

Επιμορφωτική συνάντηση  
Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής  
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης  
Δυτικής Θεσσαλονίκης

Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φ.Α.

Δρ. Απόστολος Ντάνης

27 Σεπτεμβρίου 2023



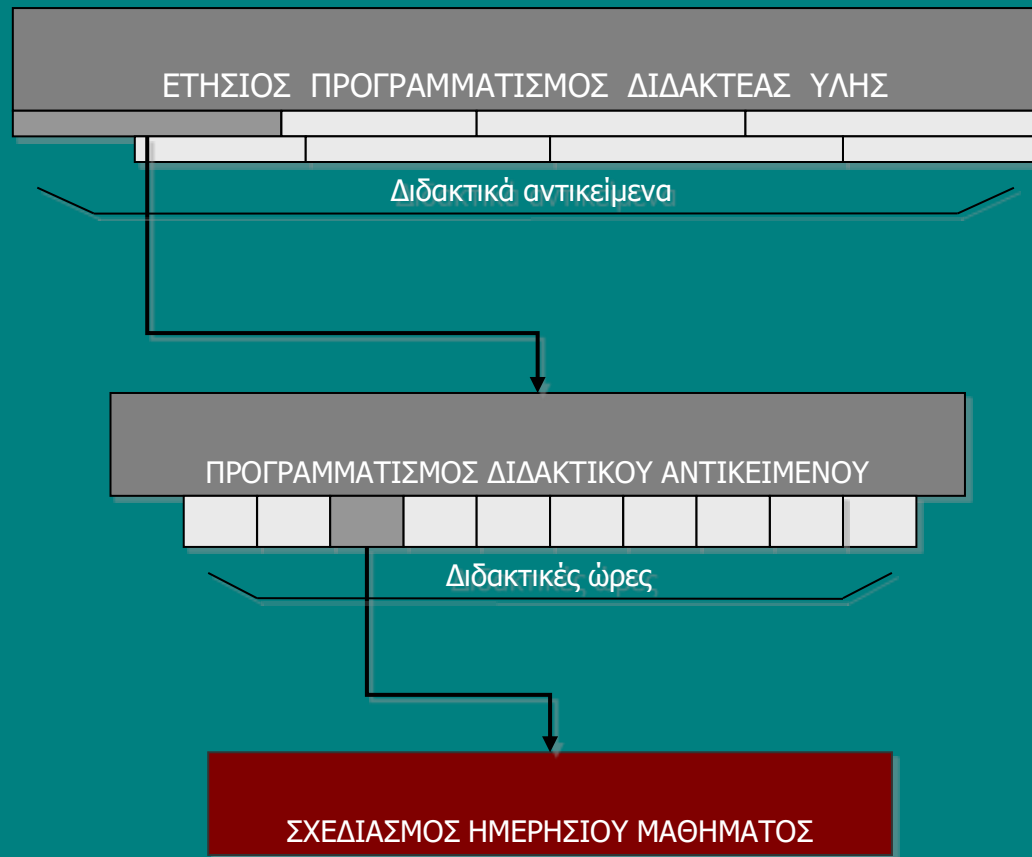
# Σχεδιασμός και οργάνωση του μαθήματος

# Σχεδιασμός μαθήματος: απαραίτητος στη διδακτική διαδικασία

- Ο **νοητικός σχεδιασμός** είναι μια αναγκαία διαδικασία για την πραγματοποίηση του μαθήματος
- Ο **γραφτός σχεδιασμός** είναι απαραίτητος για την συνολική προεπισκόπηση του μαθήματος
- Δεν απαιτείται γραπτός σχεδιασμός για κάθε μάθημα Φ.Α. **Είναι απαιτούμενη όμως η ικανότητα γραπτού σχεδιασμού** όποτε χρειασθεί.



# Ο σχεδιασμός του μαθήματος σε σχέση με τον προγραμματισμό



# ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ του μαθήματος Φυσικής Αγωγής

- Σύνδεση με τον προγραμματισμό του διδακτικού έργου (διδασκαλία αντικείμενα τριμήνου -> διδακτικό αντικείμενο σε διδασκαλία -> προγραμματισμός αντικειμένου -> **θέμα μαθήματος**)
- Προσδιορισμός **στόχων** του μαθήματος – (προσδοκώμενα αποτελέσματα)
- Προσδιορισμός **περιεχομένου** μαθήματος
- Σύνδεση/ σύνθεση **στόχων & περιεχομένου**
- Οργάνωση στο **χώρο και τον χρόνο**
- Διαδικασίες **αξιολόγησης** (μαθητών & μαθήματος)

# Βασικά στοιχεία του σχεδιασμού


1. Το Θέμα και ο Βασικός σκοπός του μαθήματος.
2. Οι Βασικοί και Επιμέρους στόχοι του μαθήματος (ποιά τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα).
3. Ο Εξοπλισμός που θα χρειαστεί.
4. Η Οργάνωση των δραστηριοτήτων του μαθήματος.
5. Η Διδακτική προσέγγιση (διδακτικές ενέργειες – μεθοδολογία).
6. Οι Δραστηριότητες (περιεχόμενα στο Εισαγωγικό – Κύριο – Τελικό μέρος του μαθήματος)
7. Η Αξιολόγηση (διεξαγωγής μαθήματος – επίτευξης στόχων)

# Θέμα & Βασικός σκοπός του μαθήματος

- Το **Θέμα** προκύπτει από τις θεματικές ενότητες του Α.Π.Σ. του 2003 ή των νέων ΠΣ.
- Ο **Βασικός σκοπός** προσδιορίζεται σύμφωνα με τους βασικούς στόχους ψυχοκινητικού, γνωστικού και συναισθηματικού τομέα του Α.Π.Σ. του 2003 ή από τους τέσσερεις βασικούς σκοπούς του νέου Π.Σ.
- Ο τίτλος του Θέματος διατυπώνεται βάσει των θεματικών εννοιότητων σε σχέση με τον Βασικό σκοπό.



# Βασικοί Σκοποί στα ΠΣ της Φ.Α.

- Κινητικός σκοπός – Ψυχοκινητικός τομέας
  - Γνωστικός σκοπός – Γνωστικός τομέας
  - Συμπεριφορικός – Φυσικής Κατάστασης
  - Συναισθηματικός/Κοινωνικός – Συναισθηματικός τομέας
- 

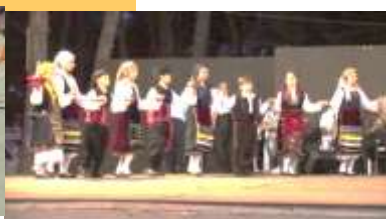


# Βασικοί και Επιμέρους στόχοι

- Οι **Βασικοί στόχοι** προκύπτουν από το πεδίο αναφοράς του Βασικού σκοπού του μαθήματος.
- Οι **Επιμέρους στόχοι** αναφέρονται στα ειδικά ή επιμέρους στοιχεία που πρόκειται να ενσωματωθούν στις δραστηριότητες του μαθήματος.

