

Σχεδιασμός μαθήματος Φ.Α. (Θεωρητικό πλαίσιο - Σχέδιο μαθήματος - Αξιολόγηση ΣΜ)

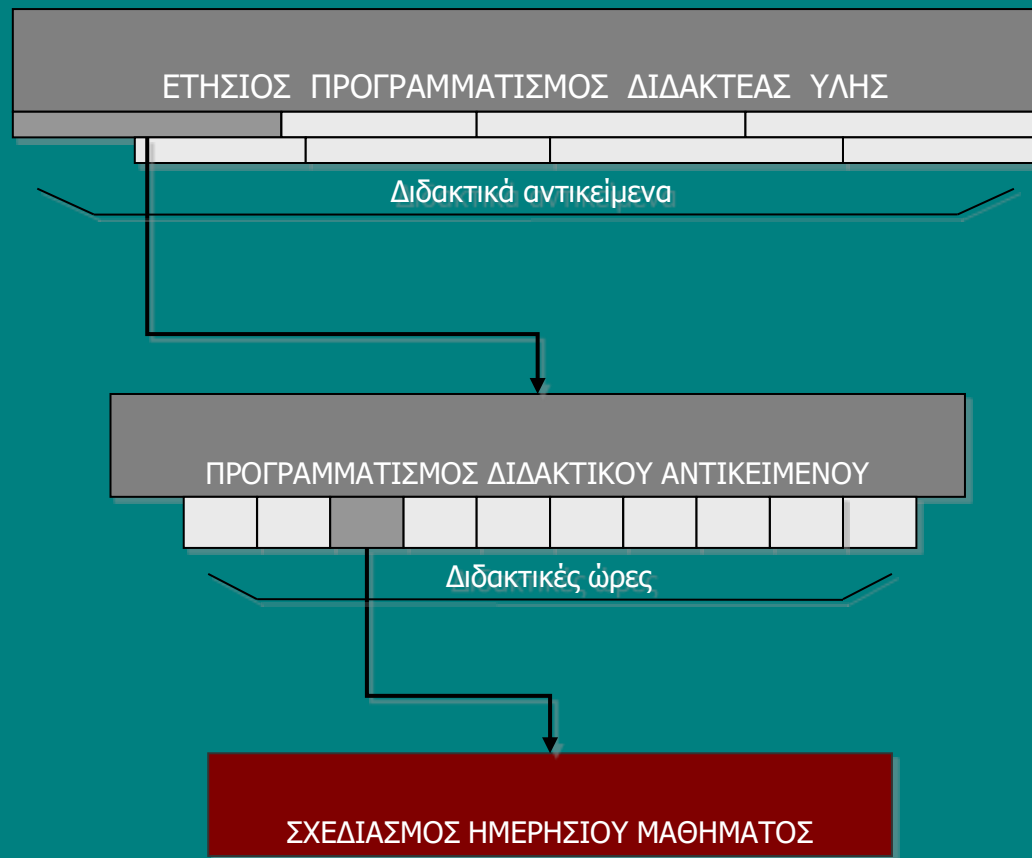
Δρ. Απόστολος Ντάνης
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φ.Α.

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. Οι Δραστηριότητες (περιεχόμενα στο εισαγωγικό – κύριο – τελικό μέρος του μαθήματος)
5. Η Διδακτική προσέγγιση (διδακτικές ενέργειες – μεθοδολογία).
6. Η Οργάνωση των δραστηριοτήτων 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 εννοιών 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
- 

Διατυπώστε ένα θέμα μαθήματος και καθορίστε τον βασικό σκοπό

Παραδείγματα:

- Θέμα: «Εκμάθηση και εξάσκηση των δεξιοτήτων πάσας και ντρίπλας στο μπάσκετ» - κινητικός σκοπός (ψυχοκινητικός τομέας)
- Θέμα: «Εφαρμογή των βασικών κανονισμών του χάντμπολ» – γνωστικός σκοπός (γνωστικός τομέας)
- Θέμα: «Πρόγραμμα ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων δύναμης και αντοχής» – συμπεριφορικός σκοπός (φυσικής κατάστασης)
- Θέμα: «Σεβασμός των κανόνων, της διαφορετικότητας και του τίμιου παιχνιδιού» – ηθικός/κοινωνικός/συναισθηματικός σκοπός (συναισθηματικός τομέας)

Βασικά στοιχεία του σχεδιασμού

1. Το Θέμα και ο Βασικός σκοπός του μαθήματος.

➔ Οι Βασικοί και Επιμέρους στόχοι του μαθήματος (ποιά τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα).

3. Ο Εξοπλισμός που θα χρειαστεί.

4. Οι Δραστηριότητες (περιεχόμενα στο εισαγωγικό – κύριο – τελικό μέρος του μαθήματος)

5. Η Διδακτική προσέγγιση (διδακτικές ενέργειες – μεθοδολογία).

6. Η Οργάνωση των δραστηριοτήτων του μαθήματος.

7. Η Αξιολόγηση (διεξαγωγής μαθήματος – επίτευξης στόχων)

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

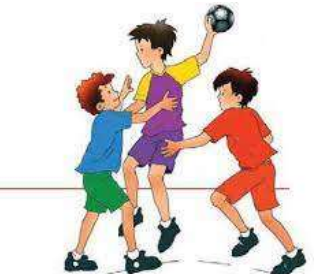
1. **Στον κινητικό τομέα:** Η εκμάθηση/ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων που θα εξασφαλίζει στους μαθητές/-τριες την απρόσκοπτη συμμετοχή τους σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες.
2. **Στον γνωστικό τομέα:** Η απόκτηση γνώσεων για τη φυσική άσκηση και τον αθλητισμό, τις οποίες οι μαθητές/-τριες θα μπορούν 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 αυτοεκτίμηση, 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).



