

Συμπληρωματικό ψηφιακό υλικό για τους εκπαιδευτικούς

Περιεχόμενα

Σημείωμα για τον/την εκπαιδευτικό	4
Το πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο.....	4
Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού	6
Το βιβλίο-тетράδιο εργασιών μαθητή/-τριας της Α΄ Λυκείου	7
Η δομή και τα χαρακτηριστικά του βιβλίου και οι οδηγίες για τη χρήση του.....	8
Η δομή των κεφαλαίων	8
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	8
Λέξεις κλειδιά	9
Δραστηριότητες	9
Φόρμες και καρτέλες δραστηριοτήτων.....	10
Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	11
Δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού	11
Πρόσθετες πηγές	12
Πώς να χρησιμοποιήσεις το βιβλίο-тетράδιο μαθητή/-τριας	12
Το βιβλίο-тетράδιο μαθητή/-τριας ως κατευθυντήριο οδηγός για την υλοποίηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο σχολείο	12
Το βιβλίο-тетράδιο μαθητή/-τριας ως βοηθός για άσκηση και φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο.....	13
Προγραμματισμός και σχεδιασμός ημερήσιων πλάνων μαθημάτων με βάση το βιβλίο-тетράδιο μαθητή/-τριας	14
Οδηγίες εφαρμογής και χρήσης ανά κεφάλαιο του βιβλίου-тетраδίου μαθητή/-τριας	17
Κεφάλαιο 1. Φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση και υγεία.....	17
Σκοπός του κεφαλαίου	17
Γενικές οδηγίες	17
Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες	17
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	18
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	19
Κεφάλαιο 2. Αξιολογώ και ενισχύω τη φυσική κατάσταση για την υγεία μου.....	20
Σκοπός του κεφαλαίου	20
Γενικές οδηγίες	20

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες	20
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	20
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	21
Αποθετήρια ασκήσεων.....	22
Επιστημονικά άρθρα	22
Κεφάλαιο 3. Μαθαίνω να βάζω στόχους στο πρόγραμμα άσκησής μου.....	23
Σκοπός του κεφαλαίου	23
Γενικές οδηγίες.....	23
Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες.....	23
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	23
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	24
Κεφάλαιο 4. Σχεδιάζω και εφαρμόζω το δικό μου πρόγραμμα άσκησης	25
Σκοπός του κεφαλαίου	25
Γενικές οδηγίες.....	25
Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες.....	25
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	25
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	25
Κεφάλαιο 5. Δοκιμάζω νέες φυσικές δραστηριότητες.....	27
Σκοπός του κεφαλαίου	27
Γενικές οδηγίες.....	27
Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες.....	29
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	30
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	31
Κεφάλαιο 6. Γυμνάζομαι με πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες.....	32
Σκοπός του κεφαλαίου	32
Γενικές οδηγίες.....	32
Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες.....	32
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	32
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	33
Κεφάλαιο 7. Αθλούμαι παίζοντας Βόλεϊ	34
Σκοπός του κεφαλαίου	34
Γενικές οδηγίες.....	34
Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες.....	34
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	35
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	35
Κεφάλαιο 8. Διασκεδάζω με παραδοσιακούς χορούς.....	37

Σκοπός του κεφαλαίου	37
Γενικές οδηγίες	37
Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες	37
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	39
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	39
Κεφάλαιο 9. Εκφράζομαι και διασκεδάζω μέσα από την κίνηση.....	42
Σκοπός του κεφαλαίου	42
Γενικές οδηγίες	42
Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες	43
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	44
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	45
Κεφάλαιο 10. Παίζω τίμια, συνεργάζομαι με όλους και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου	46
Σκοπός του κεφαλαίου	46
Γενικές οδηγίες	46
Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες	47
Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα	49
Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία.....	50

Σημείωμα για τον/την εκπαιδευτικό

Σκοπός του συμπληρωματικού ψηφιακού υλικού είναι να σε βοηθήσει να χρησιμοποιήσεις με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο το βιβλίο-τετράδιο εργασιών μαθητή/τριας Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στην Α' Λυκείου.

Το συμπληρωματικό υλικό περιλαμβάνει μια σύντομη αναφορά στο Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο και στον κεντρικό του σκοπό καθώς και στους γενικούς στόχους του μαθήματος στην Α' Λυκείου. Τονίζεται η σύνδεση του βιβλίου μαθητή/τριας με το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής και τον Οδηγό Εκπαιδευτικού και τα διδακτικά σενάρια που περιλαμβάνει.

Στη συνέχεια περιγράφεται η δομή του βιβλίου μαθητή/τριας και αναλύονται τα βασικά χαρακτηριστικά του, ενώ παράλληλα δίνονται οδηγίες για το πώς μπορείς να αξιοποιήσεις αποτελεσματικά αυτά τα χαρακτηριστικά. Έπειτα, περιγράφεται το πώς μπορείς να το χρησιμοποιήσεις για να μεγιστοποιήσεις τα μαθησιακά αποτελέσματα για τους μαθητές/τριές σου. Τέλος, παρέχονται αναλυτικές οδηγίες εφαρμογής και χρήσης για κάθε ένα από τα κεφάλαια του βιβλίου.

Το πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο

Ο κεντρικός σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Πρόγραμμα Σπουδών του Λυκείου, που τίθεται ως ιεραρχικά ανώτερος, καθώς με βάση αυτόν αναπτύσσεται το ΠΣ, είναι η «**διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής**». Το Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ στο Λύκειο δομείται σύμφωνα με το εννοιολογικό περιεχόμενο του σκοπού αυτού. Ο σκοπός αυτός, μέσα από την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στους/στις μαθητές/τριες, δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας της δικής τους αλλά και των άλλων, στο «ευ ζην», στην προαγωγή ενός εύρους αθλητικών, κινητικών και γενικότερα σωματικών δραστηριοτήτων. Παράλληλα δίνει έμφαση και στην ανάπτυξη απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων που θα δώσουν τη δυνατότητα σε κάθε μαθητή/τρια να είναι σωματικά δραστήριος/α σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο σκοπός αυτός καθορίζει τη φιλοσοφία του μαθήματος, τους γενικούς σκοπούς και τις δραστηριότητες για την υλοποίηση του ΠΣ, καθώς και την αξιολόγηση του/της μαθητή/τριας.