# Βασικοί σκοποί: πεδία αναφοράς

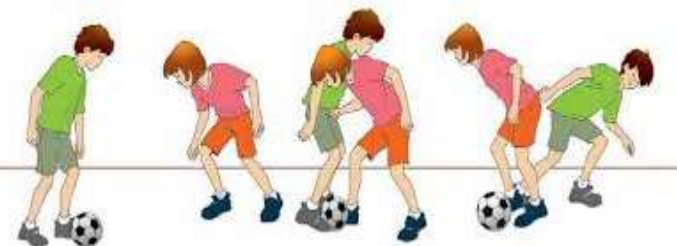
1. **Στον κινητικό τομέα:** Η εκμάθηση/ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων που θα εξασφαλίζει στους μαθητές/-τριες την απρόσκοπτη συμμετοχή τους σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες.
2. **Στον γνωστικό τομέα:** Η απόκτηση γνώσεων για τη φυσική άσκηση και τον αθλητισμό, τις οποίες οι μαθητές/-τριες θα μπορούν να εφαρμόζουν σε συνθήκες φυσικής δραστηριότητας και άσκησης.
3. **Στο συμπεριφορικό τομέα:** Η ανάπτυξη/διατήρηση ενός καλού επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία και για την ποιότητα ζωής μέσα από τη συστηματική συμμετοχή σε φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες.
4. **Στον ηθικό/συναισθηματικό/κοινωνικό τομέα:** Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης των συναισθημάτων και των σχέσεων με τους άλλους σε επικοινωνιακές, συνεργατικές και ανταγωνιστικές κινητικές δραστηριότητες, που προάγουν τη συμμετοχή, την αυτοπεποίθηση, την προσπάθεια, την επιμονή, την υπευθυνότητα, την αποδοχή της διαφορετικότητας, την ισότητα, την αξιοκρατία, τον σεβασμό των κανόνων, τον αλληλοσεβασμό και την αναγνώριση των αξιών της φυσικής άσκησης και του αθλητισμού.



# Βασικοί στόχοι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής:

## ● Κινητικό πεδίο

- Εκμάθηση, βελτίωση & αξιοποίηση κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων, καθώς και δεξιοτήτων χορού (βασικές, σύνθετες & περίπλοκες κινήσεις, αθλητικές κινήσεις, κινήσεις τακτικής, κινητικό – αθλητικό παιχνίδι, αγώνας, παραδοσιακός χορός και μορφές σύγχρονου χορού).
- Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων/ Φυσικής κατάστασης (δύναμης, αντοχής, ευλυγισίας, ταχύτητας, σωματικής διάπλασης).





# Βασικοί στόχοι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής:

## ● Γνωστικό πεδίο



Απόκτηση-επεξεργασία-εφαρμογή-αξιολόγηση γνώσεων:

- Για τα αθλήματα, τη φυσική δραστηριότητα & άσκηση (γνώσεις της τεχνικής & τακτικής, των κανονισμών, των παραγόντων απόδοσης, των προσαρμογών στον οργανισμό, των οφελών στην υγεία, της σωστής άσκησης για υγεία/ ΦΚ/ επίδοση, της αξιολόγησης της ΦΚ, κλπ)
- Για ευρύτερα θέματα που σχετίζονται με τη Φ.Α. (υγιεινή διαβίωση, αξία της δια βίου άσκησης, υγιεινή & ισορροπημένη διατροφή, πρώτες βοήθειες, αξίες του αθλητισμού/ ολυμπισμού, προβλήματα στον αθλητισμό, κ.α.)





# Βασικοί στόχοι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής:



## • Βιωματικό/ συμπεριφορικό πεδίο

- Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες για ανάπτυξη/ διατήρηση της Φυσικής Κατάστασης, με συνθήκες αξιολόγησης, στοχοθεσίας και συνέχειας εκτός σχολείου.
- Διαμόρφωση θετικής στάσης και συμπεριφοράς για συμμετοχή σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.







# Βασικοί στόχοι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής:

- Ηθικό/ συναισθηματικό/ κοινωνικό πεδίο

- Ανάπτυξη/ βελτίωση των συναισθηματικών, κοινωνικών δεξιοτήτων και ηθικών αξιών (προσπάθεια για βελτίωση, αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχος, θετική αυτοεκτίμηση, αυτοέκφραση, ευχαρίστηση, επικοινωνία, συνεργασία, υπευθυνότητα, αλληλοβοήθεια, σεβασμός & τήρηση κανόνων, αποδοχή διαφορετικότητας, Αλληλοσεβασμός, ευγενής συναγωνισμός/ ανταγωνισμός, τιμιότητα, δικαιοσύνη, κλπ)



# Σύνθεση Στόχων στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

- Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής περιλαμβάνει ένα **μεγάλο πλήθος κινητικών, γνωστικών, συμπεριφορικών, συναισθηματικών και κοινωνικών στόχων** που επιδιώκεται να επιτευχθούν.
- Ο περιορισμένος χρόνος του μαθήματος υπαγορεύει μια **συνδυαστική (όχι μεμονωμένη) διαχείριση των στόχων** προκειμένου να επιτευχθούν κατά το δυνατόν οι περισσότεροι στόχοι.
- Με τη σύνθεση στόχων **επιχειρείται σε κάθε μάθημα να θέτονται περισσότεροι από έναν βασικοί στόχοι.**
- Στις δραστηριότητες του μαθήματος πρέπει να συνδυάζονται επιμέρους στόχοι: κινητικής μάθησης, φυσικής άσκησης, γνώσεων, κοινωνικής συμπεριφοράς, διαχείρισης συναισθημάτων, στάσεων και αξιών.

# Διατύπωση στόχων στο ωριαίο μάθημα

## Διατυπώνονται:

- **Οι βασικοί στόχοι** που συνδέονται με το θέμα του μαθήματος (π.χ. εκμάθηση/ εξάσκηση/ βελτίωση αθλητικών δεξιοτήτων και εξάσκηση φυσικών δραστηριοτήτων).
- **Οι επιμέρους στόχοι** στις δραστηριότητες (τι επιδιώκεται να μάθουν ή να πετύχουν οι μαθητές σε κάθε δραστηριότητα). Συνδέονται άμεσα με τους διδακτικούς στόχους που θέτει ο εκπαιδευτικός στους μαθητές.
- **Οι στόχοι καθορίζουν:** πώς θα διαμορφωθούν οι διδακτικές ενέργειες & οι κινητικές δραστηριότητες στο μάθημα.
- Βάσει των στόχων, διατυπώνονται τα αναμενόμενα αποτελέσματα από τη διεξαγωγή του μαθήματος.

**Η διατύπωση στόχων είναι μια διαρκής διαδικασία στο μάθημα της Φ.Α. :**

Βασικοί στόχοι του μαθήματος → επιμέρους στόχοι στις διδακτικές ενέργειες/ δραστηριότητες - διδακτικοί στόχοι → ομαδικοί και ατομικοί στόχοι βελτίωσης.