Διατυπώστε ένα βασικό στόχο μαθήματος στο κινητικό πεδίο

Παραδείγματα:

- «Εξάσκηση των βασικών δεξιοτήτων ρίψης και υποδοχής μπάλας με τα χέρια»
- «Εκμάθηση του συσπειρωτικού άλματος σε μήκος»
- «Εφαρμογή/ εξάσκηση της άμυνας man to man στο μπάσκετ»
- «Εκμάθηση του παραδοσιακού χορού ζωναράδικος»
- «Βελτίωση της μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας των αρθρώσεων»
- «Εφαρμογή του περιπάτου (πεζοπορίας) σαν μορφή άσκησης για την υγεία»



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.)



Διατυπώστε ένα βασικό στόχο μαθήματος στο γνωστικό πεδίο

Παραδείγματα:

- «Κατανόηση της τεχνικής της πάσας με τα δάκτυλα στο βόλεϊ»
- «Εκμάθηση/ γνώση των βασικών κανονισμών του ποδοσφαίρου»
- «Κατανόηση/ επίγνωση των θετικών επιδράσεων της άσκησης στην υγεία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος»
- «Αξιολόγηση των παραμέτρων της Φυσικής Κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία: δύναμη και σωματική διάπλαση»
- «Γνώση και ανάπτυξη κριτικής σκέψης στα φαινόμενα βίας στις αθλητικές διοργανώσεις»
- «Σύνδεση της άσκησης και της υγιεινής διατροφής στην διατήρηση της υγείας και την πρόληψη ασθενειών»



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.



Διατυπώστε ένα βασικό στόχο μαθήματος στο συμπεριφορικό πεδίο

Παραδείγματα:

- «Ικανοποίηση της έμφυτης ανάγκης των μαθητών για κίνηση και κινητικό παιχνίδι»
- «Συμμετοχή σε δράση χρήσης του ποδηλάτου σαν εναλλακτική μορφή άσκησης και μετακίνησης»
- «Φροντίδα για διατήρηση της Φυσικής Κατάστασης σε καλό επίπεδο με πρόγραμμα καθημερινής φυσικής δραστηριότητας»
- «Αξιολόγηση των δεικτών Φυσικής Κατάστασης και καθορισμός στόχων διατήρησης/ βελτίωσης»
- «Σύνδεση των οφελών της άσκησης με τις επιλογές της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας»



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, τιμότητα, δικαιοσύνη, κλπ)



Διατυπώστε ένα βασικό στόχο μαθήματος στο ηθικό/ συναισθηματικό/ κοινωνικό πεδίο

Παραδείγματα:

- «Ικανοποίηση και ευχαρίστηση μέσα από τη συμμετοχή σε σύγχρονες μορφές χορού»
- «Ενίσχυση της συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης κατά την εκμάθηση/ εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων»
- «Ισότιμη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ανεξαρτήτως ικανοτήτων, φύλου και κάθε μορφής διακρίσεων»
- «Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αυτορρύθμισης για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες»
- «Ανάπτυξη της υπευθυνότητας κατά την εκμάθηση/ εξάσκηση συνεργατικών κινητικών δραστηριοτήτων»

Οι επιμέρους στόχοι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

μπορούν να είναι:

- Οι ειδικότεροι στόχοι στις επιμέρους δραστηριότητες του μαθήματος
- Στόχοι από άλλα πεδία που ενσωματώνονται περιστασιακά στις δραστηριότητες του μαθήματος και δεν αποτελούν βασικό στόχο του μαθήματος
- Στόχοι της μαθησιακής διαδικασίας (όταν οι βασικοί στόχοι εστιάζουν στα μαθησιακά αποτελέσματα)
- Οι ατομικοί και ομαδικοί στόχοι βελτίωσης

Παραδείγματα:

- **ΒΣ:** «Εξάσκηση των βασικών δεξιοτήτων ρίψης και υποδοχής μπάλας με τα χέρια» - **ΕΣ:** «Εξάσκηση των δεξιοτήτων ρίψης της μπάλας με το ένα χέρι από διάφορες αποστάσεις»
- **ΒΣ:** «Κατανόηση της τεχνικής της πάσας με τα δάκτυλα στο βόλει» - **ΕΣ:** «Ενίσχυση της συνεργασίας στη μάθηση μέσω του αμοιβαίου στυλ διδασκαλίας»
- **ΒΣ:** «Ικανοποίηση της έμφυτης ανάγκης των μαθητών για κίνηση και κινητικό παιχνίδι» – **ΕΣ:** «Ενθάρρυνση της συμμετοχής σε κινητικούς ρόλους, σε ανοικτές κινητικές δεξιότητες και την ανάληψη κινητικών πρωτοβουλιών»
- **ΒΣ:** «Ικανοποίηση και ευχαρίστηση μέσα από τη συμμετοχή σε σύγχρονες μορφές χορού» – **ΕΣ:** «Εκμάθηση/ παρουσίαση σύντομης χορογραφίας από ομάδες 5 ατόμων»

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.

Συνθέστε 2 ή 3 βασικούς στόχους (από διαφορετικά πεδία) και σκεφτείτε πως θα διαμορφώσετε τις δραστηριότητες του μαθήματος

Παράδειγμα 1:

1. Εξάσκηση/βελτίωση του χειρισμού της μπάλας στο βόλεϊ (πάσα με δάκτυλα, μανσέτα, κτύπημα με παλάμη)
2. Κατανόηση και εφαρμογή των βασικών σημείων της τεχνικής στον χειρισμό της μπάλας στο βόλεϊ
3. Ανάπτυξη δεξιοτήτων αλληλοβοήθειας, μαθησιακής υποστήριξης και συνεργασίας μεταξύ των μαθητών

Παράδειγμα 2:

1. Βελτίωση των κινητικών και αγωνιστικών δεξιοτήτων αθλοπαιδιάς (π.χ. του ποδοσφαίρου)
2. Εφαρμογή των βασικών κανονισμών της αθλοπαιδιάς και κανόνων καλής αθλητικής συμπεριφοράς
3. Βελτίωση των στοιχείων ΦΚ: ταχύτητα και αντοχή

Διατύπωση στόχων στο μάθημα Φ.Α.