Πίνακας 1. Γενικοί σκοποί της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, τα Θεματικά Πεδία και οι Θεματικές Ενότητες		
Γενικοί Σκοποί της Φυσικής Αγωγής <i>Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:</i>	Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες
Σκοπός 1: Να επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για τη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	1. Κινητικό	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης 1.2. Χοροί και ρυθμός
Σκοπός 2: Να κατανοούν και να εφαρμόζουν έννοιες επιστημών και γνώσεις που συμβάλλουν στη διά	2. Γνωστικό	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας 2.2. Δεξιότητες αυτορρύθμισης

Πίνακας 1. Γενικοί σκοποί της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, τα Θεματικά Πεδία και οι Θεματικές Ενότητες		
βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.		
Σκοπός 3: Να συμμετέχουν συστηματικά σε σωματικές δραστηριότητες και να διατηρούν κατάλληλο επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία.	3. Συμπεριφορικό	3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση προγράμματος άσκησης 3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων
Σκοπός 4: Να επιδεικνύουν υπεύθυνη συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα και να έχουν αναπτύξει κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	4. Ηθικό, συναισθηματικό και κοινωνικό	4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση 4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα
Πηγή: «Πίνακας 2. Γενικοί σκοποί της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, Θεματικά Πεδία και Θεματικές Ενότητες», Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις Α', Β' και Γ' τάξεις Λυκείου (σελ. 6)		

Πίνακας 2. Θεματικά Πεδία, Θεματικές Ενότητες και οι Γενικοί στόχοι του Προγράμματος Σπουδών Φυσικής Αγωγής στην Α' Λυκείου		
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες	Οι μαθητές/τριες θα είναι σε θέση:
1. Κινητικό	1.1. Δραστηριότητες διά βίου άσκησης	A.1.1. Να επιδεικνύουν ικανότητα σε δύο ή περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες (μία ατομική - μία ομαδική).
	1.2. Χοροί και ρυθμός	A.1.2. Να επιδεικνύουν ικανότητα εκτέλεσης σε δύο ή περισσότερους χορούς.
2. Γνωστικό	2.1. Γνώσεις για θέματα άσκησης και υγείας	A.2.1. Να κατανοούν τα οφέλη διαφορετικών τύπων άσκησης στην υγεία και να εφαρμόζουν βασικές αρχές ανάπτυξης φυσικής κατάστασης.
	2.2. Δεξιότητες αυτορρύθμισης	A.2.2. Να κατανοούν τις βασικές αρχές χρήσης του καθορισμού στόχων και της αυτοπαρακολούθησης και να τις εφαρμόζουν σε προγράμματα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης για υγεία.
3. Συμπεριφορικό	3.1. Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση	A.3.1. Να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εντός σχολείου ένα πρόγραμμα άσκησης που περιλαμβάνει όλα τα βασικά

Πίνακας 2. Θεματικά Πεδία, Θεματικές Ενότητες και οι Γενικοί στόχοι του Προγράμματος Σπουδών Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου		
	προγράμματος άσκησης	στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία.
	3.2. Συμμετοχή σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων	A.3.2. Να συμμετέχουν τουλάχιστον σε μία νέα ή πρωτότυπη φυσική δραστηριότητα.
4. Ηθικό, συναισθηματικό, κοινωνικό	4.1. Αυτοέκφραση και διασκέδαση	A.4.1. Να επιλέγουν και να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, παιχνίδια, αθλήματα ή χορούς που ικανοποιούν την ανάγκη αυτοέκφρασης, γνωστικής πρόκλησης και διασκέδασης.
	4.2. Συνεργασία και υπευθυνότητα	A.4.2. Να εφαρμόζουν τους κανόνες του τίμιου παιχνιδιού και να επιλύουν με ειρηνικό τρόπο διαφορές και συγκρούσεις, σεβόμενοι/ες τη διαφορετικότητα.
Πηγή: Το περιεχόμενο του πίνακα αυτού προέρχεται από το μέρος «B1. Συγκεντρωτική Απεικόνιση του Προγράμματος Σπουδών» του Προγράμματος Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις Α', Β' και Γ' τάξεις Λυκείου (σελ. 17-18)		

Το πλήρες πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο μπορείς να το βρεις στην σελίδα του ΙΕΠ: <https://www.iep.edu.gr/nea-programmata-spoudon/>

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού αναπτύχθηκε με απώτερο σκοπό να αποτελέσει χρήσιμο βοήθημα για τους/τις εκπαιδευτικούς στην υλοποίηση του Προγράμματος Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για το Λύκειο. Επίσης, για να αποτελέσει κατευθυντήριο οδηγό στην προσπάθεια του/της εκπαιδευτικού να οργανώσει τη δουλειά του, να κάνει τον προγραμματισμό του και να τροποποιήσει, αν χρειαστεί, τα μαθησιακά αποτελέσματα και τα κριτήρια αξιολόγησης, ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν στο σχολείο του και τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των μαθητών/τριών του.

Ο Οδηγός Εκπαιδευτικού αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από έξι κεφάλαια στα οποία αναπτύσσονται θέματα σχετικά με τη φυσιογνωμία του γνωστικού αντικείμενου της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο, τους σκοπούς της διδασκαλίας, το περιεχόμενο και τη διδασκόμενη ύλη, τη διδακτική πλαισίωση και τον σχεδιασμό μάθησης καθώς και την αξιολόγηση των μαθητών/τριών στη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Το πρώτο μέρος του Οδηγού Εκπαιδευτικού αποτελεί συνέχεια των αντίστοιχων κεφαλαίων του προγράμματος σπουδών όπου δίνονται κάποιες περαιτέρω διευκρινίσεις και οδηγίες για την εφαρμογή στην πράξη. Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται διδακτικά σενάρια που σχεδιάστηκαν με βάση τους σκοπούς, τους στόχους και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος σπουδών. Τα σενάρια αυτά καλύπτουν όλα τα θεματικά πεδία και τις θεματικές ενότητες του προγράμματος σπουδών και μπορούν να εφαρμοστούν αυτούσια ή να

τροποποιηθούν από τον/την εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και να προσαρμοστούν στις συνθήκες που επικρατούν σε κάθε σχολείο.

