίπεδα μέσω της φυσικής δραστηριότητας εντός και εκτός σχολείου, χτίζοντας έτσι την αντίληψη της βελτίωσης της υγείας τους δια βίου, μέσω της άσκησης.

## 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν: α) βασικές δεξιότητες μετακίνησης, β) κινητικές έννοιες σε σχέση με διαφορετικές κατευθύνσεις, επίπεδα, τροχιές, χώρο, ταχύτητα, ροή, δύναμη, αντικείμενα, συμμαθητές γ) να κινούνται στον προσωπικό και γενικό χώρο δ) τα κύρια μέρη του σώματος, τον ρόλο της καρδιάς και των πνευμόνων, ορισμένα από τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης π.χ. τι είναι καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη και πώς αυτά επηρεάζονται από την άσκηση

## 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

*Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 30<sup>ο</sup>-32<sup>ο</sup> δηλαδή στην 10<sup>η</sup> ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Γ' τάξης.*

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

*Στο Γνωστικό πεδίο, να:* αναγνωρίζουν τις φυσιολογικές μεταβολές του οργανισμού, λόγω της συμμετοχής στη ΦΔ, περιγράφοντας τα οφέλη της στην υγεία, να κατανοούν ποια είναι τα όργανα και τα μέρη του σώματος που σχετίζονται με κάθε στοιχείο ΦΚ-Υγείας και ποιές δραστηριότητες αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.

*Στο Κινητικό πεδίο, να:* εκτελούν ποικιλία τρόπων μετακίνησης όπως τρέξιμο, καλασμός, αναπηδήσεις, αλλά και συνδυασμούς αυτών.

*Στο Συμπεριφορικό πεδίο, να:* αναπτύξουν στοιχεία της ΦΚ-Υγείας εντός και εκτός σχολείου για να επιτύχουν προσωπικούς στόχους υγείας, δηλαδή να σχεδιάζουν, υλοποιούν και να αξιολογούν στόχους μέσα από τους οποίους θα επιτύχουν τη βελτίωση της υγείας τους με τη βοήθεια της ΦΔ.

## 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

- Στην τάξη πολύ σύντομα γίνεται η ενημέρωση για το θέμα της διδακτικής ενότητας από τον/την ΕΦΑ. Ακολουθεί η αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/τριών σχετικά με τη δομή του ανθρώπινου σώματος, πώς αυτό μπορεί να κινηθεί, ποιοι είναι οι κίνδυνοι που το απειλούν και πώς μπορεί να προστατευθεί και να είναι υγιές, με τη βοήθεια της άσκησης. Η αξιολόγηση των γνώσεων είναι σύντομη και διαρκεί έως 5'. Ο/Η ΕΦΑ επιλέγει τον τρόπο αξιολόγησης από τις προτάσεις που ακολουθούν:  
Α. Προφορικών ερωτήσεων– απαντήσεων ατομικά, σε ζευγάρια ή ομάδες.  
Β. Μέσα από εκπαιδευτικό υλικό που έχει φτιάξει ή έχει βρει ο εκπαιδευτικός π.χ. με κάρτες εικόνες, σκίτσα του ανθρώπινου σώματος.  
Γ. Με τη βοήθεια ψηφιακών παιχνιδιών γνώσεων, κουίζ, αντιστοίχισης, εννοιολογικών χαρτών κ.λπ. που θα έχει δημιουργήσει ο/η εκπαιδευτικός και οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν σε ταμπλέτες ή στο εργαστήριο της πληροφορικής ή ασύγχρονα στο σπίτι την προηγούμενη μέρα μέσα από την ψηφιακή τάξη του/της εκπαιδευτικού.  
Δ. Με σκίτσα ή ζωγραφιές που θα δημιουργήσουν οι μαθητές/τριες. Το ατομικό υλικό φυλάσσεται στο προσωπικό portfolio του κάθε παιδιού.
- Ακολουθεί η κινητική εξάσκηση των μαθητών/τριών σε συνδυασμό με ερωτήσεις-προβληματισμούς για την ανάπτυξη της κριτικής τους σκέψης.
- Κάθε μαθησιακό αποτέλεσμα που παράγεται, μπορεί να ενσωματωθεί σε «ψηφιακό τοίχο» όπως radlet, linoit κ.α. ώστε να είναι προσβάσιμο σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς μέσα από την ασύγχρονη ψηφιακή τάξη του/της ΕΦΑ (eclass, eme).
- Υλικοτεχνική υποδομή: σχοινάκια, μπάλες, κώνους οριοθέτησης, μετροταινία, φύλλα αξιολόγησης, μολύβια.

## 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η διδακτική προσέγγιση θα έχει μαθητοκεντρικό προσανατολισμό. Οι μαθητές/τριες καθοδηγούνται από τον/την ΕΦΑ με κατάλληλες ερωτήσεις και δραστηριότητες στα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα. Πιο συγκεκριμένα η εποικοδομητική στρατηγική διδασκαλίας θα ενισχύσει οικοδόμηση της νέας γνώσης στην ήδη υπάρχουσα.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (7')

Ο/Η ΕΦΑ καλεί τα παιδιά να παρατηρήσουν το σώμα τους, να αναφέρουν τα μέρη, τις λειτουργίες του και να φανταστούν πώς θα ένοιωθαν αν δεν μπορούσαν να κινηθούν. Κάνει ερωτήσεις και παροτρύνει τα παιδιά να συμμετέχουν με προφορικές αλλά και κινητικές απαντήσεις π.χ. γιατί κινούμαστε; με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείτε να κινηθείτε; δείξτε κάποιους, κινείστε με τον ίδιο τρόπο στο έδαφος/νερό/αέρα; γιατί; αναφέρετε τα μέρη του σώματος και δείξτε τι κινήσεις μπορούν να κάνουν, πώς μπορεί να γίνει το σώμα μας πιο δυνατό και υγιές, γιατί;

Καλό είναι να γίνει γνωστική αξιολόγηση και σε γραπτή μορφή (Φύλλο Μαθητή 1)

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

Γίνεται αναφορά στο ανθρώπινο σώμα ως την πιο θαυμαστή μηχανή του κόσμου. Ο/Η ΕΦΑ καλεί τα παιδιά να δείξουν κατά ομάδες τι μπορεί να κάνει το ανθρώπινο σώμα: ομάδα χεριών, ομάδα ποδιών, ομάδα κεφαλιού. Προχωρώντας οι ομάδες παίρνουν πιο λεπτομερή μορφή: δακτύλων, γονάτων, αγκώνων, ώμων. Στη συνέχεια οι ομάδες παίρνουν τη μορφή επίδειξης ποικιλίας μετακινήσεων: τρέξιμο, αναπήδηση, καλπασμός, άλμα κ.λπ. Σκοπός της δραστηριότητας είναι να αντιληφθούν τα παιδιά την μεγάλη ποικιλία των κινήσεων των μελών του σώματος. Επίσης, τα παιδιά καλούνται να κάνουν κινητική αναπαράσταση μηχανών, ρομπότ, αλλά και ζώων και να τα συγκρίνουν με τις κινητικές δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος.

#### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Ο/Η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί κάρτες, εικόνες του ανθρώπινου σώματος και των κινητικών δυνατοτήτων του π.χ. εικόνες από αθλήματα, αγώνες, αθλητές, παιδιά και οικογένειες που αθλούνται, φίλους που παίζουν στη γειτονιά και τα παιδιά μιμούνται κινητικά αυτό που βλέπουν. Διαγωνισμός για

την καλύτερη κινητική μίμηση. Σύντομη συζήτηση (έως 2') γύρω από τη μεγάλη ποικιλία των δραστηριοτήτων/ αθλημάτων που μπορεί να κάνει το ανθρώπινο σώμα.

#### **4<sup>η</sup> δραστηριότητα (9')**

Ο/Η εκπαιδευτικός θέτει προβληματισμούς-κεντρίσματα για απαντήσεις από τα παιδιά, με τη μορφή καταγισμού ιδεών και στη συνέχεια κινητικών απαντήσεων. Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει ατομικά ή σε ζευγάρια/ομάδες: Μιμηθείτε αθλητές/τριες της άρσης βαρών (τι χρειάζεται να έχουν σε μεγάλο βαθμό- απ. δύναμη), αθλητές που τρέχουν πολύ γρήγορα (τι χρειάζεται να έχουν σε μεγάλο βαθμό-απ. ταχύτητα), αθλητές/τριες που κολυμπούν μεγάλες αποστάσεις (τι χρειάζεται να έχουν σε μεγάλο βαθμό-απ. αντοχή), χορευτές/τριες (τι χρειάζεται να έχουν σε μεγάλο βαθμό-απ. ευλυγισία).

#### **5<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')**

Στη συνέχεια, από κάθε κινητική πρόκληση της προηγούμενης δραστηριότητας, ο/η ΕΦΑ διαλέγει ένα παιδί και του δίνει το όνομά της δηλαδή, δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία. Τα παιδιά ταυτόχρονα, αποδίδουν κινητικά την ονομασία τους, δημιουργώντας την ομάδα της Φυσικής Κατάστασης. Έπειτα καλούνται από τον/την ΕΦΑ να παραλληλίσουν τη Φυσική Κατάσταση με κάποιο αντικείμενο π.χ. γρανάζια μιας μηχανής, πανιά ανεμόμυλου κ.α. για να θυμούνται ότι όλα τα στοιχεία δουλεύουν μαζί σαν μια ομάδα για την Υγεία του οργανισμού. Επιλέγεται από τον/την ΕΦΑ ένα παιδί που ονομάζεται Υγεία και προσπαθεί να παροτρύνει την ομάδα της Φυσικής Κατάστασης να γυμνάζονται περισσότερο. Όταν το προσπαθούν δείχνει κινητικά πόσο δυναμώνει, όπως και το αντίθετο όταν δεν γυμνάζονται. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους μέχρι να περάσουν όλα τα παιδιά από αυτούς.

#### **6<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

Πραγματοποιείται η αυτό-αξιολόγηση των μαθητών (βλέπε ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 2 και 3). Μέσω αυτής τα παιδιά αποτυπώνουν τι καινούργιο έμαθαν, πώς σχετίζεται η Υγεία με την άσκηση, τι σημαίνει Φυσική Κατάσταση και γιατί είναι σημαντική για την Υγεία.

## **2η Διδακτική ώρα**

### **1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

Η κεντρική ιδέα του συγκεκριμένου μαθήματος είναι: τι σημαίνει βάζω στόχο, τι σημαίνει βελτιώνομαι. Ο/Η ΕΦΑ παροτρύνει τους μαθητές/τριες με ιδεοθύελλα να πουν όπως το καταλαβαίνουν, τι σημαίνουν οι παραπάνω εκφράσεις. Στη συνέχεια αφού ξαναθυμηθούν από το προηγούμενο μάθημα, τι είναι η Φυσική Κατάσταση και ποιες λέξεις/έννοιες συνδέονται μαζί της, τα παιδιά καλούνται να εκφράσουν με απλά λόγια, αν υπάρχει σχέση μεταξύ των εννοιών: βελτίωση-φυσική κατάσταση και πως αυτή μπορεί να υλοποιηθεί. Καλούνται επίσης να πουν ποια βήματα θα μπορούσαν να γίνουν για να φανούν αποτελέσματα. Εναλλακτικά μπορεί να δοθεί το ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 4.

### **2<sup>η</sup> δραστηριότητα (30')**

Ο/Η ΕΦΑ καλεί τα παιδιά να ελέγξουν το φύλλο που συμπλήρωσαν (ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 4) και να καταλήξουν στη σωστή σειρά των βημάτων για να επιτύχουν τους στόχους τους. Εάν δεν έχει πραγματοποιηθεί η συμπλήρωση του φύλλου, καλό είναι να γίνει αυτό με μια μικρή συζήτηση 2-3'.

Για να κατανοήσουν τα παιδιά την έννοια της βελτίωσης, είναι αναγκαίο να υπάρχει μια βάση με τις αρχικές επιδόσεις τους. Για τον λόγο αυτό, ο/η ΕΦΑ εξηγεί στα παιδιά ότι θα εκτελέσει το καθένα ορισμένες ασκήσεις για να καταγραφούν οι ατομικές επιδόσεις του σε ατομικό φύλλο. Το κάθε παιδί στη συνέχεια θα γράψει στο φύλλο του ποια θέλει να είναι η επίδοσή του όταν επαναληφθεί το κινητικό τεστ π.χ. μετά από μια εβδομάδα, θα συγκρίνει τα 2 φύλλα θα δει αν υπάρχει βελτίωση και θα σημειώσει τον επόμενο στόχο του. Ο/Η ΕΦΑ εξηγεί ότι στο επόμενο μάθημα θα εκτελέσουν ασκήσεις για τη βελτίωση της ΦΚ ώστε να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στη 2<sup>η</sup> επανάληψη του κινητικού τεστ. Ο/Η ΕΦΑ μπορεί να επιλέξει όποιο έγκυρο και αξιόπιστο τεστ ΦΚ επιθυμεί π.χ. fitnessgram και από αυτό όποια πεδία κρίνει αναγκαία.

Για την καλύτερη διεξαγωγή της διαδικασίας καλό θα ήταν από τον/την ΕΦΑ να ανατεθούν ρόλοι με εναλλαγή όλων των παιδιών σε αυτούς, όπως καταγραφής, αρχειοθέτησης των ατομικών φύλλων, βοηθών κ.λπ.

### **3<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

Ο/Η εκπαιδευτικός με τη βοήθεια θεατρικού παιχνιδιού ή μέσα από παιχνίδι ρόλων π.χ. μύθοι του Αισώπου, τα κατορθώματα των ημίθεων της μυθολογίας, των Ολυμπιονικών της αρχαιότητας και του σήμερα, βοηθά τα παιδιά να καταλάβουν, αλλά και να αποδώσουν κινητικά την έννοια της προσπάθειας η οποία οδηγεί στη βελτίωση.

### **4<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

Το κάθε παιδί συμβουλευέται το ατομικό του φύλλο επίδοσης στο τεστ ΦΚ και εκφράζει πώς του φάνηκε όλη η διαδικασία, τι έμαθε, τι του άρεσε, τι δεν του άρεσε, τι θα θυμάται από τη σημερινή μέρα. Εναλλακτικά μπορεί να συμπληρωθεί το ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 5.

### 3<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5'-7')

Ο στόχος της συγκεκριμένης διδακτικής ώρας είναι να κατανοήσουν τα παιδιά ότι η ΦΔ περιλαμβάνει όλες τις κινητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου και ότι η διατήρηση του ατομικού portfolio μπορεί να βοηθήσει προς αυτήν την κατεύθυνση.

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (20')

Ακολουθείται το πρακτικό στυλ διδασκαλίας σε σταθμούς. Σε κάθε σταθμό ο/η ΕΦΑ έχει οργανώσει ασκήσεις που θα βοηθήσουν τα παιδιά να βελτιώσουν συγκεκριμένα στοιχεία της ΦΚ, όπως δύναμη (υπομέγιστη ένταση και μεγαλύτερος αριθμός επαναλήψεων), ταχύτητα (σκυταλοδρομίες >15μ. ασκήσεις συναγωνισμού ολιγόλεπτα παιχνίδια με μπάλα), αντοχή (δρομικές ασκήσεις σε σετ μέτριας έντασης χωρίς αυξομειώσεις στον ρυθμό με ενδιάμεσα διαλλείματα, ασκήσεις με σχοινάκι), ευλυγισία (διατατικές, κάμπεις, μεγάλες περιστροφές). Σε κάθε σταθμό εξηγείται από τον/την ΕΦΑ α) πώς εκτελούνται οι ασκήσεις β) ποιο στοιχείο της ΦΚ αναπτύσσεται μέσω αυτών των ασκήσεων. Όλα τα παιδιά περνούν από όλους τους σταθμούς.

#### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Τα παιδιά με την κατάλληλη καθοδήγηση από τον/την ΕΦΑ αναφέρουν και δείχνουν κινητικά με ποιες άλλες ασκήσεις μπορούν να αναπτύξουν τα συγκεκριμένα στοιχεία της ΦΔ. Επίσης μπορούν να αναφέρουν τροποποιήσεις ασκήσεων σε ένταση, επαναλήψεις κ.λπ. ώστε να είναι στις δυνατότητες του κάθε παιδιού. Έπειτα τα παιδιά παροτρύνονται να αναφέρουν τι διαφορετικό παρατήρησαν στο σώμα τους μετά την άσκηση (π.χ. αύξηση παλμών, εφίδρωση, γρήγορη αναπνοή, μυϊκή ενδυνάμωση κ.ά.) και ποια νομίζουν ότι θα είναι τα οφέλη στην Υγεία και στο σώμα τους. Ο/Η ΕΦΑ καταγράφει τις απαντήσεις των παιδιών ώστε να υπάρχει ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της διαδικασίας.

#### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (7')

Στη συνέχεια δημιουργούνται 2 ομάδες και σε κάθε μια ο/η εκπαιδευτικός θα αναθέσει μια κινητική πρόκληση (π.χ. η μια ομάδα θα κάνει χαλαρό τρέξιμο και η άλλη ομάδα θα κάνει τρέξιμο ταχύτητας). Μετά την κινητική εκτέλεση, θα γίνει συζήτηση μεταξύ των ομάδων για 1' για τα οφέλη της άσκησης που έχουν εκτελέσει στην ενδυνάμωση της υγείας τους, προσπαθώντας να πείσει η μία ομάδα την άλλη. Ακολουθεί άλλη κινητική πρόκληση π.χ. ρίψη – ντρίμπλα, κοιλιακοί-διατατικές ασκήσεις κ.ο.κ.

#### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Τα παιδιά συζητούν για τις εντυπώσεις τους από τη συγκεκριμένη διδακτική ενότητα. Αναφέρουν τι έμαθαν και πώς θα τα υλοποιήσουν και σε άλλες παρόμοιες καταστάσεις π.χ. επίτευξη στόχων στα υπόλοιπα μαθήματα, στις εξωσχολικές δραστηριότητες. Προτείνεται να συμπληρωθεί το ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 6

## 8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ – ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ (π.χ. στην περίπτωση συνθηκών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης)

Το σενάριο μπορεί να τροποποιηθεί περιλαμβάνοντας μια ενότητα που θα επικεντρώνεται στα οφέλη της σύνδεσης άσκησης- διατροφής. Επίσης, μπορεί να ενσωματωθούν απλά μαθήματα Α' βοηθειών με βιωματικό τρόπο π.χ. με τη βοήθεια του σχολικού νοσηλευτή ή με τη χρήση ΤΠΕ ώστε να ενισχυθεί η προαγωγή Υγείας και από αυτήν την πλευρά. Το σενάριο μπορεί να επεκταθεί/τροποποιηθεί στις δραστηριότητές του ώστε να καλύπτει τις ανάγκες μαθητών με κινητικά προβλήματα ή κινητική αδεξιότητα, παχυσαρκία, διαβήτη κ.ά.

## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Δέρρη, Β. (2007). *Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις στην Α/θμια Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.



Δέρρη, Β., Εμμανουηλίδου, Κ., & Βασιλειάδου, Ο. (2014). *Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό, Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό*, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Αθήνα. <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1892>.

**Fitnessgram Healthy Fitness Zone Charts** <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/healthfitzones.asp>  
<https://pftdata.org/files/hfz-standards.pdf>

## 10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

**Φύλλα εργασίας** (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)

1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 1

- Α. Κύκλωσε μία ή περισσότερες σωστές απαντήσεις (παραδείγματα):

Όνομα				
Όταν περπατάς ποια μέλη του σώματός σου κινούνται;	Κεφάλι	Χέρια	Πόδια	Κορμός
Ποια είναι η λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων όταν κινείσαι	Δίνουν περισσότερη ενέργεια	Δεν βοηθούν καθόλου	Βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος	
Πότε η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη	Όταν τρέχω	Όταν περπατώ	Όταν στέκομαι ακίνητος/η	
Όταν γυμνάζεσαι...	Γίνεσαι πιο δυνατός/ή	Πιο υγιής	Πιο γρήγορος/η	Δεν συμβαίνει τίποτα

- Β. Γράψε με λίγα λόγια τι γνωρίζεις για:

Θέματα	Απαντήσεις
Υγεία	
Ασθένεια	
Τραυματισμός	
Άσκηση/Φυσική Δραστηριότητα	
Καθιστική ζωή	

\*αν επιθυμείς μπορείς να ζωγραφίσεις/σκισάρεις τα θέματα που αναφέρονται

ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 2

Αντιστοίχισε τις λέξεις του πίνακα Α με εκείνες που ταιριάζουν από τον πίνακα Β

ΠΙΝΑΚΑΣ Α	ΠΙΝΑΚΑΣ Β
Υγεία	Δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευλυγισία
Ασθένεια	Φυσική δραστηριότητα
Πόδια	Καρδιο-αναπνευστικό σύστημα
Τραυματισμός	Κίνηση
Άσκηση	Καθιστική ζωή
Φυσική Κατάσταση	Πόνος
Καρδιά/πνεύμονες	Νοιώθω καλά



## ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 3

Σημείωσε ποια/ες δραστηριότητες έκανες στο σημερινό μάθημα

Όνοματεπώνυμο	Ημερομηνία :		Τμήμα:	
	ΝΑΙ		ΟΧΙ	
Άλματα/προσγειώσεις				
Αναπηδήσεις				
Κυβιστήσεις				
Ανακυβιστήσεις				
Ισορροπίες				
Στροφές				

2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα


## ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 4

Συμπλήρωσε το παρακάτω συννεφόλεξο.

A. Βάλε στο ίδιο σύννεφο/ομάδα τις λέξεις/εκφράσεις που ταιριάζουν να είναι όλες μαζί (υπάρχουν στο άσπρο τετράγωνο)

B. Φτιάξε σωστά τη λίστα που υπάρχει στο χρωματιστό πλαίσιο.

A.




Στόχος, ευλυγισία, δύναμη, βελτιώνομαι, ταχύτητα, γίνομαι καλύτερος/η, αντοχή, επίδοση, Φυσική Κατάσταση, Υγεία, Άσκηση, Φυσική Δραστηριότητα, πετυχαίνω, βελτίωση, προσπαθώ

B.

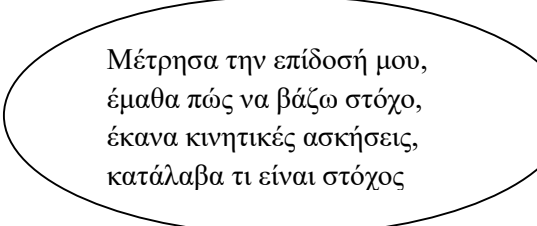
Βάλε στη σωστή σειρά τα παρακάτω βήματα:

- Ελέγχω αν πέτυχα τον στόχο μου
- Γυμνάζομαι για να πετύχω τον στόχο μου
- Μετρώ την επίδοσή μου
- Βάζω καινούργιο στόχο



## ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 5

Στο φύλλο που ακολουθεί συμπλήρωσε τα τετράγωνα με τις λέξεις/εκφράσεις που υπάρχουν στον κύκλο.

	Μου άρεσε το σημερινό μάθημα γιατί...
Δεν μου άρεσε το σημερινό μάθημα γιατί ...	 <p>Μέτρησα την επίδοσή μου, έμαθα πώς να βάζω στόχο, έκανα κινητικές ασκήσεις, κατάλαβα τι είναι στόχος</p>

3<sup>η</sup> Διδακτική ώρα  
ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 6

Ονοματεπώνυμο		
Μέσα από τα τελευταία μαθήματα γνώρισα/έμαθα...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
..καλύτερα τις δυνατότητες του σώματός μου		
.... τι είναι Φυσική κατάσταση		
... πληροφορίες σχετικά με την υγεία του σώματός μου		
... να κρατάω ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας		
... να βάζω στόχους φυσικής δραστηριότητας		
... να ελέγχω αν πέτυχα τους στόχους μου για τη φυσική δραστηριότητα		
.. να βάζω στόχους και να τους πραγματοποιώ και σε άλλες περιπτώσεις		

**ΠΡΟΤΑΣΗ ΑΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΨΗΦΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΜΟΡΦΗ ΙΣΤΟΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ- WEBQUEST**

Το ψηφιακό αυτό εργαλείο έχει μια σπονδυλωτή διάρθρωση η οποία προετοιμάζεται και συμπληρώνεται από τον εκπαιδευτικό σε όλα τα στάδια. Οι μαθητές/τριες και οι γονείς τους, έχουν πρόσβαση ανά πάσα στιγμή στο ψηφιακό υλικό, στις δραστηριότητες και σε ό,τι καινούργιο προστίθεται. Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας γίνεται η αξιολόγηση της δράσης από τον/την εκπαιδευτικό και συντάσσεται η γενική αποτίμηση της δράσης. Με τη λήξη της ο/η εκπαιδευτικός αν το επιθυμεί μπορεί να αναρτήσει τη δράση στο εκπαιδευτικό του/της blog, στην ιστοσελίδα του σχολείου και όπου άλλου είναι εφικτό να γίνει η διάχυσή της.

**Τίτλος: Η τελειότερη μηχανή του κόσμου είναι το σώμα μου. Μαθαίνω πώς κινείται και πώς να το διατηρώ υγιές για πάντα**

1. Εισαγωγή: Μέσα από μια σειρά μαθημάτων στο σχολείο, αλλά και με τη βοήθεια αυτής της δράσης θα γνωρίσετε καλύτερα το ανθρώπινο σώμα και θα αποκτήσετε γνώσεις που αφορούν στη διατήρηση της υγείας του.
2. Για την υλοποίηση της δράσης θα χωριστείτε σε ομάδες σύμφωνα με το αρχικό του επιθέτου σας ως εξής :  
Οι μαθητές/τριες Α-Ε είναι η ομάδα ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ  
Οι μαθητές/τριες Ζ- Κ είναι η ομάδα ΚΙΝΗΣΗ  
Οι μαθητές /τριες Λ-Π είναι η ομάδα ΥΓΕΙΑ  
Οι μαθητές/τριες Π-Ω είναι η ομάδα ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ-Α΄ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Ανάλογα με την ομάδα που βρίσκεστε θα αναλάβετε να βρείτε σχετικές πληροφορίες στο διαδίκτυο. Θα τις ενσωματώσετε στο συνεργατικό έγγραφο word που θα βρείτε στο πεδίο της ομάδας σας. Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να συνοδεύονται από σχετικές φωτογραφίες/εικόνες, ακόμη και δικά σας σκίτσα ή ζωγραφιές. Πολύ σημαντικό είναι να γράφετε και τα δικά σας σχόλια στις πληροφορίες που θα συμπληρώνετε. Επίσης καλό είναι να κάνετε μικρές συγκεντρώσεις/συζητήσεις και στο σχολείο για την πορεία της δράσης.