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.

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. Οι Δραστηριότητες (περιεχόμενα στο εισαγωγικό – κύριο – τελικό μέρος του μαθήματος)
5. Η Διδακτική προσέγγιση (διδακτικές ενέργειες – μεθοδολογία).
6. Η Οργάνωση των δραστηριοτήτων του μαθήματος.
7. Η Αξιολόγηση (διεξαγωγής μαθήματος – επίτευξης στόχων)

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).



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. Οι Δραστηριότητες (περιεχόμενα στο εισαγωγικό – κύριο – τελικό μέρος του μαθήματος)
- Η Διδακτική προσέγγιση (διδακτικές ενέργειες – μεθοδολογία).
6. Η Οργάνωση των δραστηριοτήτων του μαθήματος.
7. Η Αξιολόγηση (διεξαγωγής μαθήματος – επίτευξης στόχων)

Οι δραστηριότητες (περιεχόμενα)

- 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 παιχνιδώδεις δραστηριότητες.
- Το παιχνίδι (κινητικό ή αθλητικό), σαν αυτούσια φυσική δραστηριότητα που εμπεριέχει πολλούς στόχους του μαθήματος.

Δραστηριότητες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

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

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




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

Δηλώστε τον τρόπο που σχεδιάζετε (Poll)

1. Στόχοι -> Διαμόρφωση περιεχομένου (δραστηριότητες)
2. Περιεχόμενα (δραστηριότητες) -> διατύπωση στόχων
3. Στόχοι + περιεχόμενο -> προσαρμογή ή διαφοροποίηση στόχων + διατήρηση ή διαμόρφωση περιεχομένου

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. Οι Δραστηριότητες (περιεχόμενα στο εισαγωγικό – κύριο – τελικό μέρος του μαθήματος)
 5. Η Διδακτική προσέγγιση (διδακτικές ενέργειες – μεθοδολογία).
 6. Η Οργάνωση των δραστηριοτήτων του μαθήματος.
-  Η Αξιολόγηση (διεξαγωγής μαθήματος – επίτευξης στόχων)

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

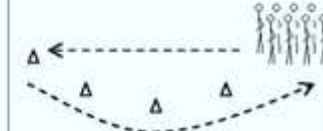
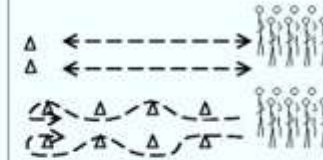
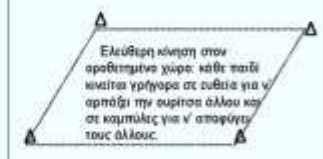
Το Σχέδιο Μαθήματος

- Αποτυπώνεται στη βάση του θεωρητικού πλαισίου σχεδιασμού του μαθήματος
- Πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα βασικά στοιχεία σχεδιασμού του μαθήματος
- Ακολουθεί συνήθως ένα πρότυπο αποτύπωσης, χωρίς να απορρίπτεται η περιγραφική αποτύπωση με κείμενο

Διδακτική ενότητα: (το διδακτικό αντικείμενο που αντιστοιχεί στον ετήσιο/ τριμηνιαίο προγραμματισμό)		Τμήμα:	Ημερομηνία:	Ωρα:
Θέμα: (το θέμα που αντιστοιχεί στον ωριαίο προγραμματισμό διδασκαλίας της θεματικής ενότητας)				
1.1. Βασικοί στόχοι	1.2. Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα	
1. (π.χ. Εκμάθηση της κινητικής δεξιάτητας) 2. (π.χ. Ανάπτυξη φυσικής ικανότητας) 3.	4. (π.χ. Εκμάθηση της κινητικής δεξιάτητας - συντονισία υποσώματων) 5. (π.χ. Εφαρμογή του κανόνα) 6. (π.χ. Κατανόηση του σωστού και λάθους) 7. (π.χ. Θετική εμπειρία) 8. (π.χ. Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης).	1. (π.χ. μπάλες) 2. (π.χ. 5 κώνους) 3. (π.χ. 15 κωνάκια) 4. (π.χ. 2 σαι διακριτικές φανέλες) 5. (π.χ. σφυρίχτρα)	1. Οι μαθητές να εκτελούν την δεξιάτητα σε ικανοποιητικό βαθμό 2. Να έχουν κατανοήσει τα σωστά και λάθος σημεία της τεχνικής 3. Να έχουν ερασηθεί ικανοποιητικά στη φυσική ικανότητα της 4. Να έχουν κατανοήσει και εφαρμόσει ικανοποιητικά τον κανόνα 5. Να έχουν βελτιώσει την αυτοεκτίμησή τους και να έχουν αποκομίσει θετικά συναισθήματα από	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ			Χρόνος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Κύριο μέρος	Εισαγωγή * Συγκέντρωση μαθητών, καταμέτρηση/ απουσίες, ανακοίνωση του θέματος και των στόχων του μαθήματος * Προβλέμηση (αν απαιτείται) ή εισαγωγική κινητική δραστηριότητα * Διερεύνηση των αναπτυξιακών δυνατοτήτων των μαθητών και του επιπέδου δεξιοτήτων και γνώσεων Περιγράφονται <u>κατά σειρά διεξαγωγής τα περιεχόμενα</u> (διδασκασία διδασκαλίας κινητικών δεξιοτήτων, οι κινητικές δραστηριότητες, οι παιγνιώδεις δραστηριότητες, τα αγωνιστικά παιχνίδια κ.ο.κ.) με αναφορά των <u>επιμέρους διδακτικών εννοιών</u> , των <u>μαθησιακών και αθλητικών εννοιών</u> των μαθητών.		2' 5' 1-10'	Οργάνωση στο χώρο Περιγράφεται η οργάνωση της διδακτικής διαδικασίας και των δραστηριοτήτων στο χώρο (χρησιμοποιούνται οι σχήματα)
	Τελικό μέρος * Ερωτήσεις αξιολόγησης των αποτελεσμάτων * Περιγράφονται ενδεχόμενες αξιολογικές διαδικασίες του μαθήματος από τους μαθητές * Σύντομη αναεφαλαίωση του περιεχομένου και των στόχων του μαθήματος			
Αξιολόγηση μαθήματος: Περιγράφονται οι διαδικασίες αυτοαξιολόγησης της διεξαγωγής του μαθήματος				