Τον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο μπορείς να τον βρεις στην σελίδα του ΙΕΠ: <https://www.iep.edu.gr/nea-programmata-spoudon/>

Το βιβλίο-τετράδιο εργασιών μαθητή/τριας της Α΄ Λυκείου

Το βιβλίο-τετράδιο εργασιών μαθητή/τριας της Α΄ Λυκείου σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε με πλαίσιο αναφοράς το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο και τον Οδηγό Εκπαιδευτικού, όπου ο κεντρικός σκοπός είναι η **προώθηση της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής**. Παράλληλα, έλαβε υπόψη τους γενικούς στόχους του μαθήματος για την Α΄ Λυκείου και τα σχετικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Η συγγραφή του βιβλίου ακολούθησε τις γενικές και ειδικές προδιαγραφές που ορίστηκαν από τη σχετική πρόσκληση του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Σκοπός του βιβλίου είναι να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να αποκτήσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που προβλέπονται από το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου και οι οποίες είναι απαραίτητες για να καταστήσουν τους μαθητές/τριες ικανούς να ασχολούνται δια βίου με την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα. Επίσης, να βοηθήσει εσένα, τον/την εκπαιδευτικό, να διδάξεις στους μαθητές/τριες σου αυτά που προβλέπονται και προτείνονται στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στην Α΄ Λυκείου και αναλύονται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού. Για τον λόγο αυτόν, **το βιβλίο-τετράδιο εργασιών μαθητή/τριας συνδέεται άμεσα και με τον Οδηγό Εκπαιδευτικού και τα διδακτικά σενάρια που περιλαμβάνει**. Στον παρακάτω πίνακα μπορείς να βρεις με ποια διδακτικά σενάρια του Οδηγού Εκπαιδευτικού συνδέονται τα κεφάλαια του βιβλίου.

Πίνακας 3. Η σύνδεση των κεφαλαίων του βιβλίου μαθητή/τριας με τα διδακτικά σενάρια του Οδηγού Εκπαιδευτικού	
Κεφάλαιο	Διδακτικό σενάριο στον Οδηγό Εκπαιδευτικού με το οποίο συνδέεται
Κεφάλαιο 1. Φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση και υγεία	-
Κεφάλαιο 2. Αξιολογώ και ενισχύω τη φυσική κατάσταση για την υγεία μου	A.3.1. «Ας γίνουμε λοιπόν σχεδιαστές!» (σελ.96-107)
Κεφάλαιο 3. Μαθαίνω να βάζω στόχους στο πρόγραμμα άσκησης μου	A.3.1. «Ας γίνουμε λοιπόν σχεδιαστές!» (σελ.96-107) A.2.2. «Καθορίζω στόχους μάθησης και παρακολουθώ την επίτευξή τους» (σελ.89-95)
Κεφάλαιο 4. Σχεδιάζω και εφαρμόζω το δικό μου πρόγραμμα άσκησης	A.3.1. «Ας γίνουμε λοιπόν σχεδιαστές!» (σελ.96-107) A.2.2. «Καθορίζω στόχους μάθησης και παρακολουθώ την επίτευξή τους» (σελ.89-95)

Πίνακας 3. Η σύνδεση των κεφαλαίων του βιβλίου μαθητή/τριας με τα διδακτικά σενάρια του Οδηγού Εκπαιδευτικού	
Κεφάλαιο 5. Δοκιμάζω νέες φυσικές δραστηριότητες	A.3.2. «Μια βόλτα για την υγεία μας» (σελ.108-115)
Κεφάλαιο 6. Γυμνάζομαι με πρωτότυπες δραστηριότητες	A.3.2. «Μια βόλτα για την υγεία μας» (σελ.108-115)
Κεφάλαιο 7. Αθλούμαι παίζοντας Βόλεϊ	A.1.1.: «1-2-3, Σέρβις» (σελ.71-79)
Κεφάλαιο 8. Διασκεδάζω με παραδοσιακούς χορούς	A.1.2.: «Χορέψετε, χορέψετε» (σελ.80-88)
Κεφάλαιο 9. Εκφράζομαι και διασκεδάζω μέσα από την κίνηση	A.4.1.: «Γυμνάζομαι, διασκεδάζω, εκφράζομαι» (σελ.116-120)
Κεφάλαιο 10. Παίζω τίμια, συνεργάζομαι με όλους και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου	A.4.2.: «Παίζω τίμια και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου» (σελ.121-125)

Η δομή και τα χαρακτηριστικά του βιβλίου και οι οδηγίες για τη χρήση του

Το βιβλίο είναι διαθέσιμο τόσο σε έντυπη όσο και σε ηλεκτρονική μορφή και αποτελείται από 10 κεφάλαια, τα οποία περιλαμβάνουν επιμέρους ενότητες. Τα κεφάλαια αυτά έχουν τοποθετηθεί σε μια λογική ακολουθία η οποία μπορεί να ακολουθηθεί στη διάρκεια του σχολικού έτους. Παρόλα αυτά, η σειρά αυτή δεν είναι δεσμευτική, καθώς κάθε κεφάλαιο μπορεί να λειτουργήσει και ως αυτόνομη διδακτική ενότητα. Επομένως, στον ετήσιο προγραμματισμό του μαθήματος που θα σχεδιάσεις στην αρχή του σχολικού έτους μπορείς να προσαρμόσεις τη σειρά των κεφαλαίων και των αντικειμένων που θα διδάξεις στους μαθητές/τριες.

Η δομή των κεφαλαίων

Σε γενικές γραμμές η δομή των κεφαλαίων του βιβλίου είναι παρόμοια. Κάθε κεφάλαιο έχει τον δικό του τίτλο που παραπέμπει στον σκοπό και στα περιεχόμενά του, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα και λέξεις κλειδιά. Το κύριο μέρος χωρίζεται σε επιμέρους ενότητες στις οποίες περιγράφονται οι δραστηριότητες για την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων και τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα που τις συνοδεύουν. Κάθε κεφάλαιο κλείνει με τις δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού και με παραπομπή σε πρόσθετες πηγές, όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Αναλυτικές πληροφορίες για τα μέρη αυτά του βιβλίου παρουσιάζονται στη συνέχεια.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Στην αρχή κάθε κεφαλαίου παρουσιάζονται τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, δηλαδή τι θα γνωρίσουν και τι θα μάθουν οι μαθητές/τριες μετά τη διδασκαλία του συγκεκριμένου κεφαλαίου. Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα συνδέονται άμεσα και συμβάλουν στην επίτευξη του κεντρικού σκοπού και των γενικών στόχων του μαθήματος στην Α΄ Λυκείου, όπως αυτοί περιγράφονται στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής. Ανάλογα με το επίπεδο, τις ικανότητες και τις ιδιαιτερότητες των μαθητών/τριών που διδάσκεις μπορείς να δώσεις μεγαλύτερη

έμφαση σε κάποια από τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Μπορείς επίσης να προσθέσεις και άλλα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα τα οποία θα επιδιώξεις στο πλαίσιο του κάθε κεφαλαίου. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να εξασφαλίσεις ότι τα νέα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα είναι σε συμφωνία με το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για την Α΄ Λυκείου και συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων του μαθήματος. Επίσης, θα πρέπει να αναπτύξεις και τις αντίστοιχες δραστηριότητες μέσα από τις οποίες οι μαθητές/τριες θα πετύχουν τα συγκεκριμένα αυτά μαθησιακά αποτελέσματα.