3. Αξιολόγηση ανά ομάδα: Μέγιστος βαθμός 25. Μέγιστος βαθμός όλης της δράσης 100. Βαθμολογία κάθε ομάδας (ρούμπρικα):
  - Επίπεδο 1: Καλή συνεργασία της ομάδας εκτός σχολείου: 5 βαθμοί
  - Επίπεδο 2: Επίπεδο 1 + καλή συνεργασία της ομάδας εντός σχολείου: 5 βαθμοί
  - Επίπεδο 3: Επίπεδο 2 + πλούσιο υλικό (φωτογραφίες, ζωγραφιές, σκίτσα, πληροφορίες, σχόλια): 7 βαθμοί
  - Επίπεδο 4: Επίπεδο 3 + καλογραμμένο τελικό κείμενο στο word κοινής χρήσης: 8 βαθμοί

## Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 6 - Γ' τάξη

### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

#### Τίτλος διδακτικού σεναρίου:

«Εγώ τιμόνι, εσύ ρόδα, αυτός φρένο, όλοι μαζί ... ένα αυτοκίνητο!»

**Δημιουργός:** Όλγα Βασιλειάδου

**Βαθμίδα – Τάξη:** Δημοτικό - Γ' τάξη

#### Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** – Θεματικό πεδίο: **Ηθικό- συναισθηματικό – κοινωνικό**  
Θεματική ενότητα: **Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**6.** Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση εντός και εκτός σχολείου.

*Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:*

Θεματικό Πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική Ενότητα: **Κινητικές δεξιότητες**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**6.** Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (κινητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.

**8.** Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις, ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.

Θεματικό Πεδίο: **Γνωστικό** - Θεματική Ενότητα: α) **Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας & δραστηριοτήτων** και β) **Κοινωνικές Έννοιες**

**2.** Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα.

**15.** Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας/αλληλεπίδρασης.

**Χρονική διάρκεια:** τρεις (3) διδακτικές ώρες

### 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ– ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η συνεργασία είναι απαραίτητη για την εκτέλεση πολλών φυσικών δραστηριοτήτων. Μεταξύ των παιδιών υπάρχουν, ωστόσο, διαφορές στην επιδεξιότητα, το φύλο, την εθνικότητα, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο κ.λπ. Επομένως, οι εκπαιδευτικοί είναι απαραίτητο να μάθουν στα παιδιά να σέβονται τους άλλους και να συνεργάζονται πρόθυμα μαζί τους. Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού σχολείου μαθαίνουν να δίνουν έμφαση στην προσωπική βελτίωση παρά στη μεταξύ τους σύγκριση. Τα παιδιά των μεγαλύτερων τάξεων μαθαίνουν να προσαρμόζουν τον τρόπο εξάσκησης στις ανάγκες των μελών της ομάδας ώστε να πετυχαίνουν το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα ως ομάδα, 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.

Οι μαθητές/τριες της Γ' τάξης αντιλαμβάνονται και κατανοούν, ότι το μάθημα της ΦΑ δεν μπορεί να διεξαχθεί μόνο από ένα άτομο ή μια ομάδα, αλλά με την ουσιαστική συνεργασία όλων των παιδιών καθώς και ότι ο καθένας ξεχωριστά είναι σημαντικός και συμβάλλει στο τελικό αποτέλεσμα. Επιπλέον

στόχος του μαθήματος της ΦΑ στην Γ' τάξη είναι οι μαθητές να επιδεικνύουν συνεργατικές συμπεριφορές χωρίς αποκλεισμούς, να παρατηρούν την εκτέλεση των συνασκούμενων και να παρέχουν με προθυμία θετική ανατροφοδότηση. Τα παιδιά μαθαίνουν, ακόμη, να είναι δεκτικά στις ιδέες των άλλων και να αποδέχονται τις ομοιότητες και τις διαφορές με τα άλλα παιδιά καθώς και να προάγουν την άριστη συνεργασία μεταξύ τους. Μέσω της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες τα παιδιά μαθαίνουν να παίζουν και να συνεργάζονται με όλα τα παιδιά της τάξης, ανεξαρτήτως ατομικών διαφορών.

### 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Κατά τη φοίτηση στις δύο πρώτες τάξεις του Δημοτικού σχολείου οι μαθητές/τριες: α) έχουν αποκτήσει γνώσεις και μπορούν να εκτελούν μια μεγάλη ποικιλία βασικών δεξιοτήτων (ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού), β) έχουν μάθει να αποδέχονται την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των ατόμων λόγω π.χ. φύλου, εθνικότητας, ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών, γ) έχουν μάθει να δουλεύουν σε ζευγάρια. Ωστόσο, απαιτείται σχεδιασμένη διδακτική παρέμβαση και στοχευμένη διδασκαλία ώστε να επιδεικνύουν συνεργατικές συμπεριφορές χωρίς αποκλεισμούς, να αποδέχονται τις διαφορές και τις ομοιότητες, και όταν τους ζητείται να συνεργάζονται πρόθυμα με ένα λιγότερο ικανό συμμαθητή για να καθορίσουν και να πετύχουν ένα στόχο εφικτό και από τους δύο. Επιπλέον ενθαρρύνουν και στηρίζουν την προσπάθεια των άλλων προσαρμόζοντας ανάλογα τις παραμέτρους εκτέλεσης για να τα καταφέρει.

### 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ- ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

*Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 57<sup>ο</sup>- 59<sup>ο</sup> δηλαδή στην 19<sup>η</sup> ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Γ' τάξης.*

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

Στο *Ηθικό-Συναισθηματικό-Κοινωνικό πεδίο*, να: επιδεικνύουν πρόθυμα συνεργατικές συμπεριφορές με όλους, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, για να επιτύχουν στόχους που έχουν καθορίσει. Παρατηρούν την εκτέλεση των συνασκούμενων και παρέχουν με προθυμία και ευγένεια θετική ανατροφοδότηση βάσει σχετικών οδηγιών.

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναφυχής, επιδεικνύοντας έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων. Παρουσιάζουν καλαισθησία και συντονισμό στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε συνδυασμό με έννοιες, και χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: γνωρίζουν τρόπο/ους ενσωμάτωσης/αξιοποίησης των διαφορών και των ομοιοτήτων των ατόμων στις φυσικές δραστηριότητες, στη βάση των αρχών και αξιών του «Ευ αγωνίζεσθαι», (π.χ. αναγνώριση των δυνατών σημείων και υποστήριξη της προσπάθειας όλων). Γνωρίζουν και συγκρίνουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης, χωρίς ή με διαφοροποιήσεις, δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού.

### 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- *Οργάνωση τάξης:* Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους. Θα χρησιμοποιηθεί όλος ο διαθέσιμος χώρος κατά την εξάσκηση ανάλογα με τις απαιτήσεις της δραστηριότητας. Οι μαθητές θα εξασκηθούν σε ζευγάρια και σε μικρές ομάδες.
- *Εκπαιδευτικό υλικό:* Θα χρησιμοποιηθεί υλικό που συνήθως υπάρχει στις σχολικές μονάδες ή μπορεί να δημιουργηθεί με ευκολία και με πολύ μικρό κόστος π.χ. κάρτες παρατήρησης (σημεία-κλειδιά), μπάλες διαφόρων μεγεθών, μετροταινία, κιμωλία, χαρτοταινία, στεφάνια, σχοινάκια, medicine ball, στρώματα γυμναστικής.

## 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Θα αξιοποιηθεί η συνεργατική (ή ομαδοσυνεργατική) μέθοδος όπου τα άτομα μαθαίνουν ενταγμένα σε μικρές ομάδες οι οποίες λειτουργούν ανεξάρτητα, με στόχο την απόκτηση δεξιοτήτων, την υποστήριξη της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και την ενθάρρυνση της γνωστικής διαδικασίας. Ο στόχος των μελών της ομάδας είναι κοινός και τα μέλη εντάσσονται «κουβαλώντας» τις διαφορετικές τους αντιλήψεις, προγενέστερες γνώσεις, ικανότητες, δεξιότητες, διαφορετική πολιτικοκοινωνική κουλτούρα. Οι μαθητές/τριες μέσω της αλληλεπίδρασης με τα μέλη της ομάδας δημιουργούν/ελέγχουν τη γνώση τους. Έτσι, ο/η ΕΦΑ είναι ο μεσολαβητής και ο εμπνευστής, υποστηρίζοντας τη συνοχή και τις κοινές ενέργειες των μελών της ομάδας (Ματσαγγούρας, 1999). Η μέθοδος προϋποθέτει τόσο την ατομική όσο και την κοινωνική αυτονομία, αλλά ταυτόχρονα και την ατομική και κοινωνική ευθύνη των μελών. Έμφαση δίνεται στις εισαγωγικές συζητήσεις αλλά και στη σύννοψη των μαθημάτων.

*Πλαίσιο και τεχνικές αξιολόγησης:* Κατά τη διάρκεια και το τέλος του μαθήματος αξιολογείται από τον/την ΕΦΑ η επίτευξη των στόχων του μαθήματος. Χρησιμοποιούνται ερωτήσεις, λίστα παρατήρησης και φύλλα εργασίας για τους μαθητές/τριες.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')

Αναφέρετε στα παιδιά τι θα διδαχθούν και κάνετε σύνδεση με την καθημερινότητα (πού θα τους φανεί χρήσιμο). Εξηγήστε τη σημαντικότητα α) της συνεργασίας με τους άλλους όχι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αλλά σε όλες τις δραστηριότητες της καθημερινότητας στο παρόν και το μέλλον), β) της υποστήριξης των άλλων για να τα καταφέρουν, γ) την τροποποίηση των παραμέτρων της εκτέλεσης των δεξιοτήτων/δραστηριοτήτων στις ικανότητες/δυνατότητες των άλλων, έτσι ώστε να αυξήσετε την ενσυναίσθηση των μαθητών/τριών και την κατανόησή τους στις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι συμμαθητές τους/τριες.

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (30')

Αμοιβαία διδασκαλία σε ζευγάρια, ο ένας εκτελεί και ο άλλος δίνει ανατροφοδότηση. Δώστε στα παιδιά καρτέλες που περιέχουν α) τα σημαντικά σημεία και σκίτσα με την σωστή εκτέλεση δεξιοτήτων μετακίνησης/χειρισμού π.χ. οριζόντιο άλμα, ντρίμπλα με το χέρι κ.λπ. β) τη συμπεριφορά του βοηθού-παρατηρητή. Το ένα εκτελεί 8-10 προσπάθειες και ο/η βοηθός-παρατηρητής δίνει ανατροφοδότηση και προσπαθεί να διευκολύνει την επίτευξη του στόχου. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Κάθε 2-3 προσπάθειες ο μαθητής-παρατηρητής παρέχει ανατροφοδότηση ως εξής: α) τονίζει το σημείο που δεν εκτελείται σωστά (π.χ. λύγισε περισσότερο τα γόνατα για να σπρώξεις), β) σημειώνει τη λίστα και δείχνει στο ζευγάρι του/της το σκίτσο, γ) του αφήνει λίγο χρόνο να σκεφθεί και να εκτελέσει, δ) σημειώνει τη λίστα, κ.λπ. Όταν η διαδικασία ολοκληρωθεί για την 1<sup>η</sup> δεξιότητα, οι μαθητές/τριες την επαναλαμβάνουν για την 2<sup>η</sup> δεξιότητα, την 3<sup>η</sup> κ.λπ.

Οδηγίες για τον μαθητή-παρατηρητή: Σύμφωνα με τα βασικά σημεία εκτέλεσης και τα σκίτσα της καρτέλας δώσε θετική ανατροφοδότηση στον συμμαθητή σου και προσπάθησε να τον/την διευκολύνεις να πετύχει το στόχο της δραστηριότητας π.χ. ενθάρρυνέ τον, πες του «μπράβο», δώσε θετική ανατροφοδότηση π.χ. πολύ σωστά τα χέρια σου .

Παράδειγμα: Σημεία-κλειδιά για το οριζόντιο άλμα

- 1) Προετοιμασία για απογείωση: γόνατα λυγισμένα και χέρια πίσω,
- 2) Πτήση: τα πόδια τεντώνουν, κορμός «ψηλά», χέρια μπροστά,
- 3) Προσγείωση: τα πόδια μπροστά και λυγισμένα για μαλακή προσγείωση.

#### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (4')

Για να διαπιστώσετε τι έκαναν οι μαθητές σχετικά με την παροχή βοήθειας ή ανατροφοδότησης στους συμμαθητές τους, αξιοποιήστε ερωτήσεις π.χ. «πώς βοήθησες σήμερα το συμμαθητή σου να βελτιώσει την εκτέλεσή του στο οριζόντιο άλμα και πώς νοιώθεις γι αυτό;» «Εσένα σε βοήθησαν/έδωσαν



ανατροφοδότηση; Πώς σου φάνηκε;» Εναλλακτικά μπορείτε να δώσετε στους μαθητές/τριες το Φύλλο Μαθητή 1<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας, που υπάρχει στο Παράρτημα.

**Εξ αποστάσεως εκπαίδευση:** σε περίπτωση που το μάθημα γίνεται εξ αποστάσεως στην πλατφόρμα WEBEX, ο εκπαιδευτικός θα χωρίσει τους μαθητές σε ζευγάρια στα «δωμάτια» και θα δώσει για εξάσκηση δεξιότητες που δεν απαιτούν πολύ χώρο ή δεν περιλαμβάνουν χειρισμό αντικειμένου που μπορεί να προκαλέσει ατύχημα ή ζημία. Δηλαδή να εξασκηθούν οι μαθητές σε δεξιότητες ισορροπίας ή ασκήσεις ενδυνάμωσης /ευλυγισίας κ.λπ. Οι μαθητές θα ακολουθήσουν την ίδια λογική με το διαζώσης μάθημα, δηλαδή θα έχουν κάμερες/μικρόφωνα ανοικτά, ο ένας εκτελεί και ο άλλος θα δίνει ανατροφοδότηση.

## 2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα:

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα 6')

Συζητήστε με τα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να συμβάλλει ο καθένας με τις δυνάμεις και τις ικανότητες του για την επίτευξη ενός ομαδικού στόχου (π.χ. ένας με τη δύναμή του, άλλος με τη φαντασία του, ο τρίτος με τη στρατηγική που θα προτείνει). Αναλύστε με παραδείγματα τις διαφορές σε επίπεδο σωματικό, εμπειριών, ικανοτήτων, ενδιαφερόντων κ.λπ.

### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (30')

Χωρίστε τα παιδιά σε ανομοιογενείς (ως προς την ικανότητα) πεντάδες. Εξηγήστε ότι θα εξασκηθούν για να πετύχουν ομαδικούς στόχους και θα συμβάλλει ο καθένας όσο μπορεί, ταυτόχρονα, θα υποστηρίζουν, θα βοηθούν και θα ενθαρρύνουν τα μέλη της ομάδας τους. Διευκρινίστε ότι θα δοκιμάσουν την κάθε δραστηριότητα 3 φορές και είναι σημαντικό κάθε φορά να προσπαθούν να βελτιώσουν την επίδοσή τους σε σχέση με την 1<sup>η</sup> ή τη 2<sup>η</sup> φορά. Ζητήστε τους να υποστηρίζουν και να ενθαρρύνουν το ένα παιδί το άλλο. Ετοιμάστε για την κάθε ομάδα από μια καρτέλα καταγραφής των ατομικών προσπαθειών καθώς και της συνολικής επίδοσης στις δεξιότητες.

Για όλες τις δραστηριότητες που θα πραγματοποιηθούν ισχύουν τα εξής:

α) ο κάθε μαθητής/τρια επιλέγει να εκτελέσει 4 από τις 8 δραστηριότητες (όποιες θέλει)

β) ο κάθε μαθητής/τρια κάνει έως 2 δοκιμαστικές και 3 κανονικές προσπάθειες,

γ) οι ατομικές επιδόσεις καταγράφονται σε καρτέλα,

δ) η καλύτερη επίδοση του κάθε παιδιού μετρά στην συνολική επίδοση και

ε) στο τέλος των όλων των προσπαθειών υπολογίζεται και καταγράφεται η συνολική ομαδική επίδοση με προσοχή στους πόντους κάθε δραστηριότητας (και άρα στο άθροισμα).

**Α) Μήκος άνευ φοράς.** Σε διάφορα σημεία των γραμμών του γηπέδου μπάσκει κάνετε (με κιμωλία) μια γραμμή και ορίστε σημεία ανά 10 εκατοστά ώστε να είναι εύκολο για τα παιδιά να ελέγχουν την επίδοσή τους π.χ. 1μ., 1,10μ., κ.λπ.

**Β) Κάθετο άλμα.** Σε διάφορα σημεία του τοίχου κάνετε (με κιμωλία) μια γραμμή και ορίστε σημεία ανά 10 εκατοστά ώστε να είναι εύκολο για τα παιδιά να ελέγχουν την επίδοσή τους π.χ. 1.60, 1.70, 1.80 κ.λπ.

**Γ) Πέντε συνεχόμενα άλματα με δύο πόδια.** Σε όλες τις γραμμές του γηπέδου μπάσκει απλώστε από μια μετροταινία, παράλληλα με τη γραμμή και σε απόσταση 30-40 εκατοστών, ώστε να είναι εύκολο τα παιδιά να βλέπουν την επίδοσή τους.

**Δ) Πέντε συνεχόμενες αναπηδήσεις με το δεξί πόδι.** Σε όλες τις γραμμές του γηπέδου μπάσκει απλώστε από μια μετροταινία παράλληλα με τη γραμμή και σε απόσταση 30-40 εκατοστών ώστε να είναι εύκολο τα παιδιά να βλέπουν την επίδοσή τους.

**Ε) Πέντε συνεχόμενες αναπηδήσεις με το αριστερό πόδι.** Σε όλες τις γραμμές του γηπέδου μπάσκει απλώστε από μια μετροταινία παράλληλα με τη γραμμή και σε απόσταση 30-40 εκατοστών ώστε να είναι εύκολο τα παιδιά να βλέπουν την επίδοσή τους.

**Στ) Ρίψη με μπαλάκι σε στόχο.** Τρεις ομόκεντροι κύκλοι διαφορετικού μεγέθους. Ρίψη στον μεγαλύτερο παίρνει 1 πόντο, στον μεσαίο 2 πόντους και στον μικρότερο 3 πόντους. Ορίστε την απόσταση ρίψης από τον τοίχο, π.χ. στα 5 μέτρα. Τα παιδιά κάνουν 3 ρίψεις για να ολοκληρωθεί μια προσπάθειά τους.

**Ζ) Σχοινάκι.** Αριθμός αναπηδήσεων σε διπλό χρόνο.

**Η) Χούλα Χουπ.** Αριθμός περιφορών στη μέση, στα γόνατα κ.λπ.

Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των δεξιοτήτων ο εκπαιδευτικός κινείται ανάμεσα στους μαθητές/τριες και λειτουργεί υποστηρικτικά, π.χ.: «ο καθένας προσπαθεί για το καλύτερο που μπορεί», «εμπυχώστε

τα μέλη της ομάδας σας», «προσπαθήστε κάθε φορά να κάνετε λίγο περισσότερο από την προηγούμενη», «όλοι για έναν και ένας για όλους».

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (4')

Συζητήστε με τους μαθητές αν και κατά πόσο δούλεψαν ομαδικά, τι θα άλλαζαν εάν το ξανάκαναν, αν τους άρεσε αυτός ο τρόπος εξάσκησης κ.λπ. Εναλλακτικά μπορείτε να δώσετε στους μαθητές/τριες το Φύλλο Μαθητή 2<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας, που υπάρχει στο Παράρτημα.

**Εξ αποστάσεως εκπαίδευση:** σε περίπτωση που το μάθημα γίνεται εξ αποστάσεως στην πλατφόρμα WEBEX, ο εκπαιδευτικός θα χωρίσει στα «δωμάτια» τις ομάδες τις οποίες θα επισκέπτεται κατά τη διάρκεια της εξάσκησης και θα ορίσει δραστηριότητες που μπορούν να εκτελεστούν στον περιορισμένο οικιακό χώρο π.χ. κοιλιακούς. Οι μαθητές θα ακολουθήσουν την ίδια λογική με το δια ζώσης μάθημα, δηλαδή θα έχουν κάμερες/μικρόφωνα ανοικτά, για να αλληλεπιδρούν, να βοηθούν και να εμπυχνώνουν ο ένας τον άλλο.

## 3<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Εξηγήστε στα παιδιά ότι η εξάσκηση θα εστιάσει στην εξεύρεση λύσεων, στη δημιουργία και την αυτοέκφραση. Θα κληθούν να λύσουν ομαδικά, κινητικά προβλήματα. Θα εξασκηθούν για να πετύχουν ομαδικούς στόχους και θα συμβάλλει ο καθένας με όποιο τρόπο μπορεί (π.χ. ένας περισσότερο με τη δύναμη, άλλος θα προτείνει τη στρατηγική, και όλοι μαζί θα προσπαθήσουν για το καλύτερο που μπορούν). Παρομοιάστε το μάθημα της Φυσικής Αγωγής με άλλες καταστάσεις της καθημερινής ζωής όπου η συνεργασία ατόμων με διαφορετικές ικανότητες και συνεισφορά οδηγεί σε πετυχημένο ομαδικό αποτέλεσμα (π.χ. στη εργασία, στο σπίτι κ.ά.).

### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια και δώστε τους δύο σχοινάκια. Ενδεικτικές οδηγίες προς τα παιδιά: χρησιμοποιήστε το ένα ή και τα δύο σχοινάκια και σκεφθείτε/βρείτε τρόπο/ους για να εξασκηθείτε ή να δημιουργήσετε μια δραστηριότητα.

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')

Χωρίστε σε 5άδες. Πείτε στα παιδιά: «βρείτε ένα τρόπο να κάνετε μια ανθρώπινη πυραμίδα», όταν το καταφέρουν πείτε «τώρα βρείτε έναν άλλο τρόπο, έναν ακόμη κ.λπ.» Τονίστε ότι αφού αποφασίσουν τι και πως θα το κάνουν, ο κάθε ένας κάνει τη δουλειά του και δεν εμποδίζει, αλλά υποστηρίζει και ενθαρρύνει και τους υπόλοιπους της ομάδας του.

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')

«Ο Τιτανικός». Σε ομάδες των 5-6 ατόμων με 3 στεφάνια η κάθε ομάδα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι όλοι να περάσουν στην ακτή χρησιμοποιώντας μόνο τα 3 στεφάνια. Τα παιδιά μπορούν μόνο να μπαίνουν μέσα στα στεφάνια και να μεταφέρουν εκείνα που είναι άδεια. Μπορούν να μπουν όσα άτομα επιθυμούν μέσα στα στεφάνια αλλά αν κάποιος ακουμπήσει έξω, όλοι επιστρέφουν στην αρχή. Χρησιμοποιήστε το μισό γήπεδο βόλει. Αφήστε 1'-2' να σκεφτούν πώς θα φτάσουν στο στόχο τους. Κάθε ένα μέλος θα δώσει μια ιδέα για να λύσουν το πρόβλημα (π.χ. πώς θα χρησιμοποιήσουν τα στεφάνια, με ποιο τρόπο θα κινηθούν, τι θα κάνουν για να μη μείνει κανένας έξω, κ.λπ.).

### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (15')

«Οι ναυαγοί». Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες των 5-6 ατόμων και ζητήστε να βρουν όνομα για την ομάδα τους. Πείτε στα παιδιά «...έχουμε ναυαγήσει στον ωκεανό, είμαστε σε σχεδίες και τα κύματα μάς βγάζουν σε ένα τροπικό νησί. Μόνο αν συνεργαστούμε θα μπορέσουμε να επιβιώσουμε μέχρι να έρθει άλλο πλοίο να μας σώσει. Από τις δραστηριότητες θα συγκεντρωθούν πόντοι. Το πρώτο πλοίο που θα έρθει, θα πάρει/σώσει τα μέλη της ομάδας με τους περισσότερους πόντους, στη συνέχεια το δεύτερο πλοίο τη δεύτερη ομάδα κ.λπ.»

Οι δραστηριότητες που καλούνται να εκτελέσουν είναι:

**A) Πάνω στη σχεδία** (στρώμα γυμναστικής): Η σχεδία σας χωράει οριακά. Σχηματίστε κύκλο, ισορροπήστε με το ένα πόδι ο καθένας και ενώστε όλοι από ένα χέρι στο κέντρο. Χρειάζεστε 1' για να φτάσετε στην ακτή. Κερδίζετε 80 πόντους αν δεν ακουμπήσει κανείς το πόδι αιώρησης κάτω (αφαίρεση 5 πόντων για κάθε παράβαση).

**B) Φωτιά στις καλύβες:** περιμένοντας να μας σώσουν έχουμε φτιάξει καλαμοκαλύβες. Έπιασε φωτιά στις καλύβες!!! Κουβαλάμε νερό με τον κουβά (medicine ball 1kg) χέρι-χέρι από το ποτάμι και εάν σε

ένα 1' δεν έχει σβήσει η φωτιά θα κάψει όλες τις καλύβες. Η ομάδα σε κύκλο, μεταξύ των μελών απόσταση 3 μέτρων, ρίψεις με όποιο τρόπο θέλουν, προσοχή να μη πέσει ο κουβάς και χυθεί το νερό!!! 100 πόντοι για κάθε κύκλο (αφαίρεση 20 πόντων για κάθε πτώση του «κουβά»).

**Γ) Τούνελ συνεργασίας:** Κάθε ομάδα θα προσπαθήσει να περάσει σε 2' μέσα από ένα τούνελ που θα την οδηγήσει στο ξέφωτο του δάσους. Πιασμένοι από τα χέρια περνούν μέσα από στεφάνι χωρίς να σπάσουν την αλυσίδα τους. Κάθε κύκλος μετράει 50 πόντους (αφαίρεση 5 πόντων για κάθε σπάσιμο).

