



ΕΣΠΑ 2007-13\Ε.Π. Ε&ΔΒΜ\Α.Π. 1-2-3

«ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21^{ου} αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών , Οριζόντια Πράξη» MIS: 295450

Με συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε. Κ. Τ.)

Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα	2
Πρόλογος	3
Το Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) σε μια εικόνα	6
Περί του Προγράμματος Σπουδών στη ΦΑ	8
1. Η ΦΑ στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών	10
2. Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών	12
3. Καινοτομίες του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ	14
4. Δομή του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ	
4.1. Διδακτικοί Σκοποί & Στόχοι	25
4.2 Ο «εκπαιδευμένος μαθητής στη ΦΑ»	30
4.3 Διαστάσεις, περιεχόμενα και πλαίσιο υλοποίησης των Σκοπών της ΦΑ	31
4.4 Κατευθύνσεις οργάνωσης της διδασκαλίας	34
4.5 Προϋποθέσεις για την επίτευξη των σκοπών του μαθήματος	37
5. Η Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό	
5.1 Το Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ στο Δημοτικό σε μια εικόνα	40
5.2 Σκοποί της ΦΑ & Δείκτες Επίτευξης κατά Σκοπό - Τάξεις Α-Β-Γ	43
5.3 Σκοποί της ΦΑ & Δείκτες Επίτευξης κατά Σκοπό - Τάξεις Δ-Ε-ΣΤ	50
5.4 Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό: Τάξεις Α-Β-Γ	58
5.5 Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό: Τάξεις Δ-Ε-ΣΤ	83
6. Η Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο	
6.1 Το Πρόγραμμα Σπουδών ΦΑ στο Γυμνάσιο σε μια εικόνα	104
6.2. Σκοποί της Φυσικής Αγωγής & Δείκτες Επίτευξης κατά Σκοπό για τις τάξεις Α-Β-Γ Γυμνασίου	107
6.3 Η ΦΑ στο Γυμνάσιο: Πρόγραμμα Σπουδών ανά Σκοπό – Τάξεις Α-Β-Γ	115

Πρόλογος

Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή (ΠΣΦΑ) βασίστηκε στη λογική ανάπτυξης *κριτηρίων περιεχομένου* (τα οποία προδιαγράφουν **Τι** πρέπει οι μαθητές να γνωρίζουν και **Τι** να είναι ικανοί να εκτελέσουν) και *κριτηρίων/δεικτών απόδοσης* (τα οποία προδιαγράφουν **Ποια** απόδοση πρέπει να θεωρείται ως ικανοποιητική). Μέσα από αυτό παρουσιάζονται και καθορίζονται με ευκρίνεια οι θεσμικές υποχρεώσεις μάθησης για το αντικείμενο της ΦΑ για όλα τα παιδιά, οι μαθησιακοί στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν, οι διαδικασίες αξιολόγησης της μάθησης και ενδεικτικά περιεχόμενα του μαθήματος. Τα *κριτήρια περιεχομένου* και οι *δείκτες απόδοσης* βασίστηκαν στη διεθνή πρακτική.

Μέσα από το αυτό το Πρόγραμμα Σπουδών επιχειρείται να δοθεί μια ξεκάθαρη εικόνα στους εκπαιδευτικούς, στους μαθητές, στους γονείς τους και στην κοινωνία για τις γνώσεις και τις δεξιότητες που πρέπει να αποκομίσουν οι μαθητές –τριες από τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο μάθημα και περιγράφονται με σαφήνεια τα χαρακτηριστικά του ‘εκπαιδευμένου μαθητή στη ΦΑ’. Ωστόσο, σημειώνεται από την αρχή ότι η δημιουργία ενός Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ, στο οποίο ταυτόχρονα να υπολογίζονται ισορροπία οι ανάγκες του σημερινού μαθητή, τα επίκαιρα κοινωνικά δεδομένα και η αξία των ειδικών περιεχομένων της ΦΑ είναι αρκετά δύσκολη. Το συγκεκριμένο Πρόγραμμα Σπουδών σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν γίνεται αύξηση ωρών στο ωρολόγιο πρόγραμμα και ότι εξακολουθεί να λείπει η γενναία χρηματοδότηση η οποία θα βελτίωνε τις υπάρχουσες υποδομές των σχολείων. Ωστόσο, δεν έγινε κανένας συμβιβασμός στη λογική της οργάνωσής του, ή «έκπτωση» στη βάση των προβλημάτων που αντιμετωπίζονται σήμερα και τις λειτουργίες που πρέπει να χαρακτηρίζουν κάθε σύγχρονο σχολείο. Το προτεινόμενο πρόγραμμα σπουδών βασίζεται σε συγκεκριμένο όραμα για τη θέση της ΦΑ και τον ρόλο του καθηγητή ΦΑ και έχει όλες τις προϋποθέσεις μελλοντικά να αναπτυχθεί περισσότερο, να εμπλουτιστεί και να εξελιχθεί.

Ειδικότερα, αυτό που επιχειρείται μέσα από αυτό ο Πρόγραμμα Σπουδών είναι:

- ο (α) η οργάνωση της μάθησης με μια διαχρονική σταθερότητα ως προς τις γνώσεις και τις δεξιότητες που πρέπει να αποκτήσουν οι μαθητές,
- ο (β) η διαρκής προσπάθεια για μεταφορά της μάθησης σε πραγματικές συνθήκες στη ζωή εκτός σχολείου,
- ο (γ) η παροχή ευελιξίας στον κάθε διδάσκοντα, να οργανώσει το πρόγραμμα ΦΑ του σχολείου του, ιεραρχώντας τους στόχους και οργανώνοντας τα διδακτικά περιεχόμενα με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών και τα χαρακτηριστικά του σχολείου ή της περιοχής όπου εργάζεται και
- ο (δ) η χρήση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) για αύξηση του χρόνου εμπλοκής των μαθητών με τα αντικείμενα της ΦΑ μέσα από μια αυτό-ρυθμιζόμενη διαδικασία μάθησης στην αναζήτηση λύσεων για την επίτευξη ατομικών στόχων.

Σ' αυτό το Πρόγραμμα Σπουδών γίνεται ειδική μνεία για τη μέριμνα που πρέπει να δείχνουν οι διδάσκοντες, ώστε το μάθημα να αποτελεί μια ευχάριστη και θετική εμπειρία για όλους τους μαθητές, ειδικά όμως για αυτούς που έχουν τη μεγαλύτερη ανάγκη για φυσική δραστηριότητα, όπως είναι τα παιδιά με μειωμένες ικανότητες, με αυξημένο βάρος, με προβλήματα ένταξης και με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ο απώτερος και ουσιαστικότερος στόχος αυτού του Προγράμματος Σπουδών είναι βοηθήσει τα παιδιά να ενστερνιστούν αξίες και να αναπτύξουν συμπεριφορές, που θα τους επιτρέψουν να ενταχθούν αρμονικά και να λειτουργήσουν παραγωγικά στη σύγχρονη κοινωνία. Αυτή η συμπεριφορά βέβαια διαμορφώνεται και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, πέραν αυτών που σχετίζονται με το μάθημα της ΦΑ.

Ωστόσο, η παροχή ευκαιριών σε όλα τα παιδιά, η ανάπτυξη της αγάπης για την άσκηση, η διασκέδαση από τη συμμετοχή, η ομαδικότητα, το άνοιγμα του σχολείου στην τοπική κοινωνία, η ανάπτυξη σχολικής κουλτούρας για την προώθηση θετικών αξιών προς την άσκηση και την υγεία, η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, εφαρμογής γνώσεων που σχετίζονται με τη συλλογή, ανάλυση και ερμηνεία προσωπικών δεδομένων, η λήψη αποφάσεων, η συνεργασία με άλλους και η επίλυση ατομικών προβλημάτων, αποτελούν διαχρονικά ζητούμενα της εφαρμογής αυτού του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ. Η επιτυχία αυτών των στόχων εγγυάται σε μεγάλο βαθμό ότι οι αυριανοί πολίτες θα έχουν

όλα τα εφόδια για να ζήσουν μια ζωή με αυτοπεποίθηση, υγεία, αυτονομία και υπευθυνότητα.

Ο διδάσκων ήταν ανέκαθεν ο κεντρικός πρωταγωνιστής κάθε αλλαγής ή μεταρρύθμισης στο σχολείο. Το σχέδιο 'επί χάρτου' που είναι το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ, μέχρι να γίνει μια ουσιαστική και δημιουργική εμπειρία για τους μαθητές, θα περάσει από την καρδιά, το μυαλό και τα χέρια του. Ο διδάσκων θα πρέπει να πιστέψει στην αξία του, να αισθανθεί ότι μπορεί να το διαχειριστεί και να έχει τις δεξιότητες, ώστε αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές να γίνουν πρόγραμμα, σχέδιο μαθήματος και πολύτιμες μαθησιακές εμπειρίες για τους μαθητές. Συνεπώς, πιστεύουμε ότι η επιτυχία (ή η αποτυχία) του παρόντος Προγράμματος Σπουδών, καθώς και η αύξηση της αξιολογικής βαρύτητας του μαθήματος στη συνείδηση των μαθητών, των γονέων και της κοινότητας, εξαρτάται κυρίως από τη δική του διάθεση για αλλαγή νοοτροπίας, την εργατικότητα και την προσπάθειά του!

Ο διδάσκων θα γίνει αποτελεσματικότερος αν καθοδηγείται, υποστηρίζεται συστηματικά και αξιολογείται για την ποιότητα του έργου του. Συνεπώς, πρέπει άμεσα να αναβαθμιστεί ο υπάρχων μηχανισμός υποστήριξης του διδακτικού έργου και να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες. Οι επόμενες ενέργειες από το Υπουργείο, αλλά και από κάθε σχολική μονάδα, είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία της αλλαγής. Η διαρκής και ευέλικτη επιμόρφωση, η υποστήριξη του διδάσκοντα στην πράξη στο περιβάλλον του σχολείου από εξειδικευμένους συμβούλους και άλλους συναδέλφους, η δια-δικτυακή υποστήριξη μέσα από ένα επίκαιρο και αλληλεπιδραστικό περιβάλλον, η αξιολόγηση του διδακτικού έργου είναι ενδεικτικές μόνο ενέργειες προς αυτή την κατεύθυνση.

1

ΤΙ
προσπαθούμε
να πετύχουμε;

Οι Σκοποί του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ αποβλέπουν στη δημιουργία μαθητών...	Με αναπτυγμένες κινητικές δεξιότητες & φυσικές ικανότητες	Με γνώσεις, με θετική στάση & την κατάλληλη εκπαίδευση ώστε να διαχειριστούν υπεύθυνα ζητήματα που αφορούν την υγεία τους	Που απολαμβάνουν τη μάθηση, τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ και επιζητούν την ατομική πρόοδο	Με αναπτυγμένες ατομικές δεξιότητες και αυτοπεποίθηση που θα τους επιτρέψουν να ζήσουν μια ζωή δημιουργική με υγεία	Με κοινωνικές δεξιότητες ώστε να γίνουν υπεύθυνοι πολίτες, με θετική συνεισφορά στην κοινωνία
Κάθε παιδί μέσα από το μάθημα της ΦΑ δικαιούται....	Να είναι υγιές (σωματικά-συναισθηματικά-κοινωνικά)	Να είναι ενταγμένο σε ομάδα και να συνεισφέρει θετικά	Να απολαμβάνει, να διασκεδάζει και να επιτυγχάνει ατομικούς και ομαδικούς στόχους	Να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή προσωπικότητα	Να έχει τις ίδιες ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και απόδοση
Η μάθηση επικεντρώνεται:	Στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων	Στην απόκτηση, στη διαχείριση και στην εφαρμογή γνώσεων	Στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία	Στην ανάπτυξη ατομικών δεξιοτήτων & αξιών	Στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και κατάλληλης συμπεριφοράς

2

ΠΩΣ
οργανώνουμε
τη μάθηση;