Λέξεις κλειδιά

Οι λέξεις κλειδιά δίνουν μια σύντομη αλλά περιεκτική εικόνα για το αντικείμενο του κεφαλαίου. Σχετίζονται άμεσα με τους σκοπούς και το περιεχόμενο του κεφαλαίου. Τις λέξεις κλειδιά μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις για να αναζητήσεις επιπλέον πληροφορίες για τα θέματα που παρουσιάζονται σε κάθε κεφάλαιο.

Στις οδηγίες εφαρμογής και χρήσης ανά κεφάλαιο του βιβλίου, που παρουσιάζονται στη συνέχεια αυτού του οδηγού, μπορείς να βρεις βιβλιογραφία και σχετικό υλικό για τα αντικείμενα που πραγματεύεται το κάθε κεφάλαιο. Οι λέξεις κλειδιά θα σε βοηθήσουν, αν χρειαστεί, να εμπλουτίσεις το υλικό αυτό.

Δραστηριότητες

Για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων που προβλέπονται σε κάθε κεφάλαιο έχει σχεδιαστεί μια ποικιλία δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες αυτές κατανέμονται στις ενότητες του κεφαλαίου και έχουν αναπτυχθεί με μια λογική σειρά που διευκολύνει την εφαρμογή τους στην πράξη και μεγιστοποιεί την επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Μελέτησε τις δραστηριότητες αυτές και δώσε τις κατάλληλες οδηγίες στους μαθητές/τριες για το πώς θα τις εκτελέσουν στη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

Οι περισσότερες δραστηριότητες περιλαμβάνουν τη συμμετοχή των μαθητών/τριών σε ένα άθλημα, μια κινητική δραστηριότητα, ή την εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας. Δώσε τις κατάλληλες οδηγίες στους μαθητές/τριες, όπως αυτές περιγράφονται στις αντίστοιχες δραστηριότητες και παρακολούθησε την εκτέλεση των μαθητών/τριών. Δώσε κατάλληλη ανατροφοδότηση, όπου χρειάζεται.

Υπάρχουν όμως και δραστηριότητες στις οποίες οι μαθητές/τριες έχουν μεγαλύτερη αυτονομία στην ανάπτυξη και στον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων του μαθήματος. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες θα κληθούν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα άσκησης για να το εφαρμόσουν στη συνέχεια στη διάρκεια του μαθήματος, ή να τροποποιήσουν και να προσαρμόσουν ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα για να την παίξουν με τους συμμαθητές/τριές τους. Στις δραστηριότητες αυτές ο δικός σου ρόλος είναι να κατευθύνεις και να υποστηρίξεις όλους τους μαθητές/τριες ώστε να συμμετέχουν ενεργά στην ανάπτυξη και στην εφαρμογή αυτών των δραστηριοτήτων. Δώσε κατάλληλη ανατροφοδότηση και υποστήριξη όπου χρειάζεται.

Επίσης, έχουν προβλεφθεί και κάποιες δραστηριότητες τις οποίες μπορούν να πραγματοποιήσουν οι μαθητές/τριες και εκτός του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Παρακίνησε τους μαθητές/τριες να συμμετέχουν στις δραστηριότητες αυτές και πέρασέ τους το μήνυμα ότι ο σκοπός των δραστηριοτήτων αυτών είναι να τους βοηθήσουν να

αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα και εκτός σχολείου και να βελτιώσουν την υγεία και την ποιότητα ζωής τους.

Ανάλογα με το επίπεδο, τις ικανότητες και τις ιδιαιτερότητες των μαθητών/τριών που διδάσκεις, μπορείς να εμπλουτίσεις το περιεχόμενο κάθε κεφαλαίου προσθέτοντας νέες δραστηριότητες ή προσαρμόζοντας τις ήδη υπάρχουσες. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να εξασφαλίσεις ότι οι νέες δραστηριότητες συμβάλλουν στην επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων και είναι σε συμφωνία με το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για την Α΄ Λυκείου. Όλες οι δραστηριότητες στοχεύουν στην επίτευξη του κεντρικού στόχου του μαθήματος Φυσικής Αγωγής, δηλαδή στην προαγωγή της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Ο κεντρικός αυτός στόχος θα πρέπει να είναι και ο οδηγός σου στην περίπτωση που χρειαστεί να προσαρμόσεις ή να εμπλουτίσεις το περιεχόμενο του μαθήματος.

Φόρμες και καρτέλες δραστηριοτήτων

Σε κάθε κεφάλαιο υπάρχουν καρτέλες ή φόρμες καταγραφής, οι οποίες έχουν αναπτυχθεί με σκοπό να υποστηρίξουν τις αντίστοιχες δραστηριότητες, στις οποίες θα κληθούν να συμμετάσχουν οι μαθητές/τριες. Είναι αλήθεια ότι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής οι μαθητές/τριες δεν είναι συνηθισμένοι να χρησιμοποιούν καρτέλες ή φόρμες καταγραφής. Επίσης, πολλοί πιστεύουν, μεταξύ αυτών και εκπαιδευτικοί, ότι η χρήση καρτελών και φορμών καταγραφής δεν προσφέρεται για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής καθώς μπορεί να μειώσει τον χρόνο ενεργού συμμετοχής των μαθητών/τριών στο μάθημα. Παρόλα αυτά, θα πρέπει να τονιστεί ότι ο βασικός στόχος των καρτελών που έχουν συμπεριληφθεί στο βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας είναι να βοηθήσουν τους μαθητές/τριες να μάθουν καλύτερα και πιο αποτελεσματικά στη διάρκεια του μαθήματος. Επίσης, να συμβάλουν στην επίτευξη των στόχων του μαθήματος και, ιδιαίτερα, στην επίτευξη του κεντρικού σκοπού που είναι η προαγωγή της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Για τον λόγο αυτό η συγγραφική ομάδα σε παροτρύνει να χρησιμοποιήσεις τις καρτέλες αυτές στο μάθημα και να παροτρύνεις τους μαθητές/τριές σου να εμπλακούν ενεργά στις δραστηριότητες που οι καρτέλες αυτές περιέχουν. Άλλωστε, η διαθεσιμότητα έτοιμων καρτελών και φορμών καταγραφής στο βιβλίο μαθητή/τριας διευκολύνει την οργάνωση και τη διαχείριση του μαθήματος με τη χρήση καρτελών και σε απαλλάσσει από ένα βασικό οργανωτικό πρόβλημα που είναι η αναπαραγωγή των καρτελών.