### 6η δραστηριότητα (3')

Στο τέλος του μαθήματος ζητήστε από τα παιδιά να εκφράσουν τις απόψεις τους για τον τρόπο που εξασκήθηκαν. Έχετε κόκκινες, κίτρινες και πράσινες κάρτες με σκυθρωπό, ανέκφραστο και χαρούμενο ανθρωπάκι αντίστοιχα. Τα παιδιά παίρνουν όποια κάρτα θεωρούν ότι εκφράζει το βαθμό στον οποίο συνεργάστηκαν για να λύσουν τα κινητικά προβλήματα, πρότειναν λύσεις, ή δέχθηκαν τις προτάσεις των άλλων και τη ρίχνουν σε κουτί δίπλα στην πόρτα βγαίνοντας από το χώρο άσκησης. Εναλλακτικά, δώστε στους μαθητές/τριες το Φύλλο Μαθητή της 3<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας που υπάρχει στο παράρτημα.

Επιπλέον, ο/η ΕΦΑ κατά τη διάρκεια του μαθήματος παρατηρεί τις ομάδες και συμπληρώνει λίστα ομαδικής αξιολόγησης της συνεργασίας.

**Εξ αποστάσεως εκπαίδευση:** σε περίπτωση που το μάθημα γίνεται εξ αποστάσεως στην πλατφόρμα WEBEX, ο εκπαιδευτικός θα χωρίσει στα «δωμάτια» τις ομάδες, τις οποίες θα επισκέπτεται κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, θα δώσει το «σενάριο» του ναυαγίου και θα ζητήσει από τους μαθητές να σκεφθούν/προτείνουν τρόπους/δραστηριότητες για να μαζέψουν πόντους. Οι μαθητές θα ακολουθήσουν την ίδια λογική με το δια ζώσης μάθημα, δηλαδή θα έχουν κάμερες/μικρόφωνα ανοικτά, για να συζητούν, να προτείνουν, να αποφασίσουν κ.λπ. Στη συνέχεια στην ολομέλεια θα συζητηθούν οι προτάσεις των ομάδων και οι «καλύτερες» θα γίνουν στο επόμενο δια ζώσης μάθημα.

## 8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ (π.χ. στην περίπτωση συνθηκών εξ αποστάσεως εκπαίδευσης)

Έγιναν αναφορές στα επιμέρους σημεία του κειμένου, πώς θα τροποποιηθούν σε περίπτωση σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Δέρρη Β., (2007). Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο. *Η Φυσική Αγωγή στην Αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί - Στόχοι - Επιδιώξεις στην Α/θμια Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Hellison, D. (2003). *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)*. USA: Human Kinetics.
- Grineski, S. (1996). *Cooperative learning in physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα Α, Β, Γ Δημοτικού
- <http://lab.pe.uth.gr/psych/images/vivlio-ekpaideutikou-kallipatira/vivlio-ekpaideutikou/TEACHERS BOOK BODY crop.pdf>
- <http://www.pecentral.org>

## 10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

**Φύλλα Μαθητή** (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)

### Φύλλο Μαθητή 1<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας

Σήμερα συνεργάστηκες με συμμαθητή/τρια σου και τον/την βοήθησες να βελτιωθεί στην εκτέλεση δεξιοτήτων. Στον παρακάτω χώρο γράψε αν σου άρεσε, τι συναισθήματα ένοιωσες και αν θέλεις να «ξαναδουλέψεις» έτσι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Φέρε το χαρτί στο επόμενο μάθημα και άφησε το στο κόκκινο κουτί που θα βρεις μπαίνοντας στο γυμναστήριο.

**Φύλλο Μαθητή 2<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας**

Σήμερα ήσουν μέλος μιας ομάδας 5 ατόμων και προσπάθησες να πετύχεις το καλύτερο αποτέλεσμα για σένα και για την ομάδα σου, στις δραστηριότητες του μαθήματος. Συμπλήρωσε την παρακάτω φόρμα βάζοντας ένα X ή ένα √ ανάλογα με το τι έκανες/ένιωσες κατά τη διάρκεια της εξάσκησης. Σήμερα...

A/A	Για κάθε πρόταση σημείωσε √ ή X σε όποια στήλη επιθυμείς, ανάλογα με το τι έκανες/ένιωσες κατά τη διάρκεια της εξάσκησης. Σήμερα...	Ναι	Έτσι & έτσι	Όχι
1	.. έκανα τις δραστηριότητες στις οποίες τα καταφέρνω καλά			
2	.. προσπάθησα όσο μπορούσα περισσότερο			
3	.. ενθάρρυνα τα άλλα μέλη της ομάδας μου			
4	.. βοήθησα στην επίτευξη του ομαδικού στόχου			
5	.. κατάλαβα ότι όλοι μαζί τα καταφέρνουμε καλύτερα			
Γράψε ότι άλλο θέλεις σχετικά με το σημερινό μάθημα:				

**Φύλλο Μαθητή 3<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας.** Στον παρακάτω χώρο γράψε μικρό κείμενο ή ζωγράφισε εσένα (και αν θέλεις και την ομάδα σου), έτσι ώστε να εκφράσεις πώς συνεργάστηκες σήμερα με τους άλλους για να τα καταφέρετε. Βάλε στη ζωγραφιά σου ημερομηνία και φύλαξέ την στο χαρτοφυλάκιό σου.

**Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 7 - Δ' τάξη Δημοτικού****1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ****ΣΕΝΑΡΙΟΥ**

**Τίτλος διδακτικού σεναρίου:** «Τα παιχνίδια του Τότε και του Τώρα»

**Δημιουργός:** Λεβεντάκης Χαράλαμπος

**Βαθμίδα – Τάξη:** Δημοτικό – Δ' τάξη

**Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ**

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** - Θεματικό πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική ενότητα: **Κινητικές Δεξιότητες**

Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (Γενικοί Στόχοι) όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

**5.** Εκτελούν, εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων.

Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:

Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό** Θεματική ενότητα: **Κινητικές έννοιες, έννοιες επιδεξιότητας & δραστηριοτήτων**

Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (Γενικοί Στόχοι) όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

**3.** Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διαφορετικά περιβάλλοντα

**4.** Γνωρίζουν έννοιες/θέματα Ιστορίας της ΦΑ και του Αθλητισμού.



Θεματικό πεδίο: **Ηθικό/Συναισθηματικό/Κοινωνικό** Θεματική ενότητα: **Κοινωνικές δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών)**

Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (Γενικοί Στόχοι) όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

**6.** Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου.

*Συμβατότητα με ΠΣ άλλων γνωστικών αντικειμένων:* Πληροφορική, Μελέτη Περιβάλλοντος, Ιστορία, Εικαστικά, Ευέλικτη ζώνη, Προγράμματα Πολιτιστικά.

**Χρονική διάρκεια: τρεις (3) διδακτικές ώρες**

## 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Το σκεπτικό του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες να αντλήσουν σημαντικές πληροφορίες για την ιστορία, την παράδοση, τα παιχνίδια με τα οποία μεγάλωσαν και έπαιζαν γενιές παιδιών από την αρχαιότητα μέχρι τα νεότερα χρόνια με εκπληκτική συνέχεια μέσα στο χρόνο.

Το παιχνίδι αποτελεί φυσική έκφραση του παιδιού από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Το παιχνίδι επιτρέπει στα παιδιά να αναπτύσσονται, να ανακαλύπτουν, να χρησιμοποιούν δημιουργικά υλικά και μέσα, να πειραματίζονται, να επικοινωνούν, να συνεργάζονται και να κοινωνικοποιούνται (ΔΕΠΠΣ 2002). Προσφέρει γνώση και ψυχαγωγία, καλλιεργεί τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, τη συνεργασία, το σεβασμό, τη διαφορετικότητα και προετοιμάζει τα παιδιά ώστε να μπορέσουν να ζήσουν δημιουργικά και ευτυχισμένα στον κόσμο. Παρακολουθώντας κανείς τα σημερινά παιδιά, να βυθίζονται όλο και περισσότερο στους υπολογιστές, σε παιχνίδια που τα παρασύρουν μέσα σε πλασματικούς κόσμους, αναπολούμε παλιές εποχές και ξεχασμένα στο χρόνο παιχνίδια.

## 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές/τριες εκτελούν τις βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης σε σχέση με διαφορετικές κατευθύνσεις, επίπεδα, τροχιές, χώρο, ταχύτητα, ροή, δύναμη, αντικείμενα και συμμαθητές.
- Γνωρίζουν και κατανοούν απλούς κανόνες (κανονισμούς) και ατομικές στρατηγικές ή στρατηγικές που εφαρμόζονται σε απλές συνθήκες παιχνιδιού.
- Γνωρίζουν τρόπους επικοινωνίας μέσα στην ομάδα και πως να συμβάλλουν ο καθένας με τις ικανότητές του στην επίτευξη ομαδικού στόχου, αποδεχόμενοι προκαθορισμένους ρόλους.
- Τέλος, κατέχουν βασικές δεξιότητες χειρισμού Η/Υ και πλοήγησης σε διαδικτυακό πολυμεσικό υλικό.

## 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

*Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 360-380 δηλαδή στην 12η ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Δ' τάξης.*

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες σε ότι αφορά:

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: εφαρμόσουν απλούς κανόνες (κανονισμούς) και ατομικές στρατηγικές ή στρατηγικές σε συνθήκες παιχνιδιού/στο εκπαιδευτικό παιχνίδι.

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να : κατανοήσουν τη σχέση των παραδοσιακών και των αθλητικών παιχνιδιών με την Ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα.

Στο *Ηθικό/Συναισθηματικό/Κοινωνικό πεδίο*, να: επιδεικνύουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας μέσα στην ομάδα ακόμα κι όταν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα, συμβάλλοντας ο καθένας με τις ικανότητές του (ανάδειξη δυνατών σημείων) στην επίτευξη ομαδικού στόχου, αποδεχόμενοι τους προκαθορισμένους ρόλους που έχουν συναποφασίσει και β) να παίζουν πρόθυμα και ικανοποιητικά όλους τους ρόλους κατά τη συμμετοχή τους στη ΦΑ, να δοκιμάσουν ιδέες συμπαικτών για προσαρμογή των δραστηριοτήτων, να ακολουθήσουν πρακτικές που συμβάλλουν στην



ομαδική δουλειά, αντιδρώντας ανάλογα με τις συνθήκες/καταστάσεις που προκύπτουν κατά τη διεξαγωγή του παιχνιδιού.

## 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

*Αξιοποίηση εποπτικών μέσων, λογισμικών και ΤΠΕ:* Ο εκπαιδευτικός ελέγχει την προσβασιμότητα των διαδικτυακών εφαρμογών και πηγών που θα αξιοποιήσει, όπως το *Greektots* και την ψηφιακή περιήγηση στα εκθέματά του, αλλά και την *Ιστοσελίδα* του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Δυτικής Ελλάδας για την εμφάνιση των γνώσεών τους σχετικά με τα Αρχαία – Παραδοσιακά Παιχνίδια. Οι μαθητές/τριες, σε ομάδες δύο ή τριών μαθητών ανάλογα με τη διαθεσιμότητα των Η/Υ, παρακολουθούν τις σχετικές παρουσιάσεις και βίντεο και συμμετέχουν σε συζήτηση για να κατανοήσουν τη σχέση των παραδοσιακών παιχνιδιών και των αθλητικών παιχνιδιών στο πέρασμα των χρόνων, πώς συνδέονται με την Ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα.

*Εκπαιδευτικό υλικό:* Το πρακτικό μέρος της ενότητας θα διεξαχθεί στο προαύλιο ή στην αίθουσα γυμναστικής, όπου θα απαιτηθούν: ένα μαντήλι, 3 μπάλες, ένα ραβδί, 7 ξυλάκια/τουβλάκια.

## 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

*Διδακτική προσέγγιση:*

Η διδακτική προσέγγιση στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας για καθοδηγούμενη ανακάλυψη κατά τη διαδικασία μάθησης, της εμπειρικής μάθησης του εποικοδομητικού και ομαδοσυνεργατικού χαρακτήρα. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ΦΑ ποικίλει από δασκαλοκεντρικός, κατά την παρουσίαση της λειτουργίας των διαδικτυακών εφαρμογών, έως συντονιστικός/συμβουλευτικός, κατά τις υπόλοιπες μαθησιακές διαδικασίες. Με τη χρήση των ΤΠΕ διαμορφώνεται ένα συνεργατικό και διερευνητικό μαθησιακό περιβάλλον, στο οποίο οι μαθητές ενθαρρύνονται, παρέχονται εμπειρίες, βιωματική δράση και ευκαιρίες να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους.

*Διδακτικές Τεχνικές/Διδακτικά Εργαλεία:*

Το διδακτικό σενάριο περιλαμβάνει ένα μικτό τρόπο μάθησης (blended learning) όπου συνδυάζει τη μάθηση με διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό και ευκαιρίες για διαδικτυακή αλληλεπίδραση, ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών με το διδακτικό περιεχόμενο, συνεργατικότητα, με την παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας στο προαύλιο/αίθουσα γυμναστικής.

*Πλαίσιο και τεχνικές αξιολόγησης των μαθητών:*

Με διερευνητικές ερωτήσεις, προτρέπουμε τους μαθητές/τριες να διατυπώσουν τις αντιλήψεις τους και τον προβληματισμό τους για τη σχέση των παραδοσιακών παιχνιδιών και των αθλητικών παιχνιδιών στο πέρασμα των χρόνων, πώς συνδέονται με την Ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα καθ' όλη τη διάρκεια των μαθημάτων. Ο/Η ΕΦΑ παρατηρεί και καταγράφει την εφαρμογή στρατηγικών και τακτικών, παρατηρώντας τις κινήσεις των μαθητών/τριών, για την αποτύπωση του επιπέδου της τάξης και τέλος με φύλλο αυτοαξιολόγησης που συμπληρώνεται από τους μαθητές/τριες, όπου αποτυπώνεται κατά πόσο οι μαθητές/τριες έχουν αποκτήσει κοινωνικές δεξιότητες/συμπεριφορές.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1η δραστηριότητα (12')

*Εισαγωγή α)* Ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής μέσω του **Greektots** κάνει στους μαθητές/τριες μια εισαγωγή - διαδραστική εξερεύνηση και περιήγηση σε ψηφιακό περιβάλλον στο Εικονικό Μουσείο Αρχαίων Παιχνιδιών, όπου παρουσιάζονται σε τρισδιάστατη μορφή 3D (μέσω της εφαρμογής Sketchfab) τα καλύτερα εκθέματα αρχαίων ελληνικών παιχνιδιών από το μουσείο του Λούβρου, το μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης, το αρχαιολογικό του Κεραμεικού κ.α. ώστε οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν τη σχέση των παραδοσιακών παιχνιδιών και των αθλητικών παιχνιδιών στο πέρασμα των χρόνων και πώς συνδέονται με την Ιστορία.



Με ένα κλικ μπορούν να περιηγηθούν, να κάνουν ζουμ στις λεπτομέρειες και να αντλήσουν πληροφορίες για τη χρονολογία, την εποχή του κάθε εκθέματος καθώς και σε ποιο μουσείο βρίσκεται. Το να δει κάποιος τα αρχαία ελληνικά παιχνίδια συγκεντρωμένα σε ένα μουσείο είναι πρακτικά αδύνατο, δεδομένου ότι τα ευρήματα βρίσκονται διασκορπισμένα σε πολλά μουσεία στην Ελλάδα, αλλά και στο εξωτερικό. Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν την περιήγηση και απαντούν σε μία σειρά από ερωτήσεις για τα υλικά και τις μορφές των κατασκευών.

β) Για καλύτερη εμπέδωση των γνώσεων των μαθητών/τριών σχετικά με τη σχέση των παραδοσιακών παιχνιδιών και των αθλητικών παιχνιδιών στο πέρασμα των χρόνων και πώς συνδέονται με την Ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα, μπορούν να περιηγηθούν στο στίτι τους και στην ιστοσελίδα του [Π.Ε.Κ.Ε.Σ. Δυτικής Ελλάδας](#).



## 2η δραστηριότητα (8')

Παίζουν το παιχνίδι «**Στραβός Καλόγερος**»

Ο/η ΕΦΑ εξηγεί πως διεξάγεται το συγκεκριμένο παραδοσιακό παιχνίδι (ιστορία, κανόνες, κλπ.) και τρόπους ώστε οι μαθητές/τριες να επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση/συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Στη συνέχεια επιλέγει ένα μαθητή/τρια που θα κάνει το στραβό καλόγερο. Με ένα μαντήλι κλείνουμε τα μάτια του μαθητή/τρια και οι υπόλοιποι μαθητές/τριες σκορπίζονται γύρω του. Αυτός γυρνάει γύρω - γύρω και σχηματίζει ένα κύκλο με το μπαστούνι του και λέει:

*Στραβός καλόγερος  
στέκει ολομόναχος  
και όποιον βρέσει  
κρίμα δεν έχει.*

Τότε οι μαθητές/τριες τρέχουν κοντά του και τον παρενοχλούν. Αν ακουμπήσει κάποιον με το μπαστούνι του γίνεται αυτός ο στραβός καλόγερος. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες να εφαρμόσουν ατομικές στρατηγικές (π.χ. αποφυγής αντιπάλου, τακτικές εκδήλωση προσπάθειας/επίθεσης) σε συνθήκες παιχνιδιού.

## 3η δραστηριότητα (8')

Παίζουν το παιχνίδι «**Το μαντηλάκι**»

Χωρίζουμε τους μαθητές/τριες σε 2 ή 3 ισάριθμες ομάδες των 6-7 μαθητών/τριών, ανάλογα με το αριθμό του τμήματος, στις τελικές γραμμές του γηπέδου. Σε κάθε μαθητή/τρια από την κάθε ομάδα δίνουμε έναν αριθμό. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να καταφέρουν να πάρουν το μαντίλι από τον κύκλο στο κέντρο του γηπέδου και να επιστρέψουν στην ομάδα τους χωρίς να τους πιάσει ο αντίπαλος. Φωνάζουμε έναν αριθμό και ο μαθητής/τρια από κάθε ομάδα προσπαθεί να πάρει το μαντίλι από το κύκλο χωρίς να τον πιάσει ο αντίπαλός του. Αν τον πιάσει, ο πόντος είναι της αντιπάλου ομάδας. Αν όμως ο αντίπαλος περάσει τη γραμμή του ο πόντος είναι της δικής του ομάδας. Το παιχνίδι κερδίζει η ομάδα που έχει τους περισσότερους πόντους. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες να εφαρμόσουν ατομικές στρατηγικές σε συνθήκες παιχνιδιού όπως: πως θα πάρουν σωστή θέση απέναντι στον αντίπαλο, ποια τακτική θα ακολουθήσουν για να κερδίσουν (π.χ. προσποίηση, τρέξιμο προς συγκεκριμένη κατεύθυνση κ.α.), σεβόμενοι όμως πάντα τον αντίπαλο (κοινωνική υπευθυνότητα/ συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού).

## 4η δραστηριότητα (7')

### Εκπαιδευτικό παιχνίδι παραλλαγής «Ποιος θα πάρει την Τρίτη μπάλα»

Ο/η ΕΦΑ εξηγεί τον τρόπο διεξαγωγής του παιχνιδιού. Χωρίζουμε τους μαθητές/τριες όπως παραπάνω στο μαντηλάκι. Μία ομάδα στην μία πλευρά του γηπέδου και η άλλη στην άλλη πλευρά. Έχουμε καθορίσει σε κάθε ομάδα αριθμούς. Φωνάζουμε έναν αριθμό κάθε φορά. Οι μαθητές/τριες παίρνουν από μια μπάλα και την επιστρέφουν στην ομάδα τους και γυρνούν για την τρίτη μπάλα. Όταν ο ένας παίκτης προλάβει και πάρει πρώτος την τρίτη μπάλα, ο άλλος τον κυνηγάει να τον πιάσει μέχρι τη φωλιά του.

#### 5η Δραστηριότητα (5')

Ο/η ΕΦΑ ρωτάει τα παιδιά αν τους άρεσε το μάθημα και αν αντιλαμβάνονται τη σχέση των παραδοσιακών παιχνιδιών με τα σημερινά, καθώς και αν πιστεύουν ότι μαθαίνουν νέα παιχνίδια που μπορούν να παίξουν και εκτός του μαθήματος (στο διάλειμμα, εκτός σχολείου) για περισσότερη εξάσκηση. Χρησιμοποιήστε ενδεικτική φόρμα αυτοαξιολόγησης των μαθητών/τριών, για την ακολουθία των κανόνων και του συναισθήματος της αλληλεπίδρασης και της υπεύθυνης συμπεριφοράς, σε μια λίστα με τα εικονίδια: ☹ ☺ ☺.

## 2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

### 1η δραστηριότητα (5')

**Εισαγωγή:** Ο/η ΕΦΑ παρέχει στους μαθητές/τριες σημαντικές πληροφορίες για την ιστορία και την παράδοση των παιχνιδιών με τα οποία μεγάλωσαν και έπαιζαν γενιές παιδιών από την αρχαιότητα μέχρι τα νεότερα χρόνια με εκπληκτική συνέχεια μέσα στο χρόνο. Στη συνέχεια αναφέρει τα παραδοσιακά παιχνίδια που θα παίξουν οι μαθητές/τριες στη συγκεκριμένη διδακτική ώρα και τους ρωτάει αν έχουν παίξει κάποια από αυτά και αν γνωρίζουν τους κανόνες τους.

### 2η δραστηριότητα (6')

Παίζουν το παιχνίδι «**Το ρολόι**»

Ο/η ΕΦΑ δίνει πληροφορίες για το πώς διεξάγεται το συγκεκριμένο παραδοσιακό παιχνίδι (ιστορία, παράδοση, κανόνες, κλπ.). Οι μαθητές/τριες «τα βγάζουν» για να δουν ποιος θα γίνει «Ρολογάς». Οι υπόλοιποι μαθητές/τριες παρατάσσονται ο ένας πλάι στον άλλο, σε μια γραμμή απέναντί του, σε αρκετή απόσταση και ο διάλογος αρχίζει:

Μαθητής: Τι ώρα είναι;

Ρολογάς: Μία ώρα μπρος!

Μαθητής: Τι ώρα είναι;

Ρολογάς: Δύο ώρες μπρος!

Κάθε μαθητής/τρια που ρωτάει, κάνει τόσα βήματα όσα του λέει ο «Ρολογάς» προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Γιατί όταν ο Ρολογάς δει ότι οι συμμαθητές/τριες τον πλησιάζουν και απειλούν τη θέση του, τότε κάνει το ρολόι να πηγαίνει πίσω!

Ρολογάς: Τέσσερις ώρες πίσω!

Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες να εφαρμόσουν ατομικές και ομαδικές στρατηγικές σε συνθήκες παιχνιδιού, όπως ποια τακτική θα ακολουθήσουν (τα παιδιά κάνουν τα βήματα προς τα εμπρός πολύ μεγάλα και προς τα πίσω μικρότερα) για να πλησιάσουν πιο σύντομα τον «Ρολογά».

Επίσης, τρόπους ώστε οι μαθητές/τριες να επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση/συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

### 3η δραστηριότητα (5')

Παίζουν το παιχνίδι «**Αλάτι χοντρό, αλάτι ψιλό**»

Ο/η ΕΦΑ αναφέρεται στην ιστορία και την παράδοση του παιχνιδιού και εξηγεί στα παιδιά τους κανόνες του. Οι μαθητές/τριες σχηματίζουν κύκλο και κάθονται οκλαδόν με μέτωπο στο κέντρο του κύκλου. Οι μαθητές/τριες τραγουδούν:

"Αλάτι χοντρό, αλάτι ψιλό  
έχασα τη μάνα μου  
και πάω να τη βρω!  
Παπούτσια δε μου πήρε  
να πάω στο χορό,  
και αν δεν μου τα πάρει,  
θα στεναχωρηθώ!"

Επιλέγουμε με κλήρωση ένα μαθητή/τρια που σηκώνεται και περπατάει γύρω – γύρω από τον κύκλο και ακουμπάει ένα μαθητή/τρια στο κεφάλι, ο οποίος σηκώνεται και τον κυνηγά να τον πιάσει πριν

προλάβει να κάτσει αυτός στη θέση του. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες να εφαρμόσουν ατομικές στρατηγικές σε συνθήκες παιχνιδιού, όπως σε ποιο παίκτη θα αφήσουν την μπάλα, ώστε να μην είναι πολύ γρήγορος και τους πιάσει πριν προλάβουν να κάτσουν. Επίσης, τρόπους ώστε οι μαθητές/τριες να επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (π.χ. να μην αφήνουν την μπάλα στο ίδιο παίκτη, αλλά να περνάει από όλους).

#### 4η δραστηριότητα (18')

Παίζουν το παιχνίδι «Αμπάριζα».

Ο/η ΕΦΑ δίνει πληροφορίες για το πως διεξάγεται το συγκεκριμένο παραδοσιακό παιχνίδι (ιστορία, παράδοση, κανόνες, κλπ.). Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες και κάθε ομάδα ορίζει την «αμπάριζα» της (π.χ. μία μπασκέτα) και κοντά της το χώρο που θα βάλουν τους μαθητές/τριες της αντίπαλης ομάδας που θα πιάσουν. Οι 2 αμπάριζες απέχουν μεταξύ τους περίπου 20-30 μέτρα. Όταν αρχίζει το παιχνίδι, ένας/μία μαθητής/τρια της πρώτης ομάδας με τη σειρά βγαίνει τρέχοντας στο χώρο ανάμεσα στις 2 αμπάριζες. Ένας/μία μαθητής/τρια της αντίπαλης ομάδας, τρέχει να τον πιάσει. Ο πρώτος υποχωρεί, γιατί αιχμαλωτίζεται, αν τον πιάσει ο άλλος που έφυγε μετά από αυτόν από την αμπάριζα της ομάδας του, όμως τότε άλλος μαθητής/τρια της πρώτης ομάδας βγαίνει να καλύψει τον πρώτο. Έτσι βγαίνει διαδοχικά ο ένας μετά τον άλλο και προσπαθούν να πιάσουν αυτούς που έχουν απομείνει ή να ακουμπήσουν την αμπάριζα της άλλης ομάδας για να πάρουν πόντο, ενώ πολλοί ξαναγυρίζουν στην αμπάριζά τους για να ανανεώσουν τη φωτιά τους. Όποιος μαθητής/τρια πιαστεί πηγαίνει στο χώρο που έχει οριστεί. Εκεί περιμένει κάποιον από την ομάδα του, να τον ελευθερώσει. Σκοπός του παιχνιδιού είναι τα μέλη της ομάδας να συνεργαστούν αρμονικά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, παίζοντας όλους τους ρόλους που απαιτεί το παιχνίδι, να επικοινωνήσουν θετικά και να αλληλοβοηθηθούν, ο καθένας με τις ικανότητές του (ανάδειξη δυνατών σημείων), ώστε να πιάσουν όλους τους αντίπαλους μαθητές/τριες και να αναδειχθούν νικητές (Bielenberg, & Leventakis, 2020).