# Ο εξοπλισμός που θα χρησιμοποιηθεί στο μάθημα

- Καθορίζεται από πριν, προκειμένου να βρίσκεται κατά την έναρξη στο χώρο του μαθήματος.
- Η ανάγκη οργάνωσης των δραστηριοτήτων σύμφωνα με τους στόχους, οδηγεί συχνά σε επινοήσεις εξοπλισμού (χάρτινες μπάλες, μαντήλια, μπαλόνια, χαρτοταινίες, κλπ).



# Τα περιεχόμενα (κινητικές δραστηριότητες)

- Οι **κινητικές δεξιότητες**, που βάσει του θέματος πρέπει να διδαχθούν ή να γίνει εξάσκησή τους.
- Οι **κινητικές δραστηριότητες** που θα χρησιμοποιηθούν για την εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων ή την επίτευξη των επιμέρους στόχων.
- Οι **προσαρμογές των δραστηριοτήτων** για την επίτευξη ταυτόχρονα περισσότερων στόχων.
- Οι προσαρμοσμένες στους στόχους **παιγνιώδεις δραστηριότητες**.
- Το **παιχνίδι (κινητικό ή αθλητικό)**, σαν αυτούσια φυσική δραστηριότητα που εμπεριέχει πολλούς στόχους του μαθήματος.

# Πορεία στο σχεδιασμό του μαθήματος Φυσικής Αγωγής

- Θέμα -> Στόχοι -> Διαμόρφωση περιεχομένου (είδος και οργάνωση δραστηριοτήτων)
- Θέμα -> Περιεχόμενο (διδασκαλία δεξιοτήτων και δραστηριότητες) -> διατύπωση στόχων -> πιθανή αναμόρφωση περιεχομένου
- Θέμα -> Στόχοι + περιεχόμενο -> προσαρμογή ή διαφοροποίηση στόχων + διατήρηση ή διαμόρφωση περιεχομένου

# Διδακτικές ενέργειες

- Πως θα διδαχθούν οι δεξιότητες και τα γνωστικά στοιχεία του μαθήματος (διδακτική μεθοδολογία)
- Τα σημεία έμφασης και η διαφοροποίηση της διδασκαλίας ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών
- Οι ενέργειες των μαθητών στη μαθησιακή διαδικασία
- Η ψυχολογική υποστήριξη της μαθησιακής διαδικασίας



# Η οργάνωση στο χρόνο και το χώρο

- Καθορίζεται ο χρόνος κάθε διδακτικής διαδικασίας ή δραστηριότητας
- Περιγράφεται η οργάνωση στο χώρο των δραστηριοτήτων
- Χρησιμοποιούνται σχήματα για να κάνουν κατανοητή την οργάνωση και τη διαδικασία



# Δραστηριότητες στο ωριαίο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

1. Δραστηριότητα εισαγωγικού μέρους (5-15 ')
2. 1 – 3 δραστηριότητες κυρίου μέρους (25-30 ')
3. Δραστηριότητα τελικού μέρους (5-10 ')



# Αξιολόγηση του μαθήματος

## ■ Αξιολόγηση από τους μαθητές

- Επίπεδο γενικής ικανοποίησης
- Πρόοδος στα αναμενόμενα αποτελέσματα

## ■ Αυτοαξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό

- Βαθμός επίτευξης στόχων
- Εξέλιξη μαθήματος και διαχείριση του διδακτικού χρόνου
- Επίπεδο ικανοποίησης της διδακτικής και οργανωτικής διαχείρισης, καθώς και της διαχείρισης του απρόοπτου

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ Β ΤΑΞΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Διδακτική ενότητα: Πετοσφαίριση		Τμήμα: Β1	Ημερομηνία: .....	Ώρα: .....
Θέμα: Σερβίς και υποδοχή				
1.1. Βασικοί στόχοι	1.2. Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Εξάσκηση και βελτίωση των δεξιοτήτων του σερβίς και της υποδοχής.</li> <li>Ανάπτυξη στοιχείων εθνικής δύναμης και αντοχής στην πετοσφαίριση.</li> <li>Βελτίωση δεξιοτήτων μέλου ατομικών και ομαδικών στόχων μάθησης.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Εξάσκηση των μαθητών βάσει των ατομικών δυνατοτήτων τους.</li> <li>Ανάπτυξη συνεργατικών δεξιοτήτων με συμπαθητή/-τρα ο.</li> <li>Εφαρμογή βασικών κανονισμών αλλαγής θέσεων και υποδοχής.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Σφυρίχτρα</li> <li>13 μπόλες βόλια</li> <li>γρήφο βόλι με φιλέ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Οι μαθητές να βελτιώσουν τις ατομικές τους δεξιότητες στο σερβίς και την υποδοχή.</li> <li>Να εξασκούν επαρκώς οι στοιχεία της φυσικής τους κατάστασης.</li> <li>Να αναπτύξουν τις ικανότητες μάθησης θέτοντας ατομικούς και ομαδικούς στόχους, μέσα από συνεργατικές διαδικασίες.</li> </ol>	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ			Χρόνος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Εισαγωγή	<ul style="list-style-type: none"> <li>Συγκέντρωση μαθητών, παρουσίαση, ανάδειξη του θέματος και των βασικών στόχων του μαθήματος.</li> <li>Προθέρμανση με τρέξιμο ελαφρώς των γραμμών του γηπέδου και ασκήσεις χεριών και ποδιών. Στη συνέχεια ασκήσεις ισορροπίας, αερίωσης και στάση και διατάσεις.</li> <li>Διεύρυνση του εστιασμού δεξιοτήτων των μαθητών ανά δύο δίπλα μια μπόλα και ζητείται ο ένας σπινάκι από τον άλλο σε απόσταση 4 μ. να εκτελεί εναλλάξ εμπλεκόμενος σερβίς και ο άλλος να υποδέχεται με μονόπαι. Ανάλογα με το επίπεδο δεξιοτήτων ζητείται να μειωθεί ή να αυξηθεί η απόσταση μεταξύ τους.</li> </ul>		2' 6' 4'	
Κύριο μέρος	<ul style="list-style-type: none"> <li>Το ζευγάρι ορατώντας στο χώρο, διατηρώντας το καθένα τις προεπίστες αποστάσεις εκτέλεσης σερβίς-υποδοχής, όπως προέκυψε από την προηγούμενη θεωρητική διαδικασία. Ζητείται σε κάθε ζευγάρι να εκπαιδύται 10 σερβίς από το ένα μέλος σταθερότητας στο γόνατο-μπρούσι του άλλου μέλους, και το άλλο μέλος να υποδέχεται με μονόπαι, θιγόμενος την μπόλα πίσω σ' αυτών που εκτελεί το σερβίς. Στη συνέχεια εναλλάσσονται οι ρόλοι. Ο εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες τεχνικής επίλεκτα στο ζευγάρι που δεν πετυχαίνουν το στόχο της δραστηριότητας και προβαίνει σε αναπροφορμικές αφολογητικές.</li> <li>Ζητείται στη συνέχεια όλα τα ζευγάρα να μεγαλώσουν την απόσταση μεταξύ των μελών τους κατά 1 έως 2 μ. και συνεχίζουν την δραστηριότητα.</li> <li>Στο γήπεδο του βόλια 6 άτομα παίρνουν θέση για υποδοχή στη μια πλευρά του γηπέδου. Οι υπόλοιποι εκπαιδύται με τη σειρά σερβίς με στόχο η μπόλα να περάσει πίσω από το φιλέ και στη θέση που ορίζει κάθε φορά ο εκπαιδευτικός. Την απόσταση από το φιλέ για το σερβίς την επιλέγει ο κάθε μαθητής/-τρα ανάλογα με το επίπεδο των δεξιοτήτων του. Κάθε μαθητής που εκτελεί σερβίς περνάει με τρέξιμο εμπλεκόμενος των γραμμών στο No 1 της υποδοχής, ενώ φεύγει ο μαθητής από τη θέση No 2 για σερβίς. Η αποδοχή αλλαξι θέσης μαζί από κάθε σερβίς κατά την περιστροφή των δακτύλων του ρολογιού. Καταβάλλεται προσπάθεια η πρώτη πάσα να βγαίνει στον ποταμό και η μπόλα να επιστρέφει στο άλλο γήπεδο με τριή επιφύ. Ο εκπαιδευτικός δίνει συνεχώς αναπροφορμική για στοιχεία της εκτέλεσης του σερβίς και της υποδοχής, επιμένει στην πρήξη των κανονισμών κίνησης πακτών και της εναλλαγής των ρόλων. Περιοδικά διακόπτει τη ροή και ζητά αφολογητικές από τους μαθητές.</li> <li>Το τμήμα χωρίζεται σε 4 ισόριθμες ομάδες. Καθένα οι ομάδες εναλλάσσονται, από το σερβίς στην υποδοχή και την αναστροφή. Η ομάδα που είναι στο σερβίς εκτελεί το διπλάσιο αριθμό σερβίς από τα μέλη της. Ο σερβίς κάθε μαθητής/-τρα. Κάθε ομάδα μετράει πόντους από πετυχημένα σερβίς ή πετυχημένη υποδοχή (το σερβίς στο φιλέ ή έξω δεν μετράνε). Νικήτρια ανακηρύσσεται η ομάδα που κατά τη λήξη θα συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους.</li> </ul>		6' 4' 8' 10'	
Τελικό μέρος	<ul style="list-style-type: none"> <li>Καταμετρείται το αποτέλεσμα των πόντων κάθε ομάδας και ανακοινώνεται η κατάταξη. Επιστημονικά ο ρόλος του καλού σερβίς όσο και της σωστής υποδοχής στη αλλαγή πόντων.</li> <li>Ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει την εκτίμησή του ως προς την επίταξη των βασικών στόχων του μαθήματος. Ζητούνται επιμάρσις και από τους μαθητές.</li> </ul>		5'	Συγκέντρωση γύρω από τον εκπαιδευτικό
Αξιολόγηση μαθήματος				
<ul style="list-style-type: none"> <li>α) Γενική ικανοποίηση διεξαγωγής του μαθήματος.</li> <li>β) Επίτευξη της επίταξης στόχων από την ανταπόκριση των μαθητών στις δραστηριότητες και στη μεθοδική διαδικασία.</li> </ul>				