Οι καρτέλες ή φόρμες καταγραφής μπορεί να περιέχουν οδηγίες εξάσκησης ή εφαρμογής ενός προγράμματος άσκησης, οδηγίες και καθοδήγηση για την εκτέλεση δραστηριοτήτων, όπως ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ενός προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Μπορεί επίσης να είναι καρτέλες για τον καθορισμό στόχων και την παρακολούθηση και αξιολόγηση ή ετεροαξιολόγηση της απόδοσης ή καρτέλες για την παρακολούθηση και καταγραφή εμπειριών μάθησης, συμπεριφορών, συναισθημάτων από τη συμμετοχή των μαθητών/τριών στις δραστηριότητες του μαθήματος.

Οι περισσότερες από τις καρτέλες υπάρχουν στην έντυπη μορφή του βιβλίου, ενώ κάποιες άλλες σε ηλεκτρονική μορφή, ως Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα. Κάποιες όμως καρτέλες υπάρχουν και σε έντυπη και σε ηλεκτρονική μορφή, πιθανά με κάποιες μικρές προσαρμογές, καθώς θα χρειαστεί οι μαθητές/τριες να τις χρησιμοποιήσουν περισσότερες από μία φορές, τόσο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο όσο

και στον ελεύθερό τους χρόνο (π.χ. καρτέλες για την παρακολούθηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας).

Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του βιβλίου μαθητή/τριας αποτελούν τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα, δηλαδή, οι αυτόνομες και επαναχρησιμοποιήσιμες μονάδες υλικού σε ψηφιακή μορφή, που συνδέονται με το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες του βιβλίου και έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους μαθητές/τριες να γνωρίσουν και να μάθουν καλύτερα αυτά που προβλέπονται σε κάθε κεφάλαιο. Τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα μπορεί να είναι ένα κείμενο, μια εικόνα, ένα βίντεο, μια καρτέλα καταγραφής σε ηλεκτρονική μορφή, μία δοκιμασία γνώσεων (κουίζ), μία διαδραστική εφαρμογή ή ένα παιχνίδι.

Στο έντυπο βιβλίο, η διασύνδεση με τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα γίνεται μέσω γραμμωτού κώδικα γρήγορης απόκρισης (QR code).

Στην ψηφιακή μορφή του βιβλίου η διασύνδεση με τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα γίνεται μέσω εικονιδίων που το καθένα παραπέμπει σε διαφορετικού τύπου Ψηφιακό Μαθησιακό Αντικείμενο.

Δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου υπάρχουν δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού, οι οποίες έχουν στόχο να βοηθήσουν τους μαθητές/τριες να διαπιστώσουν αν έχουν κατακτήσει αυτά που προβλέπονται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο. Επίσης, να τους βοηθήσουν να σκεφθούν και να προβληματιστούν για θέματα που σχετίζονται με το συγκεκριμένο κεφάλαιο. Οι δραστηριότητες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν ένα κουίζ γνώσεων, την καταγραφή εμπειριών και συναισθημάτων, ή την αξιολόγηση της απόδοσης σε μια δεξιότητα.

Όλες οι δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού συνδέονται με τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα κάθε κεφαλαίου και, κατ' επέκταση, με την επίτευξη του κεντρικού σκοπού και των γενικών στόχων του μαθήματος στην Α' Λυκείου, όπως αυτοί περιγράφονται στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής. Επομένως, η χρήση των δραστηριοτήτων αξιολόγησης και αναστοχασμού θα σε βοηθήσει να διαπιστώσεις αν οι μαθητές/τριες πετυχαίνουν τα μαθησιακά αποτελέσματα τα οποία επιδιώκεις μέσα από τις δραστηριότητες του μαθήματος. Επίσης, όπως αναφέρθηκε πιο πάνω για την περίπτωση προσαρμογής ή εμπλουτισμού των μαθησιακών αποτελεσμάτων και των δραστηριοτήτων, μπορείς, αν θέλεις, να προσαρμόσεις ή να εμπλουτίσεις τις δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού, αλλά πάντα έχοντας ως οδηγό τους στόχους και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προβλέπονται στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για την Α' Λυκείου.

Οι περισσότερες από τις δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού προτείνεται να γίνουν στη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Καθοδήγησε τους μαθητές/τριες και δώσε σχετική ανατροφοδότηση, αν χρειαστεί. Υπάρχουν όμως και κάποιες προτεινόμενες δραστηριότητες τις οποίες οι μαθητές/τριες μπορούν να πραγματοποιήσουν εκτός σχολείου, στον ελεύθερό τους χρόνο. Παρότρυνε τους μαθητές/τριες να εκτελέσουν τις δραστηριότητες, τονίζοντάς τους ότι θα τους βοηθήσουν να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα, να βελτιώσουν την υγεία τους και την ποιότητα ζωής τους. Μην συνδέεις όμως τις δραστηριότητες αυτές με τη

βαθμολόγηση των μαθητών/τριών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, καθώς δεν έχουν σχεδιαστεί για τον σκοπό αυτό.

Πρόσθετες πηγές

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου υπάρχουν προτεινόμενες πηγές με περισσότερες πληροφορίες σχετικές με τα θέματα του κάθε κεφαλαίου, στις οποίες μπορούν να προστρέξουν οι μαθητές/τριες για να βρουν περισσότερες πληροφορίες για κάποιο από τα αντικείμενα του κεφαλαίου που τους ενδιαφέρουν. Τις πηγές αυτές μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις και εσύ για να βρεις περισσότερες πληροφορίες και υλικό για το μάθημα. Επίσης, πολύ περισσότερο υποστηρικτικό υλικό για σένα υπάρχει στις οδηγίες εφαρμογής και χρήσης, ανά κεφάλαιο του βιβλίου, που θα βρεις στη συνέχεια αυτού του οδηγού. Στο υποστηρικτικό αυτό υλικό υπάρχει σχετική βιβλιογραφία (π.χ. επιστημονικά άρθρα, βιβλία) για τα αντικείμενα κάθε κεφαλαίου, καθώς και σχετικές πηγές στο διαδίκτυο.

Πώς να χρησιμοποιήσεις το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας

Το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας σχεδιάστηκε με στόχο να αποτελέσει βασικό εργαλείο στα χέρια του μαθητή/τριας στη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Ταυτόχρονα, ο σχεδιασμός του βιβλίου και τα περιεχόμενά του οργανώθηκαν με τρόπο που να επιτρέπουν στους μαθητές/τριες να το χρησιμοποιήσουν και εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, στον ελεύθερο τους χρόνο, ως βοήθημα για την προαγωγή της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.