Το Πρόγραμμα Σπουδών στη ΦΑ αποτελεί μια ολοκληρωμένη και σχεδιασμένη μαθησιακή εμπειρία που έχει κοινές αξίες και στόχους με όλα τα άλλα μαθήματα και τις διαστάσεις λειτουργίας του σχολείου. Η κίνηση αποτελεί το μέσο επίτευξης των γενικών σκοπών της εκπαίδευσης και των ειδικότερων στόχων του μαθήματος της ΦΑ.							
Συστατικά στοιχεία της μάθησης	Το Περιβάλλον	Ο Έλεγχος & η Αξιολόγηση	Οι Πρόσθετες ευκαιρίες μάθησης & αλληλεπίδρασης	Μάθηση μέσα και έξω από την τάξη	Περιεχόμενα/ Δράσεις	Εξατομίκευση	Διδακτικές προσεγγίσεις
Προσεγγίσεις στη μάθηση	Προσαρμοσμένο στις μαθησιακές ανάγκες και στις σύγχρονες τάσεις (δηλαδή εμπλοκή σε έρευνα, ενεργή συμμετοχή, πρακτική και θεωρητική εμπειρία, ατομική και ομαδική δράση, εντός και εκτός σχολείου) – Υποστηρικτικό & ενταξιακό.	Η αξιολόγηση χρησιμοποιεί ένα εύρος αποδείξεων για να ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν για την απόδοσή τους και να σχεδιάσουν τη δική τους πορεία μάθησης Η αξιολόγηση είναι: -Σύμφωνη με τους Σκοπούς και τους Στόχους -Αναπόσπαστο κομμάτι της μάθησης και της διδασκαλίας. -Διαρκής, πολύπλευρη και σύνθετη. -Δεσμεύει τον μαθητή να επιτύχει ατομικούς στόχους.	Ευκαιρίες για σωματική, πνευματική, ηθική, κοινωνική, πολιτιστική, συναισθηματική, διανοητική και ψυχική ανάπτυξη, εντός και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος, στο πλαίσιο λειτουργίας του μαθήματος της ΦΑ, του σχολείου και της κοινότητας	Με την τακτική συμμετοχή σε ΦΔ και σπορ Με τη συμμετοχή σε μέρες δοκιμής νέων και προκλητικών δραστηριοτήτων Σε συνεργασία με φορείς της κοινότητας Με τη χρήση Η/Υ για κοινωνική δικτύωση, ανάπτυξη της παρακίνησης και συντονισμό της προσπάθειας	Ατομικές και ομαδικές, στο σχολείο και στη φύση, με ή χωρίς συναγωνισμό παρέχοντας το πλαίσιο για αποκόμιση θετικής εμπειρίας, διασκέδασης, αλληλεπίδρασης, πρόκλησης, βελτίωσης και επίτευξης.	Υπαρξη διαγνωστικού μηχανισμού ώστε να είναι εφικτή η προσαρμογή του βαθμού δυσκολίας των κινητικών περιεχομένων σε διαφορετικά επίπεδα ικανότητας και απόδοσης Μάθηση σε αρμονία με τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και τις προσωπικές προτιμήσεις	Χρήση όλου του φάσματος των стил διδασκαλίας, δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση, αυτό-ανακάλυψη, στη συνεργασία και στην ενεργή απόκτηση της γνώσης. Με ομαδο-συνεργατικές διαδικασίες που αναπτύσσουν την ομαδικότητα, τις δεξιότητες συνεργασίας, την αποδοχή των άλλων, την αυτοεκτίμηση και τη δέσμευση του μαθητή για να μάθει Μέσα από ομαδικά Projects - Με τη χρήση Η/Υ και του διαδικτύου Με την επιλογή ατομικών στόχων και τη διατήρηση ατομικών στοιχείων επίτευξης (portfolio)

Συσχέτιση με άλλα αντικείμενα	Προεξέχοντα θέματα τα οποία είναι σημαντικά για τα άτομα και την κοινωνία, έχουν συναφές μαθησιακό/εκπαιδευτικό πλαίσιο, και μπορούν να προσεγγιστούν διαθεματικά ή διεπιστημονικά, ήτοι: Ταυτότητα και πολιτιστική διαφορετικότητα – Υγιής τρόπος ζωής – Συμμετοχή στην κοινότητα & εθελοντισμός – Προστασία του περιβάλλοντος και βιώσιμη ανάπτυξη – Τεχνολογία και ΜΜΕ– Δημιουργικότητα - Κριτική σκέψη και κοινωνική δράση.					
Αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τη ΦΑ	Επιδεικνύει ικανότητα σε κινητικές επιδεξιότητες και κινητικά πρότυπα που χρειάζονται για την εκτέλεση διάφορων φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.	Κατανοεί κινητικές έννοιες, αρχές, στρατηγικές και τακτικές που εφαρμόζονται στην μάθηση και εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.	Συμμετέχει συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες.	Πετυχαίνει και διατηρεί ένα καλό για την υγεία επίπεδο φυσικής κατάστασης που βελτιώνεται όσο μεγαλώνει σε ηλικία.	Επιδεικνύει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά, όπου σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους: α) σε καταστάσεις σχετικές με τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, β) ευρύτερα στη ζωή του στο σχολείο και έξω από αυτό.	Αποτιμά θετικά τις ωφέλειες που αποκομίζει από τη συμμετοχή του σε φυσικές δραστηριότητες (στην υγεία του, στη διασκέδαση, στην πρόκληση/επίτευξη, στην αυτο-έκφραση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση).

3

ΠΟΣΟ ΚΑΛΑ πετυχαίνουμε τους στόχους μας;

Για να γίνει η μάθηση και η διδασκαλία πιο αποτελεσματική ώστε (α) οι μαθητές να καταλαβαίνουν τι πρέπει να πετύχουν και το πώς θα δρομολογήσουν τη διαδικασία επίτευξης, (β) οι διδάσκοντες να αποτιμούν έγκυρα και αξιόπιστα την παιδαγωγική τους επίδραση στη μάθηση και διαπαιδαγώγηση των μαθητών τους, και (γ) οι γονείς να συμμετάσχουν ενεργά στη παιδαγωγική διαδικασία, πρέπει να γίνεται συστηματικά:							
Αξιολόγηση της επίδρασης μέσα από διαμορφωτικές διαδικασίες και διαδικασίες αποτελέσματος	Εξετάζοντας: -Το παιδί ως ολότητα -Την πρόδοό του σε κάθε επιμέρους Στόχο (φυσική κατάσταση, δεξιότητες, γνώσεις, στάσεις, αξίες)	Χρησιμοποιώντας με κατάλληλο τρόπο τις πληροφορίες /δεδομένα για τη διερεύνηση τάσεων και την αποτίμηση των αδυναμιών, θέτοντας ατομικούς ρεαλιστικούς στόχους βελτίωσης και δημιουργώντας ένα συνεχή κύκλο βελτίωσης	Χρησιμοποιώντας τους συμμαθητές, φίλους, φύλλα κριτηρίων κά για να συζητηθούν κριτικά τα δεδομένα της αξιολόγησης και να διατυπωθούν ιδέες για βελτίωση	Χρησιμοποιώντας όλο το εύρος ποσοτικών και ποιοτικών δοκιμασιών/κριτηρίων	Χρησιμοποιώντας ποικιλία τεχνικών για τη συλλογή και ανάλυση των πληροφοριών, εστιάζοντας στην ατομική εξέλιξη και όχι σε σύγκριση με νόρμες και κριτήρια απόδοσης.	Επιλέγοντας την αξιολόγηση που ταιριάζει στο Σκοπό-Στόχο-Επιδίωξη και είναι αναπτυξιακά κατάλληλη για την ηλικία και τις ικανότητες του παιδιού.	Εμπλέκοντας ολόκληρη τη σχολική κοινότητα, ήτοι, μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων, και τοπικά στελέχη της εκπαίδευσης
Χρήση διαφοροποιημένων μεθόδους αξιολόγησης	Για τον μαθητή με: - Προσαρμογή των κριτηρίων απόδοσης κατά περίπτωση - Την εφαρμογή εναλλακτικών μεθόδων μέσω των οποίων θα γίνεται διάγνωση των στάσεων, των απόψεων, των αξιών, της συμπεριφοράς, συνηθειών του καθημερινού τρόπου ζωής κά	Για τον εκπαιδευτικό με: - Αυτό-αξιολόγηση - Ετερο-αξιολόγηση - Αξιολόγηση βάσει κριτηρίων απόδοσης - Από τους μαθητές - Από τους γονείς - Από τους συναδέλφους	Για το πρόγραμμα & τα περιεχόμενα του μαθήματος με: - Αξιολόγηση των Σκοπών-Στόχων του προγράμματος σπουδών από τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές και τους γονείς τους - Αξιολόγηση των διαδικασιών εφαρμογής του	Για το σχολείο με: - Αξιολόγηση των υποδομών - Αξιολόγηση της διοίκησης - Αξιολόγηση της κουλτούρας, των παρεχόμενων ευκαιριών και της γενικότερης δράσης σε θέματα υγείας και σπορ.			

Περί του Προγράμματος Σπουδών

Τι είναι το Πρόγραμμα Σπουδών;

Το *Πρόγραμμα Σπουδών* απαντά στο ερώτημα «**Πού** θέλουμε να πάμε τον μαθητή μέσα από το μάθημα της ΦΑ». Διαπραγματεύεται ζητήματα που σχετίζονται με τη φιλοσοφία, τις διαστάσεις και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα μάθησης του αντικειμένου της ΦΑ.

Ειδικότερα, το *Πρόγραμμα Σπουδών* για τη Φυσική Αγωγή:

1. Είναι ένα **γενικό σχέδιο δράσης** για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και αφορά σε όλη την υποχρεωτική εκπαίδευση. Δίνει πληροφορίες και τις κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους διδάσκοντες καθηγητές ΦΑ να αιτιολογήσουν, να σχεδιάσουν, να προγραμματίσουν, να επιλέξουν περιεχόμενα και να αξιολογήσουν το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο τους.
2. Περιγράφει και τεκμηριώνει τα **κριτήρια περιεχομένου** (Σκοπούς-Στόχους-Επιδιώξεις) και ενδεικτικά **κριτήρια απόδοσης** για την εκπαίδευση των μαθητών – τριών στη Φυσική Αγωγή για όλη την προσχολική, πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
3. Αποτελεί τον **κατευθυντήριο οδηγό** για τους καθηγητές ΦΑ, τους διευθυντές των σχολείων, τους προϊσταμένους, τους σχολικούς συμβούλους και όλους όσους ασχολούνται με το αντικείμενο της σχολικής ΦΑ, ώστε να έχουν μια κοινή οπτική ως προς το ρόλο και τη διαχείριση του μαθήματος στο σχολείο.

Τι **Δεν Είναι** αυτό το φυλλάδιο:

- Δεν είναι *Αναλυτικό Πρόγραμμα ΦΑ*.
- Δεν είναι αυτοτελές και χρειάζονται πρόσθετες οδηγίες σε σημαντικά θέματα που αφορούν τον προγραμματισμό, την επιλογή και τη διδασκαλία των περιεχομένων καθώς και την αξιολόγηση του μαθητή και του μαθήματος.
- Δεν αντικαθιστά ούτε αναιρεί προηγούμενα συγγράμματα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου και του Υπουργείου. Αντίθετα, όλο το υλικό που έχει δημιουργηθεί

μέχρι σήμερα για τη ΦΑ, το πρόγραμμα της *Ολυμπιακής Παιδείας*, το πρόγραμμα *Καλλιπάτειρα*, ορισμένες δράσεις της *Αγωγής Υγείας* και το υλικό που ετοιμάστηκε για το *Ολοήμερο Σχολείο* και την *Ευέλικτη Ζώνη*, θα αποτελέσει πολύτιμο βοήθημα για τους διδάσκοντες ώστε να επιτύχουν τους επιμέρους Στόχους και τις Επιδιώξεις των έξι Σκοπών (6) που αναλύονται κατά βαθμίδα και τάξη.

1. Η ΦΑ στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών

Οι ραγδαίες επιστημονικές, τεχνολογικές και κοινωνικές εξελίξεις που καταγράφονται διεθνώς τα τελευταία χρόνια ωθούν τους φορείς εκπαίδευσης να επαναπροσδιορίσουν και αναβαθμίσουν το ρόλο και τη λειτουργία του σχολείου ώστε να το καταστήσουν ικανό να ανταποκριθεί στις επιταγές των καιρών. Όλες οι αναπτυγμένες οικονομικά και εκπαιδευτικά χώρες θέλοντας να προλάβουν τις νέες συνθήκες επιταχύνουν τον εκσυγχρονισμό των εκπαιδευτικών συστημάτων τους. Στη νέα διεθνή κατάσταση που δημιουργείται κύρια από την παγκοσμιοποίηση και την κοινωνία της πληροφορίας, η Ευρωπαϊκή Κοινότητα πρόσφατα εξέδωσε ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές με σκοπό τον συντονισμό των κρατών-μελών προς μια κοινή κατεύθυνση που αποβλέπει στη διαμόρφωση ενός νέου ευρωπαϊού πολίτη, εφοδιασμένου με τις δεξιότητες που απαιτεί η σύγχρονη εποχή.

Σύμφωνα με τη σημερινή Ευρωπαϊκή οπτική για τον ρόλο της εκπαίδευσης, ο μαθητής ολοκληρώνοντας την υποχρεωτική εκπαίδευση, πέρα από την απόκτηση γνώσεων και ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων, πρέπει ταυτόχρονα να έχει αναπτύξει την κριτική του σκέψη, να μπορεί να αυτενεργεί, να κατανοεί σε βάθος τη γλώσσα του, να έχει την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων της καθημερινότητας, να μπορεί να χρησιμοποιεί την τεχνολογία και της σύγχρονες πηγές πληροφόρησης και να επικοινωνεί με τους «συμπολίτες του στον υπόλοιπο κόσμο». Παράλληλα πρέπει να είναι συνεργάσιμος, ευέλικτος, αποφασιστικός και να δείχνει σεβασμό προς το διαφορετικό, ικανός να αυτό-μορφώνεται και να κατέχει τις δεξιότητες που απαιτούνται για δια-βίου μάθηση ώστε ως ενήλικας, να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις προκλήσεις μιας διαρκώς μεταβαλλόμενης κοινωνίας. Σ' αυτό το πλαίσιο, η σχολική φυσική αγωγή έχει να διαδραματίσει ένα σημαντικό ρόλο διότι θεωρείται ως μια βασική εκπαιδευτική δραστηριότητα για την **ισορροπημένη ανάπτυξη της προσωπικότητας και την εδραίωση της υγείας**. Το ΥΠΕΠΘ ανταποκρινόμενο στις επίκαιρες εκπαιδευτικές προκλήσεις και στο πλαίσιο της Εκπαιδευτικής Μεταρρύθμισης, προχώρησε στον επαναπροσδιορισμό των σχολικών Προγραμμάτων Σπουδών.

Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή εδράζεται σε ένα συνεκτικό σώμα δεξιοτήτων, γνώσεων και συμπεριφορών, στοχεύοντας στην ανάπτυξη πολιτών που θα είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις σύγχρονες προκλήσεις. Μέσα από αυτό επιχειρείται μια ουσιαστική μεταστροφή της εκπαιδευτικής της φιλοσοφίας, μετατοπίζοντας το κέντρο βάρους από τα περιεχόμενα του μαθήματος (που ήταν μέχρι σήμερα), στις ανάγκες του κάθε μαθητή και στη μεταφορά της μάθησης σε πραγματικές συνθήκες. Αυτό το Πρόγραμμα Σπουδών σχεδιάστηκε αποβλέποντας να αναπτύξει παράλληλα με τον κινητικό τομέα, το γνωστικό, τον αντιληπτικό, τον συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα της προσωπικότητας του νέου ατόμου, αποσκοπώντας στην ανάπτυξη αυτών των στοιχείων, που σήμερα θεωρούνται αναγκαία για την επιτυχή αντιμετώπιση των προκλήσεων και την αξιοποίηση των ευκαιριών της ενήλικης ζωής.

Στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών, η Φυσική Αγωγή αντιμετωπίζεται σαν ένα πολυδιάστατο γνωστικό αντικείμενο, που είναι πολύ σημαντικό για την μαθητική ζωή των νέων αλλά και την μετέπειτα λειτουργία τους στην κοινωνία. Μέσα από την εμπειρία της σχολικής φυσικής αγωγής γίνεται προσπάθεια ώστε τα παιδιά να επωφεληθούν διαχρονικά σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης διάστασης. Βασική επιδίωξη είναι να μάθει ο μαθητής να λύνει ατομικά προβλήματα, ν' αυτοπροσδιορίζεται ως προς τη θέση και δράση του στην κοινωνία να μάθει πώς να μαθαίνει και να γίνει ένας *εκπαιδευμένος καταναλωτής* σε θέματα άσκησης και υγείας.

Σ' αυτήν την αναζήτηση στο Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ γίνεται συστηματική προσπάθεια:

- (α) Απόκτησης, ανάπτυξης και εφαρμογής κινητικών δεξιοτήτων που σχετίζονται με τα σπορ, τις αθλοπαιδιές και τις φυσικές δραστηριότητες αναψυχής.
- (β) Ανάπτυξης γνώσεων που σχετίζονται: με τη λειτουργία σώματος, τη βελτίωση της υγείας, την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και τα σπορ, τη συλλογή, ανάλυση και ερμηνεία προσωπικών δεδομένων απόδοσης.
- (γ) Ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία.
- (δ) Καλλιέργειας δεξιοτήτων, στάσεων και συμπεριφορών (όπως είναι η αυτοεκτίμηση, η κριτική και η δημιουργική σκέψη, η θετική κοινωνική

συμπεριφορά, η αποδοχή των άλλων, η στοχοθεσία, η επικοινωνία, η διαχείριση του άγχους κ.ά),

- ο (ε) Διαμόρφωσης θετικής στάσης προς ένα διά βίου δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής.
- ο (στ) Εισαγωγής στη μεταφορά της μάθησης στην καθημερινή ζωή, πέρα από τα στενά όρια του μαθήματος. Για αυτό το λόγο εισάγεται στο μάθημα η πρακτική του μαθητικού χαρτοφυλακίου [σε έντυπη μορφή στο δημοτικό και μέσω των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) στο γυμνάσιο] ώστε να γίνει μια ενεργητικότερη εμπλοκή των μαθητών με την επίτευξη ατομικών στόχων μέσα από μια αυτό-ρυθμιζόμενη πορεία μάθησης, σε περιβάλλον και εκτός σχολείου.

2. Ο ρόλος του καθηγητή ΦΑ στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών

Από τα παραπάνω συνάγεται ότι η ραγδαία αλλαγή στην αποστολή της εκπαίδευσης και στον ρόλο του μαθήματος της ΦΑ, οδηγεί σε μια ανάλογη αλλαγή του ρόλου του εκπαιδευτικού. Γίνεται φανερό ότι ο δάσκαλος, από απλός μεταδότης της γνώσης που είναι σήμερα, καθίσταται διαμεσολαβητής για την απόκτηση της γνώσης και συντονιστής της μάθησης. Η προσπάθειά του εστιάζεται κύρια στο πώς θα καταστήσει τον μαθητή από παθητικό αποδέκτη και ακροατή της διδασκαλίας, σε ενεργό μέλος μιας ευρύτερης ομάδας εργασίας που θα έχει την ικανότητα να εφαρμόζει, να διανοείται, να συγκρίνει, να κρίνει, να αποφασίζει, να συνθέτει και να δημιουργεί.

Ο διδάσκων αποδεδειγμένα αποτελεί την σημαντικότερη μεταβλητή στην επιτυχία των στόχων κάθε Προγράμματος Σπουδών, ανεξάρτητα από τους διδακτικούς στόχους, το διδακτικό περιεχόμενο ή το περιβάλλον που υλοποιείται η διδασκαλία. Ωστόσο, μελέτες έχουν δείξει ότι συχνά οι εν ενεργεία καθηγητές ΦΑ είναι απρόθυμοι να αλλάξουν νοοτροπία και προσέγγιση στη διδασκαλία, και δεν έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά αλλαγές στο πλαίσιο του μαθήματος. Έτσι, οι καινοτομίες που εισάγονται μέσα από νέα Προγράμματα Σπουδών δεν γίνονται ποτέ πράξη, επειδή οι διδάσκοντες άμεσα ή έμμεσα αντιστέκονται στις αλλαγές, μένοντας προσκολλημένοι σε ατελέσφορες

παραδοσιακές απόψεις ή προσεγγίσεις. Το αποτέλεσμα είναι οι μαθητές προοδευτικά να απογοητεύονται, απαξιώνοντας το μάθημα της ΦΑ.

Στο πλαίσιο αυτού το Προγράμματος Σπουδών, οι διδάσκοντες ΦΑ πρέπει να προετοιμαστούν κατάλληλα για να ανταποκριθούν με επάρκεια στις καινοτομίες του. Το βασικό ερώτημα εστιάζεται στο τι πρέπει επιπλέον να γνωρίζουν, ποιες δεξιότητες διδασκαλίας πρέπει να αποκτήσουν και να εφαρμόζουν αποτελεσματικά, και ποιο πλαίσιο αξιών πρέπει διαμορφώσουν οι διδάσκοντες, ώστε να μπορέσουν να υποστηρίξουν αποτελεσματικά και να επιτύχουν τους προτεινόμενους σκοπούς του νέου Προγράμματος Σπουδών και το μάθημα να αποκτήσει αίγλη στη συνείδηση των μαθητών και των γονέων τους.

Η προετοιμασία ενός αποτελεσματικού μηχανισμού διαρκούς υποστήριξης του διδακτικού έργου των καθηγητών, που θα στοχεύει στην ανάπτυξη όλων αυτών των παραμέτρων που θεωρούνται σήμερα ως αναγκαίες προϋποθέσεις για το σχεδιασμό, την οργάνωση, τη διεξαγωγή και αξιολόγηση ενός αποτελεσματικού μαθήματος είναι ζωτικής σημασίας. Μέσα από μια διαδικασία επιμόρφωσης οι διδάσκοντες θα εφοδιαστούν με όλες τις αναγκαίες θεωρητικές γνώσεις και τις πρακτικές δεξιότητες που θεωρούνται σήμερα αναγκαίες για τη διδασκαλία στο σύγχρονο σχολείο και θα συμβάλλουν καθοριστικά στην αλλαγή νοοτροπίας.

Ο σχεδιασμός καινοτόμων μαθημάτων (που αφορούν στην υγεία, στην ισότητα, στην αποδοχή της διαφορετικότητας, στις δεξιότητες ζωής, στις αξίες κá), οι σύγχρονες μαθητοκεντρικές διδακτικές προσεγγίσεις και ειδικά η συνεργατική μάθηση, η διαχείριση της τάξης, η χρήση όλου του φάσματος των στιλ διδασκαλίας, η χρήση νέων τεχνολογιών, η συμμετοχή σε διαδικασίες αξιολόγησης του εκπαιδευτικού έργου, είναι ορισμένα μόνο από τα περιεχόμενα που πρέπει να περιλαμβάνει αυτό το πρόγραμμα επιμόρφωσης. Σημαντικές πληροφορίες μπορούν να βρουν οι διδάσκοντες στα νέα βιβλία ΦΑ όλων των βαθμίδων, καθώς επίσης και στο εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε για τα προγράμματα της *Ολυμπιακής Παιδείας*, *Καλλιπάτειρα* και *Παραολυμπιακών Αγώνων* που υπάρχει ήδη στα σχολεία.

3. Καινοτομίες του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ

Η αδυναμία του μαθήματος ΦΑ να ανταποκριθεί στις επίκαιρες ανάγκες των μαθητών και της κοινωνίας, σε συνδυασμό με τα παρωχημένα περιεχόμενα, τις πρακτικές διδασκαλίας και τις ανεπαρκείς υποδομές, είχε ως αποτέλεσμα την προοδευτική του υποβάθμιση, δημιουργώντας παράλληλα αμφισβήτηση για το ρόλο και την αναγκαιότητά του. Σήμερα είναι προφανές ότι η απλή και μη οργανωμένη λειτουργία του μαθήματος δεν ανταποκρίνεται στην επίκαιρη διάσταση της *εκπαίδευσης στη φυσική αγωγή*, ούτε συμβάλλει στην ευρύτερη καλλιέργεια και ανάπτυξη της προσωπικότητας των μαθητών. Το παρόν *Πρόγραμμα Σπουδών* για τη φυσική αγωγή είναι ένα σταθερό, λογικά δομημένο, κατανοητό και λειτουργικό πλαίσιο δράσης που οδηγεί σ' ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα που είναι ο 'εκπαιδευμένος μαθητής στη φυσική αγωγή'.

Όπως σημειώθηκε ήδη στον Πρόλογο, το συγκεκριμένο *Πρόγραμμα Σπουδών* σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν γίνεται αύξηση ωρών στο ωρολόγιο πρόγραμμα και ότι εξακολουθεί να λείπει η γενναία χρηματοδότηση που θα βελτίωνε τις υπάρχουσες υποδομές των σχολείων. Ωστόσο, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση ώστε η μάθηση, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής του μαθητή στις δράσεις του μαθήματος:

- Να είναι ενεργητική και όχι παθητική
- Να συντελείται τόσο ατομικά όσο και συνεργατικά
- Να προσανατολίζεται σε στόχους που συνδέονται με τον πραγματικό κόσμο
- Να είναι εξατομικευμένη όπου απαιτείται
- Να είναι τεκμηριωμένη και διαγνωστική
- Να επιτελείται σ' ένα δημιουργικό περιβάλλον υποστήριξης & σεβασμού.

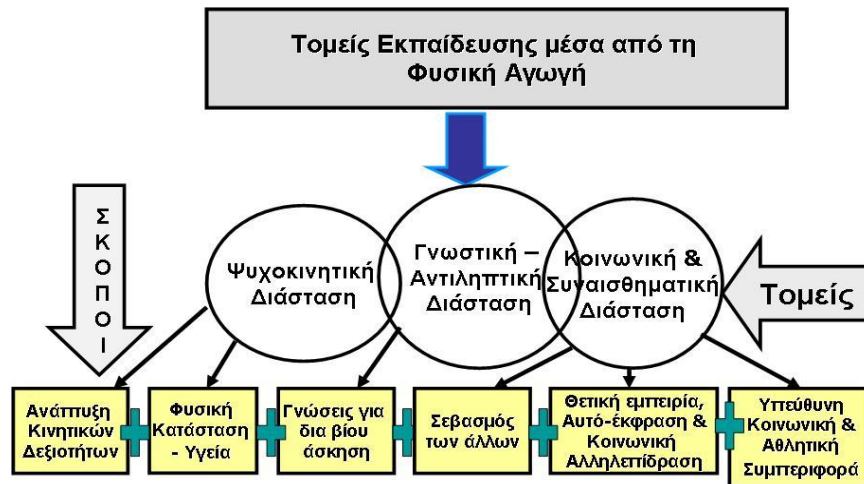
Έτσι, εισάγονται σημαντικές καινοτομίες που θα καλύψουν διαπιστωμένες αδυναμίες και θα δώσουν με διαφορετική δυναμική και προοπτική περεταίρω εξέλιξης στο μάθημα της ΦΑ. Οι καινοτομίες αυτές αφορούν:

- **1. Την οργάνωση της μάθησης:** Η πορεία της μάθησης οργανώθηκε με σταθερότητα και προοδευτικότητα ως προς τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις συμπεριφορές που πρέπει να αποκτήσουν οι μαθητές κατά τη φοίτησή τους στην υποχρεωτική

εκπαίδευση. Αυτό γίνεται μέσα από έναν διαρκή επαναπροσδιορισμό έξι συγκεκριμένων γενικών *Σκοπών*, όπου με βάση τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά των μαθητών κάθε ηλικίας, εξειδικεύονται σε σαφείς *Στόχους* και επιμερίζονται σε *Επιδιώξεις* που αντανakλούν συγκεκριμένα προσδοκώμενα επίπεδα μάθησης.

