

□□□□ **Σκοπός** της θεματικής ενότητας «Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής» είναι η γνωριμία, η απόκτηση θετικής εμπειρίας και η διαμόρφωση θετικής στάσης για τις Φυσικές δραστηριότητες και τα Σπορ που σχετίζονται με την υγεία και την αναψυχή.

□□□□ **Στόχοι** *Ψυχοκινητικός τομέας:* Η εξοικείωση των μαθητών στην ασφαλή εκτέλεση Φυσικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών/Σπορ υγείας, η βελτίωση της τεχνικής στην εκτέλεσή τους και γενικότερα της φυσικής απόδοσης.

*Συναισθηματικός τομέας:*

Η είσπραξη θετικών/ ευχάριστων συναισθημάτων, η ενίσχυση της θετικής στάσης για δραστηριότητες υγείας και υπαίθριες δραστηριότητες, καθώς και η ανάπτυξη φιλικής σχέσης με το περιβάλλον. Ακόμα η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης για την ανταπόκριση στις δραστηριότητες και τα Σπορ, καθώς και θετικής στάσης σ' ένα δραστήριο τρόπο ζωής.

*Γνωστικός τομέας:*

Η απόκτηση βασικών γνώσεων και η κατανόηση των βασικών αρχών εκτέλεσης και ασφάλειας των Φυσικών δραστηριοτήτων και Σπορ αναψυχής που εκτελούνται στην ύπαιθρο.

#### □□□□ **Βασικοί άξονες περιεχομένου**

□

- Δεν δίνεται ακριβής καθορισμός του περιεχομένου της θεματικής ενότητας, λόγω του πλήθους των δραστηριοτήτων και των διαφορετικών ευκαιριών κάθε σχολείου, παρά μόνο το πλαίσιο επιλογών, οι κατευθυντήριες οδηγίες και το πλαίσιο υλοποίησης.

- Στις τάξεις Α'-Β' το περιεχόμενο της ενότητας πραγματοποιείται κατά κανόνα στο σχολείο (εκτός αν ευνοούν οι συνθήκες, με παιδική χαρά, πάρκο, κέντρο αναψυχής κλπ, πλησίον του σχολείου).

- Στις τάξεις Γ'-Δ' το περιεχόμενο πραγματοποιείται τόσο εντός του σχολείου όσο και εκτός σχολείου, στα πλαίσια υλοποίησης σχεδίου εργασίας.

□□□□ *Ενδεικτικό περιεχόμενο Α'-Β' τάξης:*

- Προσαρμοσμένα κατασκευαστικά παιχνίδια μίμησης, γνωριμίας, ρόλων, θάρρους, κοινωνικότητας, συνεργασίας, κ.α.

- Δράσεις ευαισθητοποίησης για το φυσικό περιβάλλον (προστασία χλωρίδας και πανίδας, μόλυνση, σκουπίδια, πυρκαγιές, επιπτώσεων της ανθρώπινης αλόγιστης δράσης κ.α.) με ομιλίες, προβολές, καλλιτεχνικές δημιουργίες, κ.α.

- Δημιουργία και φροντίδα φυσικού περιβάλλοντος στο σχολείο (πότισμα και περιποίηση φυτών, ανάπτυξη προσωπικού φυτού/ δένδρου στη διάρκεια της χρονιάς, που θα φυτευτεί στο σχολείο ή σε πάρκο σε ειδική εκδήλωση).

- Προεργασία/ προετοιμασία για διεξαγωγή περιπάτου (ετοιμασία περιεχομένων σακιδίου, αρχές ασφάλειας, ένδυση-υπόδηση, νερό, προστασία από τον ήλιο, κ.α.).

- Προεργασία/ προετοιμασία για διεξαγωγή διαδρομής με ποδήλατο (ετοιμασία

περιεχομένων σακιδίου, βασικές αρχές οδικής ασφάλειας, κράνος, ένδυση-υπόδηση, κ.α.). Επίδειξη ή βιωματική εφαρμογή ασφαλούς χρήσης του ποδηλάτου στις καθημερινές μετακινήσεις.

- Διεξαγωγή απλών κατασκευών με σχοινιά, ξύλα, κούτες, κλπ.
- Ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων κατασκήνωσης (στήσιμο απλής σκηνής, διαδικασία ανάματος/ σβησίματος φωτιάς κ.α.)
- Εκμάθηση βασικών κανόνων ασφάλειας σε υπαίθριες δραστηριότητες (για έντομα, ερπετά, ατυχήματα, κ.α.).