Παράλληλα, το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας αποτελεί σημαντικό βοήθημα και για εσένα, τον/την εκπαιδευτικό, για τη διδασκαλία του μαθήματος Φυσικής Αγωγής. Είναι η πρώτη φορά που προβλέπεται βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας για το Λύκειο και αυτό, από μόνο του, αποτελεί μια πολύ σημαντική καινοτομία για την επίτευξη των στόχων και την ποιοτική αναβάθμιση του μαθήματος. Για τον λόγο αυτό, η συγγραφική ομάδα ανέπτυξε το συγκεκριμένο βιβλίο έχοντας ως στόχο όχι μόνο να αποτελέσει βοήθημα για τους μαθητές/τριες, αλλά και να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για εσένα τον/την εκπαιδευτικό που διδάσκεις το μάθημα Φυσικής Αγωγής. Έτσι, το βιβλίο μαθητή/τριας συνδέεται άμεσα με το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής καθώς και με τον αντίστοιχο Οδηγό Εκπαιδευτικού, ενώ περιέχει υλικό το οποίο μπορείς να χρησιμοποιήσεις άμεσα στη διδασκαλία του μαθήματος.

Στη συνέχεια περιγράφονται συνοπτικές οδηγίες για το πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις αποτελεσματικά το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και πώς μπορούν να το αξιοποιήσουν οι μαθητές/τριες εκτός σχολείου.

Το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας ως κατευθυντήριο οδηγός για την υλοποίηση του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο σχολείο

Χρησιμοποίησε το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας στη διδασκαλία του μαθήματος για να πετύχεις τους στόχους και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που προβλέπονται από το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για την Α΄ Λυκείου. Αυτό σημαίνει ότι:

- Μπορείς στη διδασκαλία σου να ακολουθήσεις τη σειρά των κεφαλαίων του βιβλίου. Μπορείς όμως να την προσαρμόσεις ανάλογα με τον ετήσιο προγραμματισμό που θα σχεδιάσεις στην αρχή της σχολικής χρονιάς.
- Μπορείς να εμπλουτίσεις το μάθημά σου με επιπλέον αντικείμενα και δραστηριότητες που δεν υπάρχουν στο βιβλίο, επιδιώκοντας συγκεκριμένα μαθησιακά αποτελέσματα. Στην περίπτωση αυτή εξασφάλισε ότι τα νέα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα είναι σε συμφωνία με το Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής για την Α΄ Λυκείου και συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων του μαθήματος.
- Μπορείς να εμπλουτίσεις τις δραστηριότητες αξιολόγησης και αναστοχασμού για να διαπιστώσεις την επίτευξη των μαθησιακών αυτών αποτελεσμάτων που προβλέπονται στα σχετικά κεφάλαια ή των επιπρόσθετων μαθησιακών αποτελεσμάτων που έχεις προγραμματίσει να πετύχεις.
- Μπορείς να ενισχύσεις την αυτονομία των μαθητών/τριών και να υποστηρίξεις την ενεργή εμπλοκή τους στην ανάπτυξη και στον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων του μαθήματος.
- Μπορείς να αξιοποιείς τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα του βιβλίου για την αποτελεσματικότερη επίτευξη των σκοπών και στόχων του μαθήματος.
- Μπορείς να αξιοποιείς τις πρόσθετες πηγές που υπάρχουν στο τέλος κάθε κεφαλαίου του βιβλίου μαθητή/τριας, αλλά και στο παρόν συμπληρωματικό υλικό, για να εμπλουτίσεις τη διδασκαλία σου.
- Μπορείς να παροτρύνεις και να υπενθυμίζεις στους μαθητές/τριες να έχουν το βιβλίο πάντα μαζί τους στο σχολείο τις ημέρες που έχουν μάθημα Φυσικής Αγωγής.
- Μπορείς να δίνεις κατάλληλες οδηγίες στους μαθητές/τριες για το πώς θα αξιοποιήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το βιβλίο στη διάρκεια του μαθήματος.
- Μπορείς να καθοδηγείς και να υποστηρίξεις τους μαθητές/τριες να εκτελούν τις δραστηριότητες που περιγράφονται στο βιβλίο σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες και να δίνεις κατάλληλη ανατροφοδότηση όπου χρειάζεται.
- Μπορείς να εξηγείς στους μαθητές/τριες πώς να χρησιμοποιούν και να συμπληρώνουν τις καρτέλες δραστηριοτήτων και τις φόρμες καταγραφής στη διάρκεια του μαθήματος.
- Μπορείς να υποστηρίξεις και να κατευθύνεις τους μαθητές/τριες στον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που προβλέπονται από τις σχετικές δραστηριότητες και να τους βοηθάς να τα εφαρμόσουν στην πράξη.
- Μπορείς να δίνεις κατάλληλες οδηγίες στους μαθητές/τριες για τη συμπλήρωση των δραστηριοτήτων αυτοαξιολόγησης και αναστοχασμού.

Το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας ως βοηθός για άσκηση και φυσική δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο

Το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας μπορεί επίσης να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να γυμνάζονται στον ελεύθερο χρόνο τους και να διατηρούν και να ενισχύουν την καθημερινή τους φυσική δραστηριότητα και την ποιότητα της ζωής τους.

Για να το καταφέρεις αυτό:

- Παρότρυνε τους μαθητές/τριες να εφαρμόζουν τις δραστηριότητες που προβλέπεται να εκτελεστούν εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Τόνισέ τους ότι ο σκοπός των δραστηριοτήτων αυτών είναι να τους βοηθήσουν να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα και να βελτιώσουν την υγεία τους και την ποιότητα ζωής τους. Πρόσθεσε, αν κρίνεις απαραίτητο, στις δραστηριότητες αυτές και άλλες κατάλληλες που μπορούν να συμβάλουν στην επίτευξη των στόχων του μαθήματος.
- Παρότρυνε τους μαθητές/τριες να εφαρμόζουν στον ελεύθερο χρόνο τους τα προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που υπάρχουν στο βιβλίο-τετράδιο ή αυτά που σχεδίασαν οι ίδιοι στη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.
- Καθοδήγησε τους μαθητές/τριες να καθορίζουν στόχους άσκησης και καθημερινής φυσικής δραστηριότητας και να παρακολουθούν την πρόοδό τους, χρησιμοποιώντας τις αντίστοιχες καρτέλες και φόρμες καταγραφής που υπάρχουν στο βιβλίο.
- Παρότρυνε τους μαθητές/τριες να χρησιμοποιούν τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα για να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους, αλλά και για να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα. Πρότεινε στους μαθητές/τριες και άλλα κατάλληλα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα που είναι σε συμφωνία με τους σκοπούς και στόχους του Προγράμματος Σπουδών.
- Παρότρυνε τους μαθητές/τριες να αναζητούν πρόσθετες πληροφορίες για την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα από τις προτεινόμενες πηγές που υπάρχουν στο βιβλίο και από άλλες κατάλληλες πηγές που τους προτείνεις εσύ.