- Με τον όρο **Σκοποί** στη ΦΑ εννοούμε τους γενικούς άξονες πάνω στους οποίους χτίζεται η γνώση και η μάθηση.
- Οι **Στόχοι** εξειδικεύουν και προσδιορίζουν τον Σκοπό ανά τάξη, ορίζοντας **Που** πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή. Οι Σκοποί είναι διαφορετικοί σε κάθε τάξη και αφορούν την αναλυτικότερη περιγραφή των Σκοπών.
- Οι **Επιδιώξεις** περιγράφουν αναπτυξιακά κατάλληλες συμπεριφορές που είναι αντιπροσωπευτικές της προόδου επίτευξης των Στόχων κάθε τάξης. Μέσω των *Επιδιώξεων* καθίστανται ιδιαίτερα σαφείς πλέον οι προσδοκίες που έχουμε από τους μαθητές σε κάθε τάξη, βάσει των οποίων ο καθηγητής ΦΑ θα πρέπει να διαμορφώσει: (α) το πρόγραμμα διδασκαλίας, (β) το μαθησιακό περιβάλλον, (γ) τις μαθησιακές εμπειρίες και τα περιεχόμενα του μαθήματος, και (δ) την αξιολόγηση της απόδοσης του μαθητή.

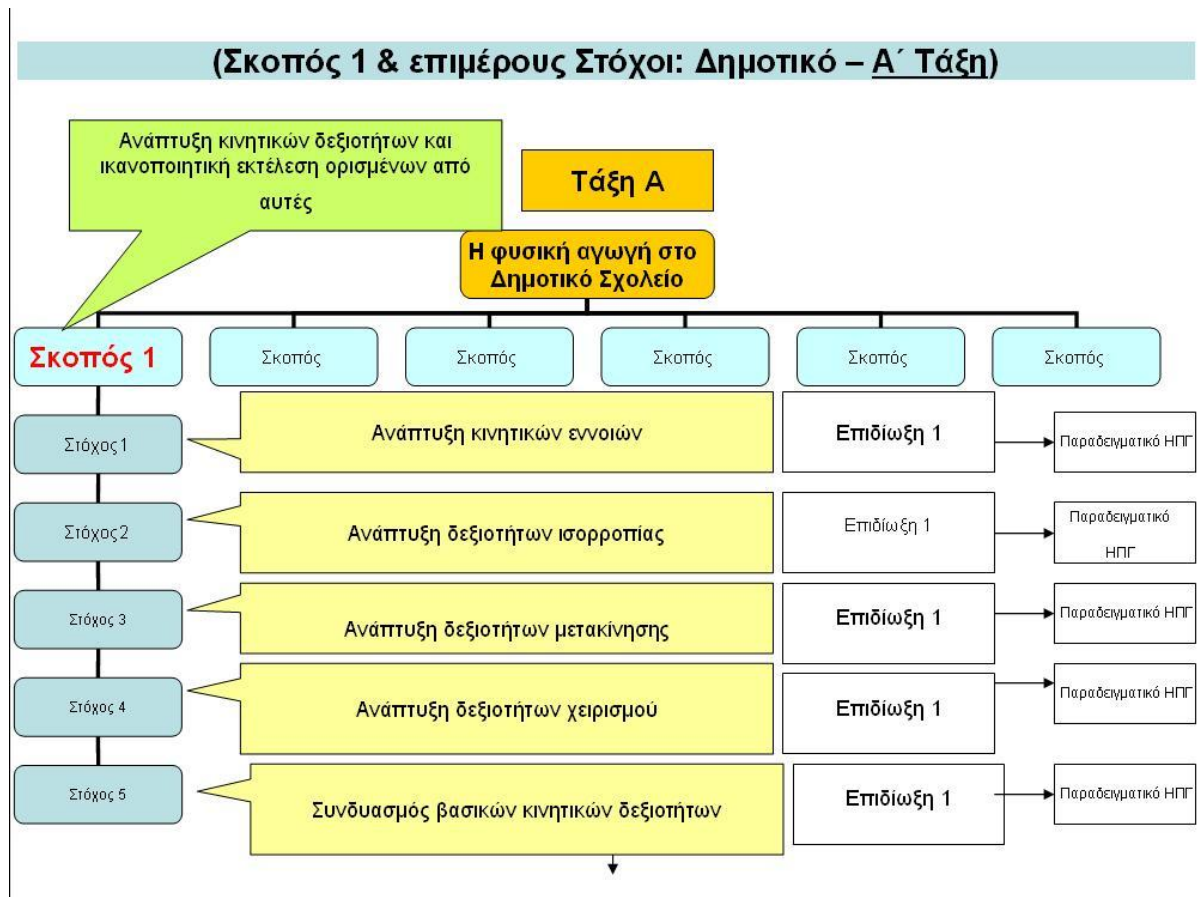
Με τους Σκοπούς και τους Στόχους Περιεχομένου αποσαφηνίζεται το «**Τι πρέπει να μάθει ο μαθητής και Τι να μπορεί να το εκτελέσει**». Έτσι οι διδάσκοντες καθοδηγούνται μέσα από ένα σταθερό, λογικά δομημένο, κατανοητό και λειτουργικό πλαίσιο, να οργανώνουν οι ίδιοι το πρόγραμμα, τις δράσεις και τις ενέργειες με τις συγκεκριμένες κατευθυντήριες οδηγίες που θεωρητικά οδηγούν στο επιθυμητό αποτέλεσμα μάθησης (στον κινητικό, γνωστικό, συμπεριφορικό και κοινωνικό τομέα) (βλ. Σχήμα 1 & Σχήμα 2). Οι Σκοποί-Στόχοι-Επιδιώξεις διασφαλίζουν τη μαθησιακή συνέχεια και το διαχρονικό χτίσιμο της γνώσης των μαθητών, περιορίζοντας ταυτόχρονα προβλήματα που σχετίζονται με επικαλύψεις, επαναλήψεις ή κενά τα οποία παρατηρούνταν στη διδασκαλία των περιεχομένων (κυρίως από τάξη σε τάξη και από βαθμίδα σε βαθμίδα) στο παρελθόν.



Σχήμα 1: Η οργάνωση της μάθησης στη ΦΑ μέσα από έξι διακριτούς Σκοπούς

Οι Σκοποί της ΦΑ για το Δημοτικό, το Γυμνάσιο & το Λύκειο

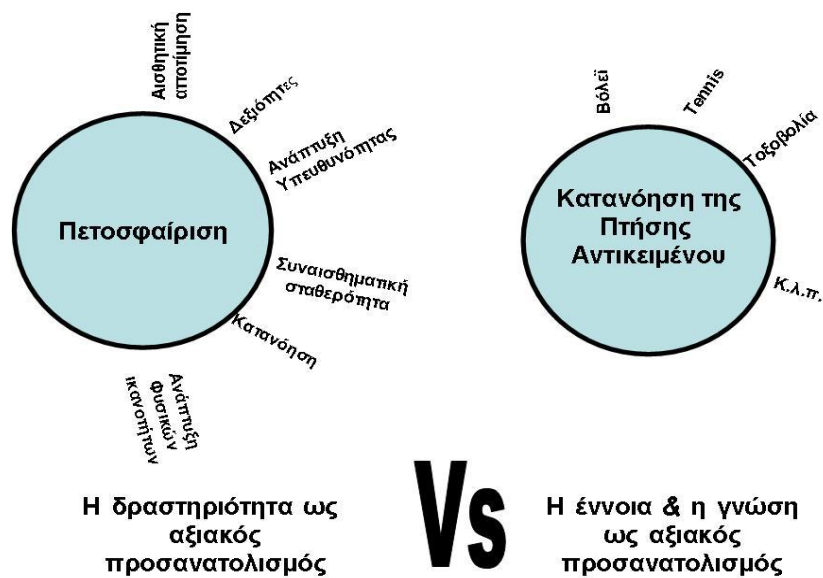




Σχήμα 2: Η ανάπτυξη των Σκοπών (α) σε επιμέρους Στόχους (β) που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες Επιδιώξεις (το παράδειγμα αφορά στη ΦΑ στην Α΄ Δημοτικού).

- 2. Στην ύπαρξη συγκεκριμένων Κριτηρίων/Δεικτών Απόδοσης:** Τα κριτήρια ή δείκτες απόδοσης καθοδηγούν τον διδάσκοντα να εντοπίσει **Ποια** απόδοση θεωρείται ως ικανοποιητική για κάθε τάξη ξεχωριστά. Τα Κριτήρια Απόδοσης περιγράφουν ποσοτικά ή/και ποιοτικά στοιχεία απόδοσης των μαθητών για κάθε Στόχο και Επιδίωξη, κάθε επιμέρους Σκοπού. Έτσι, από την έναρξη του σχολικού έτους οι μαθητές και οι γονείς τους γνωρίζουν όχι μόνο τι πρέπει να μάθουν, αλλά εισάγονται στη λογική ανάπτυξης ενός πλάνου προσωπικής εργασίας/εξάσκησης για την επίτευξη των συγκεκριμένων δεικτών απόδοσης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, ειδικά για τους μαθητές του νηπιαγωγείου και των δύο πρώτων τάξεων του δημοτικού, για τον εντοπισμό μαθητών που υπολείπονται στην κινητική απόδοση και χρειάζονται ειδική αντιμετώπιση και υποβοήθηση.

- **3. Στην οργάνωση του μαθήματος γύρω από έννοιες, γνώσεις, αξίες και συμπεριφορές:** Τα σπορ που αποτελούσαν βασικό αξιακό προσανατολισμό και σκοπό μέχρι σήμερα, στο συγκεκριμένο Πρόγραμμα Σπουδών αποτελούν τα μέσα δια των οποίων οι μαθητές θα επιτύχουν τους σκοπούς του μαθήματος. Η οργάνωση του μαθήματος λοιπόν δεν γίνεται γύρω από την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και ικανοτήτων που σχετίζονται με συγκεκριμένα σπορ, αλλά γύρω από ΕΝΝΟΙΕΣ, ΓΝΩΣΕΙΣ, ΑΞΙΕΣ και ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ. Έτσι, οι κινητικές δραστηριότητες και τα σπορ επιλέγονται από τον διδάσκοντα με κριτήριο τη συνεισφορά τους στην επίτευξη των συγκεκριμένων επιδιώξεων, ανάλογα με το Σκοπό που εξυπηρετούν (βλ. Σχήμα 3).



Σχήμα 3: Διαφορετική προσέγγιση ως προς τον προσανατολισμό του μαθήματος

Στο παρόν Πρόγραμμα Σπουδών, παράλληλα με την ανάπτυξη βασικών και σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων, δίνεται ιδιαίτερη σημασία:

- Στη βελτίωση παραμέτρων της *φυσικής κατάστασης* που σχετίζονται άμεσα με την υγεία (ΔΜΣ, αερόβια ικανότητα, αντοχή στη δύναμη, ευκαμψία).
- Στην ανάπτυξη *κοινωνικών δεξιοτήτων* μέσα από δραστηριότητες που προάγουν τη συνεργασία με όλους, την κατανόηση, την αποδοχή της διαφορετικότητας, την ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και την ευχαρίστηση.