#### 5η δραστηριότητα (6')

**Σύνοψη-Αξιολόγηση του μαθήματος.** Τα παιδιά συζητούν για τις εντυπώσεις τους από τη συγκεκριμένη διδακτική ενότητα. Οι μαθητές/τριες αφού ολοκληρώσουν και την 4<sup>η</sup> δραστηριότητα συμπληρώνουν το παρακάτω Φύλλο αυτοαξιολόγησης.

Κυκλώστε ανάλογα με τις παρατηρήσεις	Πάντα	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
Επιδεικνύω θετικούς τρόπους επικοινωνίας μέσα στην ομάδα ακόμα κι όταν έχω διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα				
Συμβάλλω με τις ικανότητές μου (ανάδειξη δυνατών σημείων) στην επίτευξη ομαδικού στόχου				
Αποδέχομαι τους προκαθορισμένους ρόλους που έχουμε συναποφασίσει				
Παίζω πρόθυμα και ικανοποιητικά όλους τους ρόλους κατά τη συμμετοχή μου στη ΦΑ				
Δοκιμάζω ιδέες συμπαικτών μου για προσαρμογή των δραστηριοτήτων				
Ακολουθώ πρακτικές που συμβάλλουν στην ομαδική δουλειά				
Αντιδρώ ανάλογα με τις συνθήκες/καταστάσεις που προκύπτουν κατά τη διεξαγωγή του παιχνιδιού				

### 3<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1η δραστηριότητα (5')

**Εισαγωγή:** Ο/η ΕΦΑ παρέχει στους μαθητές/τριες πληροφορίες (ιστορία, παράδοση, κανόνες) για τα παραδοσιακά παιχνίδια με τα οποία θα ασχοληθούν στη συγκεκριμένη διδακτική ώρα και τους ρωτάει αν έχουν παίξει κάποια από αυτά στο παρελθόν με φίλους ή έχουν ακούσει για αυτά από τους γονείς τους.

#### 2η δραστηριότητα (10')



### Παίζουν το παιχνίδι «**Επτάπετρο ή Τζαμί**»

Ο/η ΕΦΑ αναφέρεται στην ιστορία και την παράδοση του παιχνιδιού και εξηγεί στα παιδιά τους κανόνες του. Χωρίζουμε τους μαθητές/τριες σε 2 ομάδες, δεξιά και αριστερά σε κάποια απόσταση. Στη μέση βάζουμε 7 πέτρες ή 7 τουβλάκια ή 7 ξυλάκια το ένα πάνω στο άλλο. Ένα παιδί από κάθε ομάδα εναλλάξ ρίχνει τη μπάλα προσπαθώντας να ρίξει τις πέτρες. Η ομάδα που θα τις ρίξει προσπαθεί να βγάλει τους αντιπάλους εκτός παιχνιδιού εάν τους χτυπήσει με την μπάλα, ενώ η άλλη ομάδα προσπαθεί να τις ξαναστήσει χωρίς οι παίκτες της άλλης ομάδας να μπορέσουν να τους κάψουν (δηλ. να τους πετύχουν με την μπάλα) και να κερδίσουν έναν πόντο. Αν δεν τα καταφέρουν, αλλάζουν ρόλους. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες να συναποφασίσουν και να εφαρμόσουν συγκεκριμένες ομαδικές στρατηγικές σε συνθήκες παιχνιδιού (πως/ποιοι στήνουν τις πέτρες, ποιος τρέχει για την μπάλα. Επίσης, αναδεικνύονται τρόποι ώστε οι μαθητές/τριες να επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση/συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

### **3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Παίζουν το παιχνίδι «**Βασιλιά - Βασιλιά**»

Ο/η ΕΦΑ δίνει πληροφορίες για το πως διεξάγεται το συγκεκριμένο παραδοσιακό παιχνίδι (ιστορία, παράδοση, κανόνες, κλπ.). Το παιχνίδι ξεκινάει ορίζοντας ένα μαθητή/τρια (με κλήρωση) βασιλιά. Ο βασιλιάς κάθεται σε μία καρέκλα και οι υπόλοιποι μαθητές/τριες συσκέπτονται για να αποφασίσουν ποιο επάγγελμα θα παραστήσουν. Πηγαίνουν τότε στο βασιλιά και ακολουθεί η παρακάτω στιχομυθία:

Μαθητές: Βασιλιά, βασιλιά  
με τα δώδεκα σπαθιά. Τι δουλειά;  
Βασιλιάς: Τεμπελιά!  
Μαθητές: Ας αρχίσουμε δουλειά!

Οι μαθητές/τριες προσπαθούν να δείξουν με νοήματα και κινήσεις στον βασιλιά, μια δουλειά που αποφάσισαν από πριν, να κάνουν. Αν ο βασιλιάς καταλάβει τι επάγγελμα κάνουν, το φωνάζει δυνατά και τρέχει για να πιάσει ένα από τα παιδιά, τα οποία σκορπίζουν. Όποιο πιάσει, αυτό γίνεται βασιλιάς. Αν ο βασιλιάς δεν καταλάβει τι επάγγελμα κάνουν, και τα παιδιά μιμούνται κάποιο άλλο. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες να εφαρμόσουν ατομικές στρατηγικές (κινητική αναπαράσταση επαγγελμάτων και τακτική αποφυγής αντιπάλου) σε συνθήκες παιχνιδιού, επιδεικνύοντας όμως πάντα κοινωνική υπευθυνότητα και συμπεριφορά.

### **4<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Παίζουν το παιχνίδι «**Τυφλόμυγα**».

Ο/η ΕΦΑ εξηγεί στα παιδιά τους κανόνες του παιχνιδιού. Η τυφλόμυγα παίζεται από τέσσερα παιδιά και πάνω. Στην αρχή επιλέγουμε ένα μαθητή/τρια που θα τα φυλάει. Με ένα μαντήλι κλείνουμε τα μάτια του μαθητή/τριας και οι υπόλοιποι μαθητές/τριες σκορπίζονται γύρω του. Αν πιάσει κάποιον μαθητή/τρια πρέπει να βρει ποιος είναι. Αν τον αναγνωρίσει τότε αυτός ο μαθητής/τρια τα φυλάει κάνοντας τη τυφλόμυγα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι μαθητές/τριες να εφαρμόσουν ατομικές και ομαδικές στρατηγικές σε συνθήκες παιχνιδιού.

### **5<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

Ο/η ΕΦΑ ρωτάει τα παιδιά αν βρήκαν ενδιαφέρουσα την ποικιλία των παραδοσιακών παιχνιδιών που διδάχθηκαν και τους δίνει οδηγίες για το πως θα πάρουν «συνέντευξη» ρωτώντας τους γονείς τους, τους παππούδες, τις γιαγιάδες τους για τα παιχνίδια που έπαιζαν εκείνοι στην ηλικία τους, έτσι ώστε να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας που παρατίθεται στο παράρτημα.

## **8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ – ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ**

Η διδακτική πρόταση περιλαμβάνει δραστηριότητες στην αίθουσα Η/Υ, οι οποίες μπορούν να πραγματοποιηθούν και σε συνθήκες σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

## **9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ**

- Bielenberg, K. & Leventakis Ch. (2020). «*Δραστηριότητες και παιχνίδια για όλους στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής*», (επιμ. Κοντού, Μ. – Ελληνούδης, Θ.), Θεσσαλονίκη, εκδόσεις UNIVERSITY STUDIO PRESS.



- Greektoys, *Εικονικό Μουσείο Αρχαίων Παιχνιδιών*,  
<https://sites.google.com/view/greektoysvirtualmuseumgr/home?authuser=0>
- ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Δυτικής Ελλάδας, *Εικονικό μουσείο Αρχαίων – Παραδοσιακών Παιχνιδιών*,  
<https://blogs.sch.gr/pekesde-games/archaia-paichnidia/>

## 10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Όνοματεπώνυμο			
Τάξη		Ημερομηνία	

➤ Γράψτε πληροφορίες για κάποιο από τα Αρχαία – Παραδοσιακά Παιχνίδια παίρνοντας συνέντευξη (ρωτώντας) τους γονείς ή τους παππούδες και τις γιαγιάδες σας, για τα παιχνίδια που έπαιζαν εκείνοι στην ηλικία σας.

Παιχνίδι:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 8 - Δ' τάξη Δημοτικού

#### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου:

«Σωστή διατροφή και άσκηση για υγεία»

Δημιουργός: Λεβεντάκης Χαράλαμπος

Βαθμίδα – Τάξη: Δημοτικό – Δ' τάξη

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** - Θεματικό πεδίο: **Συμπεριφορικό** - Θεματική ενότητα: **Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας**

Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (Γενικοί Στόχοι), όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

5. Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές

Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:

Θεματικό πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική ενότητα: **Κινητικές Δεξιότητες**,

Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (Γενικοί Στόχοι), όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

5. Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων.

Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό** - Θεματική ενότητα: **Έννοιες Φυσικής Κατάστασης και Υγείας**  
*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (Γενικοί Στόχοι), όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*  
**9.** Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της.

*Συμβατότητα με ΠΣ άλλων γνωστικών αντικειμένων:* Πληροφορική, Μελέτη Περιβάλλοντος, Εικαστικά.

**Χρονική διάρκεια:** τρεις (3) διδακτικές ώρες

## 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Οι μαθητές θα πρέπει να ενστερνιστούν ένα υγιεινό τρόπο διατροφής, όπου σε συνδυασμό με τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης θα συμβάλει θετικά στην υγεία τους.

Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και άσκησης των παιδιών στην προεφηβική ηλικία έχουν μειωθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια και αυτό έχει ως συνέπεια τα ποσοστά της παχυσαρκίας να έχουν αυξηθεί ανησυχητικά καθώς και τα καρδιαγγειακά νοσήματα και οι χρόνιες παθήσεις. Επιπλέον, οι μαθητές/τριες παραλείπουν συνήθως το πρωινό και στο κυλικείο του σχολείου συχνά επιλέγουν κάποιο γλυκίσμα ως δεκατιανό. Αν τα παιδιά λοιπόν, μάθουν να υιοθετούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες από μικρή ηλικία, ακολουθώντας μια διατροφή πλούσια σε όσπρια, φρούτα και λαχανικά, αποκομίζουν διατροφικά πλεονεκτήματα που τους ακολουθούν στην εφηβεία και στην ενηλικίωση. Οι παραπάνω γνώσεις σε συνδυασμό με τη δια βίου άσκηση θα βελτιώσει την υγεία και την ποιότητα ζωής τους (Υπ. Υγείας, 2020).

## 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές/τριες εκτελούν τις βασικές κινητικές δεξιότητες μετακίνησης σε σχέση με διαφορετικές κατευθύνσεις, επίπεδα, τροχιές, χώρο, ταχύτητα, ροή, δύναμη, αντικείμενα και συμμαθητές.
- Γνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της Φυσικής κατάστασης π.χ. τι είναι καρδιακή αντοχή, μυϊκή δύναμη, ευλυγισία και πώς αυτά επηρεάζονται από την άσκηση.
- Τέλος, γνωρίζουν πώς να συμμετέχουν σε ψηφιακά παιχνίδια γνώσεων, να συμπληρώνουν ένα ψηφιακό κουίζ και πώς να κάνουν αναζήτηση πληροφοριών διαδικτυακά.

## 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

*Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 30<sup>ο</sup>-32<sup>ο</sup> δηλαδή στην 10<sup>η</sup> ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Δ' τάξης.*

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες σε ότι αφορά:

Στο *Συμπεριφορικό πεδίο*, να: υιοθετήσουν μια διατροφή με τρόφιμα ωφέλιμα για τον οργανισμό (θρεπτικά συστατικά) για πριν και μετά τη σωματική δραστηριότητα.

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι και στο χορό κλπ.

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: γνωρίζουν τρόπους να προσαρμόζουν το θερμιδικό ισοζύγιο πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας σε σχέση με τον σωματότυπο και τις ενεργειακές τους ανάγκες και δαπάνες.

## 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

*Αξιοποίηση εποπτικών μέσων, λογισμικών και ΤΠΕ:* Ο/Η εκπαιδευτικός ελέγχει την προσβασιμότητα των διαδικτυακών εφαρμογών και πηγών που θα αξιοποιήσει. Απαιτείται σύνδεση με το διαδίκτυο. Οι μαθητές/τριες, σε ομάδες δύο ή τριών μαθητών ανάλογα με τη διαθεσιμότητα των Η/Υ, παρακολουθούν

τις σχετικές παρουσιάσεις και συμμετέχουν σε συζήτηση σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και τα χαρακτηριστικά της.

*Εκπαιδευτικό υλικό:* Το πρακτικό μέρος θα διεξαχθεί στο προαύλιο ή στην αίθουσα γυμναστικής, όπου θα χρησιμοποιηθεί υλικό που συνήθως υπάρχει στις σχολικές μονάδες (μπάλες, κώνοι, σχοινάκια κ.α.).

## 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

*Διδακτική προσέγγιση:*

Η διδακτική προσέγγιση στηρίζεται στις βασικές αρχές της θεωρίας για καθοδηγούμενη ανακάλυψη κατά τη διαδικασία μάθησης, του εποικοδομητικού και ομαδοσυνεργατικού χαρακτήρα. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ΦΑ ποικίλει από κεντρικός, κατά την παρουσίαση της λειτουργίας των διαδικτυακών εφαρμογών, έως συντονιστικός/συμβουλευτικός, κατά τις υπόλοιπες μαθησιακές διαδικασίες/δραστηριότητες των μαθητών. Με τη χρήση των ΤΠΕ διαμορφώνεται ένα συνεργατικό και διερευνητικό μαθησιακό περιβάλλον, στο οποίο οι μαθητές ενθαρρύνονται, παρέχονται εμπειρίες, βιωματική δράση και ευκαιρίες να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους, μέσα από λογισμικά όπως το Φωτόδεντρο, το Phet.colorado.edu, αλλά και το ΕΥΖΗΝ για την εμπάθυση και αξιολόγηση των γνώσεών τους σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία.

*Διδακτικές Τεχνικές/Διδακτικά Εργαλεία:*

Το διδακτικό σενάριο περιλαμβάνει ένα μικτό τρόπο μάθησης (blended learning) όπου συνδυάζει τη μάθηση με διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό και ευκαιρίες για διαδικτυακή αλληλεπίδραση με την παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας στο προαύλιο. Στο διδακτικό σενάριο, ακολουθούμε το μοντέλο μάθησης της «Ανεστραμμένης Τάξης» (Flipped Classroom), που προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα όπως η ενεργός συμμετοχή των μαθητών με το διδακτικό περιεχόμενο, η παροχή κινήτρων, η συνεργατικότητα και η αλληλεπίδραση των μελών της τάξης σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της αυτόνομης μάθησης.

*Πλαίσιο και τεχνικές αξιολόγησης των μαθητών:*

Η αξιολόγηση των μαθητών, γίνεται διαμορφωτικά, καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, μέσω της ενεργής συμμετοχής τους, ενώ ολοκληρώνεται με την τελική αξιολόγηση μέσω διαδραστικών εφαρμογών στο Φωτόδεντρο, όπου διαπιστώνεται κατά πόσο έχουν επιτευχθεί οι αρχικοί στόχοι.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (15')

*Εισαγωγή* α) Ο/η ΕΦΑ κάνει στους μαθητές/τριες μια εισαγωγή-παρουσίαση με το powerpoint των βασικών σημείων σχετικά με την υγιεινή διατροφή, τις ομάδες τροφών, τις βιταμίνες και την αξία της μεσογειακής διατροφής.

- ["Τα μυστικά της Υγείας ... για μικρούς μαθητές"](#) (ΕΥΖΗΝ)



Οι μαθητές παρακολουθούν τη σχετική παρουσίαση και συμμετέχουν σε συζήτηση με διερευνητικές ερωτήσεις σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή και τα χαρακτηριστικά της.

β) Για καλύτερη εμπέδωση και ανατροφοδότηση μπορούν να παρακολουθήσουν στο σπίτι τους, το παρακάτω βίντεο, σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας, που έχει ανεβάσει ο/η ΕΦΑ στην e-class.

- **Παιδί και Ανάπτυξη (ΕΥΖΗΝ)**



### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

Παίζουν το παιχνίδι κυνηγητού «**Μπανάνα – ξεμπανάνα**». Ορίζουμε 2 – 3 μαθητές/τριες ως κυνηγούς. Κυνηγούν να πιάσουν τα υπόλοιπα παιδιά, τα οποία για να προστατευτούν μπορούν να αναφωνήσουν δυνατά ένα οποιοδήποτε φρούτο, εκτός από μπανάνα. Οι μαθητές/τριες αιχμαλωτίζονται αν μπερδευτούν και πουν μπανάνα ή τους πιάσει ο κυνηγός πριν προλάβουν να πουν κάποιο φρούτο. Οποιος μαθητής/τρια αιχμαλωτίζεται από τους κυνηγούς μπορεί να ελευθερωθεί από τους συμπαίκτες του, λέγοντάς του «ξε-μπανάνα» και ακουμπώντας τον στο χέρι.

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (12')

Παίζουν το παιχνίδι «**Φρουτοσαλάτα**». Τοποθετούμε σε κύκλο στεφάνια ή σχηματίζουμε κύκλους με κιωλία, όπου οι μαθητές/μαθήτριες παίρνουν θέση εκτός από έναν παίκτη που στέκεται στη μέση του κύκλου. Δίνουμε σε όλους τους μαθητές/τριες ονόματα φρούτων. Ο παίκτης που είναι στη μέση του κύκλου φωνάζει ένα από τα φρούτα (π.χ. πορτοκάλι!). Όσοι είναι πορτοκάλια πρέπει να σηκωθούν και να βρουν μια άδεια θέση. Τότε θα προσπαθήσει και ο παίκτης στη μέση να βρει μια θέση να κάτσει. Αυτός που θα μείνει χωρίς θέση θα φωνάζει το επόμενο φρούτο κ.ο.κ. Αν πει φρουτοσαλάτα, τότε σηκώνονται όλοι και ψάχνουν καινούρια θέση! Αν οι συνθήκες το απαιτούν μπορεί να διεξαχθεί και σε κλειστό χώρο (π.χ. στη τάξη) με καρέκλες.

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Ο/Η ΕΦΑ ρωτάει τα παιδιά αν βρήκαν ελκυστικά τα παιχνίδια σχετικά με τη διατροφή και δίνει οδηγίες στους μαθητές/τριες για το πως θα εκπονήσουν στο σπίτι τις δραστηριότητες 1 και 2 από το επισυναπτόμενο Φύλλο Εργασίας.

## 2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Ο/Η ΕΦΑ υπενθυμίζει τα βασικά οφέλη της υγιεινής διατροφής σε συνδυασμό με την άσκηση και παρέχει στους μαθητές/τριες πληροφορίες για την σκοποθεσία των δραστηριοτήτων με τις οποίες θα ασχοληθούν στη συγκεκριμένη διδακτική ώρα.

### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Παίζουν το παιχνίδι «**κρέας-λαχανικά**».

Στόχος του παιχνιδιού είναι να μάθουν να αναγνωρίζουν τις «καλές» τροφές. Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες (κρέατα και λαχανικά) και τρέχουν ελεύθερα στο χώρο. Έπειτα από σήμα του διδάσκοντα, τρέχουν και σχηματίζουν ετερογενή ζευγάρια (κρέας-λαχανικό). Ο διδάσκων αλλάζει κάθε φορά τις ομάδες/τροφές (π.χ. γλυκά και φρούτα).

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (18')

Οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά π.χ.:

**[Μήλο μου Κόκκινο](#)**

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (7')

**Σύνοψη-Αξιολόγηση του μαθήματος**

Αξιολόγηση μέσω διαδραστικής εφαρμογής στο Φωτόδεντρο, όπου σκοπός είναι οι μαθητές αφενός να αξιολογήσουν τις διατροφικές τους συνήθειες και αφετέρου να υιοθετήσουν ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο για τη διατήρηση ή και τη βελτίωση της υγείας τους.

- **[Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες!](#)**

## 3<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (13')

**Εισαγωγή:** Ο/Η ΕΦΑ στην αίθουσα πληροφορικής δείχνει στους μαθητές/τριες μέσω της προσομοίωσης στο **[Phet.colorado.edu](http://Phet.colorado.edu)** πώς, αφού συμπληρώσουν τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά τους στην ψηφιακή εφαρμογή, μπορούν να προσθέτουν στο πιάτο αριστερά διάφορα είδη τροφών και



στο βιβλίο δραστηριοτήτων δεξιά διάφορες δραστηριότητες και να διαπιστώσουν πως η διατροφή και η άσκηση επηρεάζει την υγεία τους.



### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (12')

#### Δρομικό παιχνίδι «διατροφής»

Τα παιδιά σε 4 ομάδες στις 4 εξωτερικές γωνίες του γηπέδου. Στο κέντρο του γηπέδου ένα κουτί με διάφορα τρόφιμα – παιχνίδια. Στα ενδιάμεσα των ομάδων υπάρχουν τέσσερα κουτιά με πινακίδες πάνω (ΦΡΟΥΤΑ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ- ΚΡΕΑΤΑ & ΨΑΡΙΑ - ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ) Ο πρώτος της κάθε ομάδας τρέχει στο κέντρο, παίρνει ένα τρόφιμο-παιχνίδι, το τοποθετεί στο κατάλληλο κουτί, επιστρέφει στην ομάδα του και αγγίζει τον δεύτερο. Το παιχνίδι τελειώνει όταν αδειάσει το κουτί στο κέντρο. Ο ΕΦΑ καλεί όλους τους μαθητές/τριες και βλέπουν μαζί αν έκαναν λάθη. Σκοπός του παιχνιδιού δεν είναι να κερδίσει μια ομάδα αλλά να γίνουν όσον το δυνατό λιγότερα λάθη από ολόκληρο το τμήμα. Το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί με στόχο μαθητές/τριες να ελαχιστοποιήσουν τα λάθη τους.

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

**Σκυταλοδρομία «λέξεων-διατροφής»:** Οι μαθητές/μαθήτριες χωρίζονται σε 2 ή 3 ομάδες (ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών του τμήματος και των λέξεων). Ξεκινά ο πρώτος από κάθε ομάδα τρέχει απέναντι μια απόσταση 20μ. και παίρνει ένα γράμμα και επιστρέφει και πάει ο επόμενος και φέρνει άλλο γράμμα. Όταν φέρουν όλα τα γράμματα προσπαθούν να σχηματίσουν τη λέξη. Κερδίζει η ομάδα που ανακαλύπτει πρώτα τη λέξη.

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Συζητήστε με τους μαθητές αν τους άρεσαν οι δραστηριότητες και τι θα άλλαζαν στη καθημερινή τους διατροφή, καθώς και ποια φυσική δραστηριότητα θα ενέτασσαν στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα. Τέλος, δώστε τους οδηγίες για τη συμπλήρωση της δραστηριότητας 3 του Φύλλου Εργασίας που βρίσκεται στο Παράρτημα.

## 8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ – ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η διδακτική πρόταση περιλαμβάνει δραστηριότητες στην αίθουσα Η/Υ, οι οποίες μπορούν να πραγματοποιηθούν και σε συνθήκες σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Δημοτικό Σχολείο Αγ. Λαζάρου Β' Λάρνακα, Διατροφή: Ανακτήθηκε από:

[https://athlitikipoed.tripod.com/diatrofi\\_igia.htm](https://athlitikipoed.tripod.com/diatrofi_igia.htm)

ΕΥΖΗΝ, Υλικό για την Τάξη, Ανακτήθηκε από:<http://eyzhn.edu.gr/class-material/>

ΕΥΖΗΝ, Παρουσιάσεις, Ανακτήθηκε από:<http://eyzhn.edu.gr/presentations-2/>

ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ, Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες!, Ανακτήθηκε από:

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10755>

Phet: Διατροφή & Άσκηση: Ανακτήθηκε από:

<https://phet.colorado.edu/sims/cheerj/eating-and-exercise/latest/eating-and-exercise.html?simulation=eating-and-exercise&locale=el>

Physician Committee for Responsible Medicine (2011). *Nutrition for Kids: A Dietary Approach to Lifelong Health*. Ανακτήθηκε από:

[http://www.pcrm.org/sites/default/files/pdfs/health/Nutrition\\_for\\_Kids.pdf](http://www.pcrm.org/sites/default/files/pdfs/health/Nutrition_for_Kids.pdf)

## 9. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

«Σωστή διατροφή και άσκηση για υγεία»

Όνοματεπώνυμο:

Ημερομηνία:

Τμήμα:

**1η Δραστηριότητα:** Με βάση τα όσα αναφέραμε στο μάθημα προσπαθήστε να συντάξετε ένα ισορροπημένο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο, ανατρέχοντας και στο υλικό που είναι αναρτημένο στην ηλεκτρονική διεύθυνση του ΕΥΖΗΝ: <http://eyzhn.edu.gr/presentations-2/>

#### Εβδομαδιαίο Διαιτολόγιο

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό							
Δεκατιανό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							

**2η Δραστηριότητα:** Το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο που συντάξατε περιλαμβάνει τροφές της μεσογειακής διατροφής; Αν ναι αναφέρετε ποιές;

.....  
 .....

**3η Δραστηριότητα:** Περιγράψτε τις συνέπειες της υιοθέτησης ανθυγιεινών συμπεριφορών (καθιστική ζωή, κακή διατροφή κ.α.).

.....  
 .....

### Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 9 - Ε' τάξη Δημοτικού

Θεματικό πεδίο: Ηθικό-συναισθηματικό-κοινωνικό, Ε' τάξη Δημοτικού.

#### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Τίτλος διδακτικού σεναρίου:

«Ευ αγωνίζεσθαι»

Δημιουργός: Παύλος Κυργυρίδης

Βαθμίδα - Τάξη: Δημοτικό - Ε' τάξη

Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ

Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή – Θεματικό πεδίο: Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό  
 Θεματική ενότητα: Κοινωνικές δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών)

Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

5. Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα εντός και εκτός σχολείου.

Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:

Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό** – Θεματική ενότητα: **Κοινωνικές έννοιες.**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

14. Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.

Θεματικό πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική ενότητα: **Κινητικές δεξιότητες**

*Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

6. Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (αθλητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.

**Χρονική διάρκεια: δύο (2) διδακτικές ώρες**

## **2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ (και πιθανές αντιλήψεις μαθητών/τριών για το προς μελέτη θέμα) – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ**

Οι μαθητές/τριες σήμερα καλούνται να αναπτύξουν στοχευμένα κοινωνικές δεξιότητες και αξίες για να ανταπεξέρχονται με τον καταλληλότερο τρόπο σε δύσκολες αλλά και ευχάριστες καταστάσεις. Μέσα από βασικές αθλητικές δεξιότητες, τις οποίες εφαρμόζουν σε αθλήματα, χορούς, δραστηριότητες αναψυχής κ.ά., μπορούν (και χρειάζεται) να καλλιεργούν παράλληλα την υπεύθυνη αθλητική συμπεριφορά, το «Ευ αγωνίζεσθαι», αναλύοντας τη σημασία και την εφαρμογή των Ολυμπιακών Ιδεωδών, επιδεικνύοντας σεβασμό στον εαυτό και τους άλλους, αντιμετωπίζοντας κατάλληλα αρνητικές καταστάσεις/συμπεριφορές, σε όλα τα περιβάλλοντα. Παράλληλα, η ανάπτυξη της κινητικής επιδεξιότητας σχετίζεται άμεσα με τη δια βίου άσκηση και είναι απαραίτητη για την επίτευξη του παραπάνω σκοπού, και γενικότερα για την ψυχική υγεία και την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών/τριών.

## **3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

Στο γνωστικό τομέα, οι μαθητές/τριες κατέχουν ήδη βασικές γνώσεις για το θέμα που αναπτύσσεται στο παρόν σενάριο, από την προηγούμενες τάξεις, καθώς και βασικές δεξιότητες χειρισμού Η/Υ και αναζήτησης/πλοήγησης σε διαδικτυακό πολυμεσικό υλικό. Στον κινητικό τομέα, χρειάζεται να έχουν εξασκηθεί σε απλούς συνδυασμούς βασικών αθλητικών δεξιοτήτων, μετακίνησης ισορροπίας και χειρισμού (π.χ. μπάσκετ, χάντμπολ), σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.

## **4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

*Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 7<sup>ο</sup>-8<sup>ο</sup> δηλαδή στην 3<sup>η</sup> ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Ε' τάξης.*

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

Στο *Ηθικό-Κοινωνικό-Συναισθηματικό πεδίο*, να: συμπεριφέρονται σύμφωνα με το «Ευ αγωνίζεσθαι» καθώς διαχειρίζονται κατάλληλα την απογοήτευση, θυμό, επιθετικότητα (εαυτού/άλλων) κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και αποφεύγουν λεκτική ή σωματική βία. Βοηθούν και σέβονται τη διαιτησία, αποδέχονται τη νίκη ή την ήττα με σύνεση.

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: αναλύουν τη σημασία και την εφαρμογή των Ολυμπιακών Ιδεωδών (επίδειξη σεβασμού προς τη διαιτησία, τον/την εκπαιδευτικό, τους άλλους, τον εαυτό, αντιμετώπιση ήττας ή κακής απόδοσης κ.ά.) σε όλα τα περιβάλλοντα.

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες.

## **5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ**

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι υποστηρικτικός, ενθαρρυντικός, καθοδηγητικός και αφορά στο συντονισμό των δραστηριοτήτων, σε μαθητοκεντρικό περιβάλλον μάθησης. Οι μαθητές/τριες συμμετέχουν και εργάζονται ατομικά και ομαδικά, παρακολουθούν την ανάπτυξη του περιεχομένου του μαθήματος από τον/την εκπαιδευτικό, ακολουθούν τις οδηγίες του/της και συμμετέχουν με

ερωτήσεις/απαντήσεις. Το εκπαιδευτικό υλικό αποτελείται από φύλλα εργασίας/κάρτες, μπάλες χειροσφαίρισης/καλαθοσφαίρισης και χρησιμοποιείται από τα παιδιά στην αίθουσα πληροφορικής και το χώρο άσκησης. Η ύλη που αξιοποιείται μέσω της τεχνολογίας περιλαμβάνεται στο ηλεκτρονικό βιβλίο (e-book) Ε΄ & ΣΤ΄ της ΦΑ. Η χρήση της πλατφόρμας της ηλεκτρονικής τάξης (e-class) και του Φωτόδεντρου για διαδραστικές εξερευνήσεις συμβάλλει στην περαιτέρω αύξηση του ενθουσιασμού και του ενδιαφέροντος των μαθητών και ευνοεί παράλληλα την ανάπτυξη των γνώσεων και των δεξιοτήτων τους.

## 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Δίνεται έμφαση στην ενεργητική συμμετοχή/μάθηση των μαθητών/τριών, με αυτόνομες δράσεις σε κάποιες δραστηριότητες όπως για παράδειγμα την αυτόνομη συλλογή πληροφοριών, την παρουσίαση στο μαθητή μόνο των απαραίτητων πληροφοριών και την εμπύχωση του να πειραματιστεί και να επεκτείνει τη γνώση του. Τα στυλ διδασκαλίας που εφαρμόζονται είναι η αποκλίνουσα παραγωγικότητα, η επίλυση προβλημάτων, το αμοιβαίο διαφοροποιημένο και η συνεργατική μάθηση. Τόσο ο/η ΕΦΑ όσο και οι μαθητές/τριες, σε ρόλο παρατηρητή, αξιολογούν με κάρτες και φύλλα/λίστες ελέγχου την επίδειξη στοιχείων σωστής αθλητικής συμπεριφοράς και σεβασμού στους κανονισμούς των αθλημάτων και τις αποφάσεις του διαιτητή. Καταγράφουν επίσης τις συμπεριφορές σε συνθήκες νίκης και ήττας και μαθαίνουν να αξιολογούν τη διαχείριση της συμπεριφοράς τους σε καταστάσεις συγκρούσεων/διαφωνιών.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

### 1η Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5΄)

Οι μαθητές/τριες, στο σπίτι, έχουν μελετήσει το Βιβλίο Μαθητή Φυσικής Αγωγής της Ε΄ & ΣΤ΄ τάξης ή το e-book Φυσικής Αγωγής της Ε΄ & ΣΤ΄, στο <http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi-E-ST-Dimotikou.html-empl/index9.html> και έχουν παρακολουθήσει το βίντεο «Απλοί Αγώνες» <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/605>. Στο χώρο άσκησης συζητούν σχετικά. Είναι σημαντικό παίζουμε παιχνίδια τίμια; Γιατί; Τι κάνετε όταν θυμώνετε; Όταν διαφωνείτε με έναν διαιτητή, συμμαθητή/τρια ή φίλο/η σας κ.λπ.; Τι κάνετε όταν κερδίζετε ή όταν χάνετε; Άλλαξε κάτι στη συμπεριφορά, τη δική σας ή των συμμαθητών/φίλων σας, από πέρυσι; Αν ναι, τι; Ενθαρρύνετε την ανάπτυξη των απόψεων των παιδιών για την επίδειξη καλής αθλητικής συμπεριφοράς στη ΦΑ, το σχολείο και την καθημερινή ζωή. Σήμερα θα εξασκηθούμε ώστε να βελτιώσουμε αυτές τις συμπεριφορές.

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (6΄)

Οι μαθητές σε έξι 4άδες: 2 εκτελούν συνδυασμούς δεξιοτήτων στο χάντμπολ (υποδοχή μπάλας μετά από ψηλή πάσα-ντρίμπλα-σουτ), ξεκινώντας από το κέντρο του γηπέδου, και οι άλλοι 2 έχουν ρόλο παρατηρητή (διαφοροποιημένο αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας): ο παρατηρητής 1 αξιολογεί την κινητική εκτέλεση, με βάση τα σημεία κλειδιά στην Κάρτα 1 και παρέχει ανατροφοδότηση ενώ ο παρατηρητής 2 αξιολογεί τον τρόπο παροχής ανατροφοδότησης από τον παρατηρητή 1 (Κάρτα 2) ή/και τις απαντήσεις των παικτών στην ανατροφοδότηση/σχόλιά του. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Αθροίζονται τα σημεία κλειδιά που παρουσίασε κάθε ζευγάρι μαθητών κινητικά και κάθε ζευγάρι παρατηρητών κοινωνικά.

#### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (6΄)

Ακολουθεί η ίδια διαδικασία με τη 2<sup>η</sup> δραστηριότητα, στο μπάσκετ (Κάρτες 3 & 2).

#### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (12΄)

Η 2<sup>η</sup> και 3<sup>η</sup> δραστηριότητα εκτελούνται με αντιπάλους και ο παρατηρητής/αξιολογητής 1, της κινητικής εκτέλεσης, προκαλεί διαφωνίες και συγκρούσεις, καθώς παρέχει εκούσια ανατροφοδότηση/σχόλια κλπ. με λανθασμένο τρόπο (ή εναλλακτικά οι αντίπαλοι κάνουν παραβάσεις). Ο 2<sup>ος</sup> παρατηρητής παρακολουθεί και αναφέρει τις αντιδράσεις των παικτών. Ο/Η ΕΦΑ σταματά το παιχνίδι και ακολουθεί σύντομη αναφορά των καταστάσεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών που παρουσιάστηκαν. Κερδίζει η ομάδα που παρουσίασε τις καταλληλότερες συμπεριφορές.



**5<sup>η</sup> Δραστηριότητα (12')**

Οι μαθητές σε 4 ομάδες. Οι μισοί κάθε ομάδας παίζουν 3Χ3 στο μπάσκετ, για 2-3 λεπτά, εκτελώντας διάφορους συνδυασμούς δεξιοτήτων, ενώ οι υπόλοιποι είναι οι φίλαθλοι των 4 ομάδων, οι οποίοι παρακολουθούν προσεκτικά το παιχνίδι της «ομάδας» τους (και μπορούν να συμπληρώνουν την Κάρτα 8 ή και 9). Στο τέλος του 3λεπτου είναι πιθανό να υπάρχει νικήτρια ομάδα. Ο/Η κάνει ερωτήσεις όπως «Γιατί χάσατε;», «Πώς κερδίσατε;» «Πώς συμπεριφερθήκατε στους συμπαίχτες σας; στους αντιπάλους; «Παίξατε τίμια;», λαμβάνοντας υπόψη σημεία κλειδιά των παραπάνω κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως για παράδειγμα αυτά των Καρτών 4 και 5. Απαντούν και οι δύο ομάδες και οι φίλαθλοί τους. Το παιχνίδι συνεχίζεται για 2-3 λεπτά και ακολουθεί αλλαγή ρόλων.

**6<sup>η</sup> δραστηριότητα (4')**

Σύνοψη μαθήματος. Οι μαθητές αναφέρουν τη σημασία και τα στοιχεία/κοινωνικές δεξιότητες του «Ευ αγωνίζεσθαι». Ο/Η ΕΦΑ παρέχει ομαδική ανατροφοδότηση για τις συμπεριφορές που παρουσιάστηκαν στο δεύτερο 3λεπτο του παιχνιδιού κάθε ομάδας.

**2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα****1<sup>η</sup> δραστηριότητα (2')**

Στο προηγούμενο μάθημα είδαμε πως μπορούμε να συμπεριφερόμαστε για να κατακτήσουμε το «Ευ αγωνίζεσθαι». Σήμερα θα προσπαθήσουμε να βελτιώσουμε τις γνώσεις και τις συμπεριφορές μας, ελέγχοντας το θυμό και απαντώντας στη λεκτική ή σωματική επίθεση στη ΦΑ, αλλά και γενικότερα.

**2<sup>η</sup> δραστηριότητα (9')**

Οι μαθητές σε 4 ομάδες των 4-5 μαθητών χρησιμοποιούν τα 2 καλάθια, δέχονται πάσα από σταθερό παίχτη και εκτελούν υποδοχή, ντρίμπλα και μπάσιμο στο καλάθι. Οι σταθεροί παίχτες «ζιζάνια» προσπαθούν, μετά από συνεννόηση με τον/την ΕΦΑ να δημιουργήσουν καταστάσεις σύγχυσης στους συμμαθητές τους, σε διάφορα σημεία της δραστηριότητας (π.χ. δεν πετούν έγκαιρα την μπάλα, την πετούν δυνατά, στοχεύουν σε λάθος σημείο, αναφέρουν λανθασμένα το σκορ, κτλ.). Σε κάθε ομάδα υπάρχουν μαθητές-διαμεσολαβητές που παρακολουθούν και καταγράφουν τις συμπεριφορές (καλή αθλητική συμπεριφορά, Κάρτα 6). Αν παρουσιαστεί κάποια αρνητική συμπεριφορά, έντονη διαφωνία ή σύγκρουση (π.χ. κοροϊδεύει, προσβάλλει, απειλεί, βρίζει, χτυπά) επεμβαίνουν, σταματούν την εξάσκηση και προσπαθούν να διευθετήσουν την κατάσταση με τη βοήθεια της Κάρτας 5. Σε δύσκολες περιπτώσεις ζητούν την βοήθεια του/της ΕΦΑ. Οι σταθεροί παίκτες και οι 4 διαμεσολαβητές αλλάζουν ρόλους.

**3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Οι μαθητές σε 2 ομάδες των 10-12 ατόμων. Οι μισοί από κάθε ομάδα παίζουν μπάσκετ, εφαρμόζοντας συνδυασμούς κινητικών δεξιοτήτων και οι άλλοι μισοί παρατηρούν τις συμπεριφορές και καταγράφουν το σκορ. Με το σύνθημα οι μαθητές/παίκτες σταματούν και κατευθύνονται προς τους συμπαίχτες/παρατηρητές, σε διαμορφωμένο χώρο στο κέντρο του γηπέδου, οι οποίοι τους δίνουν, ατομικά, σε χαρτάκι ένα σημείο κλειδί για κοινωνικές δεξιότητες που αφορούν στο «Ευ αγωνίζεσθαι». Όταν οι δύο ομάδες που παίζουν συλλέξουν τα χαρτάκια από 2 κοινωνικές δεξιότητες, τα βάζουν στη σειρά και σχηματίζουν την κοινωνική δεξιότητα (π.χ. βλ. Κάρτα 7, Έλεγχος συναισθημάτων και Κάρτα 4, Αποδοχή ήττας). Κάθε ομάδα, αφού συμπληρώσει τις κάρτες με τα σημεία κλειδιά, αποφασίζει τη συμπεριφορά που θα ακολουθεί όταν προκύπτουν τέτοιες καταστάσεις. Οι μαθητές αλλάζουν ρόλους. Οι μαθητές εκτός (ή και εντός) μαθήματος δημιουργούν με τα κομμάτια/συμπεριφορές κάθε κοινωνικής δεξιότητας πόστερ το οποίο τοποθετείται σε επιλεγμένο σημείο στο χώρο του σχολείου.

**4<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Οι μαθητές σε 4 ομάδες. Διεξάγεται μίνι πρωτάθλημα χάντμπολ με διαιτητή τον/την ΕΦΑ. Οι δυο ομάδες αγωνίζονται (ίσως έχοντας πριν τροποποιήσει κάποιους κανόνες) ενώ οι ομάδες που δεν αγωνίζονται παίζουν το ρόλο του φίλαθλου. Μέσα στο πλαίσιο του «Ευ αγωνίζεσθαι» προσπαθούν με συνθήματα να επιβραβεύσουν τους παίκτες (π.χ φωνάζοντας το όνομά τους, χτυπώντας παλαμάκια) που παρουσιάζουν καλή αθλητική συμπεριφορά. Οι μαθητές/φίλαθλοι μπορούν επιπρόσθετα, παρατηρώντας τις συμπεριφορές των συμμαθητών τους στο παιχνίδι (π.χ. αντιαθλητικό παιχνίδι), να επεμβαίνουν για να προλάβουν την άσχημη εξέλιξη των γεγονότων, φωνάζοντας 1-2 σημεία κλειδιά/συμπεριφορές που χρειάζεται να επιδείξουν. Στα πέντε λεπτά οι ομάδες αλλάζουν ρόλους. Το συνολικό σκορ για το αγωνιστικό κομμάτι ανακοινώνεται από τον διαιτητή ενώ το σκορ καλής ή μη συμπεριφοράς από τους φίλαθλους της κάθε ομάδας.

**5<sup>η</sup> δραστηριότητα (12')**



Παιχνίδι ρόλων: Οι μαθητές σε 4 ομάδες των 5-6 ατόμων. Διεξάγεται αγώνας χάντμπολ. Οι ομάδες που δεν αγωνίζονται αναλαμβάνουν να διαχειριστούν τις αρνητικές συμπεριφορές, χρησιμοποιώντας 2 τρόπους σκέψης. Η μία ομάδα υποστηρίζει τη θετική σκέψη, τη διατήρηση της ψυχραιμίας, της αυτοκυριαρχίας, της αντιμετώπισης της κατάστασης με ήρεμο τρόπο και με έλεγχο/διαχείριση των συναισθημάτων. Η άλλη υποστηρίζει την αρνητική σκέψη, τις συναισθηματικές εκρήξεις που προκαλούν ένταση, θυμό και απώλεια ελέγχου. Σενάριο: Ένας μαθητής έχει θυμώσει/εκνευριστεί και αρχίζει να φωνάζει επειδή έχασε η ομάδα του γιατί δεν δόθηκε φάουλ στο τελευταίο δευτερόλεπτο. Ο μαθητής-πρωταγωνιστής επισκέπτεται τις 2 ομάδες σκέψης οι οποίες επιχειρηματολογούν για να πείσουν τον μαθητή να διαχειριστεί την κατάσταση. Στο τέλος αποφασίζει ο πρωταγωνιστής/τρια ποια άποψη θα υιοθετήσει και τεκμηριώνει την απόφασή του. Η Ομάδα με τη θετική σκέψη χρησιμοποιεί και την Κάρτα 7. Το παιχνίδι συνεχίζεται με άλλα σενάρια και άλλους πρωταγωνιστές.

### 6<sup>η</sup> δραστηριότητα (2')

Σύνοψη για τις συμπεριφορές που αναπτύχθηκαν και ανάθεση σχεδίου δράσης που θα αντιμετωπίζει με επιτυχία ακατάλληλες συμπεριφορές. Θα σχεδιαστεί δια ζώσης ή και εξ αποστάσεως από τους μαθητές και θα επιστραφεί μετά από Χ ημέρες, ώστε να ελεγχθεί από τον/την ΕΦΑ και να τεθεί σε εφαρμογή.

## 8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Το σενάριο θα μπορούσε να διδαχθεί με κάποιες προσαρμογές/τροποποιήσεις από την Δ' Δημοτικού έως και την Α' τάξη του Γυμνασίου.

## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλίο Μαθητή Φυσικής Αγωγής της Ε' & ΣΤ' τάξης. Διαθέσιμο στο:

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi\\_E-ST-Dimotikou\\_html-empl/index9.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/index9.html)

Δέρρη, Β. και συν. (2007). Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21<sup>ου</sup> αιώνα: Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Φωτόδεντρο, Βίντεο «Απλοί αγώνες». Διαθέσιμο στο:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/605>

ΥΠΔΒΜΘ (2011). Νέο σχολείο - Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό. Επιστημονικό Πεδίο Φύση και Άσκηση.

[http://ebooks.edu.gr/new/ps.php?fbclid=IwAR1KVa5bKNj5\\_WCnHErIqH\\_qbWyNEzxmAEUO-feCvXybAlbQm7i0gCBa\\_ww](http://ebooks.edu.gr/new/ps.php?fbclid=IwAR1KVa5bKNj5_WCnHErIqH_qbWyNEzxmAEUO-feCvXybAlbQm7i0gCBa_ww)

## 10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Φύλλα εργασίας/Κάρτες (που θα δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)

Οδηγίες για τους μαθητές

- Για τον μαθητή που εκτελεί: εκτέλεσε 6 φορές τη δεξιότητα. Άκου προσεκτικά την ανατροφοδότηση του παρατηρητή 1. Πρώτα ευγενικά εάν δεν καταλαβαίνεις. Ευχαρίστησε για τη βοήθεια.

- Για τον παρατηρητή 1 - της κινητικής εκτέλεσης: Παρακολούθησε προσεκτικά τον μαθητή που εκτελεί. Παρακολούθησε τα σημεία 1 & 2 στην 1η προσπάθεια του/της συμμαθητή/τριας, 3 & 4 στη 2<sup>η</sup> και 5 & 6 στην 3<sup>η</sup>. Επανάλαβε την παρατήρηση και καταγραφή με την ίδια σειρά. Ανάφερε με ευγενικό τρόπο τι παρατήρησες και τι όχι.

- Για τον παρατηρητή 2: Παρακολούθησε τη συμπεριφορά του παρατηρητή 1 και συμπλήρωσε στην παρακάτω λίστα τις φορές που παρατηρείς κάθε ένα από τα παρακάτω σημεία, βάζοντας μία κάθετη γραμμή:

#### Κάρτα 1. Για τον 1<sup>ο</sup> παρατηρητή.

Χειροσφαίριση Υποδοχή – Ντρίμπλα – Σουτ (με 3 βήματα)	Μαθητής (Α)		Μαθητής (Β)	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
<b>Σημεία - Κλειδιά</b>				
1. Κινείται προς την μπάλα και				
2. Φέρνει την μπάλα στο ύψος της μέσης.				
3. Ντρινμπλάρει με την παλάμη ανοιχτή και				
4. Βλέπει μπροστά.				
5. Βλέπει τον τερματοφύλακα και				
6. Το χέρι να κινείται σαν μαστίγιο.				

#### Κάρτα 2. Για τον 2<sup>ο</sup> παρατηρητή.

	Παρατηρητής 2 (1)	Παρατηρητής 2 (2)
1. Παρακολουθεί προσεκτικά τον μαθητή που εκτελεί.		
2. Αναφέρει με ευγενικό τρόπο τι παρατήρησε ή όχι.		
3. Επισημαίνει το σημείο κλειδί που παρατηρεί.		
4. Ενθαρρύνει.		

#### Κάρτα 3. Για τον 1<sup>ο</sup> παρατηρητή.

Καλαθοσφαίριση Υποδοχή – Ντρίμπλα - Σουτ	Μαθητής (Α)		Μαθητής (Β)	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
<b>Σημεία - Κλειδιά</b>				
1. Κινείται προς την μπάλα και				
2. Φέρνει την μπάλα στο ύψος της μέσης.				
3. Η μπάλα δεν ξεπερνά το ύψος της μέσης και				
4. Βλέπει μπροστά.				
5. Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και				
6. Η μπάλα απελευθερώνεται όταν το χέρι είναι σχεδόν τεντωμένο.				

#### Κάρτα 4. Σημεία-κλειδιά (συμπεριφορές) για την αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

<b>Αποδοχή της νίκης</b>
1. Κοίτα το άτομο/α της ομάδας που έχασε.
2. Παράμεινε ευχαριστημένος/η χωρίς υπερβολική ευτυχία ή πανηγυρισμό.
3. Δώσε συγχαρητήρια στους αντιπάλους για το καλό παιχνίδι και την προσπάθεια.
4. Μην καυχίσαι ή γίνεσαι αλαζονικός/η για τη νίκη σου.
5. Επαίνεσε την απόδοση των άλλων και μοιράσου την αναγνώριση για το αποτέλεσμα
<b>Αποδοχή της ήττας</b>

1. Μια ήττα δεν σημαίνει ότι ήρθε το τέλος του κόσμου (ότι τέλειωσαν όλα).
2. Παρέμεινε ψύχραιμος και ανέλαβε τις δικές σου ευθύνες εντός και εκτός του χώρου άθλησης.
3. Μην ρίχνεις τις ευθύνες στους άλλους.
4. Δώσε συγχαρητήρια στους αντιπάλους για το καλό παιχνίδι και την προσπάθεια.
5. Μη χάνεις χρόνο να στεναχωριέσαι. Συζήτησε- εντόπισε με τους συμπαίκτες σου τα αίτια της ήττας. Προσπάθησε να μην τα επαναλάβεις στο μέλλον.

### Κάρτα 5. Σημεία-κλειδιά/συμπεριφορές για την αντιμετώπιση διαφωνιών και συγκρούσεων.

Α. Αντιμέτωπιση διαφωνιών	
1. Κοίτα το άτομο/α (της ομάδας).	
2. Παρέμεινε ψύχραιμος/η. Χρησιμοποίησε ευχάριστο τόνο στη φωνή σου.	
3. Αναγνώρισε ότι υπάρχουν επιλογές για τη λύση της διαφωνίας.	
4. Αξιολόγησε τις ενδεχόμενες συνέπειες.	
5. Επίλεξε την καλύτερη δυνατή λύση για την περίπτωση.	
6. Λάβε υπόψη τις απόψεις και των άλλων ατόμων.	
Β. Αντιμέτωπιση συγκρούσεων	
1. Δες το θέμα ήρεμα και λογικά.	
2. Άκουσε και τη γνώμη των συμμαθητών/τριών.	
3. Εξέφρασε τα συναισθήματά σου ξεκάθαρα και με καλή διάθεση.	
4. Παραδέξου ότι υπάρχουν και άλλες πλευρές από τις οποίες μπορεί να εξεταστεί ένα θέμα.	
5. Εξέφρασε προθυμία για συζήτηση, διαπραγμάτευση και συμβιβασμό.	
6. Βοήθησε έτσι ώστε να βρεθεί μια κοινή και καλή για όλους λύση.	
7. Ευχαρίστησέ τους όλους για τη συνεργασία.	