Προγραμματισμός και σχεδιασμός ημερήσιων πλάνων μαθημάτων με βάση το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας

Το βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας και τα περιεχόμενά του οργανώθηκαν με τρόπο που να επιτρέπουν στους μαθητές/τριες να το χρησιμοποιήσουν, τόσο εντός όσο και εκτός του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, στον ελεύθερο τους χρόνο, ως βοήθημα για την προαγωγή της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής. Για τον λόγο αυτό δεν περιλαμβάνονται έτοιμα πλάνα μαθήματος για εφαρμογή στο μάθημα, αλλά τα περιεχόμενα κάθε κεφαλαίου οργανώνονται σε ενότητες που σου παρέχουν την ευελιξία και την αυτονομία να σχεδιάσεις τον δικό σου ετήσιο προγραμματισμό και τα δικά σου ημερήσια πλάνα μαθήματος. Για κάθε ενότητα ενός κεφαλαίου, μπορείς να αφιερώσεις παραπάνω του ενός μαθήματα. Αυτό εξαρτάται από τα περιεχόμενα κάθε ενότητας αλλά και από την έμφαση που θέλεις να δώσεις σε κάθε επιμέρους ενότητα. Οι οδηγίες που υπάρχουν στη συνέχεια για κάθε κεφάλαιο για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων που περιέχει θα σε βοηθήσουν προς αυτήν την κατεύθυνση. Να θυμάσαι ότι ο σχεδιασμός των ημερήσιων πλάνων μαθήματος ακολουθεί τους σκοπούς, τους στόχους και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα που περιγράφονται στο Πρόγραμμα Σπουδών και στον Οδηγό Εκπαιδευτικού.

Στη συνέχεια ακολουθεί ένα παράδειγμα δύο μαθημάτων που έχουν σχεδιαστεί με βάση τα περιεχόμενα της πρώτης ενότητας του Κεφαλαίου 10 του βιβλίου μαθητή/τριας. Επιπλέον, έχουν ληφθεί υπόψη οι οδηγίες που περιλαμβάνονται στο παρόν συμπληρωματικό υλικό για την εφαρμογή του συγκεκριμένου κεφαλαίου. Με ανάλογο τρόπο, μπορούν να σχεδιαστούν και τα ημερήσια πλάνα μαθήματος για τις

υπόλοιπες ενότητες του κεφαλαίου, αξιοποιώντας τις δραστηριότητες που περιγράφονται στο βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας και ακολουθώντας τις οδηγίες υλοποίησης του κεφαλαίου που υπάρχουν στο παρόν συμπληρωματικό υλικό. Να σημειωθεί ότι, το Κεφάλαιο 10 συνδέεται με το διδακτικό σενάριο «Α.4.2.: Παίζω τίμια και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου» που συμπεριλαμβάνεται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού και το οποίο μπορείς να συμβουλευτείς για τον σχεδιασμό επιπλέον πλάνων μαθημάτων στο πλαίσιο αυτού του κεφαλαίου.

Παράδειγμα σχεδιασμού δύο ημερήσιων μαθημάτων που βασίζονται στην ενότητα 1 του Κεφαλαίου 10	
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα <i>Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο...</i> <ul style="list-style-type: none"> • θα γνωρίζεις και θα εφαρμόζεις τις βασικές αρχές και κανόνες του «ευ αγωνίζεσθαι» • θα γνωρίζεις τη σημασία της ύπαρξης κανόνων και κριτών στα αθλήματα και στη ζωή γενικότερα 	
Μάθημα 1	Παρατηρήσεις
Εισαγωγή Χρησιμοποίησε τη Δραστηριότητα 2 και τις αντιδράσεις των μαθητών/τριών από τη συμμετοχή τους σε αυτή ως αφορμή για την εισαγωγή της έννοιας του ευ αγωνίζεσθαι και τη σημασία των κανόνων στο παιχνίδι. Χρησιμοποίησε τη Δραστηριότητα 1 για να επεκτείνεις και να εμπλουτίσεις τη συζήτηση με τους μαθητές/τριες σχετικά με το ευ αγωνίζεσθαι.	Δώσε στους μαθητές/τριες τη δυνατότητα να επιλέξουν το παιχνίδι που θα παίξουν. Για περισσότερες πληροφορίες για τις διαστάσεις του ευ αγωνίζεσθαι και άλλες έννοιες σχετικές με τη σωστή αθλητική συμπεριφορά, παρέπεμψε τους μαθητές/τριες στο ΨΜΑ 10.2 (QR 10.2) .
Κύριο μέρος Δραστηριότητα 4: Πραγματοποιείται μίνι πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης εντός του τμήματος. Οι μαθητές/τριες που δεν παίζουν παρατηρούν και καταγράφουν. Σύντομη συζήτηση σχετικά με την αξία του ευ αγωνίζεσθαι.	Δες την αναλυτική περιγραφή της δραστηριότητας και της διαδικασίας παρατήρησης και καταγραφής στο βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας. Στο μάθημα αυτό θα παιχθούν οι 2 ημιτελικοί αγώνες και στο επόμενο ο μικρός και ο μεγάλος τελικός.
Τελικό μέρος Ζήτησε από τους μαθητές/τριες να συμπληρώσουν το κουίζ που θα βρουν στο ΨΜΑ 10.6 (QR 10.6) για να αξιολογήσουν τις γνώσεις σου για τις αθλητικές ή μη συμπεριφορές. Ζήτησε από τους μαθητές/τριες να σχολιάσουν περιπτώσεις σχετικές με την εφαρμογή του ευ αγωνίζεσθαι στον αθλητισμό.	Αν υπάρχει η δυνατότητα, το κουίζ γίνεται στη διάρκεια του μαθήματος. Διαφορετικά, ζήτησε από τους μαθητές/τριες να το κάνουν στο σπίτι και να σου γνωστοποιήσουν τα αποτελέσματα στο επόμενο μάθημα. Τέτοιες περιπτώσεις περιγράφονται στο ΨΜΑ 10.3 (QR 10.3) .