Υπόδειγμα προτύπου αποτύπωσης Σχεδίου Μαθήματος

https://users.sch.gr/adanis/Diafora/Sxedia_ma/SM_FA.pdf

Διδακτική ενότητα: Ψυχοκινητική αγωγή		Τμήμα: Α1	Ημερομηνία:	Ωρα: ...
Θέμα: Δραστηριότητες σε ευθείες και καμπύλες				
1.1. Βασικοί στόχοι	1.2. Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Κατανόηση της κίνησης σε ευθεία και καμπύλη 2. Επαρκής κινητική δραστηριότητα για βελτίωση της επιδεξιότητας 3. Έμφαση στην τήρηση των κανόνων κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Εφαρμογή συνεργατικών δραστηριοτήτων 2 ατόμων 5. Ενθάρρυνση της συμμετοχής και της αυτοπεποίθησης 6. Ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος 7. Εισαγωγή βασικών κανόνων συνεργασίας και ευγενούς ανταγωνισμού 	<ol style="list-style-type: none"> 1. σφύριχτρα 2. 10 κώνιοι 3. 2 μπάλες 4. 25 καρτέλες 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Οι μαθητές να κατανοήσουν τις έννοιες ευθεία – καμπύλη και την εφαρμογή τους σε απλές δεξιότητες μετακινήσεων. 2. Να ερασιφθούν κοινωνικά στην επιδείξιμη εναλλαγή κινήσεων σε ευθείες και καμπύλες. 3. Να δημιουργηθούν βασικές προϋποθέσεις επικινδύνιας, σύνταξης τήρησης κανόνων, συνεργασίας, συμμετοχής και προσπάθειας. 	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ			Χρόνος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Εισαγωγή	<ul style="list-style-type: none"> • Συγκέντρωση μαθητών, καταμέτρηση, ανακοίνωση του θέματος «σήμερα θα ασχληθούμε με τις κινήσεις σε ευθείες και καμπύλες». • Σύνταξη των μαθητών σε δυάδες – οδηγίες για τον τρόπο σύνταξης • Διεύθυνση των αναπτυξιακών δυνατοτήτων των μαθητών και του επιπέδου δεξιοτήτων και γνώσεων με τριπλήσει για ης ευθείες και τις καμπύλες 		2' 4' 4'	Δυάδες σε ευθείες γραμμές
Κύριο μέρος	<ul style="list-style-type: none"> • Ζητείται η κάθε δυάδα να μετακινείται, πασημένη χέρι-χέρι, σε ευθεία κίνηση μέχρι τον κώνιο απέναντι (παιού 6-8 μ.) και να επιστρέφουν σε καμπύλη κίνηση (έξωτερικά από τους κώνιους), αρχικά με περπάτημα και στη συνέχεια με τρέξιμο. Τόσο για το περπάτημα όσο και για το τρέξιμο γίνεται αρχικά επίδειξη από τον εκπαιδευτικό με έναν μαθητή. Κατά την εκτέλεση από τις δυάδες γίνεται έμφαση στην τήρηση της σειράς, στην συντονισμένη κίνηση των μελών κάθε δυάδας, στην χρόνο εκκίνησης (με σφύριγμα) και στην επιστροφή στο τέλος της γραμμής. • Ζητείται η κάθε δυάδα να μετακινηθεί κατά τον ίδιο τρόπο με τρέξιμο, μόνο στον απέναντι κώνιο, ενώ ο εκπαιδευτικός παρεμβάλλεται κάθε φορά σε διαφορετική θέση, υποχρεώνοντας ης δυάδες να κινηθούν εναλλακτικά σε ευθεία η καμπύλη κίνηση. Μετά την εκτέλεση κάθε δυάδας οι απώλειτα μαθητές φωνάζουν το είδος ης κίνησης (ευθεία – καμπύλη). Στο τέλος ζητείται από τους μαθητές ν' απαντήσουν «πότε κινούμαστε σε ευθεία και πότε σε καμπύλη». • Εφαρμόζονται δύο παιχνίδια δραστηριότητας από μορφή σκυταλοδρομίας (με μεταφορά μπάλας), με δύο ομάδες, την πρώτη φορά με κίνηση και επιστροφή σε ευθεία μέχρι τον απέναντι κώνιο και τη δεύτερη φορά με κίνηση «κόλλεμα» ανάμεσα από κώνιους. Σε όλη η διάρκεια επιστημαίνονται η τήρηση των κανόνων κίνησης-επιστροφής, θέσης αναμονής & επιμέτρηα, η συνεργασία και ο στόχος ης ομάδας. • Εφαρμόζεται το παιχνίδι «Ουρίτσες» σε ορθογώνιο χώρο 15X15 μ. με κώνιους, 2 έως 4 φορές. Κάθε παιδί τοποθετεί μια καρτέλα στο πίσω μέρος ης φόρμας του, τα παιδιά αραιώνουν στον ορθογώνιο χώρο και με το σφύριγμα προσπαθούν να πάρουν όσες περισσότερες ουρίτσες (καρτέλες) μπορούν από τους συνεργατικούς ης και ταυτόχρονα να μη χάσουν τη δια η τους. Νικήτρις αναδεικνύονται α όσα με τέλος του παιχνιδιού (σφύριγμα) έχουν μαζήσει ης περισσότερες ουρίτσες και όσα δεν έχουν χάσει τη δια η τους. Ανάμεσα στις επαναλήψεις του παιχνιδιού δίνονται οδηγίες για το στόχο του παιχνιδιού, ης κινούνται γρήγορα η' να αρπάζουν την ουρίτσα άλλου και ης αποφεύγουν ης άλλους. Ενθαρρύνεται η προσπάθεια σε όλα τα παιδιά. 		7' 5' 8' 10'	  
Τέλος μέρος	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτάται το τμήμα αν έγινε κατανοητό πότε κινούμαστε σε ευθεία και πότε σε καμπύλη. Στη συνέχεια αν υπάρχει κάποιος μαθητής/ -τρια που δεν τα καταφέρει. • Γίνεται μια γρήγορη αναφορά στους κανόνες σύνταξης, στους κανόνες των διαδικασιών (στης συνεργατικής και συντηνωτικής δραστηριότητας) και στην ευγενή συμπεριφορά. • Τέλος ερωτάται το τμήμα «αν τους άρεσε το μάθημα». 		3-5'	Συγκέντρωση γύρω από τον εκπαιδευτικό
Αξιολόγηση μαθήματος: α) Γενική κωανοποίηση διεξαγωγής του μαθήματος. β) Εκτίμηση ης επίτευξης στόχων από την απώτηση των μαθητών στης δραστηριότητας και ης απαντήσεις ης στης τριπλήσει.				