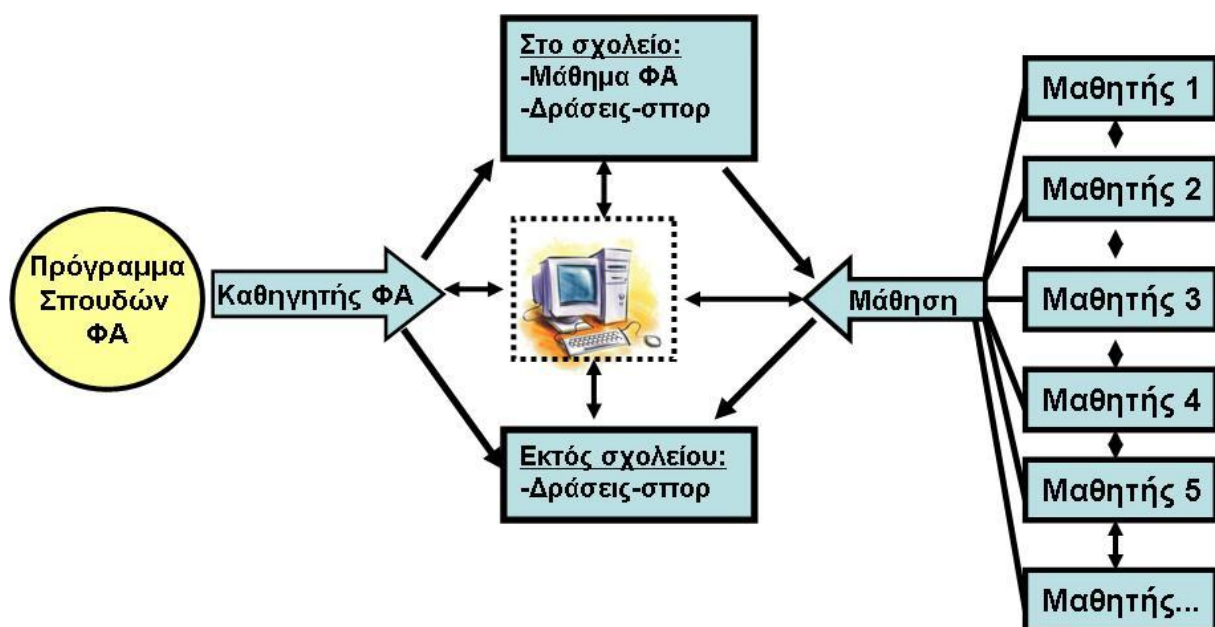
- Στην ανάπτυξη *δεξιοτήτων ζωής* όπως είναι ο καθορισμός και η επίτευξη ατομικών στόχων, η διαχείριση προβλημάτων, ο έλεγχος του άγχους, η θετική σκέψη.
 - Στην ανάπτυξη *γνώσεων* και στην καλλιέργεια της κριτικής σκέψης ενθαρρύνοντας την επίλυση ατομικών προβλημάτων.
 - Στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της καλής αυτο-εικόνας.
- **4. Αυτονομία σε κάθε σχολική μονάδα στην προσαρμογή και οργάνωση του Αναλυτικού Προγράμματος:** Το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών είναι ένα γενικό πλαίσιο δράσης για τη ΦΑ, δίνοντας αδρές κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους διδάσκοντες να θέσουν στόχους, να σχεδιάσουν και να επιλέξουν τα περιεχόμενα για το μάθημα της ΦΑ, που είναι αναγκαία για τους μαθητές και κατάλληλα για τις συνθήκες του σχολείου τους. Κάθε σχολική μονάδα έχει ουσιαστικά την ευχέρεια να οργανώνει το δικό της *Αναλυτικό Πρόγραμμα ΦΑ*, με βάση τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά των μαθητών –τριών που φοιτούν σ' αυτή. Αυτό το Πρόγραμμα θα βασίζεται στις γενικές αρχές και κατευθύνσεις που αναφέρονται στο *Πρόγραμμα Σπουδών* για κάθε ηλικία, αλλά θα είναι προσαρμοσμένο στις ιδιαιτερότητες του συγκεκριμένου σχολείου και στις ανάγκες των μαθητών που φοιτούν σ' αυτό. Ενδεικτικές παράμετροι που θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για τους τομείς έμφασης που θα έχει το Αναλυτικό Πρόγραμμα ΦΑ κάθε σχολείου αφορούν:
- Το επίπεδο εμπλοκής των παιδιών με τη ΦΑ και τα σπορ,
 - Το ποσοστό υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών,
 - Την πιθανή ύπαρξη υψηλού ποσοστού αλλοδαπών μαθητών που δίνουν πολυ-πολιτισμικό χαρακτήρα στο σχολείο,
 - Τις αθλητικές υποδομές που υπάρχουν στο σχολείο και στις αθλητικές υποδομές που βρίσκονται κοντά στο σχολείο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν,
 - Τα συγκεκριμένα σπορ που αναπτύσσονται στην τοπική κοινότητα.

Συνεπώς, δίνεται η δυνατότητα στον καθηγητή ΦΑ να αναλάβει πρωτοβουλίες, να γίνει δημιουργικός και να αυτενεργήσει, σχεδιάζοντας αυτές τις μαθησιακές

εμπειρίες που έχουν νόημα για τους μαθητές του σχολείου του, σε σχέση με (α) τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ανάγκες των μαθητών του, και (β) τις αθλητικές υποδομές της περιοχής που βρίσκεται το σχολείο του.

- ο **5. Η εισαγωγή στη λογική ενός ανάμικτου μοντέλου εκπαίδευσης:** Οι ώρες διδασκαλίας του μαθήματος αντικειμενικά είναι ελάχιστες για να επιτευχθεί ουσιαστική και διαχρονική μάθηση. Τα 40 περίπου λεπτά που είναι ο καθαρός χρόνος της διδακτικής ώρας και με τον τρόπο που γίνεται σήμερα η διδασκαλία, δηλαδή οτιδήποτε γίνεται σε σχέση με το μάθημα της ΦΑ αρχίζει και τελειώνει σ' αυτόν τον χρόνο, χωρίς ο μαθητής να έχει κάνει καμία σχετική προεργασία πριν την έναρξη του μαθήματος, ή να δεσμεύεται να πραγματοποιήσει κάτι μετά, κάνουν το μάθημα στατικό. Το αποτέλεσμα είναι η προοδευτική μείωση της παρακίνησης τόσο του μαθητή, όσο και του διδάσκοντα. Σήμερα η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει στη στροφή από αυτό το στατικό μοντέλο, σε ένα μοντέλο ενεργητικής εμπλοκής, όπου οι μαθητές θα είναι αυτοί που θα ενεργούν αλλά και θα σκέφτονται για θέματα που τους αφορούν. Η δυνατότητα επικοινωνίας μεταξύ των μαθητών, μεταξύ των μαθητών και των καθηγητών, αλλά και η πρόσβαση σε άπειρες πληροφορίες μέσω ενός δικτύου μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Ο όρος “*edutainment*” αποτελεί μια νέα έννοια στην εκπαιδευτική ορολογία και αφορά στη διάσταση της μάθησης μαζί με την ευχαρίστηση. Σ' αυτό το *Πρόγραμμα Σπουδών*, επιχειρείται η έμπρακτη εισαγωγή αυτής της προσέγγισης, είτε ως *ανάμικτο* (μέρος των μαθημάτων υλοποιείται διά ζώσης και μέρος δια-δικτυακά), είτε ως *εξ αποστάσεως μοντέλο* (ο μεγαλύτερος όγκος δουλειάς και παρακολούθησης γίνεται μέσω Η/Υ), υλοποιώντας στην πράξη μια αλλαγή αντίληψης για το πώς προσφέρεται το μάθημα και πως μπορούν σήμερα να υλοποιηθούν οι στόχοι της εκπαίδευσης. Εισάγεται λοιπόν από τη Δ' Δημοτικού το έντυπο μαθητικό χαρτοφυλάκιο, όπου αρχικά οι ίδιοι οι μαθητές θα προβαίνουν σε μια συστηματική καταγραφή των δεξιοτήτων, των γνώσεων και των στρατηγικών που αναπτύσσουν σε σχέση τις δράσεις του μαθήματος, με προοδευτική χρήση του Η/Υ σε θέματα που σχετίζονται με το μάθημα της ΦΑ. Στο γυμνάσιο, η διδασκαλία θα υλοποιείται με ένα *μικτό μοντέλο εκπαίδευσης*, όπου ο μαθητής μέρος της εκπαίδευσης και των ατομικών καθηκόντων του, θα το πραγματοποιεί μέσω Η/Υ,

χρησιμοποιώντας τις δυνατότητες του διαδικτύου και προγραμμάτων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό προοδευτικά οδηγεί τους μαθητές σε μια αυτό-ρυθμιζόμενη διαδικασία μάθησης και στην επίτευξη προσωπικών στόχων. Ο καθηγητής ΦΑ σ' αυτή τη διαδικασία θέτει το θέμα στο σχολείο, δίνει κατευθύνσεις στους μαθητές πως θα το διαχειριστούν και θα το ολοκληρώσουν μέσω διαδικτύου, και τους καθοδηγεί στην επίτευξη των στόχων τους (για παράδειγμα στην αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας, στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, στη ρύθμιση του ατομικού βάρους τους, στην οργάνωση προγράμματος διατροφής κά). Παράλληλα, τόσο διά ζώσης (στο σχολείο), όσο και δια-διακτικά (μέσα από ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, προγράμματα επικοινωνίας και κοινωνικής δικτύωσης) υποστηρίζει και τους μαθητές του, σε ατομική ή ομαδική βάση. Είναι αναγκαίο λοιπόν οι καθηγητές ΦΑ να αποκτήσουν όλες τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες που για να χρησιμοποιήσουν αυτή την προσέγγιση στη συνεργασία με τους μαθητές τους και παράλληλα να βοηθηθούν και οι ίδιοι σε μια βίου επαγγελματική ανάπτυξη μέσω της τεχνολογίας. Ενδεικτικά αυτές γνώσεις και δεξιότητες αφορούν τη χρήση της ηλεκτρονικής βιβλιοθήκης και του διαδικτύου, στην επικοινωνία μέσω του Η/Υ, στη συμμετοχή σε forums, στην εκπαίδευση μέσω ηλεκτρονικής τάξης (e-class), στην εκπαίδευση από απόσταση μέσω τηλε-διάσκεψης, στο σχεδιασμό διαδικτυακών μαθημάτων κά (βλ. Σχήμα 4).



Σχήμα 4: Η λογική του ανάμικτου μοντέλου εκπαίδευσης

- ο **6. Διαφορετική προσέγγιση στην αξιολόγηση του μαθητή:** Η αξιολόγηση των παιδιών αναφορικά με την απόδοσή τους στις δραστηριότητες του μαθήματος είναι πολυδιάστατη και θα επιτελείται τόσο κατά την πορεία της διδασκαλίας, όσο και συνολικά, στο τέλος της διδακτικής ώρας και μετά την ολοκλήρωση συγκεκριμένων διδακτικών ενοτήτων. Η αξιολόγηση της προόδου των μαθητών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής αφορά:

- I. Την κινητική του βελτίωση σε τεχνικές αθλημάτων (ατομικών και ομαδικών) και σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής (ψυχοκινητικός τομέας).
- II. Τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία [ΔΜΣ, αερόβια ικανότητα, αντοχή στη δύναμη, ευκαμψία] (φυσικός τομέας),
- III. Τη μάθηση και την κατανόηση (γνωστικός /αντιληπτικός τομέας),
- IV. Την αυτοεκτίμηση-αυτοπεποίθηση-τις στάσεις (συναισθηματικός τομέας),
- V. Τη συμπεριφορά-αξίες (κοινωνικός τομέας)

Είναι φανερό ότι η αξιολόγηση της πορείας ανάπτυξης και εξέλιξης του μαθητή για να γίνει με ακρίβεια, πρέπει να γίνεται έγκυρη και αξιόπιστη αποτίμηση όλων των παραπάνω τομέων. Η πρόοδος σ' αυτούς τους τομείς μπορεί να εκφραστεί είτε σε ποσοτικά μεγέθη (φυσική κατάσταση, γνώσεις), είτε σε ποιοτικά χαρακτηριστικά (στάσεις, συνεργασία, αυτοπεποίθηση, αξίες κ.ά.). Για την ακριβή αποτίμηση της απόδοσης του μαθητή, πρέπει να αξιολογηθεί κάθε ένας τομέας ξεχωριστά και να χρησιμοποιηθούν ένα πλήθος διαφορετικών προσεγγίσεων αξιολόγησης, όπως για παράδειγμα:

- Πρακτικές δοκιμασίες φυσικής κατάστασης και εκτέλεσης της τεχνικής των αθλημάτων/δραστηριοτήτων.
- Αξιολόγηση σε πραγματικές συνθήκες.
- Επικεντρωμένες ερωτήσεις κατανόησης.
- Εναλλακτικές μορφές αξιολόγησης (όπως για παράδειγμα τα ημερολόγια καταγραφής: α) των δραστηριοτήτων/ εκδηλώσεων που οργανώθηκαν από τις μαθητικές ομάδες εργασίας, β) συναισθημάτων-απόψεων, γ) της

προσωπικής απόδοσης με βάση τους ατομικούς στόχους επίτευξης κά), το μαθητικό χαρτοφυλάκιο (portfolio).

- Τη συμμετοχή του σε σχολικές φυσικές δραστηριότητες/σπορ εκτός ωρολογίου προγράμματος, κά.

Η αξιολόγηση για να έχει παιδαγωγική αξία σ' αυτό το *Πρόγραμμα Σπουδών* για τη ΦΑ, πρέπει να είναι πολυδιάστατη, διαρκής, να αξιολογεί τόσο τη διαδικασία όσο και το αποτέλεσμα, και να γίνεται με ευρεία χρήση του φάσματος των δυνατοτήτων αξιολόγησης που υπάρχουν διαθέσιμες σήμερα. Έτσι, παράλληλα με την έγκυρη και αξιόπιστη εκτίμηση της εξέλιξης των μαθητών, ο διδάσκων έχει ισχυρές ενδείξεις για την αποτελεσματικότητα των μεθόδων, των στρατηγικών και των μαθησιακών εμπειριών που χρησιμοποίησε στη διεξαγωγή του μαθήματος. Αυτό το γεγονός μπορεί να τον βοηθήσει ουσιαστικά ώστε να επαναπροσδιορίσει τυχόν αδυναμίες στο μάθημά του. Μ' αυτή τη προσέγγιση, η σχολική χρονιά πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν ολότητα στην οποία έχουν τεθεί σαφείς, ρεαλιστικοί και μετρίσιμοι εβδομαδιαίοι, μηνιαίοι και ετήσιοι στόχοι.