### Κάρτα 6.

Καλή αθλητική συμπεριφορά	
1. Ακολουθούν τους κανόνες του παιχνιδιού.	
2. Σέβονται τους συμπαίκτες και δίνουν ίσες ευκαιρίες σε όλους να συμμετέχουν.	
3. Ενθαρρύνουν τους συμμαθητές ή συμπαίκτες να παίζουν σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού.	
4. Σέβονται τον αντίπαλο (δεν παίζουν αντιαθλητικά, δεν βρίζουν, δεν προσβάλλουν).	
5. Αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών ή κριτών.	
6. Ελέγχουν το θυμό τους και δεν παρεκτρέπονται.	

### Κάρτα 7. Σημεία κλειδιά/συμπεριφορές για τον Έλεγχο συναισθημάτων.

Συμπεριφορές/σημεία κλειδιά	
1. Αναγνώρισε ποιες καταστάσεις σου προκαλούν θυμό και σε βγάζουν εκτός ελέγχου.	
2. Έλεγξε τα συναισθήματά σου σε καταστάσεις στρες.	
3. Χαλάρωσε, πάρε βαθιές αναπνοές όταν παρουσιάζονται καταστάσεις στρες.	
4. Μετάτρεψε τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές.	
5. Επαναπροσδιόρισε τα συναισθήματα θυμού και εξέφρασέ τα με καλύτερο τρόπο για τους άλλους	
6. Επαίνεσε τον εαυτό σου για τον έλεγχο των συναισθηματικών εκρήξεών σου.	

### Κάρτα 8. Λίστα ελέγχου από τον/την ΕΦΑ ή αυτοαξιολόγησης των μαθητών της καλής αθλητικής συμπεριφοράς.

Παρατηρήστε τα παιδιά και κυκλώστε ανάλογα ή Αξιολογήστε τον εαυτό σας στα παρακάτω	Σημειώστε τις φορές που εφαρμόζετε/παρατηρείτε την κάθε συμπεριφορά			
Ακολουθώ/ούν τους κανόνες του παιχνιδιού.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
Αποδέχομαι/νται τις αποφάσεις των διαιτητών.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
Χειροκροτώ/ούν τις καλές ενέργειες των άλλων.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
Βοηθώ/ούν τους συμπαίκτες μου/ τους που δεν τα καταφέρνουν καλά στο παιχνίδι.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ

Ενθαρρύνω/ουν τους συμπαίκτες μου/τους να παίξουν καλύτερα.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
Φέρομαι/νται ευγενικά είτε χάσω/σουν είτε κερδίσω/σουν.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
Δίνω/ουν το χέρι στον αντίπαλο ανεξάρτητα από την έκβαση του αγώνα.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
Επιβραβεύω/ουν τις καλές προσπάθειες των συμπαιχτών μου/τους.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
Μοιράζομαι/νται τις ευθύνες για την νίκη και την ήττα στο παιχνίδι.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ
Προσπαθώ/ούν να αποφύγω/ουν φασαρίες και τσακωμούς.	Πάντα	Αρκετές φορές	Μερικές φορές	Ποτέ

### Κάρτα 9. Αξιολόγηση αποδοχής α) νίκης και β) ήττας.

α) Αποδοχή νίκης						Επίπεδο απόδοσης
Ονόματα	Κοίταξε το άτομο/α της ομάδας που έχασε	Παρέμεινε ευχαριστημένος/η χωρίς υπερβολική ευτυχία ή πανηγυρισμό	Έδωσε συγχαρητήρια στους αντιπάλους για το καλό παιχνίδι και την προσπάθεια	Δεν καυχήθηκε ή δεν έγινε αλαζονικός/ή για τη νίκη του	Επαίνεσε την απόδοση των άλλων και μοιράστηκε την αναγνώριση για το αποτέλεσμα	
1.						
2.						
....						
25.						

Ρομπρικό αξιολόγησης: Επίπεδα απόδοσης 1=0 σημεία-κλειδιά, 2=1 σημείο – κλειδί, 3 = 2-3 σημεία- κλειδιά, 4= 3-4 σημεία-κλειδιά, 5 = όλα τα σημεία- κλειδιά.

β) Αποδοχή ήττας						Επίπεδο απόδοσης
Ονόματα	Παρέμεινε ψύχραιμος και ανέλαβε τις δικές του ευθύνες, εντός και εκτός του χώρου άθλησης.	Δεν έριξε ευθύνες στους άλλους.	Έδωσε συγχαρητήρια στους αντιπάλους για το καλό παιχνίδι και την προσπάθεια.	Δεν έχασε χρόνο να στεναχωριέται. Συζήτησε- εντόπισε με τους συμπαίκτες του τα αίτια της ήττας..	Έβαλε στόχο να μην τα επαναλάβει στο μέλλον	
1.						
2.						
.....						
25.						

Ρομπρικό αξιολόγησης: Επίπεδα απόδοσης 1=0 σημεία-κλειδιά, 2=1 σημείο – κλειδί, 3 = 2-3 σημεία- κλειδιά, 4= 3-4 σημεία-κλειδιά, 5 = όλα τα σημεία- κλειδιά.

## Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 10 - Ε΄ τάξη Δημοτικού

### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

**Τίτλος διδακτικού σεναρίου:**

*Μαθαίνουμε πώς να αντιμετωπίζουμε τις διαφωνίες μας με τη βοήθεια της Φυσικής Δραστηριότητας.*

**Δημιουργός:** Παπαμίχου Ασπασία

**Βαθμίδα – Τάξη:** Δημοτικό – Ε΄ τάξη

**Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ**

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό** Επιμέρους Θεματική ενότητα:

#### 4. Κοινωνικές έννοιες

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**14.** Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.

Επιμέρους Θεματική ενότητα: **3. Συναισθηματικές έννοιες**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**11.** Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων και καταστάσεων (εαυτού/ άλλων)

*Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:*

Θεματικό Πεδίο **Κινητικό**, Επιμέρους Θεματική ενότητα: **1 Κινητικές δεξιότητες**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**5.** Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων

Θεματικό Πεδίο **Ηθικό/Συναισθηματικό/Κοινωνικό**, Επιμέρους Θεματική ενότητα: **2. Κοινωνικές δεξιότητες (& εφαρμογή αξιών)**

*Γενικά Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

**5.** Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα, εντός και εκτός σχολείου

**Χρονική διάρκεια δύο (2) διδακτικές ώρες**

### 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η ατομική υπευθυνότητα εφαρμόζεται από τους μαθητές/τριες της Ε΄ Δημοτικού με μεγαλύτερη συνειδητοποίηση αναφορικά με τα αποτελέσματά της σε ατομικό αλλά και ομαδικό επίπεδο π.χ. ο σεβασμός των ατομικών διαφορών μαθητών εντός σχολείου και συναθλητών εκτός σχολείου. Η καλλιέργεια από τα προηγούμενα σχολικά χρόνια των κοινωνικών εννοιών και αξιών, αποδίδει τους καρπούς της. Αξίες σε ατομικό επίπεδο, όπως γνώση και σεβασμός του εαυτού, αμεροληψία, αυτοέλεγχος, αυτονομία, κριτική και αυτοκριτική ικανότητα, αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο, όπως κατανόηση, σεβασμός προς όλους, φιλία, ομαδικότητα, συνύπαρξη, κοινωνική υπευθυνότητα, είναι εφικτό να κατανοηθούν και να υποστηριχθούν από μαθητές/τριες αυτής της ηλικίας.

Επιπρόσθετα, οι μαθητές/τριες εμφανίζουν αρχηγικές ικανότητες, αλλά ορισμένοι θέλουν να ακολουθούν τους άλλους, άρα χρειάζεται σχεδιασμός ώστε να μετριάζονται και οι δύο αυτές πλευρές. Κατανοούν τη σημασία του «Ευ αγωνίζεσθα», άρα καλό είναι να καλλιεργείται ο υγιής ανταγωνισμός. Μπορούν να διαχειριστούν το κομμάτι της διαφορετικότητας και συμπερίληψης πιο συνειδητοποιημένα, άρα είναι απαραίτητο να καλλιεργηθεί σε βάθος ο σεβασμός προς τους υπόλοιπους συμμαθητές τους. Αρχίζει και τους απασχολεί η εικόνα που έχουν οι άλλοι γι' αυτούς και επιδιώκουν



να γίνουν συμπαθείς από όλους τους συμμαθητές τους, αλλά και τους εκπαιδευτικούς, κάτι που μπορεί να ενισχυθεί μέσα από τη θετική ανατροφοδότηση και επικρότηση θετικών συμπεριφορών.

### 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν ότι στο μάθημα της ΦΑ πιθανά να προκύψουν διαφωνίες ή/και συγκρούσεις ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας/τάξης. Έχουν μάθει να εξετάζουν τον ρόλο τους σε αυτές π.χ. κατά πόσο προκαλούν μια σύγκρουση, καταβάλλουν προσπάθεια να την αποφύγουν ή βοηθούν στην επίλυση των διαφωνιών χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες τεχνικές π.χ. ανάλυση του προβλήματος και επιλογή της κατάλληλης λύσης.

### 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

*Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 62°-64° δηλαδή στην 30<sup>η</sup> ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Ε' τάξης.*

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: γνωρίζουν τρόπους α) επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας, να σχεδιάζουν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων (κατανόηση προβλήματος, εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων, επιλογή της κατάλληλης λύσης, διαμεσολαβητής, κ.λπ.), β) υποστήριξης των άλλων και γ) να επιλέγουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ (ακούν με προσοχή, εκφράζονται με ωριμότητα, ψυχραιμία, ελέγχουν τις παρορμήσεις τους και την έκφραση των συναισθημάτων τους).

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: εκτελούν αθλητικές δεξιότητες π.χ. ρίψη, υποδοχή μπάλας, εφαρμόζουν επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε απλή μορφή π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3, αλλά και ρουτίνες χορού παραδοσιακού/μοντέρνου σε ομαδικές δραστηριότητες.

Στο *Ηθικό/Συναισθηματικό/Κοινωνικό πεδίο*, να: επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα χρησιμοποιώντας κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.

### 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

- Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.
- Στην τάξη πολύ σύντομα γίνεται η ενημέρωση για το θέμα της διδακτικής ενότητας από τον/την εκπαιδευτικό. Ακολουθεί η αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/τριών σχετικά με την αποφυγή και την επίλυση διαφωνιών/συγκρούσεων. Τα παιδιά συμμετέχουν σε αθλητικά και ομαδικά παιχνίδια ενώ υιοθετούν τρόπους ώστε να επιλύουν πιθανές συγκρούσεις/διαφωνίες, εξετάζουν τον ρόλο τους σε αυτές, αλλά και στην επίλυσή τους. Στο τέλος της κάθε διδακτικής ώρας οι μαθητές/τριες κάνουν αξιολόγηση και της κινητικής τους απόδοσης. Στο κλείσιμο της ενότητας τα παιδιά ελέγχουν και πάλι τις γνώσεις τους αναφορικά με τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων όπως συγκρούσεις/διαφωνίες.
- Οτιδήποτε αποτυπώνεται σε ψηφιακή μορφή είναι καλό να περιλαμβάνεται σε έναν «ψηφιακό τοίχο» του/της εκπαιδευτικού π.χ. padlet, linoit κ.α. ώστε να είναι προσβάσιμο σε μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς μέσα από την ασύγχρονη ψηφιακή τάξη
- Υλικοτεχνική υποδομή: μπάλες σε διάφορα μεγέθη, φύλλα, μολύβια, ύφασμα ή σεντόνι σκυτάλες, κωνάκια οριοθέτησης.

### 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η ομαδοσυνεργατική διδακτική προσέγγιση στοχεύει στην ενεργή εμπλοκή των μαθητών/τριών. Τα παιδιά μέσα από την εργασία σε ομάδες, βρίσκουν/ανακαλύπτουν τα κοινά στοιχεία που τους ενώνουν προσπαθώντας να τα ενισχύσουν, ενώ παράλληλα αποδυναμώνουν τα στοιχεία που τους οδηγούν σε συγκρούσεις και εργάζονται ομαδικά ώστε να προτείνουν και να υιοθετήσουν τρόπους αποφυγής τους. Σε ατομικό επίπεδο εξετάζουν και το συναισθηματικό «αποτόπωμα» που αφήνουν οι διαφωνίες/συγκρούσεις.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5'-7')

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομόκεντρους κύκλους όπου στον εσωτερικό κύκλο όσα παιδιά βρίσκονται καθοδηγούνται από τον/την ΕΦΑ να μιλήσουν για τις συγκρούσεις/διαφωνίες, τα συναισθήματα που προκαλούν (π.χ. θυμός, άγχος) και τι προτείνουν για τη διαχείριση παρόμοιων καταστάσεων. Όσα παιδιά βρίσκονται στον έξω κύκλο εφαρμόζουν ενεργητική ακρόαση, δεν παρεμβαίνουν. Στη συνέχεια γίνεται αλλαγή θέσεων και έτσι έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν όλοι/ες. Ο/Η ΕΦΑ από την αρχή θέτει ένα βασικό κανόνα για να νοιώσουν συναισθηματικά ασφαλή όλα τα παιδιά: «ό,τι λέγεται στον κύκλο, μένει στον κύκλο». Με αυτήν την τεχνική τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να αναστοχαστούν τη συμπεριφορά τους κατά τη διάρκεια διαφωνιών και συγκρούσεων και να κατανοήσουν ότι είναι σημαντικό να υιοθετήσουν συμπεριφορές επίλυσης διαφωνιών μέσα από τη συνεννόηση, κάτι που θα αναπτύξει ιδιαίτερα τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Για τον λόγο αυτό καλό είναι να δοθεί από την προηγούμενη διδακτική ώρα, ή να συμπληρωθεί εκτός σχολείου το ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 1 σχετικά με το επίπεδο των κοινωνικών τους δεξιοτήτων, το οποίο θα επαναλάβουν και στο τέλος του 2<sup>ου</sup> μαθήματος. Από τα αποτελέσματα των 2 αυτών διαδικασιών θα προκύψει συζήτηση στο τέλος της ενότητας ή σε επόμενο μάθημα, για την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων μέσα από μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (15')

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 2 ομάδες με τυχαίο τρόπο. Η μια ομάδα παίζει για 5-7' ένα ομαδικό παιχνίδι και η άλλη καταγράφει σε συγκεκριμένο φύλλο που θα έχει δώσει ο/η ΕΦΑ (ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 2- ΣΤΗΛΗ 1) τη συχνότητα εμφάνισης ορισμένων συμπεριφορών της ομάδας που εκτελεί το κινητικό μέρος. Αλλαγή ρόλων των ομάδων. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού τα παιδιά εφαρμόζουν αμυντικές και επιθετικές ενέργειες σε απλή μορφή, όπως ξεμαρκάρισμα και υποδοχή μπάλας, κατάλληλη τοποθέτηση ώστε να υποδεχθεί ή να πασάρει τη μπάλα κ.λπ.

#### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')

Η ομάδα που καταγράφει τη συμπεριφορά της 1<sup>ης</sup> ομάδας συσκέπτεται και προτείνει τρόπους για καλύτερο χειρισμό των καταστάσεων που προέκυψαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού σε πιθανή αντιπαλότητα μεταξύ 2 ή περισσότερων παιδιών π.χ. να γίνουν αλλαγές παικτών ή να δίνεται χρόνος για 1' να επικοινωνήσουν θετικά και να επιστρέψουν στο παιχνίδι, ορισμός διαμεσολαβητή, τις οποίες και καταγράφει στο ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 3 κ.λπ.

#### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (15')

Τα παιδιά βρίσκονται ξανά σε ομάδες με την ίδια σύνθεση και ξαναπαίζουν το ίδιο ή άλλο ομαδικό παιχνίδι. Κάθε φορά που συμβαίνει μια σύγκρουση στο παιχνίδι, συνεχίζουν μόνο όσοι/ες δεν εμπλέκονται στη σύγκρουση. Τα εμπλεκόμενα μέρη συμπληρώνουν τη 2<sup>η</sup> στήλη και το Β μέρος από το ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 2. Σκοπός είναι να αναλογιστούν την εμπλοκή τους και τον βαθμό εμπλοκής τους στη σύγκρουση.

#### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (3-5')

Η διδακτική ώρα κλείνει με συζήτηση/αναστοχασμό για όσα εξελίχθηκαν κατά τη διάρκειά της. Τα παιδιά αναφέρουν αν τους άρεσε ή όχι η διαδικασία, αν επιθυμούν να την επαναλάβουν ώστε να κατακτήσουν καλύτερα τον τρόπο ελέγχου συγκεκριμένων ανεπιθύμητων καταστάσεων. Επίσης αναφέρουν σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να λειτουργήσει αυτή η διαδικασία και να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα όπως στα υπόλοιπα μαθήματα, στα διαλλείματα, στο σπίτι, στις εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες. Για την κινητική αξιολόγηση τα παιδιά συμπληρώνουν το ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 4.

### 2η Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5'-7')

Ο/Η ΕΦΑ κάνει μία μικρή εισαγωγή-υπενθύμιση στους μαθητές/τριες για το θέμα των συγκρούσεων/διαφωνιών που τους απασχόλησε την προηγούμενη διδακτική ώρα. Ενημερώνει τα παιδιά ότι οι δραστηριότητες του σημερινού μαθήματος θα εστιάσουν στα συναισθηματικά αποτελέσματα που προκαλούν οι διαφωνίες/συγκρούσεις, αλλά και η επίλυσή τους. Δίνει στους μαθητές να συμπληρώσουν ατομικά ή σε ομάδες (επιλέγει τον πιο πρόσφορο τρόπο) 2 εννοιολογικούς χάρτες (ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 5), έναν με κεντρικούς κόμβους-θέματα τα συναισθήματα που δημιουργούνται από τις συγκρούσεις καθώς και έναν με τα συναισθήματα που δημιουργούνται μετά

την επίλυσή τους. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει ασύγχρονα και να αποτελέσει τη σύνδεση μεταξύ των 2 διδακτικών ωρών ή να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια εξ αποστάσεως εκπαίδευσης ή στη φυσική τάξη με οποιοδήποτε πρόσφορο τρόπο π.χ. φύλλο, ψηφιακό εργαλείο κ.α. Εναλλακτικά η δραστηριότητα μπορεί να γίνει προφορικά με τη μορφή καταγισμού ιδεών.

### **2<sup>η</sup> δραστηριότητα (15-17')**

Ακολουθεί το κινητικό μέρος με επιλεγμένες ομαδικές δραστηριότητες, π.χ. αθλητικά και εκπαιδευτικά παιχνίδια, δραστηριότητες χορού κ.ά. Ορίζονται σταθμοί ολιγόλεπτων συσκέψεων όπου οι μαθητές/τριες έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν ή και να καταγράψουν τα συναισθήματά τους, σχετικά με όσα συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Οι σταθμοί ορίζονται ως εξής: 1. Ευχάριστα συναισθήματα 2. Δυσάρεστα συναισθήματα 3. Σύγκρουση/διαφωνία- πώς αισθάνομαι 4. Επίλυση διαφωνιών- πώς αισθάνομαι τα οποία και καταγράφουν σε συγκεκριμένο φύλλο. Όλα τα παιδιά περνούν και από τους όλους τους σταθμούς. (ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 6).

### **3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')**

Ο/Η ΕΦΑ οργανώνει την τάξη του σε ομάδες/σταθμούς (ανάλογα με τη σύνθεση του τμήματος) όπου κάθε ομάδα κάνει και μια διαφορετική κινητική δραστηριότητα (ενδεικτικά): Μπάσκετ, χάντμπολ, χορός (παραδοσιακός/μοντέρνος), ποδόσφαιρο, σκυταλοδρομία, εκπαιδευτικά παιχνίδια. Κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών ή ομαδικών δραστηριοτήτων ο/η ΕΦΑ επισκέπτεται την κάθε ομάδα για λίγο και κάνει time-out (διάλλειμα 30'') για να δώσει και να πάρει ανατροφοδότηση από τα παιδιά σχετικά με τη συναισθηματική διαχείριση πιθανών διαφορών π.χ. πώς θα νοιώθατε αν η αντίπαλη ομάδα σας κατηγορούσε για εσκεμμένη επιθετική συμπεριφορά; πώς θα εκφράζατε τα συναισθήματά σας; ποια συναισθήματα θα νοιώθατε αν για συγκεκριμένη φάση του παιχνιδιού ή της δραστηριότητας κάποιος/α συμμαθητής/τρια σας εξέφραζε διαφορετική άποψη; Ποια λύση θα προτείνατε; Στη συνέχεια ενημερώνει τους μαθητές/τριες ότι και εκείνοι μπορούν σηκώνοντας το χέρι τους να κάνουν time-out για να εκφράσουν σύντομα ό,τι τους απασχολεί.

### **4<sup>η</sup> δραστηριότητα (5'-6')**

Τα παιδιά δημιουργούν κύκλο και πιάνουν όλα μαζί ένα σεντόνι ή πανί. Πάνω σε αυτό ο/η ΕΦΑ τοποθετεί πολλές μπάλες μικρές και μεγάλες. Καλεί τα παιδιά να αναπαραστήσουν κουνώντας το ύφασμα μιμούμενα συναισθήματα όπως θυμός, ένταση, χαρά, αγάπη, γέλιο/λύπη και σε συνεχείς εναλλαγές μεταξύ τους. Ταυτόχρονα καλεί τα παιδιά να παρατηρήσουν πώς κινούνται οι μπάλες, την ένταση και την ταχύτητα με την οποία κινούνται ανάλογα με τις αντιδράσεις των παιδιών. Ρωτά τα παιδιά πώς θα παρομοίαζαν τις κινήσεις-αντιδράσεις με τα ανάλογα συναισθήματα. Επίσης με τις κατάλληλες ερωτήσεις-κεντρίσματα τα βοηθά να αντιληφθούν τον ρόλο της ομάδας στη διαχείριση των συναισθημάτων, αλλά και τον ρόλο του κάθε μέλους π.χ. πώς μπορείς να ηρεμήσεις μια δύσκολη κατάσταση; μήπως έχεις βασικό ρόλο σε μια σύγκρουση;

### **5<sup>η</sup> δραστηριότητα (5')**

Οι μαθητές συμπληρώνουν το ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 7 για την κινητική αξιολόγηση του συγκεκριμένου μαθήματος. Οι συγκρούσεις/διαφωνίες πέρα από τη δυσκολία στην εξεύρεση λύσης επιφέρουν και συναισθηματική επιβάρυνση. Τα παιδιά επεξεργάζονται με την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ τα συναισθήματα που γεννιούνται μέσα από παρόμοιες καταστάσεις και προκρίνουν τη βέλτιστη λύση για τη διαχείρισή τους. Συμπληρώνουν το ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 1 για 2<sup>η</sup> φορά για να κατανοήσουν πώς βοηθήθηκαν από τη συγκεκριμένη ενότητα μαθημάτων.

## **8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ – ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ**

Αναφορικά με τα ΦΥΛΛΑ ΜΑΘΗΤΗ οι προτάσεις που δίνονται είναι ενδεικτικές. Ο/Η ΕΦΑ επιλέγει/τροποποιεί/προσαρμόζει τα θέματα ανάλογα με τις ανάγκες της τάξης του/της. Η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει και προφορικά. Σε περίπτωση συμπλήρωσης των φύλλων σε χαρτί ή ψηφιακά, αυτά αποτελούν υλικό για το προσωπικό portfolio του μαθητή/τριας.

Εξ αποστάσεως εκπαίδευση με σύγχρονη και ασύγχρονη μορφή:

A. Προτάσεις από τα παιδιά για την επιλογή της κατάλληλης στρατηγικής επίλυσης διαφορών/συγκρούσεων (αναγνώριση των κοινών στοιχείων-στόχων, εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων, διαμεσολαβητής, αμοιβαίες παραχωρήσεις κ.ά.). Συζήτηση μέσα από τα εργαλεία των τάξεων e-class ή eme π.χ. κουβεντούλα, συζητήσεις, blog κ.λπ.

B. Υλοποίηση με τις αναγκαίες τροποποιήσεις της εκπαιδευτικής δράσης «Ο κ. Σεβασμός και η κ. Υπευθυνότητα παίζουν μαζί μας» (Παπαμίχου & Δέρρη, 2017).

Γ. Το σενάριο μπορεί να τροποποιηθεί στοχεύοντας περισσότερο στην κοινωνική διάσταση του θέματος ακολουθώντας το μοντέλο υπευθυνότητας Hellison (2003).

## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Hellison D. (2003). Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR). USA: Human Kinetics
- Masadis, G., Filippou F., Derri V., & Papaioannou A. (2016). Reliability and validity of the Matson evaluation of social skills with youngsters (MESSY II), in Greek context. *Sport Science*, 9(2), 92-96.
- Παπαμίχου Α. & Δέρρη (2017). Η κ. Υπευθυνότητα και ο κ. Σεβασμός παίζουν μαζί μας: Ένα πρόγραμμα για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων όλων των παιδιών στη Φυσική Αγωγή. Εκηβόλος, 8-16
- Παρατηρητήριο για τη Βία στο σχολείο. Επίλυση συγκρούσεων στο Δημοτικό Σχολείο [http://www.moec.gov.cy/paratiritirio\\_via/ekpaideftiko\\_yliko/scholika\\_encheiridia/epilysi\\_sigkrouseon\\_kai\\_scholiki\\_diamesolavisi.pdf](http://www.moec.gov.cy/paratiritirio_via/ekpaideftiko_yliko/scholika_encheiridia/epilysi_sigkrouseon_kai_scholiki_diamesolavisi.pdf)

## 10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 1 (προσαρμογή από το ερωτηματολόγιο MESSY II, Masadis, Filippou, Derri & Papaioannou A., 2016). Συμπληρώνεται και τη 2<sup>η</sup> διδακτική ώρα.

Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει περισσότερο από το 1=ποτέ έως 5=πάντα

α/α	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	1=ποτέ, 3= μερικές φορές, 5=πάντα				
1	Θυμώνω εύκολα	1	2	3	4	5
2	Παραπονιέμαι συχνά	1	2	3	4	5
3	Κάνω τους άλλους να γελούν	1	2	3	4	5
4	Διακόπτω τους άλλους όταν μιλάνε	1	2	3	4	5
5	Φοβερίζω τους άλλους	1	2	3	4	5
6	Βοηθώ κάποιον συμμαθητή/τρια που χρειάζεται τη βοήθειά μου	1	2	3	4	5
7	Αναφέρω τα ελαττώματα των άλλων	1	2	3	4	5
8	Κρατώ τις υποσχέσεις μου	1	2	3	4	5
9	Λέω ευχαριστώ	1	2	3	4	5
10	Πληγώνω τα συναισθήματα των άλλων	1	2	3	4	5
11	Εκφράζω τα συναισθήματά μου	1	2	3	4	5
12	Συχνά μπλέκω σε καυγάδες	1	2	3	4	5
13	Ακολουθώ τους κανόνες του παιχνιδιού	1	2	3	4	5
14	Προσπαθώ να κάνω τους άλλους ό,τι θέλω	1	2	3	4	5
15	Νομίζω ότι η νίκη είναι το παν	1	2	3	4	5

### ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 2

Κύκλωσε πόσο συχνά κάνεις τα παρακάτω από το 1= ποτέ έως 5=πάντα (ενδεικτικές ερωτήσεις)

	A	ΣΤΗΛΗ 1					ΣΤΗΛΗ 2				
α/α	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	1=ποτέ, 3= μερικές φορές, 5=πάντα					1=ποτέ, 3= μερικές φορές, 5=πάντα				
1	Συνεργάζομαι	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	Ακολουθώ τους κανόνες του παιχνιδιού	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5



3	Ακολουθώ τον ρόλο μου στο παιχνίδι (π.χ. βοηθού, αρχηγού)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Περιορίζω τις εντάσεις	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Σε κατάσταση σύγκρουσης συζητώ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Σε κατάσταση σύγκρουσης υποχωρώ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Σε κατάσταση σύγκρουσης φωνάζω, μιλάω άσχημα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Σε κατάσταση σύγκρουσης χτυπώ τους άλλους	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Σε κατάσταση σύγκρουσης προσπαθώ να βρω λύση	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Όταν διαφωνούν οι συμμαθητές/τριες μου προσπαθώ να βοηθήσω	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Σε κατάσταση σύγκρουσης νοιώθω θυμό, άγχος, νευρικότητα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Όταν λύνω τις διαφωνίες μου νοιώθω όμορφα	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
B. Αφού συμπληρώσεις και τη Στήλη 2, εδώ μπορείς να γράψεις συναισθήματα, σκέψεις, τους λόγους της σύγκρουσης, ή οτιδήποτε άλλο											

## ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 3

Με την ομάδα σου συμπλήρωσε τη λύση που προτείνεις για κάθε πρόβλημα:

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ	ΛΥΣΕΙΣ/ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
Πως προλαβαίνουμε την εμφάνιση μιας διαφωνίας/σύγκρουσης;	π.χ. ορισμός συγκεκριμένων κανόνων συμπεριφοράς, συνεπειών, άλλο...
Κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης τι κάνουμε άμεσα;	π.χ. να απομακρυνθούν τα εμπλεκόμενα μέρη, να επέμβει ο/η ΕΦΑ, άλλο...
Κάποιο παιδί που έχει εμπλακεί σε σύγκρουση, μετά από αυτή συνεχίζει την απρεπή συμπεριφορά	π.χ. να βοηθήσει ένα ουδέτερο άτομο από τους συμμαθητές/τριες, να οριστεί από πριν διαμεσολαβητής, άλλο...
Η σύγκρουση μεταφέρεται στην τάξη ή/και στο διάλλειμα	π.χ. ορισμός ουδέτερων ζωνών π.χ. διάλλειμα, άλλο

## ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 4

Βάλε √ στη σωστή στήλη για να φαίνεται η σημερινή κινητική σου απόδοση. Προσοχή στον συνδυασμό κάθετων-οριζόντιων στηλών (ενδεικτικός πίνακας, τον οποίο ο/η ΕΦΑ τροποποιεί/προσαρμόζει ανάλογα).

Στο σημερινό μάθημα εκτέλεσα...	Υποδοχή μπάλας	Μαρκαρίσματα	Πάσες	Ξεμαρκαρίσματα
Άμυνα				
Επίθεση				

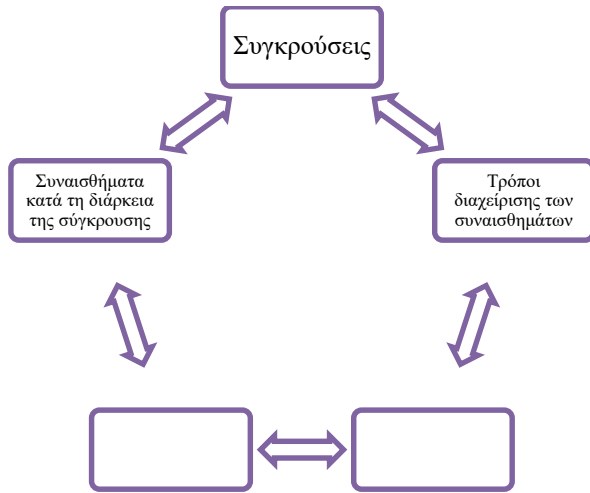
2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

## ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 5

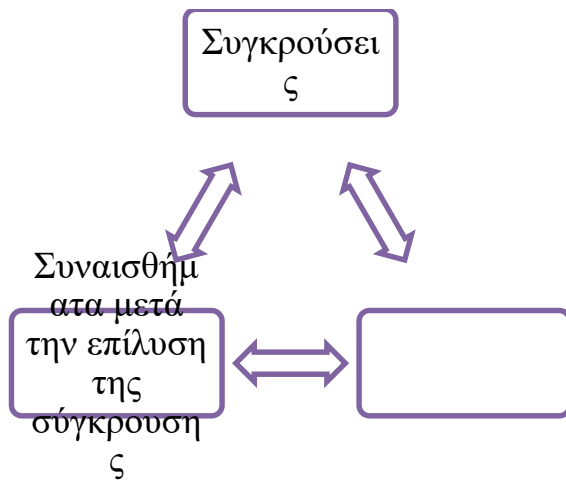


Συμπλήρωσε ατομικά ή με την ομάδα σου τους παρακάτω εννοιολογικούς χάρτες:

A. Εννοιολογικός χάρτης



B. Εννοιολογικός χάρτης



ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 6

Σε κάθε σταθμό δραστηριοτήτων συμπληρώστε ή αναφέρετε τα αντίστοιχα συναισθήματα

1ος Σταθμός Ευχάριστα συναισθήματα	2ος Σταθμός Δυσάρεστα Συναισθήματα
3ος Σταθμός Σύγκρουση/διαφωνία- πώς αισθάνομαι	4ος Σταθμός Επιλύω τις διαφωνίες μου-πώς αισθάνομαι

### ΦΥΛΛΟ ΜΑΘΗΤΗ 7

Βάλε ✓ στη σωστή στήλη για να φαίνεται η σημερινή κινητική σου απόδοση. Προσοχή στον συνδυασμό κάθετων-οριζόντιων στηλών (ενδεικτικός πίνακας, τον οποίο ο/η ΕΦΑ τροποποιεί/προσαρμόζει ανάλογα). Στο σημερινό μάθημα:

A) Ακολούθησα τους κανόνες:	Μπάσκετ	Χάντμπολ	Ποδόσφαιρο	Βόλει	Χορός	Παιχνίδια
στην άμυνα						
στην επίθεση						
στις ρουτίνες						
B) Βρισκόμουν στο σωστό σημείο:						
στην άμυνα						
στην επίθεση						
στις ρουτίνες						

## Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 11 - Στ΄ τάξη Δημοτικού

### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

**Τίτλος διδακτικού σεναρίου:**

«Κινούμαι: ποιοι βοηθούν το σώμα μου;».

**Δημιουργός:** Ευδοξία Κοσμίδου

**Βαθμίδα – Τάξη:** Δημοτικό - Στ΄ τάξη

**Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ**

Γνωστικό αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** - Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό** - Θεματική ενότητα: **Έννοιες Φυσικής Κατάστασης - Υγείας**

Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

8. Αναγνωρίζουν μεγάλες (βασικές) μυϊκές ομάδες, αρθρώσεις και οστά που μετέχουν σε συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες.

*Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:*

Θεματικό πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική ενότητα: **Κινητικές δεξιότητες**

*Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

1. Εκτελούν, εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες
2. Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης
3. Εκτελούν δεξιότητες ισοροπίας
4. Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού

Θεματικό πεδίο: **Συμπεριφορικό** - Θεματική ενότητα: **Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-Υγείας**

*Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:*

2. Αναπτύσσουν/διατηρούν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου.

*Συμβατότητα με ΠΣ άλλων γνωστικών αντικείμενων:* ΤΠΕ, Μελέτη Περιβάλλοντος.

*Χρονική διάρκεια:* Δύο (2) διδακτικές ώρες

## 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Είναι σημαντικό οι μαθητές και οι μαθήτριες να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο είναι «κατασκευασμένες» οι διαφορετικές αρθρώσεις και πώς η κατασκευή περιορίζει ή ορίζει τον τρόπο κίνησής τους, να κατανοούν ποιος είναι ο ρόλος των μυών που περιβάλλουν μια άρθρωση (συναγωνιστές- ανταγωνιστές). Τέλος, να συνδέουν τη λειτουργία των αρθρώσεων, των ανταγωνιστών και των συναγωνιστών μυών για την εκτέλεση μιας κίνησης.

Το ανθρώπινο σώμα είναι μια μηχανή πολύπλοκη, όπου όμως όλα τα μέρη της συνεργάζονται με διαφορετικούς τρόπους για τη λειτουργία της. Η γνώση για το ανθρώπινο σώμα είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αντίληψη του τρόπου που ασκούμαστε συνθέτοντας το «πώς» και το «γιατί». Οι μαθητές και οι μαθήτριες αναμένεται να κατακτούν γνώσεις (κατάλληλες για την ηλικία τους) σχετικά με τον τρόπο που λειτουργεί, ανταποκρίνεται και επιβαρύνεται το μυϊκό σύστημα.

## 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Στον γνωστικό τομέα, οι μαθητές και οι μαθήτριες βεβαιωνόμαστε ότι γνωρίζουν ποια είναι τα κύρια μέρη του σώματός τους, καθώς και ποια είναι τα σημεία-κλειδιά κατά την εκτέλεση βασικών δεξιοτήτων (π.χ. περιστροφή γύρω από έναν άξονα, ρίψη αντικείμενου). Στον ηθικό/συναισθηματικό τομέα οι μαθητές μπορούν να συνεργάζονται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου-προβλήματος και να λειτουργούν αποτελεσματικά σε ομάδα. Επιπλέον, θα έχουν αναπτύξει δεξιότητες χρήσης του διαδικτύου και της επεξεργασίας απλών προγραμμάτων ΤΠΕ.

## 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

*Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 59°-60° δηλαδή στην 29<sup>η</sup> ενότητα μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της Στ' τάξης.*

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: κατανοήσουν τη διαφορετικότητα στην κατασκευή των αρθρώσεων, τη λειτουργία των μυών που περιβάλλουν μια άρθρωση και να αναγνωρίζουν ποιες αρθρώσεις αλλά και ποιοι μύες συμμετέχουν σε βασικές κινήσεις των κινητικών δεξιοτήτων, και με ποιον ή ποιους τρόπους.

Δηλαδή να αναγνωρίζουν μεγάλες (βασικές) μυϊκές ομάδες, αρθρώσεις και οστά που μετέχουν σε συγκεκριμένες κινητικές δεξιότητες.

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης κ.λ.π. και παρουσιάζουν μηχανικά ικανοποιητικά πρότυπα στο λάκτισμα, τη ρίψη, την υποδοχή, το χτύπημα της μπάλας και άλλες δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

Στο *Συμπεριφορικό πεδίο*, να: συμμετέχουν σε απλά προγράμματα/δραστηριότητες προαγωγής της υγείας και βελτίωσης της ΦΚ-Υγείας, και σε τεστ ικανοτήτων βάσει κριτηρίων, χρησιμοποιώντας φύλλα καταγραφής, κάρτες εργασίας.

## 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

*Οργάνωση τάξης:* Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

*Εκπαιδευτικό υλικό:* αθλητικό (κόνι μικροί και μεγάλοι, μπάλες και μπαλάκια, αφίσες, χαρτιά και μολύβια, μεζούρες).

*Αξιοποίηση εποπτικών μέσων, λογισμικών και ΤΠΕ:* χρήση μορφών παρουσίασης (π.χ. ppt), διαδικτύου, εφαρμογών κουίζ (π.χ. Quizziz), εφαρμογών κατασκευής εννοιολογικών χαρτών (π.χ. Bubbl.us, SmartTools, Xmind).

## 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η διδακτική μεθοδολογία που θα ακολουθηθεί είναι η διερευνητική, η ομαδοσυνεργατική και εποικοδομητική προσέγγιση.

*Τεχνικές/Διδακτικά Εργαλεία:*

Το διδακτικό σενάριο περιλαμβάνει μικτό τρόπο μάθησης (blended learning), συνδυάζοντας τη μάθηση με διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό και ευκαιρίες για διαδικτυακή αλληλεπίδραση με την παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας στο προαύλιο ή το γυμναστήριο.

*Πλαίσιο και τεχνικές αξιολόγησης:*

Κατά τη διάρκεια των διδακτικών ωρών διενεργείται αξιολόγηση από τον/την ΕΦΑ. Οι τελευταίες δραστηριότητες κάθε διδακτικής ώρας λειτουργούν και ως αξιολόγηση του περιεχομένου της διδασκαλίας του συγκεκριμένου μέρους του σεναρίου. Οι εννοιολογικοί χάρτες της 2<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας αποτελούν δραστηριότητας αξιολόγησης ολόκληρου του σεναρίου.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται στο φυσικό χώρο (αυλή-γυμναστήριο), ωστόσο απαιτείται η υποστήριξη με χρήση ΤΠΕ (π.χ. εικόνες, βίντεο). Εναλλακτικά μπορούν τα στοιχεία αυτά να είναι σε αφίσες ή καρτέλες ή με μέσο προβολής.

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Ο/Η ΕΦΑ προκαλεί με ερωτήσεις τους μαθητές/τριες για τη δομή του ανθρώπινου σώματος (π.χ. ποια είναι η διαφορά μιας μέδουσας από ένα ανθρώπινο σώμα; Ποιοι είναι οι πιθανοί λόγοι αυτής της διαφοράς;). Στη συνέχεια παρουσιάζεται το ανθρώπινο σώμα

(<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3594>). Δώστε στους μαθητές και στις μαθήτριες από ένα αντίγραφο του ανθρώπινου σκελετού (υπάρχει στον παραπάνω σύνδεσμο: Βιβλίο Μελέτη του Περιβάλλοντος Δ' τάξης, σελ. 106), ενώ ανακαλούν την ονομασία οστών (η παραπάνω εφαρμογή δίνει τη δυνατότητα των απαντήσεων). Μέσα από συζήτηση καλούνται να αναγνωρίσουν αρθρώσεις του σώματος, να τις ονομάσουν (τις βασικές) και να τις κατηγοριοποιήσουν με βασικό τρόπο (πχ. άνω άκρων, κάτω άκρων, κορμού).

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (7')

Οι μαθητές/τριες είναι χωρισμένοι σε ομάδες. Κάθε ομάδα έχει ένα κουτί με τις ονομασίες των αρθρώσεων και απέναντι την εικόνα ενός αθλούμενου (κάθε ομάδα έχει διαφορετική εικόνα πχ.

αθλητή, ασκούμενου τρίτης ηλικίας, αθλήτριας, ατόμου που εκτελεί κηπουρικές εργασίες). Η ομάδα έχει ως αποστολή να «τοποθετήσει» τις καρτέλες με τις αρθρώσεις στο είδωλό της, εκτελώντας τις κινητικές δεξιότητες που ζήτησε ο ΕΦΑ (πχ. τρέξιμο ζιγκ-ζαγκ, πέρασμα κάτω από ένα εμπόδιο και στη συνέχεια υπερπήδηση άλλου εμποδίου). Στο τέλος γίνεται προβληματισμός για τις δραστηριότητες που απεικονίζονται αν και κατά πόσο προάγουν τη ΦΚ-Υγεία.

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (8')

Οι μαθητές και οι μαθήτριες προβληματίζονται (με ερωτήσεις κατευθυνόμενης ανακάλυψης) σχετικά με το τι κινήσεις μπορεί να εκτελέσει το σώμα, και ποια είναι η σπουδαιότητα αυτών των κινήσεων. Παρακολουθούν ένα σχετικό, σύντομο βίντεο (πχ: <https://www.youtube.com/watch?v=5q0CR4KK5sQ>) όπου φαίνονται έντονες ή μεγάλες κινήσεις αλλά και μικρές οι οποίες είναι εξίσου σημαντικές για τη λειτουργικότητα του ανθρώπινου σώματος (πχ. σαγόνι, ακροδάχτυλα). Στη συνέχεια και πάλι σε ομάδες, καλούνται να δημιουργήσουν μια αλληλουχία τουλάχιστον 4 κινήσεων σε συγκεκριμένο μέρος του σώματος (ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων χωρίζεται και το ανθρώπινο σώμα π.χ. κάτω άκρα, άνω άκρα, κορμός, κεφάλι) και να αποφασίσουν αν οι κινήσεις αυτές είναι σημαντικές για την καθημερινή δραστηριότητα ή την αθλητική δραστηριότητα. Οι απαντήσεις χρησιμοποιούνται από τον ΕΦΑ για την αξιολόγηση της δραστηριότητας.

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (7')

Ο/Η ΕΦΑ δίνει εικόνα με αρθρώσεις (Εικόνα 1 στο Παράρτημα) και οι μαθητές/τριες τις χωρίζουν σε κατηγορίες, ανάλογα με το μηχανισμό κίνησης που ακολουθούν. Ενδεικτική ερώτηση του/της ΕΦΑ: Μπορώ να εκτελέσω κυκλικές κινήσεις με κάθε άρθρωσή μου; Πχ. με τις αρθρώσεις των δακτύλων; Με την άρθρωση του γονάτου; Οι μαθητές κινούν την άρθρωση και απαντούν ανάλογα.

### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')

Χωρισμένοι σε ομάδες επιλέγουν και εκτελούν 3 δεξιότητες από τις αθλητικές της τάξης τους (μια χωρίς περιστροφή, μια με περιστροφή, μία με χειρισμό φορητού οργάνου). Για κάθε δεξιότητα καλούνται να αναγνωρίσουν τις αρθρώσεις που συμμετέχουν. Στη συνέχεια τις παρουσιάζουν στην ολομέλεια της τάξης, κάθε παιδί αναλαμβάνει να δείξει και να αναλύσει διαφορετική δεξιότητα.

### 6<sup>η</sup> δραστηριότητα (7')

Οι μαθητές/τριες χωρισμένοι σε τουλάχιστον 4 ομάδες. Κάθε ομάδα οργανώνει ένα σταθμό (στα πλαίσια κυκλικής εκγύμνασης) όπου θα χρησιμοποιούνται αρθρώσεις συγκεκριμένου μέρους του σώματος (π.χ. 1<sup>ος</sup> άνω άκρα, 2<sup>ος</sup> κάτω άκρα, ισχίο και γόνατο, 3<sup>ος</sup> ποδοκνημική, 4<sup>ος</sup> κορμός). Κάθε ομάδα περιγράφει την άσκηση που έχει σχεδιάσει. Οι ομάδες περνούν από όλους τους σταθμούς διαδοχικά.

Οι μαθητές/τριες εξασκούνται σε όλες τις ασκήσεις που σχεδιάστηκαν εκτός σχολείου κρατώντας ημερολόγιο (συμπληρώνουν με √):

Ημερομηνίες:							
ΟΝΟΜΑ:	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<i>Εξασκήθηκα:</i>							
1 <sup>η</sup> Άσκηση:							
2 <sup>η</sup> Άσκηση:							
3 <sup>η</sup> Άσκηση:							
4 <sup>η</sup> Άσκηση:							

Οι δραστηριότητες 5 & 6 μπορούν να εκτελεστούν συνδυαστικά για εξοικονόμηση χρόνου

## 2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (15')

Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν ένα βίντεο που παρουσιάζει τη λειτουργία των μυών (πχ. <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3594> ή <https://www.youtube.com/watch?v=Ba5MCQ7aWTY>, ή <https://www.youtube.com/watch?v=VVL-8zr2hk4>, ή <https://www.youtube.com/watch?v=GR1eUGV-tA> (η ΕΦΑ μπορεί να επιλέξει μόνο ένα



μέρος του βίντεο). Εναλλακτικά μπορεί να δοθεί ως δραστηριότητα εκτός μαθήματος μετά το τέλος της 1<sup>ης</sup> ώρας, είτε στο μάθημα των ΤΠΕ, είτε με επίβλεψη των γονέων, στο σπίτι. Στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει οι μαθητές να απαντήσουν σε ένα μικρό κουίζ. Το κουίζ μπορεί να είναι σε μορφή Quizizz ή άλλη.

Ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορεί να περιλαμβάνει το κουίζ:

	OXI	NAI	ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ
1) Έχεις όσα οστά είχες ως βρέφος;			
2) Μπορείς να κινήσεις με τη βούλησή σου όλους τους μύες σου;			
3) Γνωρίζεις κάποιον μυ που λειτουργεί, θέλεις δε θέλεις;			
4) Τα χέρια έχουν δυνατότερους μύες από τα πόδια;			
5) Ο μυς που ευθύνεται κύρια για μια κίνηση μικραίνει σε μήκος;			
6) Υπάρχουν μύες που για να γίνει μια κίνηση μεγαλώνουν σε μήκος (διατείνονται);			

Με βάση τις απαντήσεις στο κουίζ, διερευνώνται οι ορθές απαντήσεις.

### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Με αφορμή τη λειτουργία των μυών ζητείται από τους μαθητές να προβληματιστούν για το πώς μπορούν να κρίνουν αν ένας μυς συσπάται ή όχι. Μέσα από ερωτήσεις κατευθυνόμενης ανακάλυψης π.χ.

- Σε όλες τις κινήσεις συμμετέχουν μύες;
- Όλοι συσπώνται;
- Βλέπω πάντα τη σύσπαση των μυών;
- Αν μπορώ να παρατηρήσω ένα μυ, πώς καταλαβαίνω ότι συσπάται;
- Πώς μπορώ να μετρήσω τελικά τη σύσπαση;

Σε ζευγάρια, με μεζούρα, μετρούν το μήκος του δικέφαλου βραχιόνιου όταν ο αγκώνας είναι τεντωμένος/λυγισμένος, επίσης μπορούν να μετρήσουν την περίμετρο του μυός. Καταγράφουν στην παρακάτω καρτέλα τα ατομικά στοιχεία. Οι ρόλοι εναλλάσσονται. Στη συνέχεια επιλέγουν έναν άλλο μυ και ακολουθούν την ίδια διαδικασία. Το σύνολο των μαθητών συζητά σχετικά, διαπιστώνοντας ότι δεν είναι συγκρίσιμα μεγέθη. Προβληματίζονται για τους παράγοντες που επηρεάζουν τη σύσπαση ενός μυός.

Ενδεικτική Καρτέλα αξιολόγησης της σύσπασης των μυών.

Όνομα: _____						
Μυς	Μήκος σε ηρεμία (σε εκατοστά)	Μήκος σε σύσπαση (σε εκατοστά)	Διαφορά (σε εκατοστά)	Άρθρωση (ποια άρθρωση κινείται)	Κίνηση που γίνεται	Πάχος μυός

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Οι μαθητές/τριες χωρισμένοι σε ομάδες εξασκούνται σε σταθμούς. Κάθε σταθμός έχει μια καρτέλα-αποστολή, 1<sup>ος</sup> διατήρηση μιας θέσης ισορροπίας για 20'', 2<sup>ος</sup> λάκτισμα με μπάλα ποδοσφαίρου σε

συγκεκριμένο στόχο, 3<sup>ος</sup> ρίψη μπάλας χειροσφαίρισης πάνω από τον ώμο με το ένα χέρι, 4<sup>ος</sup> σε ζευγάρια αντικρυστά με πιασμένα χέρια κάνουν βαθύ κάθισμα-όρθια θέση εναλλάξ. Οι ομάδες καταγράφουν σε καρτέλα α) τις αρθρώσεις, β) τους μύες που συμμετείχαν. Μετά την εξάσκηση ακολουθεί συζήτηση σχετικά με τα σημεία που τους ήταν άγνωστα ή τους προβλημάτισαν. Κατευθύνονται από τον/την ΕΦΑ στην αναγνώριση της σημαντικότητας των μυών στις καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. να σηκώσω την τσάντα από το πάτωμα, να ανεβάσω το ποτήρι σε ένα ράφι, να τρέξω να προλάβω το λεωφορείο, κ.ά.).