# Παράδειγμα σχεδίου μαθήματος στην Β' τάξη του Γυμνασίου



Ενότητα: Γυμναστική – Άσκηση για φυσική κατάσταση		Τμήμα: Α1	Ημερομηνία: .....	Ώρα: ...
Θέμα: Μυϊκή ενδυνάμωση και μυϊκές διατάσεις				
1.1. Βασικοί στόχοι	1.2. Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Άσκηση για βελτίωση της μυϊκής δύναμης και ευλυγχίας</li> <li>2. Ενταξιοποίηση των μαθητών σε ομάδες άσκησης για τη φυσική τους κατάσταση</li> <li>3. Επαρκής φυσική άσκηση των μαθητών</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Η αξιοποίηση γνωστών τρόπων στους μαθητές/τριες βελτίωσης της δύναμης και ευλυγχίας</li> <li>5. Η ολιγόλεπτη άσκηση και συνεργατική δόμηση ενός προγράμματος άσκησης</li> <li>6. Εμπλουτισμός γνώσεων στην μυϊκή ενδυνάμωση και τις μυϊκές διατάσεις</li> <li>7. Προαγωγή της αξίας της άσκησης για φυσική κατάσταση</li> </ol>	<p>4 ή 8 ατομικά υποστρώματα γυμναστικής</p> <p>4 ή 8 μεγάλες μπάλες γυμναστικής</p> <p>2 στρώματα γυμναστικής</p> <p>1 πάγκος αποδυτηρίων ή 4 στρώ ή σκαλοπάτια</p> <p>4 στρ βαρέλια 1-2 Kg</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι μαθητές να έχουν ασκήσει επαρκώς στη διάρκεια της διδασκαλίας άφως για τη μυϊκή τους δύναμη και ευλυγχία</li> <li>2. Να έχουν διατηρησει συνεργατικά και υπεύθυνα τον δεδομένο χρόνο, με επαρκή φυσική δραστηριότητα</li> <li>3. Να έχουν εμπλουτίσει τις γνώσεις τους για ασκήσεις και τρόπους άσκησης για τη δύναμη και την ευλυγχία.</li> <li>4. Να κατανοήσουν την αξία της άσκησης για φυσική κατάσταση, συζητώντας τα οφέλη της</li> </ol>	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ			Χρόνος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Εισαγωγή		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συγκέντρωση των μαθητών – παρουσίες – περιγραφή διεξαγωγής του μαθήματος (κοινή προθέρμανση, δυνατότητα επιλογής ομάδας άσκησης 1. Γυμναστικές ασκήσεις σε υποστρώματα και μεγάλες μπάλες.</li> <li>2. Στι ασκήσεων σε στρώματα γυμναστικής και με βαρέλια.</li> <li>3. Κυκλική άσκηση με 4 σταθμούς</li> <li>• Προθέρμανση με αεροβική ασήσεις, επίποτες ασήσεις κορμού και άκρων, διατάσεις (κοινό πρόγραμμα)</li> <li>• Καταναφή μαθητών/τριών στις 3 ομάδες σύμφωνα με τις προμήθειές τους</li> </ul>	3'	<p>Αυλή ή κλειστή αίθουσα γυμναστική ή γυμναστήριο</p>
Κύριο μέρος		<p><b>1η Ομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορίζεται η σπαρ των θέσεων/στάσεων του σώματος στην εκτέλεση των ασκήσεων από τον/την εκπαιδευτικό: πρώτα σε όρθια θέση, μετά σε ύπτια, σε πρόσθια, σε πλάγια (δεξιά- αριστερά) θέση στα υποστρώματα και η ίδια σειρά στις μπάλες, αφού προηγηθούν ασκήσεις σε καθιστή θέση</li> <li>• Τη σπαρ των ασκήσεων υποδεικνύει ένας μαθητής/τρια και ακολουθούν στην εκτέλεση οι υπόλοιποι (εναλλακτικά οι ασήσεις μπορούν να υποδεικνύονται από διαφορετικούς μαθητές/τριες, διατηρώντας ωστόσο τη συνέχεια στις διάφορες θέσεις/στάσεις του σώματος). Κάθε άσκηση εκτελείται για 15-30 sec.</li> <li>• Οι/η εκπαιδευτικός/ες υποδεικνύει ασήσεις όταν σπερεύουν οι ιδέες των μαθητών.</li> </ul> <p><b>2η Ομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθορίζονται οι ασήσεις και ο αριθμός των επαναλήψεων που θα εκτελεσθούν από τους μαθητές/τριες κάθε ζευγαριού εναλλάξ σε 2-3 στι: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Κοιλιακοί 10 – 20 επαναλήψεις</li> <li>○ Ροχάλιοι 15 – 30 επαναλήψεις</li> <li>○ Push-up 6 – 15 επαναλήψεις</li> <li>○ Δικεφάλοι χεριών με βαρέλια 5 – 15 επαναλήψεις</li> <li>○ Ημικόψιο με βαρέλια 15 – 30 επαναλήψεις</li> </ul> </li> <li>• Οι μαθητές προσαρμόζουν τις επαναλήψεις των ασκήσεων στις δυνατότητές τους. Προσαρμόζουν επίσης τον τρόπο εκτέλεσης της άσκησης δημιουργώντας ευκολότερες συνθήκες όπου οι μαθητές αντιμετωπίζουν δυσκολία.