Επειδή η κινητική ικανότητα του παιδιού προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό την συμμετοχή του στις σχολικές δραστηριότητες επηρεάζοντας έτσι τον βαθμό ένταξής του στην σχολική ζωή, για την προσχολική αγωγή και τις δύο πρώτες του δημοτικού κρίθηκε απαραίτητο η αξιολόγηση του μαθητή να διενεργείται αρχικά από τη νηπιαγωγό και στο δημοτικό από τον καθηγητή ΦΑ σε συνεργασία με τον δάσκαλο της τάξης, και να επικεντρώνεται κυρίως στην ανίχνευση και διερεύνηση κινητικών δυσκολιών που ενδεχόμενα αντιμετωπίζουν κάποια παιδιά. Στόχος είναι η έγκαιρη διάγνωση των παιδιών που αποτυγχάνουν να εκτελέσουν κινητικές δεξιότητες με αποδεκτή απόδοση και ενδεχόμενα να χρειάζονται ειδική αντιμετώπιση-υποστήριξη, ώστε να μην αποκλειστούν μεταγενέστερα από ένα μεγάλο μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

- **7. Δημιουργία αθλητικής κουλτούρας και σύνδεση της ΦΑ και των σπορ του σχολείου με τα σπορ της τοπικής κοινωνίας:** Η βασική επιδίωξη σήμερα της Φυσικής Αγωγής σε όλο τον κόσμο είναι να καταστήσει τους μαθητές διά βίου δραστήριους. Η τακτική συμμετοχή των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ που είναι αναπτυξιακά

κατάλληλα, ευχάριστα και διασφαλίζουν βιώματα επιτυχίας, έχει αποδειχθεί ότι συνεισφέρει σημαντικά προς την επίτευξη αυτού του στόχου. Στο συγκεκριμένο

Πρόγραμμα Σπουδών προτείνεται με έμφαση στους διδάσκοντες και στα σχολεία:

- **(α)** Να αναπτύξουν μια σταθερή πολιτική προώθησης φυσικών δραστηριοτήτων (για παράδειγμα σχοινάκι, σπορ ρακέτας, σπορ σε ρόδες κ.ά.) και αθλοπαιδιών μέσα στο περιβάλλον του σχολείου τους στα οποία οι μαθητές –τριες θα ενταχθούν μαζικά και θα ασχολούνται συστηματικά στη διάρκεια όλης της σχολικής χρονιάς (στα διαλείμματα, στους περιπάτους και σε άλλες ελεύθερες ώρες). Στόχος είναι η φυσική δραστηριοποίηση και η χαρά της μαζικής συμμετοχής σε δράσεις που επιλέγουν οι ίδιοι οι μαθητές. Οι δράσεις αυτές θα επιλέγονται με βάση τις αθλητικές υποδομές του σχολείου, τις αθλητικές υποδομές που βρίσκονται κοντά στο σχολείο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν, τα συγκεκριμένα σπορ που αναπτύσσονται στην τοπική κοινότητα και τις προτιμήσεις των μαθητών και θα οργανώνονται ως ενδοσχολικά πρωταθλήματα, festival ή αθλητικές γιορτές.
- **(β)** Να δημιουργήσουν ένα διαρκή δίαυλο συνεργασίας και επικοινωνίας με τους τοπικούς ιδιωτικούς και κρατικούς φορείς των σπορ, αλλά και των γονέων των μαθητών. Οι καθηγητές ΦΑ από την αρχή του έτους θα πρέπει να προγραμματίζουν στο πλαίσιο του μαθήματος της ΦΑ ή ως projects, μέρες δοκιμής νέων ή λιγότερο διαδεδομένων φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων, ώστε να οι μαθητές να έχουν την ευκαιρία να τα γνωρίσουν πρακτικά:
 - (i) Στο σχολείο διάφορες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα, όπως για παράδειγμα την αντισφαίριση, την πάλη, το καράτε, τη yoga, το pilates, το aerobic, τους μοντέρνους χορούς κ.ά.
 - (ii) Εκτός σχολείου, όπως για παράδειγμα τον «Προσανατολισμός στο βουνό» (orienteering), την ιππασία, την αναρρίχηση σε αναρριχητικό τοίχο, την άρση βαρών, τα σπορ σε νερό, την τοξοβολία κ.ά, μέσα από συλλόγους ή φορείς που προωθούν τα συγκεκριμένα αθλήματα.

Μέσα από αυτή τη προσέγγιση σύντομα θα δημιουργηθεί μια αθλητική κουλτούρα στο σχολείο και στην κοινότητα, η οποία προοδευτικά θα συμβάλλει στην αλλαγή νοοτροπίας για τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών. Σημαντικός

αριθμός μαθητών –τριών θα ενταχθεί σε οργανωμένες μορφές άθλησης που ταιριάζουν στην ιδιοσυγκρασία τους, ενώ οι οργανωμένοι αθλητικοί σύλλογοι θα μπορούν ευκολότερα να στελεχώνουν μαζικά τα τμήματα υποδομών τους. Η διαρκής συνεργασία με τους τοπικούς παράγοντες άσκησης και υγείας και τους γονείς των μαθητών καθιστά το σχολείο το βασικό συνδετικό κρίκο της ομαλής μετάβασης των παιδιών από τη μαζική άσκηση που υλοποιείται μέσα σ' αυτό, σε πιο οργανωμένες μορφές αθλητισμού.

ο **8. Συστηματική συνεργασία των καθηγητών ΦΑ με τους άλλους διδάσκοντες**

Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα σπουδών για τη ΦΑ, οι μαθητές θα είναι πολλαπλά κερδισμένοι αν οι καθηγητές ΦΑ συνεργαστούν σε μόνιμη βάση με διδάσκοντες άλλων ειδικοτήτων (για παράδειγμα της μουσικής, των καλλιτεχνικών, της πληροφορικής) ή αντικειμένων (όπως της αγωγής υγείας, της σχολικής ζωής κ.ά.). Οι διαθεματικές προσεγγίσεις επιλεγμένων θεμάτων της ΦΑ και οι ομαδο-συνεργατικές μέθοδοι διδασκαλίας θα βοηθήσουν σημαντικά τους μαθητές να κατανοήσουν σε βάθος θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους, να αναπτύξουν κριτική σκέψη και τις αναγκαίες προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες. Θέματα που προτείνεται να αντιμετωπιστούν με διαθεματική προσέγγιση αφορούν οπωσδήποτε στην υγεία, στους παραδοσιακούς χορούς, στις αξίες και στις κοινωνικές δεξιότητες (για παράδειγμα, σε συνεργασία με τον διδάσκοντα της Αγωγής Υγείας μπορεί να αναπτυχθεί θεωρητικά και πρακτικά το ενεργειακό ισοζύγιο, στο πλαίσιο των φιλολογικών μαθημάτων να γραφεί μία έκθεση με θέμα τη διαπολιτισμικότητα ή την ιστορική/πολιτιστική προέλευση των ελληνικών παραδοσιακών χορών, στο πλαίσιο των καλλιτεχνικών να οργανωθεί η διατροφική πυραμίδα ή ένα poster παραδοσιακών φορεσιών της Ελλάδας, στο πλαίσιο του μαθήματος της ιστορίας να γίνει κριτική προσέγγιση στο 'ευ αγωνίζεσθαι' διαχρονικά, στο πλαίσιο άλλων μαθημάτων να συζητηθούν θέματα εθελοντισμού, ισότητας, βίας κ.ά.)

4. Δομή του Προγράμματος Σπουδών για τη ΦΑ

4.1. Διδακτικοί Σκοποί & Στόχοι

Το Πρόγραμμα Σπουδών είναι δομημένο και οργανωμένο στη βάση έξι (6) Σκοπών, οι οποίοι καλύπτουν το φάσμα των κινητικών δεξιοτήτων, των γνώσεων, των στάσεων, των

αξιών και συμπεριφορών, που θα αποκτήσουν οι μαθητές/μαθήτριες στο πλαίσιο του μαθήματος σε όλη την υποχρεωτική εκπαίδευση. Ειδικότερα:

1. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και ικανοποιητική εκτέλεση ορισμένων από αυτές.

Μέσα από τον πρώτο Σκοπό οι μαθητές θα πρέπει να αναπτύξουν κινητικές έννοιες, βασικές κινητικές και σύνθετες αθλητικές δεξιότητες ώστε να γίνουν ικανοί να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες αναψυχής και σπορ στο παρόν και το μέλλον. Το περιεχόμενο αυτού του σκοπού εστιάζεται στην ανάπτυξη των στοιχείων της κίνησης που θα δώσουν στα παιδιά την αυτοπεποίθηση και τη δυνατότητα να επιτυγχάνουν, να αποδίδουν και να ευχαριστιούνται από τη συμμετοχή τους σε φυσικές και αθλητικές δραστηριότητες.

2. Απόκτηση γνώσεων από την αθλητική επιστήμη και παράλληλη εφαρμογή τους για την αποτελεσματική συμμετοχή σε παρούσες και μελλοντικές συνθήκες φυσικής δραστηριότητας.

Μέσα από το δεύτερο Σκοπό οι μαθητές θα πρέπει να κατανοήσουν βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης (αρχές, κανόνες, στρατηγικές) για την αποτελεσματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και σε εκπαιδευτικά και αθλητικά παιχνίδια στο παρόν και το μέλλον. Το περιεχόμενο αυτού του σκοπού σχετίζεται με την ανάπτυξη της ικανότητας του μαθητή να χρησιμοποιεί τις γνωστικές πληροφορίες για την κατανόηση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων. Το τελικό αποτέλεσμα όμως, πέραν της απόκτησης της γνώσης, θα είναι και η πολύ καλή απόδοση ως αποτέλεσμα της σωστής εκτέλεσης και εφαρμογής των δεξιοτήτων. Η γνώση προέρχεται από την αθλητική επιστήμη αφορά στις περιοχές της κινητικής μάθησης, της αθλητικής ψυχολογίας, της κοινωνιολογίας, της βιομηχανικής και της φυσιολογίας. Μέσα από τα περιεχόμενα για την επίτευξη αυτού του σκοπού οι μαθητές θα μάθουν:

- I. Τον τρόπο εκτέλεσης των φυσικών και αθλητικών δεξιοτήτων.
- II. Τρόπους με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα (σε σχέση με το επίπεδο, την ταχύτητα, τον συμπαίκτη κά.
- III. Κανόνες, στρατηγικές και σχηματισμούς που σχετίζονται με τις ΦΔ και τα σπορ.

- IV. Βασικές αρχές της αθλητικής επιστήμης που θα βοηθήσουν στην αποτελεσματική συμμετοχή σε ΦΔ/σπορ στο παρόν και το μέλλον όπως είναι έννοιες σχετικές με την *ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και τη βελτίωση της υγείας* (π.χ. γνώση για τις αρχές εξάσκησης, τις φυσιολογικές βάσεις της άσκησης, τις αρχές ασφάλειας κατά την άσκηση, τη διατροφή, τον έλεγχο του σωματικού βάρους κά),
- V. Άλλες ακαδημαϊκές έννοιες που αφορούν στη σύνδεση των περιεχομένων της ΦΑ με έννοιες από άλλα γνωστικά αντικείμενα του σχολικού προγράμματος (π.χ. μαθηματικά, γλώσσα, γεωγραφία κά) οι οποίες ενισχύονται μέσω της κίνησης.

3. Ανάπτυξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης για την υγεία. Μέσα από τον τρίτο Σκοπό οι μαθητές θα πρέπει να επιτύχουν την ανάπτυξη και τη διατήρηση ενός ικανοποιητικού επιπέδου φυσικής κατάστασης για υγεία, στο παρόν και το μέλλον. Μέσα από τα περιεχόμενα αυτού του σκοπού οι μαθητές θα πρέπει:

- I. Να αναπτύξουν το αίσθημα ατομικής ευθύνης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία τους (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη, ευλυγισία και σύσταση σώματος).
- II. Να ανταποκριθούν στις πρόσφατα προτεινόμενες διεθνείς *Οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας* για καλή υγεία.

Στο πλαίσιο αυτού του Σκοπού οι μαθητές θα θέσουν και θα επιτύχουν ατομικούς στόχους απόδοσης σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που είναι θεμελιώδεις:

- ο α) Για τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων του υποκινητικού τρόπου ζωής, και
- ο β) Για την εκτέλεση με επάρκεια καθημερινών εργασιών, δράσεων αναψυχής και σπορ.

Οι στόχοι απόδοσης τίθενται σε ατομική βάση, αφού προηγουμένως συνεκτιμηθεί το σημείο εκκίνησης του καθενός μαθητή ξεχωριστά. Στο Σκοπό τρία θα επιδιωχθεί η επίτευξη των διεθνών Οδηγιών ΦΔ για συμμετοχή σε μέτριας και υψηλής έντασης δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία, και η εκπαίδευση των μαθητών στο

σχεδιασμό, στην εκτέλεση και στην προσαρμογή δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη της φυσικής τους κατάστασης.

4. Απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα και ανάπτυξη της αυτο-έκφρασης και της κοινωνικότητας. Μέσα από τον τέταρτο Σκοπό, οι μαθητές θα πρέπει να:

- I. Αποκομίσουν θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή τους στις φυσικές δραστηριότητες και τα σπορ,
- II. Δημιουργούν ποικίλους και πρωτότυπους τρόπους κίνησης,
- III. Εκφράζουν μέσω της κίνησης συναισθήματα, σκέψεις και προβληματισμούς,
- IV. Αναπτύξουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας και συναναστροφής με άλλα άτομα.

Ο σκοπός αυτός έχει σημασία στην ανάπτυξη ενός εσωτερικού αξιακού συστήματος από την συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες που έχουν προσωπική σημασία. Η απόκτηση θετικής εμπειρίας από τη φυσική δραστηριότητα συμβάλλει καθοριστικά στην υιοθέτηση ενός δια βίου δραστήριου τρόπου ζωής. Η πιθανότητα συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ αυξάνεται όταν τα παιδιά συμμετέχουν σε δράσεις με νόημα για αυτά. Η επιτυχημένη συμμετοχή, παράλληλα με την ευχαρίστηση, δίνει την ευκαιρία για αυτό-έκφραση και κοινωνική αλληλεπίδραση και αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ευχάριστες, μη ανταγωνιστικές, που βοηθούν τα παιδιά να εκτονωθούν και να αποκτήσουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους, συμβάλλει σημαντικά στην επίτευξη αυτού του σκοπού.