Παράδειγμα σχεδίου μαθήματος

στην Α ' τάξη του Δημοτικού

[https://users.sch.gr/adanis/Diafora/Sxedia ma/Sxedio ma D-A1.pdf](https://users.sch.gr/adanis/Diafora/Sxedia%20ma/Sxedio%20ma%20D-A1.pdf)

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ Β ΤΑΞΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Διδακτική ενότητα: Πετοσφαίριση		Τμήμα: Β1 Ημερομηνία: Ώρα:	
Θέμα: Σέρβις και υποδοχή			
1.1. Βασικοί στόχοι	1.2. Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα
<ol style="list-style-type: none"> Εξοικονόμηση και βελτίωση των δεξιοτήτων του σερβίς και της υποδοχής. Ανάπτυξη στοιχείων τεχνικής δύναμης και αλλαγής στην πετοσφαίριση. Βελτίωση δεξιοτήτων μέσω στοιχείων και αρθρικών στόχων μάθησης. 	<ol style="list-style-type: none"> Εξοικονόμηση των μαθητών βάσει των ατομικών δυνατοτήτων τους. Ανάπτυξη συνεργατικών δεξιοτήτων με συμπαιγνή/ -τρια. Εφαρμογή βασικών κανονισμών άλλων θέσεων και υποδοχής. 	<ol style="list-style-type: none"> σφαιρίδια 13 μπάλες βόλεϊ γρήφοδο βόλεϊ με φιλέ 	<ol style="list-style-type: none"> Οι μαθητές να βελτιώσουν τις ατομικές τους δεξιότητες στο σερβίς και την υποδοχή. Να εξασκηθούν ιστορικά, σε στοιχεία της φυσικής τους κατάσταση. Να αναπτύξουν τις κοινωνικές μάθησης θέτοντας ατομικές και ομαδικές στόχους, μέσα από συνεργατικές διαδικασίες.
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ			Χρόνος
Εισαγωγή	<ul style="list-style-type: none"> Συγκέντρωση μαθητών, παρουσίαση, αναδείξεις του θέματος και των βασικών στόχων του μαθήματος. Πρόβλεψη με τρόπο εμπειρικό των γραμμών του γηπέδου και ασκήσεις χεριών και ποδιών. Στη συνέχεια ασκήσεις κινήσεως κινήσεως αρθρώσεων σε στάση και διαστάσεις. Διεύρυνση του επιπέδου δεξιοτήτων των μαθητών. ανά δυο δίνονται μια μπάλα και ζητείται ο ένας σπινάει από τον άλλο σε απόσταση 4 μ. να εκτελεί πολλές εμπλεκόμενες σερβίς και ο άλλος να υποδέχεται με μοναξιά. Ακόλουθα με το επίπεδο δεξιοτήτων ζητείται να μετακινήσει ή να μετακινήσει η απόσταση μεταξύ τους. 	2 6 4	
Κύριο μέρος	<ul style="list-style-type: none"> Το ζευγάρι αραιώνουν στο χώρο, διατηρώντας το καθένα τις προεπίστας αποστάσεις εκτέλεσης σερβίς-υποδοχής, όπως προέκυψε από την προηγούμενη θεωρητική διαδικασία. Ζητείται σε κάθε ζευγάρι να εκπαιδύονται 10 σερβίς από το ένα μέλος στο άλλο μέλος, στα γόνατα-μυρούς του άλλου μέλους, και το άλλο μέλος να υποδέχεται με μοναξιά, βγάζοντας την μπάλα πίσω σ' αυτόν που εκτελεί το σερβίς. Στη συνέχεια να αλλάξουν οι ρόλοι. Ο εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες τεχνικής επίσκεψη στο ζευγάρι που δεν πετυχαίνουν το στόχο της δραστηριότητας και προβαίνει σε αναπροσαρμογές αθλοεργασίας. Ζητείται στη συνέχεια όλα τα ζευγάρα να μετακινήσουν την απόσταση μεταξύ των μελών τους κατά 1 έως 2 μ. και συνεχίζουν την δραστηριότητα. Στο γήπεδο του βόλεϊ 6 άτομα παίρνουν θέση για υποδοχή στη μια πλευρά του γηπέδου. Οι υπόλοιποι εκπαιδευτικοί με τη σειρά σερβίς με στόχο η μπάλα να περάσει πάνω 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/ -τρια ανάλογα με το επίπεδο των δεξιοτήτων του. Κάθε μαθητής που εκπαιδύεται σερβίς παγαίνει με τρόπο κινητικό ενός των γραμμών στο Νο 1 της υποδοχής, ενώ φεύγει ο μαθητής από τη θέση Νο 2 για σερβίς. Η αποδοχή αλλάζει θέσεις μετά από κάθε σερβίς κατά την περιστροφή των δακτύλων του ρολογιού. Καταβάλλεται προσπάθεια η πρώτη πάσα να βγαίνει στον πασαδόρο και η μπάλα να επιστρέφει στο άλλο γήπεδο με τρίτη επαφή. Ο εκπαιδευτικός δίνει συνεχώς αναπροσαρμογές για στοιχεία της εκτέλεσης του σερβίς και της υποδοχής, επιμένει στην τήρηση των κανονισμών κίνησης παίκτη και της εναλλαγής των ρόλων. Περιδικά διασέπτε τη ροή και ζητά αξιολογήσεις από τους μαθητές. Το τμήμα χωρίζεται σε 4 ισόριθμες ομάδες. Κινητικά οι ομάδες να αλλάξουν, από το σερβίς στην υποδοχή και την αναστροφή. Η ομάδα που είναι στο σερβίς εκτελεί το διπλάσιο αριθμό σερβίς από τα μέλη της (2 σερβίς κάθε μαθητής/ -τρια). Κάθε ομάδα μετράει πόντους από πετυχημένα σερβίς ή πετυχημένη υποδοχή (τα σερβίς στο φιλέ ή έδω δεν μετράνε). Κινητικά ανακαθίσταται η ομάδα που κατά τη Μέση θα συμπαιγνούν τους περισσότερους πόντους. 	5 4 8 10	
Τελικό μέρος	<ul style="list-style-type: none"> Καταμετρήσει το αποτέλεσμα των πόντων κάθε ομάδας και ανακοινώνεται η κατάταξη. Επιστημονικά ο ρόλος του καλού σερβίς δύο και της σωστής αποδοχής στη συλλογή πόντων. Ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει την εκτίμησή του ως προς την επίδοση των βασικών στόχων του μαθήματος. Ζητούνται εκτιμήσεις και από τους μαθητές. 	5	Συγκέντρωση γύρω από τον εκπαιδευτικό
Αξιολόγηση μαθήματος: α) Γενική κριτική αξιολόγηση της διδασκαλίας του μαθήματος. β) Εκτίμηση της επίδοσης στόχων από την ανταπόκριση των μαθητών στις δραστηριότητες και στη μαθησιακή διαδικασία.			