</li> </ul> <p><b>3η Ομάδα:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καθορίζεται το είδος άσκησης σε κάθε σταθμό και η διάρκεια παραμονής (3 λεπτά): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Αναβοκατέβασμα βαθιάς σε 4 χρόνους, αριστερό-δεξί πόδι (πάγκος σκαλοπάτι ή στρώ)</li> <li>○ Πρηγή στήριξη- συσπώριση-αναπήδηση- συσπώριση- εκκίνηση σε πρηγή στήριξη</li> <li>○ Σε όρθια στήριξη: ψαλιόκλα ή άρσις γονάτου στο σπασμό (δεξιά- αριστερά εναλλάξ)</li> <li>○ Σε πρηγή ή ύπια στήριξη: εναλλάξ στήριξη σε δεξιά- αριστερά χερι</li> </ul> </li> <li>• Οι μαθητές/τριες εκτελούν στους σταθμούς για όση διάρκεια μπορούν (νιθαρώνοντας για περισσότερο). Αν διακόψουν, μπορούν να συνεχίζουν ξανά την προσπάθειά τους ή να περιμένουν να παρέλθουν τα 3.</li> </ul> <p><b>Σε όλες τις ομάδες κατά τη διάρκεια της άσκησης</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιβλέπεται η σωστή εκτέλεση των ασήσεων και παρέχεται πληροφορία: ποιος μυϊκή ομάδα γυμνάζεται σε κάθε άσκηση και τα οφέλη της δύναμης στις κινήσεις και στην αίσθηση ισορροπίας</li> </ul>	25'	
Τελικό μέρος		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Όλα οι μαθητές/τριες του τμήματος εκτελούν υπό την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού διατάσεις στις βασικές μυϊκές ομάδες: γαστροκνημιαίες, τετρακέφαλος, δικεφάλους μπροστιαίους-γλουτιαίους, μύες ώμων, ώμων και χεριού, μύες κορμού.</li> <li>• Παρόλληλα θέτονται και απαιτούνται ερωτήσεις</li> </ul>	5'	

**Αξιολόγηση μαθήματος:**  
Βαθμός ικανοποίησης των μαθητών και του εκπαιδευτικού ως προς την επίτευξη των στόχων του μαθήματος.

# Παράδειγμα σχεδίου μαθήματος στην Α' τάξη του Λυκείου

# Δομή διδακτικού σεναρίου ή σχεδίου μαθήματος

- **Τίτλος διδακτικού σεναρίου/ μαθήματος:**
- **Δημιουργός:**
- **Γνωστικό αντικείμενο – Θεματική ενότητα:**
- **Τάξη:**
- **Σκοπός – Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:**
- **Προαπαιτούμενες γνώσεις και δεξιότητες:**
- **Οργάνωση της διδασκαλίας και Απαραίτητος εξοπλισμός:**
- **Διδακτική προσέγγιση:**
- **Περιγραφή της διδακτικής πορείας:**
- **Αξιολόγηση:**

# ΟΡΓΑΝΩΣΗ του μαθήματος Φ.Α.

## Βασικά στοιχεία:

- Προετοιμασία εκπαιδευτικού (σχέδιο μαθήματος)
- Διδακτική διαδικασία & ενέργειες των μαθητών
- Φυσική δραστηριότητα & άσκηση των μαθητών
- Ορθολογική αξιοποίηση του διδακτικού χρόνου με σύνθεση των στόχων
- Ασφάλεια μαθητών και μέτρα πρόληψης ατυχημάτων
- Ελκυστικό περιβάλλον για συμμετοχή & μάθηση
- Διαχείριση ιδιαιτεροτήτων μαθητών και καταστάσεων

# Εξασφάλιση ασφαλούς περιβάλλοντος

- Αθλητική ενδυμασία (686/23-6-87 εγκύκλιος ΥΠΕΠΘ)
- Εξαίρεση συμμετοχής στο μάθημα λόγω ασθένειας
- Προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις καιρικές συνθήκες και τη θερμοκρασία περιβάλλοντος
- Ορθή κατανομή & κινητικότητα των μαθητών στο χώρο
- Οπτικός έλεγχος των μαθητών
- Θέση των μαθητών σε σχέση με την κινητική δραστηριότητα
- Αποτροπή σκληρού και επικίνδυνου παιχνιδιού
- Ελεγχόμενες και ήπιες επιβαρύνσεις
- Σωστή εκτέλεση ασκήσεων
- Χρήση στρωμάτων και βοήθεια στην ενόργανη γυμναστική
- Προσβασιμότητα μαθητών στα όργανα γυμναστικής και τον αθλητικό εξοπλισμό

# Δημιουργία ελκυστικού περιβάλλοντος για συμμετοχή & μάθηση

- Διαμόρφωση των χώρων του μαθήματος
- Χρήση διακριτικών ομάδων και ρόλων
- Επαρκής εξοπλισμός για το μάθημα
- Αξιοποίηση του χώρου στις δραστηριότητες του μαθήματος
- Εναλλαγή δραστηριοτήτων και ροή μαθήματος
- Ενθάρρυνση – κλίμα παρακίνησης
- Καλή επικοινωνία με τους μαθητές
- Το δέσιμο και η δυναμική της ομάδας
- Διατύπωση ομαδικών και ατομικών στόχων
- Αξιοποίηση του παιχνιδιού
- Ενεργή παρουσία εκπαιδευτικού

# Διαχείριση ιδιαιτεροτήτων μαθητών και καταστάσεων

- Ένταξη των μαθητών με ιδιαιτερότητες στις δραστηριότητες του μαθήματος.
- Προσαρμογή δραστηριοτήτων του μαθήματος στο επίπεδο και τις δυνατότητες των μαθητών (στυλ του μη αποκλεισμού)
- Τροποποίηση της μεθόδου, του περιεχομένου, των εκπαιδευτικών τεχνικών, ενδεχομένως και του θέματος, όταν διαπιστώνεται αποτυχία στην επικοινωνία και συνεργασία με τους μαθητές.
- Ευαισθητοποίηση των μαθητών για αποδοχή της διαφορετικότητας, της συνεργασίας και της δημιουργικής συνύπαρξης.