5. Κατανόηση και σεβασμός της διαφορετικότητας των ατόμων και συνεργασία με όλους. Μέσα από τον πέμπτο Σκοπό, οι μαθητές θα πρέπει να κατανοούν, να σέβονται τις όποιες διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και να επιθυμούν να συμμετέχουν με όλους, σε διαφορετικές ΦΔ και σπορ. Η ανάπτυξη του σεβασμού για τις ατομικές διαφορές [που μπορεί να είναι πολιτισμικές, σωματικές (για παράδειγμα διαφορές στην κινητική απόδοση, στην ικανότητα, στον σωματότυπο κά), φυλετικές, κοινωνικές κá], η συνεργασία και η θετική αλληλεπίδραση μεταξύ

των συμμετεχόντων στις φυσικές δραστηριότητες αποτελούν ουσιαστικές επιδιώξεις αυτού του Σκοπού. Αναμένεται λοιπόν τα παιδιά να μπορούν να συνεργάζονται με όλους τους συμμαθητές τους για την επίτευξη κάποιου σκοπού, να αναγνωρίζουν την αξία της διαφορετικότητας και να αναπτύσσουν στρατηγικές για να ενταχθούν όλοι, αν είναι δυνατόν, σε κάθε δραστηριότητα. Αυτό συμπεριλαμβάνει την ασφαλή εξάσκηση, την εφαρμογή των κανονισμών, των κανόνων και της διαδικασίας, τις συνεργασίες και την ομαδική δουλειά, την ηθική στον αθλητισμό και την παραγωγική αλληλεπίδραση.

6. Επίδειξη υπεύθυνης αθλητικής και κοινωνικής συμπεριφοράς, ως αποτέλεσμα της συμμετοχής στη φυσική δραστηριότητα και στα σπορ. Μέσα από τον έκτο Σκοπό οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν να συμπεριφέρονται κατάλληλα καθώς συμμετέχουν σε ΦΔ/σπορ, εντός αλλά και εκτός του σχολικού περιβάλλοντος. Αυτό θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν τις κοινωνικές δεξιότητες συμπεριφοράς που απαιτούνται για να γίνουν ολοκληρωμένοι πολίτες και να λειτουργήσουν παραγωγικά στο πλαίσιο του κοινωνικού συνόλου στην ενήλικη ζωή. Ο συγκεκριμένος σκοπός συνδέει ότι έχει γίνει στο πλαίσιο του μαθήματος, με τη ζωή των μαθητών πέρα από την τάξη. Αν και η συμμετοχή στην τάξη κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι σημαντική, το τι κάνει ο μαθητής εκτός τάξης, εκτός μαθήματος και ίσως εκτός του σχολείου είναι σημαντικότερο για την έκφραση αποδεκτής κοινωνικής συμπεριφοράς και την ανάπτυξη ενός δραστήριου και υγιούς τρόπου ζωής.

Οι παραπάνω έξι Σκοποί είναι ισοβαρείς στην αξία τους για την εκπαίδευση των νέων. Ωστόσο, στην οργάνωση του Αναλυτικού Προγράμματος ΦΑ σε κάθε επιμέρους σχολείο, θα ήταν χρήσιμο να δοθεί διαφορετική έμφαση σε κάθε έναν από αυτούς κατά τάξη και σχολική βαθμίδα, λαμβάνοντας υπόψη ο καθηγητής ΦΑ και η διεύθυνση του σχολείου:

- (α) τα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά κάθε ηλικίας,
- (β) τα χαρακτηριστικά των μαθητών κάθε επιμέρους σχολείου, και
- (γ) το ευρύτερο κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον στο οποίο λειτουργεί το συγκεκριμένο σχολείο.

4.2 Ο 'εκπαιδευμένος μαθητής στη ΦΑ'

Η ανάπτυξη *Κριτηρίων Περιεχομένου* είναι λογική απόρροια των παραπάνω *Σκοπών*. Τα *κριτήρια περιεχομένου* ουσιαστικά περιγράφουν αυτό που αναμένουμε να συμβεί ως αποτέλεσμα της συμμετοχής του μαθητή στο μάθημα της ΦΑ. Τα *κριτήρια* αναπτύσσονται από πάνω προς τα κάτω, ήτοι, από τον κάθε επιμέρους *Σκοπό* (που είναι γενικός και ισχύει για όλη την Ελλάδα), μέχρι το *Ημερήσιο Πλάνο Μαθήματος*, που σχεδιάζεται από κάθε καθηγητή ΦΑ, και αφορά σε εξειδικευμένες ανάγκες κάθε ξεχωριστής τάξης ή σχολείου. Ωστόσο, η αξιολόγηση επίτευξης των *κριτηρίων*, γίνεται αντίθετα, δηλαδή, από κάτω προς τα πάνω: κάθε ημερήσιο μάθημα που σχεδιάζει και πραγματοποιεί ο διδάσκων στο σχολείο, θα πρέπει να συμβαδίζει με τα βασικά *κριτήρια περιεχομένου* που έχουν θεσπιστεί για κάθε ξεχωριστό αναπτυξιακό επίπεδο/τάξη.

Τα *Κριτήρια Περιεχομένου* για το μάθημα της ΦΑ που περιγράφουν τον «εκπαιδευμένο μαθητή στη ΦΑ» είναι τα ακόλουθα:

- Κριτήριο 1:** Να επιδεικνύει ικανότητα σε κινητικές επιδεξιότητες και κινητικά πρότυπα που χρειάζονται για την εκτέλεση διάφορων φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.
- Κριτήριο 2:** Να κατανοεί κινητικές έννοιες, αρχές, στρατηγικές και τακτικές που εφαρμόζονται στην μάθηση και εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων και σπορ.
- Κριτήριο 3:** Να συμμετέχει συστηματικά σε φυσικές δραστηριότητες.
- Κριτήριο 4:** Να πετυχαίνει και διατηρεί ένα καλό για την υγεία επίπεδο φυσικής κατάστασης που βελτιώνεται όσο μεγαλώνει σε ηλικία.
- Κριτήριο 5:** Να επιδεικνύει υπεύθυνη προσωπική και κοινωνική συμπεριφορά, όπου σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους: α) σε καταστάσεις σχετικές με τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, β) ευρύτερα στη ζωή του στο σχολείο και έξω από αυτό.
- Κριτήριο 6:** Να αποτιμά θετικά τις ωφέλειες που αποκομίζει από τη συμμετοχή του σε φυσικές δραστηριότητες (στην υγεία του, στη διασκέδαση, στην πρόκληση/επίτευξη, στην αυτο-έκφραση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση).

4.3 Διαστάσεις, περιεχόμενα και πλαίσιο υλοποίησης των Σκοπών της ΦΑ

Η προσέγγιση του Προγράμματος Σπουδών στη ΦΑ αποβλέπει ολιστικά στην ανάπτυξη των νέων ατόμων, στοχεύοντας ταυτόχρονα στη μάθηση, στην εκπαίδευση και στην καλλιέργεια καθότι:

- ο α) Προωθεί συστηματικά τη γνώση με βιωματικό τρόπο,
- ο β) Επιχειρεί στοχευμένα να επηρεάσει τη συμπεριφορά των μαθητών και
- ο γ) Στοχεύει επικεντρωμένα στην ανάπτυξη σημαντικών σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Ειδικότερα, το Πρόγραμμα Σπουδών λειτουργεί συμπληρωματικά στους γενικότερους στόχους της εκπαίδευσης επειδή επιδιώκει:

την ανάπτυξη/απόκτηση	
Πρακτικής/βιωματικής γνώσης	i) Σε θέματα σχετικά με τον αθλητισμό, τις λειτουργίες του σώματος, την εξάσκηση των φυσικών ικανοτήτων και τις θετικές επιλογές στην υγεία. ii) Σε κοινωνικά και ηθικά θέματα που σχετίζονται με τα σπορ, τις σχέσεις των ανθρώπων και την κοινωνική συμπεριφορά. iii) Στα οφέλη που σχετίζονται με την άσκηση και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.
Εμπειριών	Από ένα μεγάλο εύρος κινητικών, φυσικών, αθλητικών, εικαστικών και πολιτισμικών δραστηριοτήτων
Δεξιοτήτων	Που σχετίζονται με επιθυμητές κοινωνικές συμπεριφορές και πρακτικές (π.χ. εκπαίδευση θεατή, σεβασμός των άλλων, αποδοχή κανόνων τίμιου αγώνα, αποδοχή διαφορετικότητας κά).
Θετικών στάσεων	Προς την άσκηση, τις υγιεινές επιλογές, τη διαφορετικότητα των ανθρώπων (πολιτισμική, φυλετική ικανότητα κ.λ.π.)
Αυτο-εκτίμησης και εμπιστοσύνης	Στις προσωπικές ικανότητες και ατομικά χαρακτηριστικά.
Κριτικής σκέψης και ικανότητας διεξαγωγής έρευνας	Μέσα από διαθεματικές προσεγγίσεις και δράσεις που απαιτούν βιβλιογραφική αναζήτηση και συνεργασία για την απάντηση συγκεκριμένων ερωτημάτων.
Δεξιοτήτων αξιοποίησης	Με τη εμπλοκή των μαθητών στο διαδίκτυο για επικοινωνία, ομαδική

των νέων τεχνολογιών	εργασία και επίλυση προβλημάτων που σχετίζονται με συγκεκριμένες <i>Επιδιώξεις</i> του μαθήματος.
Συλλογικού πνεύματος	Καθότι οι πλειοψηφία των περιεχομένων απαιτεί ομαδική δράση και εργασία.
Δημιουργικής φαντασίας και αυτό-έκφρασης	Με τη συμμετοχή σε δραστηριότητες χορού, εικαστικές δραστηριότητες, κά.

Στην υλοποίηση του μαθήματος με τον τρόπο που προσεγγίζεται στο συγκεκριμένο *Πρόγραμμα Σπουδών*, ο καθηγητής ΦΑ πρέπει να δημιουργήσει μαθησιακές εμπειρίες, να επιλέξει περιεχόμενα και να εφαρμόσει διδακτικές προσεγγίσεις που να έχουν νόημα και να δημιουργούν εσωτερικά κίνητρα στους μαθητές. Μόνο έτσι θα διασφαλίσει την ενεργό συμμετοχή και την απόκτηση των επιθυμητών εμπειριών, γνώσεων και δεξιοτήτων. Τα περιεχόμενα του μαθήματος στο *Πρόγραμμα Σπουδών* του μαθήματος προέρχονται από ένα ευρύτατο φάσμα δραστηριοτήτων.

Ενδεικτικά, ο καθηγητής ΦΑ μπορεί να επιλέξει ανάμεσα από:

Δεξιότητες ομαδικών αθλημάτων όπως:.	Ποδοσφαίριση, πετοσφαίριση, χειροσφαίριση, καλαθοσφαίριση κά
Δεξιότητες ατομικών αθλημάτων όπως:.	Κλασικό αθλητισμό, ενόργανη γυμναστική, ρυθμική γυμναστική, αντισφαίριση, αντισφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση, ρακέτμπωλ, άρση βαρών, πάλη κά
Δεξιότητες φυσικής κατάστασης όπως:	Αερόβιες, δύναμης, ταχύτητας, κινητικότητας, ευκινησίας
Δεξιότητες χορού όπως:.	Παραδοσιακοί, μοντέρνοι, ευρωπαϊκοί, aerobic dance, brake-dance κά
Δεξιότητες πολεμικών τεχνών όπως...	Καράτε, ται-κβο-ντο, τζούντο κά
Δεξιότητες ΦΔ αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα όπως:	Ρόλερ, προσανατολισμός, αναρρίχηση, τοξοβολία, σκοποβολή, ποδηλασία, skateboard κά
Δεξιότητες φυσικών δραστηριοτήτων/σπορ νερού όπως:	Υδατοσφαίριση, aqua aerobic, κολύμβηση, κωπηλασία, ιστιοπλοΐα κά
Δεξιότητες φυσικών δραστηριοτήτων βουνού όπως:	Ορειβασία, κατασκηνωτικά παιχνίδια, επιβίωση, αναρρίχηση, snow-board, χιονοδρομία κά

Τα περιεχόμενα που θα επιλέξει ο καθηγητής ΦΑ για επιτύχει τους Στόχους που έχει θέσει, θα υλοποιηθούν κυρίως μέσα στο ωράριο της ΦΑ. Ωστόσο, οι απώτερες επιδιώξεις του μαθήματος έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να υλοποιηθούν σε μεσο- μακροπρόθεσμη βάση, μόνο εάν ολόκληρο το σχολείο ενστερνιστεί τη συγκεκριμένη φιλοσοφία και υιοθετηθούν οι πρακτικές του συνηγορούν στη δημιουργία μιας κουλτούρας υγείας και άσκησης. Αυτό σημαίνει ότι το μάθημα πρέπει να υπερβαίνει τα στενά χρονικά όρια που ορίζονται στο τυπικό πρόγραμμα και να διαποτίζει όλο το χρόνο και τις δράσεις του σχολείου. Έτσι, σε σχέση με το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης, η φυσική εκπαίδευση των παιδιών μπορεί να πραγματοποιηθεί στις εξής διαστάσεις:

Οι στόχοι του μαθήματος της ΦΑ μπορούν να υλοποιηθούν	Στο πλαίσιο του μαθήματος της ΦΑ	Δεξιότητες - Ομαδικών - Ατομικών	Δεξιότητες - Φυσικής Κατάστασης	Δεξιότητες - Χορού	Δεξιότητες - ΦΔ αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα	Project - Σπορ νερού - Σπορ βουνού - Λιγότερο γνωστά σπορ
	Στο πλαίσιο του σχολικού προγράμματος ως επιπλέον ώρες. Πρόκειται για κατ' επιλογή δραστηριότητες που θα μπορούσαν να γίνουν ως:	Ημέρες δοκιμής νέων αθλημάτων	Ενδοσχολικά Πρωταθλήματα	Συνδιδασκαλίες με άλλα αντικείμενα Ή Διαθεματικές προσεγγίσεις (πχ με την αγωγή υγείας, τα εικαστικά, τη γεωγραφία, τη διδασκαλία των Η/Υ, κά.).	Εκδηλώσεις με εξωτερικούς προσκεκλημένους (π.χ. προπονητές, αθλητές, γιατρούς, διαιτολόγους κά).	Εκδηλώσεις μεταξύ τμημάτων, τάξεων ή σχολείων (π.χ. πρωταθλήματα – διαγωνισμοί - εκδηλώσεις για την υγεία – κά.)
	Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών εκδρομών ή σαν εκδηλώσεις στο Σαββατοκύριακο ή στις επίσημες αργίες.	Οργάνωση Ημέρας Διατροφής, Δρόμου Υγείας, Ημέρα κατά της Βίας στους Αθλητικούς Χώρους κά	Στρογγυλές τράπεζες με μαθητές και ειδικούς	Οργάνωση σχολικής παράστασης ή εκδήλωσης	Project	Ενδοσχολικά – διασχολικά Πρωταθλήματα
	Στο πλαίσιο του χρόνου πριν την	Ενδοσχολικά Πρωταθλήματα	Άσκηση και ψυχαγωγία	Δεξιότητες - Χορού	Δεξιότητες - ΦΔ αναψυχής	Project

έναρξη του σχολείου, κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, ή/και μετά το πέρασ των μαθημάτων					μη συν/στικού χαρακτήρα	
Με το πέρας των μαθημάτων και κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου	Ενδοσχολικά Πρωταθλήματα Project	Άσκηση και ψυχαγωγία	Δεξιότητες - Φυσικής Κατάστασης	Δεξιότητες - ΦΔ αναψυχής μη συναγωνιστικού χαρακτήρα	Ημέρες δοκιμής νέων αθλημάτων	

4.4 Κατευθύνσεις οργάνωσης της διδασκαλίας

Στην εκπαίδευση των νέων σε ζητήματα που αφορούν στην υγεία, στον τρόπο ζωής και στη συμπεριφορά, επιβάλλεται να γίνει με οργάνωση και στρατηγική. Τα παιδιά δεν αναπτύσσουν αυτόματα τη γνώση, την κατανόηση, τις δεξιότητες, τις στάσεις και τις συμπεριφορές που οδηγούν στον επιδιωκόμενο στόχο. Όλα αυτά πρέπει να διδαχθούν μέσα από καλά σχεδιασμένα και αναπτυξιακά κατάλληλα μαθήματα. Οι παρακάτω αρχές υλοποίησης της διδασκαλίας πρέπει να διέπουν την εφαρμογή του προγράμματος εκπαίδευσης σε κάθε αναπτυξιακή και εκπαιδευτική βαθμίδα:

Η διδασκαλία κρίνεται ως.....	κατάλληλη όταν:	ακατάλληλη όταν:
	Είναι σαφής, σχεδιασμένη και αξιολογημένη	Είναι ασαφής, χαμηλής εκτίμησης, συμπτωματική, χωρίς να καταγράφεται και να αξιολογείται.
	Έχει συγκεκριμένο Σκοπό, Στόχο (-ους) και Επιδιώξεις.	Είναι περιορισμένης ευρύτητας, ρηχή σε Στόχους και με ασαφείς Επιδιώξεις
	Είναι σε συνάφεια με το αντικείμενο και αναπτυξιακά κατάλληλη (ανάλογη των χαρακτηριστικών και των αναγκών των μαθητών).	Είναι τυχαία και άσχετη με το αντικείμενο – Είναι αναπτυξιακά ακατάλληλη (δυσανάλογη με τα ενδιαφέροντα, τα κίνητρα και τη γνωστική/κινητική ανάπτυξη των μαθητών).
	Συνδέεται με άλλα μαθήματα (με την Αγωγή Υγείας, τη Σχολική Ζωή, τις νέες τεχνολογίες, την Ιστορία, κα.) και αποτελεί μέρος των	Έχει μικρή σύνδεση με άλλα μαθήματα και είναι απομονωμένη από τις υπόλοιπες δραστηριότητες του σχολικού προγράμματος.

δράσεων του σχολείου.	
Έχει ως στόχο την επίτευξη του μαθητή, την απόκτηση θετικής εμπειρίας, τη διασκέδαση, την υγεία, την συμμετοχή και την κοινωνική αλληλεπίδραση	Επικεντρώνεται σε νόρμες απόδοσης, στη σύγκριση μεταξύ των μαθητών, σε λογική προπόνησης και στον ανταγωνισμό.
Εντάσσει όλα τα παιδιά στο μάθημα (με κινητικές ή μαθησιακές δυσκολίες, τα υπέρβαρα, τα παιδιά με χαμηλή παρακίνηση και αυτό-εκτίμηση) και ενσωματώνει στο πνεύμα και στις δράσεις της τάξης τα παιδιά με διαφορετική κουλτούρα, φυλή, θρησκεία κ.	Περιθωριοποιεί παιδιά με μειωμένες ικανότητες, με ειδικές ανάγκες ή αυτά που προέρχονται από διαφορετικό κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον.
Καθοδηγεί το μαθητή, τον υποστηρίζει και τον πληροφορεί μέσα από επαρκή, τακτική και διαφοροποιημένη αξιολόγηση – Αξιολογείται συνολικά εκτός από το μαθητή, ο διδάσκων και το περιεχόμενο.	Γίνεται χωρίς καθοδήγηση, υποστήριξη και αξιολόγηση του μαθητή – Δεν υπόκειται σε κάποιας μορφής εσωτερική ή εξωτερική αξιολόγηση

Για την επίτευξη των Σκοπών του προγράμματος Φυσικής Αγωγής είναι σημαντικό όλοι οι μαθητές να συμμετέχουν, να ανήκουν σε ομάδες εργασίας και να δραστηριοποιούνται τόσο στο μάθημα όσο και εκτός σχολείου. Κάθε μαθητής πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή προσωπικότητα, να εμπλέκεται σε δραστηριότητες που τον ενδιαφέρουν και να αισθάνεται ότι μπορεί να αποδώσει με επιτυχία. Στην πορεία της διδασκαλίας πρέπει να δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες ώστε όλα τα παιδιά να έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής και εμπειρίες επιτυχίας ανεξάρτητα από το φύλο και τις ατομικές ικανότητες.

Επειδή τα παιδιά διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς τα σωματικά χαρακτηριστικά, το ταλέντο, το σωματότυπο και τη βιολογική ωρίμανση, επιβάλλεται ο καθηγητής ΦΑ να προσχεδιάζει το μάθημα, λαμβάνοντας υπόψη τη διαφορετική ικανότητα απόδοσης των παιδιών. Επειδή δεν είναι δυνατόν όλοι οι μαθητές μιας τάξης να αποδίδουν το ίδιο σε όλες τις δραστηριότητες, η *διαφοροποίηση* είναι η έννοια-κλειδί για την αποτελεσματική διδασκαλία και την επιτυχία όλων των μαθητών. Η παρέμβαση του καθηγητή ΦΑ σχετίζεται με *διαφοροποίηση* σε σχέση με:

Τη διδασκαλία	◦ Στην αρχή του μαθήματος να γνωστοποιείται στους μαθητές το φάσμα της αποδεκτής εκτέλεσης και να γίνεται η κατάλληλη επίδειξη. ◦ Να χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά μέσα παρουσίασης (μοντέλο, ψηφιακό υλικό, καρτέλες κ.ά) και κατάλληλα στιλ διδασκαλίας
Τη φύση της δραστηριότητας	◦ Να επιλέγονται αναπτυξιακά κατάλληλες, διασκεδαστικές και προκλητικές στην εκτέλεση δραστηριότητες που να ανταποκρίνονται τόσο στο <i>Στόχο/Επιδίωξη</i> του μαθήματος, όσο και στις επίκαιρες δυνατότητες των μαθητών.
Τον τρόπο εκτέλεσης	◦ Να προσφέρονται παραλλαγές στην κινητική εκτέλεση (χαμηλές-μέτριες-υψηλές απαιτήσεις – Να επιλέγει ο μαθητής την παραλλαγή που ανταποκρίνεται στις ικανότητές του. ◦ Να επιτρέπεται στους μαθητές να κινηθούν ή να ανταποκριθούν στην άσκηση με διαφορετικούς ρυθμούς εκτέλεσης. ◦ Να διαφοροποιούνται οι αποστάσεις. ◦ Να διαφοροποιούνται οι κανονισμοί εκτέλεσης.
Τα διδακτικά μέσα	◦ Να χρησιμοποιούνται διαφορετικά όργανα που διευκολύνουν την εκτέλεση όλων των μαθητών ανεξαρτήτου επιπέδου (μέγεθος – βάρος).
Τη μέθοδο παροχής ανατροφοδότησης και την αύξηση της παρακίνησης	◦ Να δίνεται εποικοδομητική, ευγενική και θετική ατομική κριτική. ◦ Να δίνονται λίγες και σαφείς διορθωτικές οδηγίες. ◦ Να εστιάζεται στο άτομο και όχι στη σύγκριση της απόδοσης με άλλους. ◦ Να δίνεται έμφαση στην ατομική πρόοδο και στην επίτευξη ατομικών στόχων. ◦ Να ενθαρρύνονται ιδιαίτερα οι λιγότερο ικανοί μαθητές. ◦ Να επιβραβεύεται η βελτίωση, όσο μικρή κι αν είναι.
Την οργάνωση και διαχείριση της τάξης	◦ Να ενθαρρύνεται η εργασία σε μικρές ομάδες χωρίς όμως να γίνεται σύγκριση μεταξύ των παιδιών. ◦ Να επιλέγονται παιδιά διαφορετικών ή ανάλογων ικανοτήτων ανάλογα με το σκοπό και τους στόχους του εκάστοτε μαθήματος.

Οι διδάσκοντες πρέπει να επιλέξουν διδακτικές μεθόδους που διασφαλίζουν την «ένταξη» και επιτρέπουν στο κάθε παιδί να εμπλακεί δραστήρια. Αυτό δε σημαίνει εστίαση στις αδυναμίες των παιδιών, αλλά εστίαση στις αλλαγές της ίδιας της δραστηριότητας ώστε η εκτέλεσή της να είναι εφικτή από παιδιά διαφορετικής ικανότητας. Οι κινητικές δεξιότητες πρέπει επομένως να μπορούν να τροποποιηθούν ώστε να είναι προκλητικές στην εκτέλεση

για όλους τους μαθητές. Η επιτυχής συμμετοχή στο αρχικό στάδιο μάθησης μιας δραστηριότητας αποτελεί το βασικό παράγοντα για την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης και τη διατήρηση του ενθουσιασμού. Κάθε έλλειψη ικανότητας για εκτέλεση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας μπορεί, γενικά, να αντιμετωπιστεί με τη δημιουργική φαντασία του καθηγητή και την εκτέλεση από το μαθητή.

4.5 Προϋποθέσεις για την επίτευξη των Σκοπών του μαθήματος

Η επιτυχία του συγκεκριμένου Προγράμματος Σπουδών βασίζεται:

- Στη διαρκή προσπάθεια των διδασκόντων οι οποίοι θα εγγυηθούν την επιτυχία του προγράμματος με τη συνεργασία του διδακτικού προσωπικού, της διεύθυνσης, του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων και τους αθλητικούς φορείς της κοινότητας.
- Στον ακριβή και αναλυτικό σχεδιασμό του μαθήματος σε μικρο –μέσο και – μακροπρόθεσμη βάση.
- Στη δημιουργία ρεαλιστικού σχεδιασμού.
- Στην επιλογή καινοτόμων, προκλητικών και ευχάριστων δραστηριοτήτων για τα παιδιά.
- Στην επίτευξη συγκεκριμένων βραχυπρόθεσμων, μεσοπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων.
- Στην τακτική αξιολόγηση των μαθητών, των περιεχομένων και των διδασκόντων.
- Στη συνεργασία με άλλους συναφείς φορείς για συντονισμένη δράση εντός και εκτός του σχολείου για την προώθηση των ειδικότερων σκοπών του μαθήματος και των γενικότερων επιδιώξεων της εκπαίδευσης.
- Στον διαρκή και πολυδιάστατο έλεγχο για τη συνεχή βελτίωση του προγράμματος και τον επαναπροσδιορισμό των διδακτικών μεθόδων.
- Στην ανάπτυξη πολιτικής για την προώθηση της υγείας και των σπορ σε κάθε σχολείο.
- Στην σύνδεση του μαθήματος με την αθλητική παράδοση κάθε περιοχής και τα προγράμματα αθλητισμού των δήμων και των αθλητικών φορέων.

- Στην διεύρυνση του προγράμματος με τη συνεργασία διδασκόντων άλλων γνωστικών αντικειμένων εντός και εκτός σχολικού προγράμματος για οργάνωση δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τους σκοπούς του μαθήματος.