#### □□□□ *Ενδεικτικό περιεχόμενο Γ'-Δ' τάξης:*

- Το περιεχόμενο Α'-Β' τάξης προσαρμοσμένο στο επίπεδο ανάπτυξης, τις γνώσεις και τις εμπειρίες που απόκτησαν οι μαθητές στις προηγούμενες τάξεις.
- Σχέδιο εργασίας για φυσικές δραστηριότητες αναψυχής σε βουνό (πεζοπορία, χιονοδρομία, ποδηλασία, κατασκηνωτικές δράσεις, κυνήγι θησαυρού, orienteering/προσανατολισμός, κ.α.)
- Σχέδιο εργασίας για φυσικές δραστηριότητες αναψυχής στη θάλασσα ή σε λίμνη (κανοε-καγιακ, ιστιοσανίδα, ιστιοπλοΐα, κωπηλασία, κ.α.).
- Σχέδιο εργασίας για φυσικές δραστηριότητες αναψυχής σε οργανωμένη κατασκήνωση (σπορ περιπέτειας, τοξοβολία, αναρρίχηση, σχοινοκατασκευές, κατασκευές, δεξιότητες επιβίωσης, κ.α.).
- Σχέδιο εργασίας για φυσικές δραστηριότητες αναψυχής στην πόλη με παιχνίδι θησαυρού και προσανατολισμού με πυξίδα και χάρτη (orienteering), χρήση χαρτών για τη γνωριμία σημαντικών σημείων/ μνημείων ή της ευρύτερης περιοχής του σχολείου, κ.α.
- Σχέδιο εργασίας με επίσκεψη σε ιππικό όμιλο (γνωριμία με τα σπορ όπου πρωταγωνιστεί το άλογο, αρχές περιποίησης των αλόγων, ιππασία, κλπ).

#### □□□□ **Διδασκαλία – οργάνωση μαθήματος** □

- Οι δραστηριότητες προσεγγίζονται ολιστικά, με βιωματική εμπειρία από τους μαθητές, βασικές γνώσεις γύρω από τη δραστηριότητα, τις απαιτήσεις και τις προϋποθέσεις ασφάλειας, με θετικά συναισθήματα επιτυχίας και αναψυχής, καθώς και παρακίνηση για ψηλότερη ατομική απόδοση.
- Στις επιλογές των δραστηριοτήτων εμπλέκονται οι μαθητές (δηλώνοντας τις προτιμήσεις τους), καθώς και οι γονείς (συνεισφέροντας σε γνώσεις, εξοπλισμό, μετακινήσεις, κλπ.).
- Οι δραστηριότητες που επιλέγονται σχεδιάζονται σχολαστικά από τον εκπαιδευτικό και υλοποιούνται με σαφήνεια, αίσθηση ευθύνης και προσήλωση στους στόχους υγείας, περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και αναψυχής.
- Επιδιώκεται η ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών με ένταξη τους σε ομάδες εργασίας, ανάθεση αρμοδιοτήτων και αξιοποίηση του ενθουσιασμού τους.
- Για τις δραστηριότητες εντός σχολείου ενημερώνονται έγκαιρα οι μαθητές για εξοπλισμό που πρέπει να φέρουν στο σχολείο (π.χ. σακίδιο πλάτης με τα απαραίτητα για υποθετικό περίπατο στο δάσος, ποδήλατα για την επίδειξη και πρακτική της οδικής ασφάλειας, εργαλεία κήπου για τη δημιουργία ή περιποίηση σχολικού κήπου, υλικά για κατασκευές, κ.ο.κ.).

- Για τα σχέδια εργασίας (Γ' -Δ' τάξη) επιδιώκεται τα τμήματα να επιλέγουν ίδιες δραστηριότητες προκειμένου να γίνονται κοινές μετακινήσεις - εκπαιδευτικές επισκέψεις για τη βιωματική εφαρμογή στο περιεχόμενο της φυσικής δραστηριότητας.

### **Αξιολόγηση** □

- Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων στον ψυχοκινητικό τομέα περιλαμβάνει:

- Την επιτυχή διεξαγωγή των φυσικών δραστηριοτήτων.
- Την απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων από τους μαθητές σε Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής.

- Η αξιολόγηση στο συναισθηματικό τομέα περιλαμβάνει:

- Τη συμμετοχή των μαθητών στις δραστηριότητες, το ενδιαφέρον και την εμφανή εκδήλωση χαράς και ευχαρίστησης.

- Την προαγωγή της αυτοπεποίθησης και την ενίσχυση της θετικής στάσης τους για συμμετοχή σε Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής.

- Την ανάπτυξη ατομικής και συλλογικής υπευθυνότητας σε θέματα ασφάλειας.

- Η αξιολόγηση στο γνωστικό τομέα περιλαμβάνει:

- Την κατανόηση της δομής των Φυσικών δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν.
- Την κατανόηση των βασικών απαιτήσεων και των προϋποθέσεων για την διεξαγωγή Φυσικών δραστηριοτήτων & Σπορ υγείας και αναψυχής.

- Την κατανόηση του ρόλου των Φυσικών δραστηριοτήτων & Σπορ αναψυχής στην υγεία και στη φιλική σχέση με το περιβάλλον.