# Προσαρμογή στο αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών/-τριών

- Επιδιώκεται στο εισαγωγικό μέρος η δραστηριότητα να είναι διαγνωστικού χαρακτήρα.
- Οι δραστηριότητες στο κυρίως μέρος προσαρμόζονται στο μέσο επίπεδο δεξιοτήτων και ικανοτήτων των μαθητών/-τριών.
- Ανάλογα σχηματίζονται και οι ομάδες στις δραστηριότητες του κυρίως μέρους.

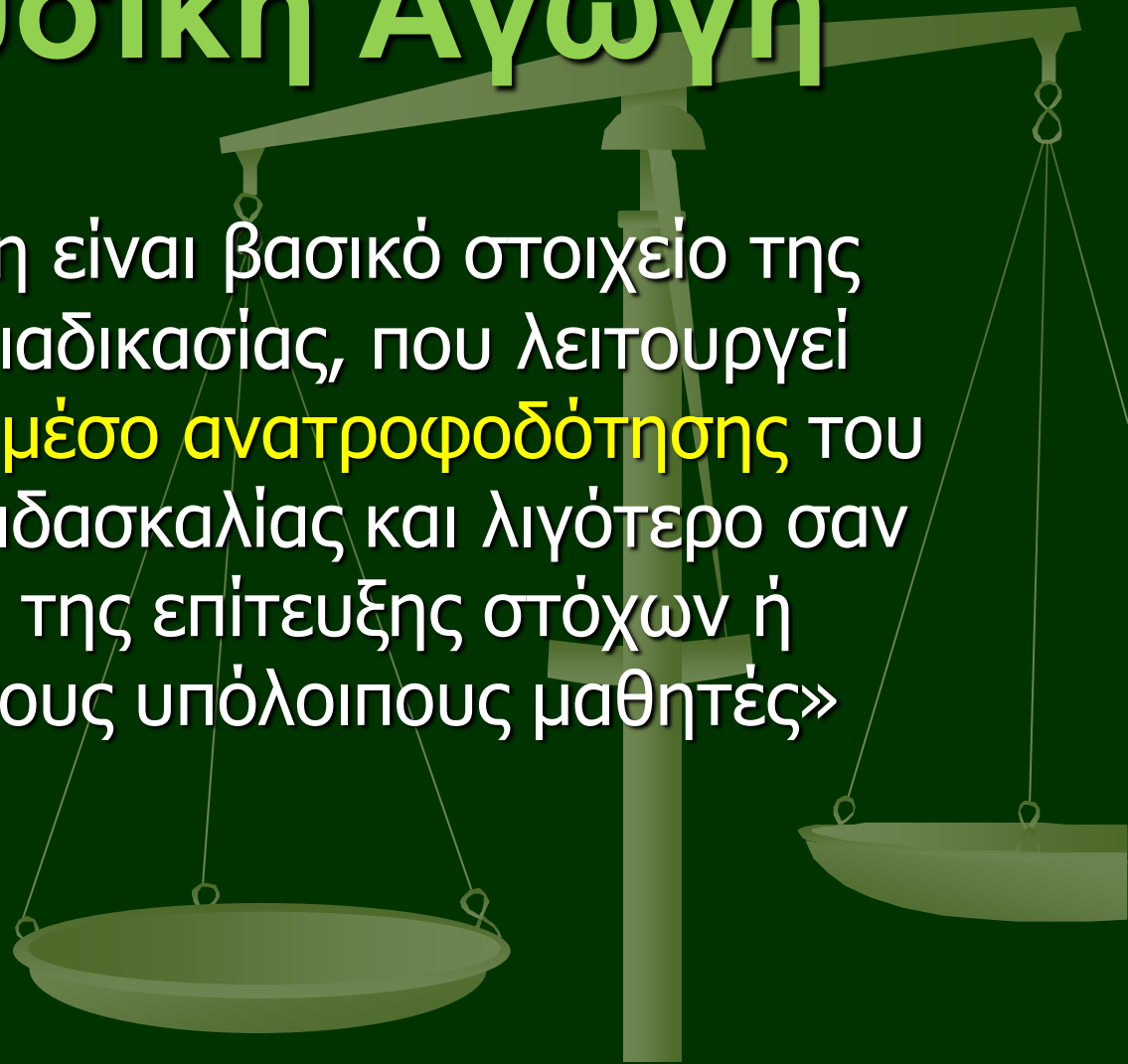
# Διαφοροποίηση διδασκαλίας

- Τόσο στο εισαγωγικό μέρος του μαθήματος όσο και στις δραστηριότητες του κυρίως μέρους εντοπίζονται οι μαθητές/-τριες που υστερούν ή υπερτερούν σε δεξιότητες και ικανότητες από το μέσο επίπεδο.
- Για τους μαθητές αυτούς τροποποιούνται ανάλογα οι απαιτήσεις στις δραστηριότητες.
- Όπου χρειάζεται, σχηματίζονται ξεχωριστές ομάδες εξάσκησης ή/και εξατομικευμένη διδασκαλία/ εξάσκηση.



# ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ μαθητών στη Φυσική Αγωγή

«Η αξιολόγηση είναι βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας, που λειτουργεί περισσότερο **σαν μέσο ανατροφοδότησης** του μαθητή και της διδασκαλίας και λιγότερο σαν μέσο ελέγχου της επίτευξης στόχων ή σύγκρισης με τους υπόλοιπους μαθητές»



# Αρχές αξιολόγησης του μαθητή στη Φυσική Αγωγή

Η αξιολόγηση του μαθητή βασίζεται στην εκτίμηση:

- της επίδοσης και της προόδου (βελτίωσης) του μαθητή σε βασικές κινητικές & αθλητικές δεξιότητες, καθώς και φυσικές ικανότητες, όπως προκύπτουν από τους μαθησιακούς στόχους
- της ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, γνώσεων, καθώς και της γενικότερης συμμετοχής και συμπεριφοράς στο μάθημα
- **Συνεκτιμούνται:**
  - ατομικά χαρακτηριστικά και δυνατότητες του μαθητή (υπέρβαροι, κινητικά προβλήματα, κλπ)
  - υλικοτεχνικές υποδομές
  - κοινωνικοοικονομικό και οικογενειακό περιβάλλον
  - αρχικό κινητικό και φυσικό επίπεδο του μαθητή
- Πρέπει να χαρακτηρίζεται από εγκυρότητα, αντικειμενικότητα και αξιοπιστία της αξιολογικής διαδικασίας, σαφή και ξεκάθαρη αιτιολόγηση από τον εκπαιδευτικό