Παράδειγμα σχεδίου μαθήματος στην Β ' τάξη του Γυμνασίου

https://users.sch.gr/adanis/Diagra/Sxedia_ma/Sxedio_ma_G-B1.pdf

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"> 1. Άσκηση για βελτίωση της μυϊκής δύναμης και ευλυγχίας 2. Ενταξιοποίηση των μαθητών σε ομάδες άσκησης για τη φυσική τους κατάσταση 3. Επαρκής φυσική άσκηση των μαθητών 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Η αξιοποίηση γνωστών τρόπων στους μαθητές/τριες βελτίωσης της δύναμης και ευλυγχίας 5. Η αλληλεπίδραση και συνεργασική δόμηση ενός προγράμματος άσκησης 6. Εμπλουτισμός γνώσεων στην μυϊκή ενδυνάμωση και τις μυϊκές διατάσεις 7. Προαγωγή της αξίας της άσκησης για φυσική κατάσταση 	<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"> 1. Οι μαθητές να έχουν ασκήσει επαρκώς στη διάρκεια της διδασκαλίας άφως για τη μυϊκή τους δύναμη και ευλυγχία 2. Να έχουν διατηρησει συνεργασικά και υπεύθιμα τον δεδομένο χρόνο, με επαρκή φυσική δραστηριότητα 3. Να έχουν εμπλουτίσει τις γνώσεις τους για ασκήσεις και τρόπους άσκησης για τη δύναμη και την ευλυγχία. 4. Να κατανοήσουν την αξία της άσκησης για φυσική κατάσταση, συζητώντας τα οφέλη της 	
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ			Χρόνος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Εισαγωγή		<ul style="list-style-type: none"> • Συγκέντρωση των μαθητών – παρουσίες – περιγραφή διεξαγωγής του μαθήματος (κοινή προθέρμανση, δυνατότητα επιλογής ομάδας άσκησης 1. Γυμναστικές ασκήσεις σε υποστρώματα και μεγάλες μπάλες. 2. Στι ασκήσεων σε στρώματα γυμναστικής και με βαρέλια. 3. Κυκλική άσκηση με 4 σταθμούς • Προθέρμανση με αεροβική ασήσεις, επίποτες ασήσεις κορμού και άκρων, διατάσεις (κοινό πρόγραμμα) • Καταναφή μαθητών/τριών στις 3 ομάδες σύμφωνα με τις προμήθειές τους 	3'	Αυλή ή κλειστή αίθουσα γυμναστική ή γυμναστήριο
Κύριο μέρος		<p>1η Ομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ορίζεται η σπαρ των θέσεων/στάσεων του σώματος στην εκτέλεση των ασκήσεων από τωτήνη εκπαιδευτικά: πρώτα σε όρθια θέση, μετά σε ύπτια, σε πρόσθια, σε πλάγια (δεξιά- αριστερά) θέση στα υποστρώματα και η ίδια σπαρ στις μπάλες, αφού προηγηθούν ασήσεις σε καθιστή θέση • 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 συνήθεια στις διάφορες θέσεις/στάσεις του σώματος). Κάθε άσκηση εκτελείται για 15-30 sec. • Οι εκπαιδευτικός υποδεικνύει ασήσεις όταν σπερεύουν οι ιδέες των μαθητών. <p>2η Ομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> ○ Κοιλιακοί 10 – 20 επαναλήψεις ○ Ροχλίοι 15 – 30 επαναλήψεις ○ Push-up 6 – 15 επαναλήψεις ○ Δικεφάλοι χεριών με βαρέλια 5 – 15 επαναλήψεις ○ Ημίσταση με βαρέλια 15 – 30 επαναλήψεις • 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. <p>3η Ομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καθορίζεται το είδος άσκησης σε κάθε σταθμό και η διάρκεια παραμονής (3 λεπτά): <ul style="list-style-type: none"> ○ Αναβοκατέβασμα βαθιάς σε 4 χρόνους αριστερό-δεξί πόδι (πάγκος σκαλοπάτι ή άσπρ) ○ Πρηνη στήριξη- συσπώριση-αναπήδηση- συσπώριση- εκκένωση σε πρηνη στήριξη ○ Σε όρθια στήριξη: ψαλιδάκι ή άρσις γονάτου στο σπασμό (δεξιά- αριστερά εναλλάξ) ○ Σε πρηνη ή ύπια στήριξη: εναλλάξ στήριξη σε δεξιά- αριστερά χερι • Οι μαθητές/τριες εκτελούν στους σταθμούς για όση διάρκεια μπορούν (νιθαφιρώνονται για περισσότερο). Αν διακόψουν, μπορούν να συνεχίζουν ξανά την προσπάθειά τους ή να περιμένουν να παρέλθουν τα 3. <p>Σε όλες τις ομάδες κατά τη διάρκεια της άσκησης</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιβλέπεται η σωστή εκτέλεση των ασήσεων και παρέχεται πληροφορία: ποιος μυϊκές ομάδες γυμνάζονται σε κάθε άσκηση και τα οφέλη της δύναμης στις κινήσεις και στην αίσθηση ιαυθίας 	25'	
Τελικό μέρος		<ul style="list-style-type: none"> • Όλα οι μαθητές/τριες του τμήματος εκτελούν υπό την καθοδήγηση τωτήνη εκπαιδευτικού διατάσεις στις βασικές μυϊκές ομάδες: γαστροκνήμιους, τετρακέφαλους, δικεφάλους μηριαίους-γλουτιαίους, μύες ωμικής ζώνης και χεριού, μύες κορμού. • Παρόλληλα θέονται και απαντώνται ερωτήσεις 	5'	Ελεύθερη αραίωση στο χώρο.
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

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Διδακτική ενότητα:		Τμήμα:	Ημερομηνία:	Ωρα:
Θέμα:				
1.1. Βασικοί στόχοι	1.2. Επιμέρους στόχοι	Εξοπλισμός	Αναμενόμενα αποτελέσματα	
	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ		Χρόνος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Εισαγωγή				
Κύριο μέρος				
Τελικό μέρος				
Αξιολόγηση μαθήματος:				

Έντυπο Word για την αποτύπωση Σχεδίου Μαθήματος

[http://users.sch.gr/adanis/Diafora/Sxedia_ma/entypo SM FA.doc](http://users.sch.gr/adanis/Diafora/Sxedia_ma/entypo_SM_FA.doc)

(σε περίπτωση μη αυτόματης λήψης του αρχείου word αντιγράψτε τον σύνδεσμο)

Δομή σχεδίου μαθήματος

(σε αποτύπωση με κείμενο)

- **Τίτλος/ θέμα μαθήματος:**
- **Δημιουργός:**
- **Γνωστικό αντικείμενο:** Φυσική Αγωγή
- **Θεματική ενότητα:**
- **Τάξη:**
- **Στόχοι – Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:**
- Προαπαιτούμενες γνώσεις και δεξιότητες:
- **Οργάνωση της διδασκαλίας και απαραίτητος εξοπλισμός:**
- **Διδακτική προσέγγιση:**
- **Περιγραφή της διδακτικής πορείας:**
- **Αξιολόγηση:**

1. ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Τίτλος:

Δημιουργός:

Βαθμίδα – Τάξη:

Γνωστικό πεδίο: Φυσική Αγωγή

Θεματικό πεδίο (σκοπός):

Θεματική ενότητα:

2. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

(περιγράφεται το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών/-τριών)

3. ΣΤΟΧΟΙ - ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

(διατυπώνονται οι βασικοί και οι επιμέρους στόχοι του μαθήματος, καθώς και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ως προς τις δεξιότητες, τις γνώσεις και τις στάσεις)

4. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

(οργάνωση της τάξης και των ομάδων στο χώρο, κινήσεις/ μετακινήσεις στο χώρο, εναλλαγή δραστηριοτήτων – απαιτούμενος εξοπλισμός)

5. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

(περιγραφή διδακτικής μεθοδολογίας π.χ. ομαδοσυνεργατική, βιωματική, κ.λπ. προσέγγιση, διδακτικές τεχνικές και διδακτικά εργαλεία, πλαίσιο και τεχνικές αξιολόγησης των μαθητών)

6. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

(περιγραφή δραστηριοτήτων, σταδίων/φάσεων, ενεργειών εκπαιδευτικού και μαθητών στο εισαγωγικό, το κυρίως και το τελικό μέρος, με προσδιορισμό της χρονικής διάρκειας)

7. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

(του μαθήματος π.χ. από την ικανοποίηση των μαθητών ή από την αυτοαξιολόγηση του εκπαιδευτικού)

8 . ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

9. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλα εργασίας (εφόσον δοθούν σε μαθητές και μαθήτριες)

Έντυπο Word για την αποτύπωση Σχεδίου Μαθήματος (2)

http://users.sch.gr/adanis/Diafora/Sxedia_ma/SM_FA_2.doc

(σε περίπτωση μη αυτόματης λήψης του αρχείου word αντιγράψτε τον σύνδεσμο)

Κριτήρια αξιολόγησης σχεδίου μαθήματος

1. Πληρότητα αποτύπωσης
2. Σαφή διατύπωση των επιδιωκόμενων στόχων και των σχετικών δραστηριοτήτων για την επίτευξή τους
3. Εναρμόνιση ή αντιστοιχία με το σχετικό Πρόγραμμα Σπουδών
4. Προσαρμογή στο αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών/-τριών
5. Ρεαλιστικός προγραμματισμός διδακτικού χρόνου
6. Επαρκή φυσική δραστηριότητα των μαθητών/-τριών
7. Αξιοποίηση σύγχρονων προσεγγίσεων διδασκαλίας, μάθησης και αξιολόγησης
8. Προσεγγίσεις διαφοροποίησης της διδασκαλίας στις ιδιαιτερότητες των μαθητών/-τριών

Αξιολόγηση του σχεδίου μαθήματος

(σε αντιστοιχία με την 9950/ΓΔ5/27-1-2023 ΥΑ – ΦΕΚ 388 Τ.Β' /27-1-2023)

Μη ικανοποιητικό	Ικανοποιητικό	Πολύ καλό	Εξαιρετικό
<ul style="list-style-type: none">- Απουσία ή δομική ακαταλληλότητα σχεδίου μαθήματος.- Ισχυρή απόκλιση από το Πρόγραμμα Σπουδών, χωρίς το προτεινόμενο σχέδιο μαθήματος να συνιστά συγκροτημένη εναλλακτική πρόταση.	<ul style="list-style-type: none">- Ύπαρξη σχεδίου μαθήματος με μικρές ελλείψεις.- Σαφής διατύπωση των επιδιωκόμενων στόχων, των διδακτικών και μαθησιακών δραστηριοτήτων, με ικανοποιητική συνεκτικότητα μεταξύ τους.- Περιορισμένη εμπλοκή και φυσική δραστηριότητα των μαθητών.- Αντιστοιχία στόχων και δραστηριοτήτων σε συμφωνία με το Πρόγραμμα Σπουδών και το αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών.- Ρεαλιστικός προγραμματισμός του διδακτικού χρόνου.	<p><u>Επιπλέον προηγούμενης βαθμίδας:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Ύπαρξη σχεδίου μαθήματος ολοκληρωμένου και δίχως ατέλειες.- Ενεργή συμμετοχή των μαθητών, με επαρκή φυσική δραστηριότητα και ομαλή εναλλαγή δραστηριοτήτων.- Υψηλός βαθμός συνεκτικότητας στόχων, διδακτικών και μαθησιακών δραστηριοτήτων.- Αξιοποίηση σύγχρονων προσεγγίσεων διδασκαλίας, μάθησης και αξιολόγησης, καθώς και ψηφιακών πόρων.	<p><u>Επιπλέον προηγούμενης βαθμίδας:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Προτεινόμενες δραστηριότητες για την επίτευξη στόχων και δεξιοτήτων ανωτέρου επιπέδου μέσα από την σύνδεση και σύνθεση στόχων και περιεχομένων.- Πρόβλεψη και προτεινόμενες προσεγγίσεις διαφοροποιημένης διδασκαλίας.

Η αξιολόγηση απορρέει από συνδυαστική αποτίμηση των επιμέρους διαβαθμισμένων κριτηρίων

- Αν συντρέχουν χαρακτηριστικά μόνο μιας βαθμίδας (π.χ. της βαθμίδας «ικανοποιητικό»)
- Αν συντρέχουν χαρακτηριστικά περισσότερων βαθμίδων (σε κάποιο βαθμό, όχι στο σύνολό τους)
- Αν το σύνολο των χαρακτηριστικών τεκμηριώνει την κατάταξη σε μία από τις βαθμίδες.

Σχεδιάστε ένα μάθημα και συντάξτε το σχέδιο μαθήματος

- Επιλέξτε ένα θέμα μαθήματος και εντάξτε το σε έναν από τους βασικούς σκοπούς της Φ.Α.
- Διατυπώστε τους βασικούς και τους επιμέρους στόχους του μαθήματος.
- Καθορίστε το απαιτούμενο εξοπλισμό.
- Περιγράψτε τις δραστηριότητες, τις διδακτικές ενέργειες και την οργάνωση στον χώρο και στο χρόνο (στο εισαγωγικό, το κυρίως και το τελικό μέρος του μαθήματος).
- Αναφέρετε συνοπτικά διαδικασίες αξιολόγησης των μαθητών και του μαθήματος.
- **Χρησιμοποιείστε όποιο έντυπο θέλετε και φροντίστε να καλύψετε τα κριτήρια αξιολόγησης.**

Ευχαριστώ για την προσοχή σας