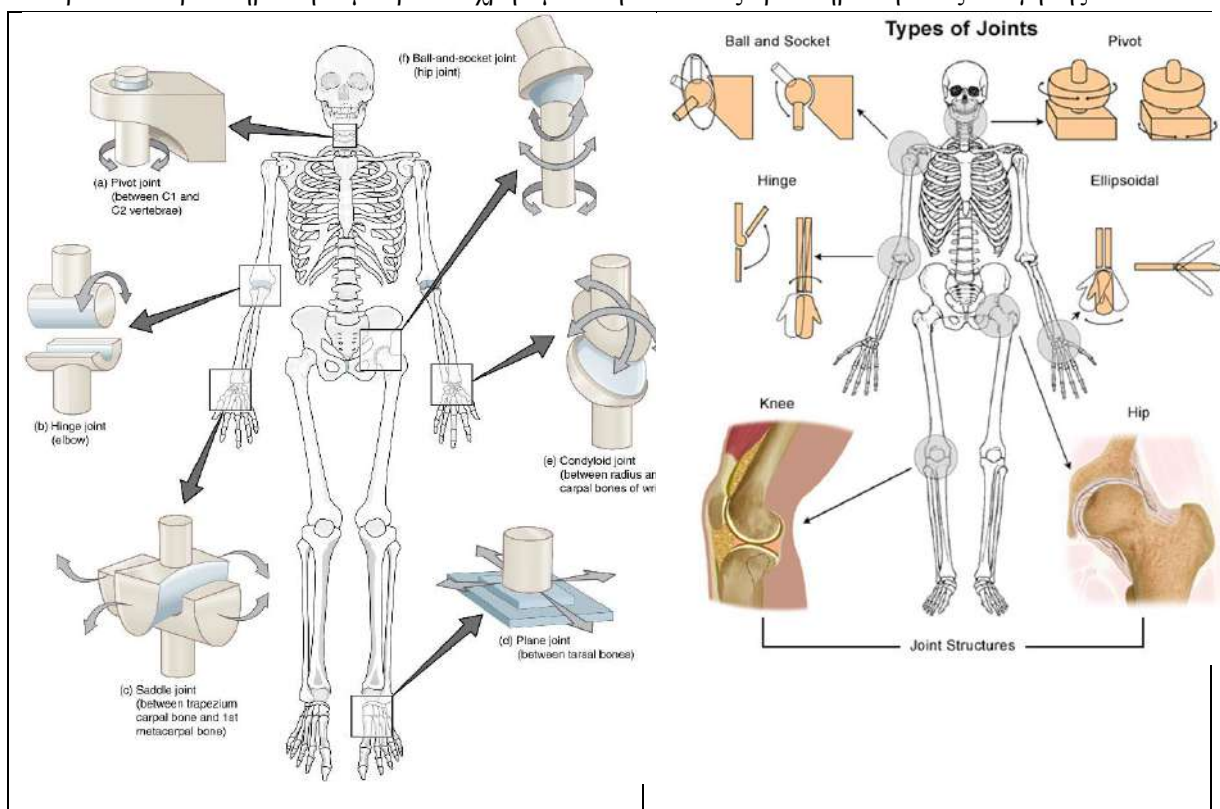
#### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (10')

Οι μαθητές/τριες χωρισμένοι σε ομάδες κατασκευάζουν έναν εννοιολογικό χάρτη για επιλεγμένες κινήσεις ενός αθλήματος ή μιας φυσικής δραστηριότητας (ποιες αρθρώσεις μετέχουν, ποιοι μύες συνεργάζονται, ποιοι ανταγωνιστές μύες χαλαρώνουν, πώς μπορώ να αυξήσω τη σύσπαση ή τη χαλάρωση). Οι χάρτες μπορεί να είναι χειρόγραφοι (ώστε να γίνει μια πρώτη αποτύπωσή τους κατά τη διάρκεια της ΦΑ) στη συνέχεια όμως μπορούν να αποτυπωθούν ψηφιακά με χρήση εφαρμογών π.χ. Bubbl.us, SmartTools, Xmind, και αναρτώνται στην ηλεκτρονική σελίδα του σχολείου, ή εκτυπωμένες στο χώρο του γυμναστηρίου. Οι εννοιολογικοί χάρτες αποτελούν δραστηριότητα αξιολόγησης του σεναρίου.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει θέμα project.

**Δραστηριότητα εκτός μαθήματος:** κάθε μαθητής επιλέγει μια κίνηση που εκτελεί στην καθημερινότητά του και αναγνωρίζει ποιες αρθρώσεις/μύες συμμετέχουν στην εκτέλεσή της. Εναλλακτικά, επιλέγει μια κίνηση που εκτελεί κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας. Αφού λάβει ανατροφοδότηση από τον ΕΦΑ, καταχωρεί (στο μάθημα ΤΠΕ ή στο σπίτι) με μορφή ερώτησης, τα στοιχεία της κίνησης, σε κοινόχρηστο κουίζ για την τάξη. Σε ορισμένο χρόνο, όλοι οι μαθητές/τριες απαντούν στις ερωτήσεις του κουίζ και ο ΕΦΑ παρουσιάζει τα αποτελέσματα, δίνει ανατροφοδότηση και πραγματοποιεί σύνδεση με τη ΦΚ-Υγεία.

Η παραπάνω δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως δραστηριότητα αξιολόγησης.



Εικόνα 1: Οι τύποι των αρθρώσεων

## 8. Βιβλιογραφία-Δικτυογραφία

Μανιός, Γ. (2008). Φυσική Άσκηση και Υγεία: εγχειρίδιο εκπαιδευτικού για μαθητές ηλικίας 8-12 ετών. Εκδόσεις inte\*learn. Ανάκτηση από: [http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost\\_yliko/agogi\\_ygeias/ugeia\\_daskalou2.pdf](http://www.pi-schools.gr/lessons/gymnastics/ypost_yliko/agogi_ygeias/ugeia_daskalou2.pdf)

Φωτόδεντρο, Το ανθρώπινο σώμα. Ανακτήθηκε από <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3594>

Periwinkle (2021). Body Movements For Kids Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=5q0CR4KK5sQ>

Πώς λειτουργεί το σώμα μου, οι μύες. Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=Ba5MCQ7aWTY>

Bryce, E. (2017). How your muscular system works. Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=VVL-8zr2hk4>

The Muscular System - Human Body Video for Kids Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=rGR1eUGV-tA>

## Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο 12 - Στ' τάξη Δημοτικού

### 1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

#### Τίτλος Διδακτικού σεναρίου:

«Σέβομαι τον εαυτό μου, τον αντίπαλο, τους κανονισμούς».

**Δημιουργός:** Ελένη Δημητρίου

**Βαθμίδα - Τάξη:** Δημοτικό, ΣΤ' ΤΑΞΗ

**Εμπλεκόμενες γνωστικές περιοχές και συμβατότητα με ΠΣ**

Γνωστικό Αντικείμενο: **Φυσική Αγωγή** - Θεματικό πεδίο: **Ηθικό/Κοινωνικό/**

**Συναισθηματικό**-Θεματική ενότητα: **Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)**

Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

**5.** Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα/συμπεριφορά, εντός και εκτός σχολείου.

**6.** Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα/αλληλεπίδραση/συμπεριφορά εντός κι εκτός σχολείου.

*Σχέση με άλλες θεματικές ενότητες ή/και θεματικά πεδία του γνωστικού αντικείμενου ή/και άλλα γνωστικά αντικείμενα:*

Θεματικό πεδίο: **Κινητικό** - Θεματική ενότητα: **Κινητικές δεξιότητες**

Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

**1.** Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες

**2.** Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης

**3.** Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας

Θεματικό πεδίο: **Γνωστικό** - Θεματική ενότητα: **Έννοιες κοινωνικών δεξιοτήτων**

Γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/Γενικοί Στόχοι, όπως αναφέρονται στο ΠΣ:

**14.** Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας

**Χρονική διάρκεια:** Δύο (2) διδακτικές ώρες

### 2. ΣΚΕΠΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟΥ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ/ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Οι μαθητές οφείλουν να επιδεικνύουν μια ορθή αθλητική συμπεριφορά είτε ως αθλητές είτε ως φίλαθλοι και να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές του «Ευ αγωνίζεσθαι» όχι μόνο στον αθλητισμό αλλά και στην καθημερινή συνδιαλλαγή τους με τους άλλους ανθρώπους. Έτσι οι μαθητές θα είναι ικανοί μελλοντικά να συμμετέχουν με ευκολία σε αθλητικές αλλά και καθημερινές δραστηριότητες, εντός και εκτός σχολείου. Για το σκοπό αυτό οι μαθητές καλό είναι να γνωρίσουν, να υιοθετήσουν και να εμπεδώσουν δεξιότητες όπως η αποτελεσματική επικοινωνία, η συνεργασία κά., και αξίες όπως η φιλία, η αξιοπρέπεια, η άμιλλα, ο σεβασμός προς τους άλλους, η μη διάκριση.

Καθημερινά ενημερωνόμαστε για βίαια γεγονότα που συμβαίνουν σε αθλητικούς και διάφορους άλλους χώρους. Βασικός σκοπός της εκπαίδευσης είναι η διαμόρφωση υγιών πολιτών που δε θα ασπάζονται παρόμοιες συμπεριφορές. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής να καλλιεργήσουμε με βιωματικό τρόπο το «Ευ αγωνίζεσθαι». Σύμφωνα με το Συμβούλιο της Ευρώπης, το Φίλαθλο Πνεύμα ορίζεται ως ένας τρόπος σκέψης κι όχι μόνο ως ένας τρόπος συμπεριφοράς. Μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής μπορούν οι μαθητές να παρακινηθούν να εφαρμόσουν και να εμπεδώσουν τις βασικές αρχές του «Ευ αγωνίζεσθαι» όπως π.χ. αρνούμαι κάθε μορφή λεκτικής ή σωματικής βίας, δέχομαι κάθε απόφαση του διαιτητή, αρνούμαι τη νίκη με παράνομα μέσα, μοιράζομαι την ευθύνη για τη νίκη και την ήττα.

### 3. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι μαθητές/τριες κατέχουν βασικές δεξιότητες χειρισμού Η/Υ και πλοήγησης σε διαδικτυακό πολυμεσικό υλικό.
- Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν ποιες είναι οι βασικές αρχές του «Ευ αγωνίζεσθαι»
- Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν τους βασικούς κανονισμούς των ομαδικών αθλημάτων της χειροσφαίρισης και του ποδοσφαίρου.
- Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν τις βασικές κινητικές δεξιότητες της χειροσφαίρισης και της καλαθοσφαίρισης που απαιτούνται για ένα αγώνα.

### 4. ΣΚΟΠΟΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ – ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ/ ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Το σενάριο αντιστοιχεί στα μαθήματα 11<sup>ο</sup>-12<sup>ο</sup> δηλαδή στην 5<sup>η</sup> ενότητα των μαθημάτων του ενδεικτικού προγραμματισμού της ΣΤ τάξης.

Σκοπός του σεναρίου είναι οι μαθητές/τριες, σε ότι αφορά:

Στο *Ηθικό-Συναίσθηματικό-Κοινωνικό πεδίο*, να: αναλύουν τη σημασία των κανόνων/κανονισμών για την ασφαλή διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων ώστε να ενισχύεται η προσωπική υπευθυνότητα εντός και εκτός μαθήματος/σχολείου, να κατανοούν ότι η βία και η επιθετικότητα δε συνάδουν με το τίμιο παιχνίδι και το «Ευ αγωνίζεσθαι» και να προβαίνουν σε συσχετίσεις με την καθημερινότητα.

Στο *Κινητικό πεδίο*, να: εκτελούν ικανοποιητικά τη ρίψη, την υποδοχή, το χτύπημα μπάλας και άλλες δεξιότητες χειρισμού, μετακίνησης και ισορροπίας στο ποδόσφαιρο και τη χειροσφαίριση. Να συμμετέχουν σε τροποποιημένες συνθήκες των δύο αθλημάτων.

Στο *Γνωστικό πεδίο*, να: αναλύουν τη σημασία των κανόνων/κανονισμών για την ασφαλή διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων ώστε να ενισχύεται η προσωπική υπευθυνότητα εντός και εκτός μαθήματος/σχολείου.

### 5. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Σε κάθε ωριαία διδασκαλία υποστηρίζονται όλοι οι μαθητές και όλες οι μαθήτριες να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

Οι δραστηριότητες είναι ατομικές ή ομαδικές. Εκπαιδευτικό υλικό: αθλητικό (πιατάκια, μπάλα χειροσφαίρισης, μπάλα ποδοσφαίρου, κώνοι μεγάλοι, διακριτικά μπλουζάκια, τέρματα χειροσφαίρισης και ποδοσφαίρου). Οι ομάδες όπου χρειάζονται γίνονται στοχευμένα από τους μαθητές ώστε να είναι σχεδόν ισάξιες. Αξιοποίηση εποπτικών μέσων, λογισμικών και ΤΠΕ: Η/Υ, σύνδεση στο διαδίκτυο, χρήση μορφών παρουσίασης (π.χ. ppt).

### 6. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Η στρατηγική διδασκαλίας που θα εφαρμοστεί κατά την υλοποίηση του σεναρίου είναι ο κοινωνικός εποικοδομητισμός (κοινωνικές, κινητικές και γνωστικές δεξιότητες συνδυάζονται προοδευτικά)
- Η ομαδοσυνεργατική στρατηγική διδασκαλίας με την οργάνωση των μαθητών σε ομάδες και την εμπέδωση των εννοιών του Τίμιου Παιχνιδιού με βιωματικό τρόπο κατά τη διεξαγωγή του αγώνα.
- Ενισχύεται η συνεργατική μάθηση σε ομάδες των 3, 5 ή 7 παιχτών.
- Το στυλ της καθοδηγούμενης ανακάλυψης θα εφαρμόσει ο/η ΕΦΑ προκειμένου να οδηγήσει τους μαθητές σε ορθές απαντήσεις κατά τη διάρκεια της συζήτησης σχετικά με τον τρόπο που συμβάλλει η εφαρμογή των κανονισμών στην καλή διεξαγωγή του αγώνα.

Τεχνικές/Διδακτικά Εργαλεία:

Το διδακτικό σενάριο περιλαμβάνει ένα μικτό τρόπο μάθησης (blended learning) όπου συνδυάζει τη μάθηση με διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό και ευκαιρίες για διαδικτυακή αλληλεπίδραση με την παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας στο προαύλιο.

Πλαίσιο Αξιολόγησης:

Οι μαθητές/τριες στη 1η διδακτική ώρα αφού θα έχουν παρακολουθήσει από το σπίτι σχετικό βίντεο αφόρμησης, θα κάνουν αυτοαξιολόγηση για τη σωστή αθλητική συμπεριφορά σε σχετικό κουίζ που προτείνεται από το Φωτόδεντρο και θα συζητήσουν με τον ΕΦΑ για τις αρχές του «Ευ αγωνίζεσθαι».



Τη 2η διδακτική ώρα οι μαθητές θα αξιολογήσουν/αιτιολογήσουν την ορθότητα των αποφάσεων των διαιτητών, βλέποντας σε βίντεο αγώνα χειροσφαίρισης, απαντώντας σε ερωτήσεις που υπάρχουν στη σχετική ενότητα και σε ερωτηματολόγιο που προτείνεται στο e-book της Φυσικής Αγωγής Ε΄ και Στ΄ Δημοτικού. Στη σχετική ενότητα θα διαπιστώσουν την ικανότητά τους να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές του «Ευ αγωνίζεσθαι» στη διάρκεια του αγώνα. Ο/Η ΕΦΑ θα αξιολογήσει την επίτευξη των στόχων α) παρατηρώντας και καταγράφοντας τις αντιαθλητικές συμπεριφορές των μαθητών στη διάρκεια του αγώνα, β) παρατηρώντας την κινητική εκτέλεση και γ) αξιολογώντας τη γνώση των μαθητών για τους τρόπους επίδειξης/συμπεριφορές ατομικής υπευθυνότητας.

## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

### 1<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

Στόχος της 1<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας είναι οι μαθητές να γνωρίσουν και να συζητήσουν τις αποδεκτές και μη αποδεκτές συμπεριφορές στον αθλητισμό και να προσπαθήσουν όταν συμμετέχουν σε αγώνα να επιλύουν τις διαφωνίες τους με αποδεκτό τρόπο.

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5΄)

Ο/Η ΕΦΑ αναθέτει στους μαθητές, σύμφωνα με την αρχή της ανεστραμμένης τάξης, να μελετήσουν την παρουσίαση/κουίζ σχετικά με την επιθετική συμπεριφορά στον αθλητισμό, που μπορεί να έχει αναρτήσει στην ηλεκτρονική του τάξη ή να τους έχει στείλει με mail το σχετικό σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/v/item/ugc/8525/1659>. Κατά την έναρξη του μαθήματος στο σχολείο συζητά για την αποδεκτή αθλητική συμπεριφορά που οφείλουν οι μαθητές και οι αθλητές να ακολουθούν. Θέτει στοχευμένες ερωτήσεις και τους καθοδηγεί να μιλήσουν για την άμιλλα, το σεβασμό του αντιπάλου, την τήρηση των κανονισμών.

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (35΄)

Οι μαθητές στο προαύλιο παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι ποδοσφαίρου επιχειρώντας να εφαρμόσουν τις αρχές του τίμιου παιχνιδιού. Ο/Η ΕΦΑ δημιουργεί μικρά γήπεδα, ομάδες των 5 ή 6 ατόμων, δεν υπάρχει τερματοφύλακας, ούτε διαιτητής. Κάθε φορά που προκύπτει διαφωνία (πραγματική ή πλασματική) επιχειρείται η ορθή επίλυση με συζήτηση και συνεννόηση. Ο/Η ΕΦΑ παίζει μεσολαβητικό ρόλο μόνο όταν αυτό χρειάζεται και στο κλείσιμο της δραστηριότητας υπενθυμίζει/προτείνει σύμφωνα με την παρουσίαση της 1<sup>ης</sup> δραστηριότητας απλές τεχνικές διαχείρισης του θυμού (όπως μετρώ μέχρι το 10 πριν αντιδράσω, παίρνω τρεις βαθιές ανάσες κ.λπ.).

#### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (5΄)

Ο/Η ΕΦΑ καλεί τους μαθητές/τριες να συμμετέχουν ατομικά ή σε ομάδες, σε παιχνίδι/κουίζ <https://wordwall.net/resource/7394046> που προβάλλει σε ταμπλέτα ή σε ηλεκτρονικό υπολογιστή στην τάξη τους, σχετικά με τις αποδεκτές, σύμφωνα με το «Ευ αγωνίζεσθαι», συμπεριφορές. Στο τέλος του μαθήματος παρακινεί τους μαθητές να εκφράσουν τις σκέψεις και τις απόψεις τους σχετικά με τις αρχές του «Ευ αγωνίζεσθαι».

### 2<sup>η</sup> Διδακτική ώρα

Στόχος της 2<sup>ης</sup> διδακτικής ώρας είναι οι μαθητές να θυμηθούν τις αρχές του «Ευ αγωνίζεσθαι», να διακρίνουν πότε υπάρχουν αντιαθλητικές συμπεριφορές σε ένα αγώνα χειροσφαίρισης και να προσπαθήσουν να τις αποφεύγουν στην πράξη.

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα (5΄)

Ο/Η ΕΦΑ για να υπενθυμίσει στους μαθητές τι σημαίνει «Ευ Αγωνίζεσθαι» αναρτά στην ηλεκτρονική του τάξη ή στέλνει με mail σχετική παρουσίαση που έχει ετοιμάσει και τους αναθέτει να τη δουν. Ενδεικτικό παράδειγμα υπάρχει στον παρακάτω σύνδεσμο <https://docs.google.com/presentation/d/1bqoqM7FERu6QdfqB4GxQHPfvFTmSdxFEzftHpWJ9aH4/e/dit?usp=sharing>. Κατά την έναρξη του μαθήματος ο ΕΦΑ συζητά με τους μαθητές για το «Ευ αγωνίζεσθαι». Θέτει στους μαθητές ερωτήσεις προκειμένου να τους προβληματίσει σχετικά. Π.χ. Το «Ευ αγωνίζεσθαι» αναφέρεται μόνο στη συμπεριφορά ή και στον τρόπο σκέψης; Ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες του «Ευ αγωνίζεσθαι»; Ποιες ιδέες ενσωματώνει το «Ευ αγωνίζεσθαι»;

#### 2<sup>η</sup> δραστηριότητα (4΄)

Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες παρακολουθούν τα παρακάτω βίντεο: <https://video.link/w/YZhhc> (30΄΄) <https://video.link/w/dcihc> (30΄΄) και καλούνται να απαντήσουν στις ερωτήσεις:

- Αιτιολογήστε, σύμφωνα με τις γνώσεις που έχετε, γιατί ο διαιτητής έδειξε κόκκινη ή μπλε κάρτα;

- Ποιος έκανε το φάουλ;
- Έδωσε δικαιολογημένα ο διαιτητής κόκκινη κάρτα;

Ακολουθεί συζήτηση για το πώς αποδεχόμαστε τα σφουρίγματα του διαιτητή καθώς και πώς φερόμαστε στους αθλητικούς μας αντιπάλους.

### 3<sup>η</sup> δραστηριότητα (15')

Οι μαθητές/τριες στην αυλή του σχολείου εξασκούνται στο σουτ στη χειροσφαίριση με επιθετικούς και αμυντικούς παίκτες 3Χ3 χωρίς την ύπαρξη τερματοφύλακα. Κάθε 5'-7' λεπτά το παιχνίδι σταματά και οι μαθητές συζητούν με τον/την ΕΦΑ τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν κατά την επίθεση/άμυνα και πώς προσπάθησαν να τις ξεπεράσουν.

### 4<sup>η</sup> δραστηριότητα (15')

Οι μαθητές/τριες στην αυλή του σχολείου χωρίζονται σε δυο ομάδες και παίζουν αγώνα χειροσφαίρισης. Ο εκπαιδευτικός ΦΑ τους προτρέπει να εφαρμόσουν όλα όσα έμαθαν σχετικά με την υπεύθυνη αθλητική συμπεριφορά. Στη θέση του διαιτητή παίζει ένας μαθητής που εναλλάσσεται κάθε 5' λεπτά. Στη διάρκεια του αγώνα κάθε φορά που ο ΕΦΑ βλέπει ανάρμοστη συμπεριφορά την επισημαίνει, είτε διακόπτοντας τον αγώνα, είτε με απλή αναφορά στους εμπλεκόμενους παίκτες. Συγχρόνως, παρατηρεί τις αντιδράσεις των μαθητών και σημειώνει ποιες και πόσες αντιαθλητικές συμπεριφορές προκύπτουν.

### 5<sup>η</sup> δραστηριότητα (6')

Στο τέλος του μαθήματος συζητά με τους μαθητές/τριες για την εφαρμογή του «Ευ αγωνίζεσθαι» εντός/εκτός εκτός σχολείου και τους ενημερώνει για το ποσοστό αποδεκτών συμπεριφορών που εμφάνισαν στην προηγούμενη δραστηριότητα. Στη συνέχεια οι μαθητές συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης (Άσκηση 3) που παρουσιάζεται παρακάτω και υπάρχει στο ebook της Φυσικής Αγωγής – Εμπλουτισμένο Βιβλίο Μαθητή

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi-E-ST-Dimotikou\\_html-empl/index9.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi-E-ST-Dimotikou_html-empl/index9.html)

Δοκιμάστε τώρα να αξιολογήσετε τη δική σας αθλητική συμπεριφορά.

Όταν παίζουμε παιχνίδι...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Προσπαθώ να αποφεύγω διαμάχες και μαλώματα.		
Μοιράζομαι τις ευθύνες για τη νίκη ή την ήττα στο παιχνίδι.		
Παίζω πάντα σύμφωνα με τους κανόνες που έχουμε συμφωνήσει.		
Επικροτώ την προσπάθεια των υπόλοιπων συμμαθητών και συμμαθητριών μου.		
Ενθαρρύνω τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μου να παίζουν καλύτερα.		
Δέχομαι την κρίση του διαιτητή.		
Όταν τελειώνει το παιχνίδι, νιώθω πολύ καλά που έχουμε διασκεδάσει.		

## 8. ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ο/Η ΕΦΑ προτρέπει τους/τις μαθητές/τριες σε συνεργασία με τους γονείς τους να αναζητήσουν δημοσιεύματα που αναφέρονται σε αντιαθλητική συμπεριφορά και να επιχειρήσουν να παρουσιάσουν την ορθή αθλητική συμπεριφορά με όποιον τρόπο θέλουν.

Το παρόν σενάριο μπορεί να εφαρμοστεί και σε συνθήκες εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Στην εξ αποστάσεως σύγχρονη διδασκαλία ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να συζητήσει με τους μαθητές τα αναρτημένα βίντεο καθώς και όλες τις υπόλοιπες πληροφορίες. Δύναται να εμπλουτίσει το υλικό με κουίζ, κρυπτόλεξα ή σταυρόλεξα που θα αναφέρονται στο «Ευ αγωνίζεσθαι» ή αλλιώς στο «Τίμιο παιχνίδι».

## 9. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

ΦΩΤΟΔΕΝΤΡΟ Η επιθετικότητα στον αθλητισμό. Ανακτήθηκε από:

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ugc/8525/1659>

Φυσική Αγωγή – Εμπλουτισμένο Βιβλίο Μαθητή. Ανακτήθηκε από:  
[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi\\_E-ST-Dimotikou\\_html-empl/index9.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/index9.html)

Παρουσίαση «Ευ αγωνίζεσθαι» ή Τίμιο Παιχνίδι. Ανακτήθηκε από:  
<https://docs.google.com/presentation/d/1bqoqM7FERu6QdfqB4GxQHPfvFTmSdxFEzftHpWJ9aH4/edit?usp=sharing>

Βίντεο που ανακτήθηκαν από το Youtube:

<https://video.link/w/YZhhc>

<https://video.link/w/dcihc>

<https://wordwall.net/resource/7394046>

## 10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Φύλλο Εργασίας διδακτικού σεναρίου

Όνοματεπώνυμο:

Ημερομηνία:

Τμήμα:

Αγαπητέ/ή μαθητή/τρια σε παρακαλώ να αφιερώσεις λίγο χρόνο στις παρακάτω δοκιμασίες.

#### *Δοκιμασία 1*

Σύμφωνα με όσα συζητήσαμε και εφαρμόσαμε στο μάθημα της ΦΑ θα ήθελα σε συνεργασία με δυο τρεις συμμαθητές/τριες σου να γράψετε ένα σύνθημα για τη σωστή αθλητική συμπεριφορά και να το συνοδέψετε με ένα σκίτσο ή φωτογραφία. Μαζέψτε τα καλύτερα μαζί με τους συμμαθητές σας και φτιάξτε με αυτά διάφορα πόστερ. Στη συνέχεια τοιχοκολλήστε τα σε διάφορους χώρους του σχολείου (γυμναστήριο, διάδρομοι, αίθουσες κ.λπ.).

#### *Δοκιμασία 2*

Χωριστείτε σε ομάδες και γράψτε τουλάχιστον 5 κανόνες αθλητικής συμπεριφοράς. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα μπορεί να ανακοινώσει τι έγραψε και με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ αποφασίστε ποιες από αυτές θα υιοθετήσετε στην τάξη σας.

#### *Δοκιμασία 3*

Αναρτήστε σε ένα padlet (θα σας δοθεί ο σχετικός σύνδεσμος από τον εκπαιδευτικό) τους τρόπους που συμβάλλει η εφαρμογή των κανονισμών στη διεξαγωγή ενός αγώνα. Κατά τη γνώμη σας βοηθάει ή δεν προσφέρει κάτι ιδιαίτερο;

#### *Δοκιμασία 4*

Έντιμες συμπεριφορές «Ευ αγωνίζεσθαι» δεν υπάρχουν μόνο μέσα στον αθλητισμό. Ψάξτε σε βιβλία ιστορίας κ.λπ. βρείτε και καταγράψτε τουλάχιστον τρία γεγονότα που υποδηλώνουν έντιμους τρόπους συμπεριφοράς.

Καλή Επιτυχία!!!