# Αξιολόγηση με βάση την επίδοση ή την πρόοδο;

- Η αξιολόγηση με βάση την επίδοση αποθαρρύνει πολλούς μαθητές, οι οποίοι αδυνατούν λόγω σωματικών προσόντων να έχουν καλές επιδόσεις και θα βιώσουν ενδεχομένως την απόρριψη.
- Η αξιολόγηση με βάση την πρόοδο αδικεί τους μαθητές με καλές επιδόσεις, οι οποίοι λόγω των βιολογικών τους προσαρμογών δεν μπορούν να έχουν μεγάλη πρόοδο και θα βιώσουν προφανώς την αναξιοκρατία.
- Έτσι, **η αξιολόγηση πρέπει να γίνεται εναλλακτικά, με την επίδοση ή την πρόοδο, προσαρμοσμένη στο συμφέρον του μαθητή.**

# Ποσοτική βαθμολογία στη Φυσική Αγωγή στο γυμνάσιο

<b>Φυσική Κατάσταση</b>	<b>4 βαθμοί</b>
<b>Εκμάθηση κινητικών &amp; αθλητικών δεξιοτήτων</b>	<b>8 βαθμοί</b>
<b>Συμμετοχή, προσπάθεια ενδιαφέρον, γνώσεις, γενικότερη συμπεριφορά</b>	<b>8 βαθμοί</b>
	<b>20 βαθμοί</b>

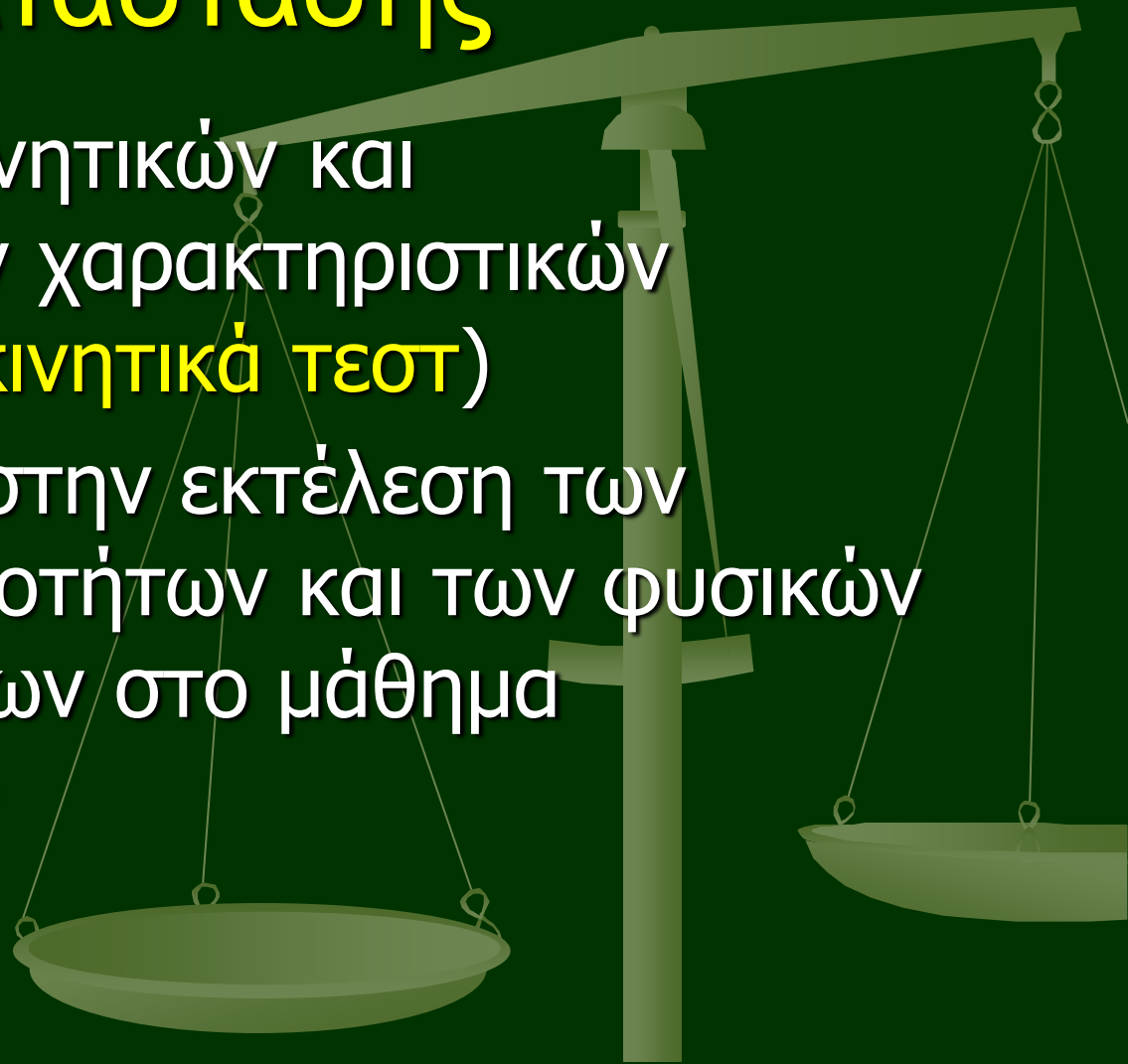
# Ποσοτική βαθμολογία στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο

---

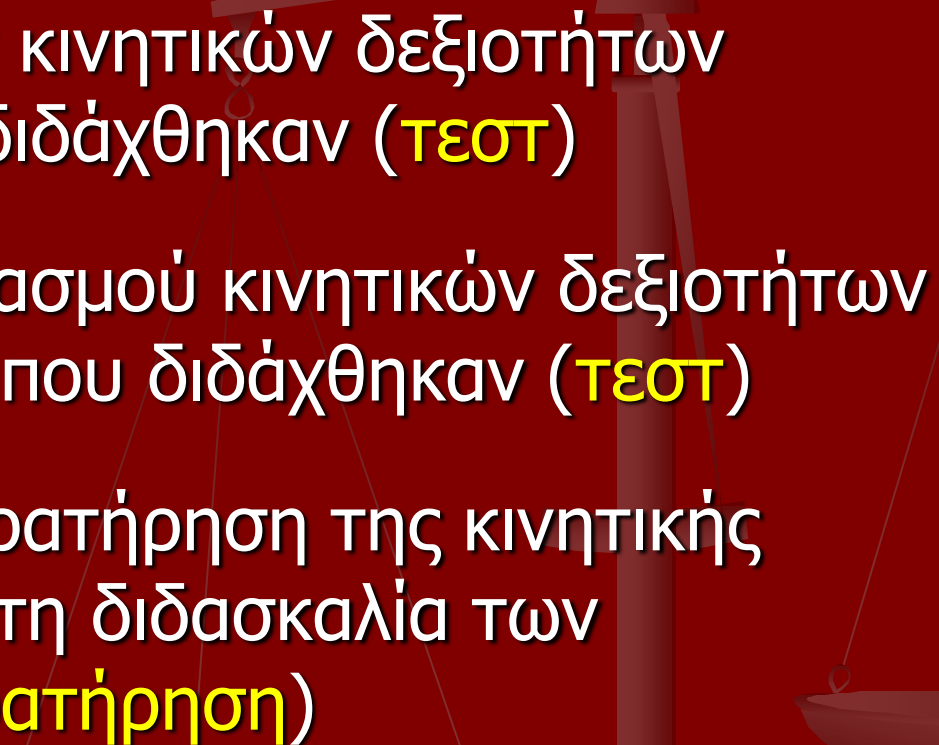
<b>Επίτευξη στόχων και μαθησιακών αποτελεσμάτων στον ψυχοκινητικό, γνωστικό και συναισθηματικό τομέα</b>	<b>10 βαθμοί</b>
<b>Μαθησιακή και κοινωνική συμπεριφορά στο μάθημα (συμμετοχή, προσπάθεια, ενδιαφέρον, γενικότερη συμπεριφορά)</b>	<b>10 βαθμοί</b>
	<b>20 βαθμοί</b>

# Αξιολόγηση της Φυσικής Κατάστασης

- Αξιολόγηση κινητικών και μορφολογικών χαρακτηριστικών (μετρήσεις – κινητικά τεστ)
- Ανταπόκριση στην εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων και των φυσικών δραστηριοτήτων στο μάθημα (παρατήρηση)

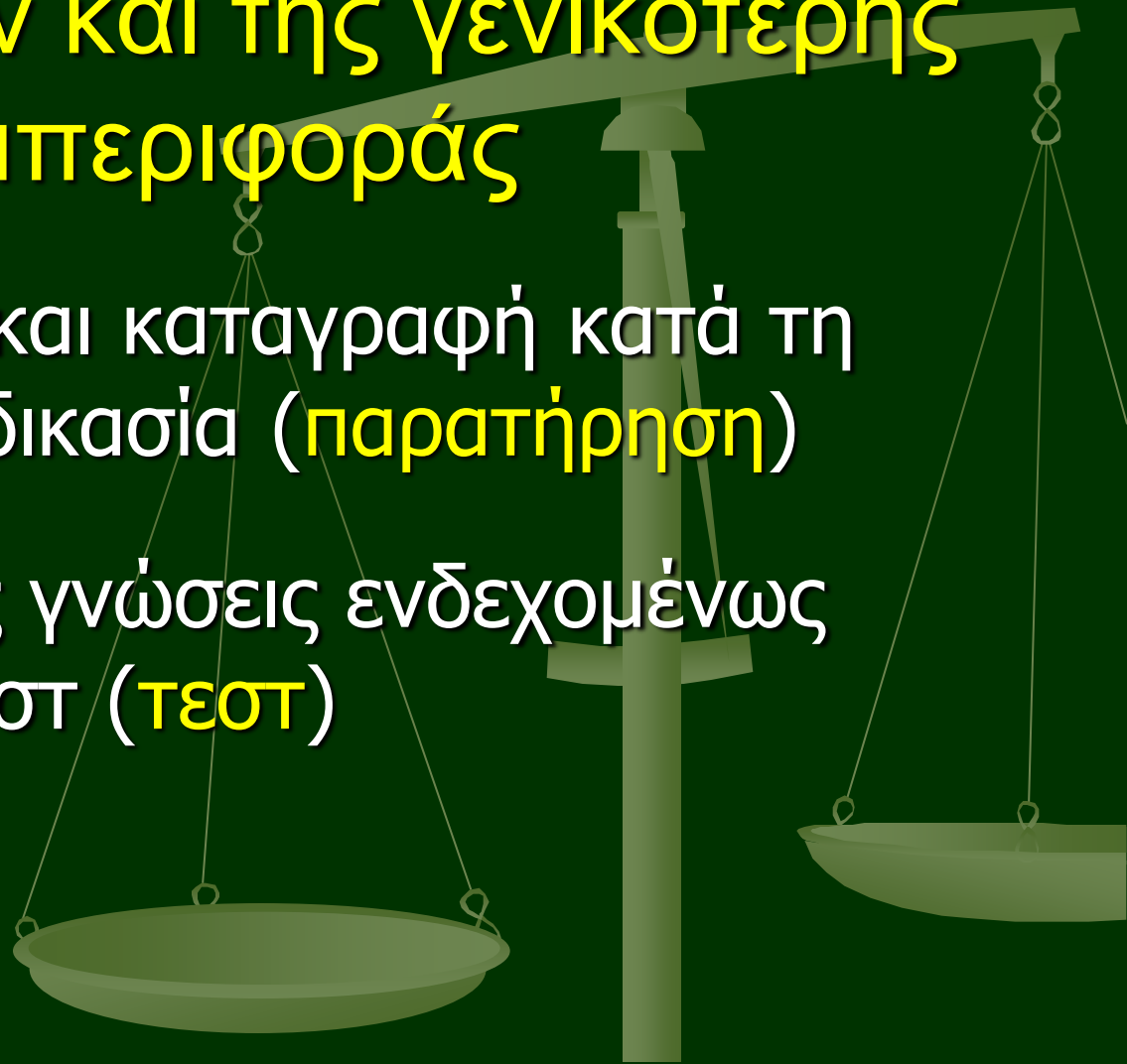


# Αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων

- Εκτέλεση απλών κινητικών δεξιοτήτων (τεχνικών) που διδάχθηκαν (ΤΕΣΤ)
  - Εκτέλεση συνδυασμού κινητικών δεξιοτήτων από αντικείμενα που διδάχθηκαν (ΤΕΣΤ)
  - Συστηματική παρατήρηση της κινητικής συμπεριφοράς στη διδασκαλία των δεξιοτήτων (παρατήρηση)
- 

# Αξιολόγηση της συμμετοχής, της προσπάθειας, του ενδιαφέροντος, των γνώσεων και της γενικότερης συμπεριφοράς

- Παρατήρηση και καταγραφή κατά τη διδακτική διαδικασία (**παρατήρηση**)
- Για τις γενικές γνώσεις ενδεχομένως προφορικό τεστ (**ΤΕΣΤ**)





# Εναλλακτικοί τρόποι αξιολόγησης

- Αθλητικές συμμετοχές & διακρίσεις
- Συμμετοχή σε σχέδια εργασίας (projects)
- Εργασίες μαθήματος
- Αυτοαξιολόγηση μαθητών
- Ετεροαξιολόγηση μαθητών
- Υλικό ατομικού φακέλου μαθητή (portfolio)