Μάθημα 2	
<p>Εισαγωγή Ζήτησε από τους μαθητές/τριες να εκφράσουν τις απόψεις τους για τις προτάσεις της Δραστηριότητας 3 και κατεύθυνε τη συζήτηση στις διαστάσεις του ευ αγωνίζεσθαι και στις έννοιες που σχετίζονται με αυτό.</p>	
<p>Κύριο μέρος Δραστηριότητα 4: Ολοκληρώνεται το μίνι πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης εντός του τμήματος. Οι μαθητές/τριες που δεν παίζουν παρατηρούν και καταγράφουν.</p> <p>Στο τέλος της δραστηριότητας ακολουθεί σύντομη συζήτηση σχετικά με την αξία του ευ αγωνίζεσθαι.</p>	<p>Πραγματοποιούνται ο μικρός και μεγάλος τελικός. Η διάρκεια των αγώνων μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο.</p> <p>Στην ομάδα ή/και στον/ην μαθητή/τρια με την καλύτερη αθλητική συμπεριφορά δίνεται το βραβείο ευ αγωνίζεσθαι.</p>
<p>Τελικό μέρος Δείξε στους μαθητές/τριες τη φωτογραφία που υπάρχει στη 2^η δραστηριότητα αναστοχασμού και συζητήστε τις πιθανές συνέπειες που μπορεί να έχει η συγκριμένη κίνηση για τους δύο παίκτες. Ακολουθεί συζήτηση για τη σημασία του ευ αγωνίζεσθαι λαμβάνοντας υπόψη τις διαστάσεις που περιλαμβάνει.</p>	<p>Παρότρυνε τους μαθητές/τριες να αναζητήσουν επιπλέον πληροφορίες για έννοιες που σχετίζονται με το ευ αγωνίζεσθαι στο σχετικό γλωσσάρι (ΨΜΑ 10.1 - QR 10.1).</p>

Οδηγίες εφαρμογής και χρήσης ανά κεφάλαιο του βιβλίου-τετραδίου μαθητή/τριας

Κεφάλαιο 1. Φυσική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση και υγεία

Σκοπός του κεφαλαίου

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης για την υγεία τους. Να κατανοήσουν τα είδη φυσικής δραστηριότητας και να ενημερωθούν για τη φυσική κατάσταση και στα συστατικά της. Να ενημερωθούν επίσης για τις δραστηριότητες που μπορούν να υιοθετήσουν προκειμένου να εξασκήσουν τα συστατικά της φυσικής κατάστασης ώστε να προάγουν την υγεία τους.

Γενικές οδηγίες

Σε όλες τις δραστηριότητες, οι μαθητές/τριες θα εργαστούν σε ομάδες και σε ζευγάρια,. ενώ, ατομικά, θα πρέπει να συμπληρώσουν πίνακες και ψηφιακά μαθησιακά αντικείμενα.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1: Αξιολόγηση γνώσεων: ο/η κάθε μαθητής/τρια σέρνει και αποθέτει τις σωστές λέξεις που περιγράφουν οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στα κατάλληλα κουτάκια.

Δραστηριότητα 2: κάθε μαθητής/τρια διαβάζει τον Πίνακα 1.1 που περιέχει μια σειρά δραστηριοτήτων και επιλέγει ποιες είναι φυσικές δραστηριότητες και ποιες όχι. Γράφει επίσης ποια είναι η αγαπημένη του φυσική δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 3: κάθε μαθητής/τρια μετράει τον καρδιακό του/της σφυγμό και γράφει την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας στον Πίνακα 1.2. Στη συνέχεια αφού περπατήσει ή/και τρέξει για έξι λεπτά, μετρά ξανά την καρδιακή συχνότητα, και συγκρίνει την αρχική με την τελική μέτρηση της καρδιακής συχνότητας και προσπαθεί να αιτιολογήσει τυχόν αλλαγές στην καρδιακή συχνότητα.

Δραστηριότητα 4: κάθε μαθητής/τρια, με βάση τις πληροφορίες που διάβασε στον Πίνακα 1.3 με τα παραδείγματα διαφορετικού επιπέδου έντασης φυσικών δραστηριοτήτων ελέγχει τις απαντήσεις του στον Πίνακα 1.1 και αξιολογεί αν έκανε σωστές επιλογές. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες σχηματίζουν ομάδες, και κάθε ομάδα διαλέγει μια φυσική δραστηριότητα για κάθε ένα από τα τρία επίπεδα έντασης φυσικής δραστηριότητας (ήπια, μέτρια και υψηλή) και ασκούνται όλα τα μέλη της μαζί.

Δραστηριότητα 5: κάθε μαθητής/τρια ανακαλεί και γράφει στον Πίνακα 1.4 πόσο χρόνο συμμετείχε σε κάθε ένα από τα τρία επίπεδα έντασης φυσικής δραστηριότητας καθώς και τον χρόνο που πέρασε μπροστά σε οθόνη την προηγούμενη εβδομάδα.

Δραστηριότητα 6: κάθε μαθητής/τρια καλείται να σαρώσει τα **QR 1.4, QR 1.5, και QR 1.6**. Στο **QR 1.4** πρέπει να συμπληρώσει τα κενά πάνω σε έναν εννοιολογικό χάρτη για

τη φυσική κατάσταση και τα συστατικά της που σχετίζονται με την υγεία και με την ανάπτυξη των κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων (απλή μορφή). Στο **QR 1.5** πρέπει να συμπληρώσει έναν εννοιολογικό χάρτη για τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία και τις δραστηριότητες που τα προάγουν. Τέλος, στο **QR 1.6** πρέπει να συμπληρώσει έναν εννοιολογικό χάρτη για τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με τις κινητικές/αθλητικές δεξιότητες και τις δραστηριότητες που τα προάγουν.

Δραστηριότητα 7: όλοι μαζί οι μαθητές/τριες διαλέγουν μια φυσική δραστηριότητα για προθέρμανση. Στη συνέχεια ένας – ένας προτείνουν μια διάταση (στατική ή δυναμική) και την εκτελούν όλοι μαζί.

Δραστηριότητα 8: οι μαθητές/τριες σχηματίζουν ζευγάρια και συζητούν σχετικά με τις φυσικές δραστηριότητες που μπορούν να εξασκήσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή τους. Στη συνέχεια κάθε ζευγάρι επιλέγει μια φυσική δραστηριότητα που του αρέσει περισσότερο και εξασκείται σε αυτή.

Δραστηριότητα 9: ο/η μαθητής/τρια μπορεί να σαρώσει το **QR 1.7** και να αξιολογήσει τις γνώσεις του/της σχετικά με τα ειδή της μυϊκής συστολής, σέρνοντας στην κατάλληλη εικόνα το αντίστοιχο είδος μυϊκής συστολής.

Δραστηριότητα 10: οι μαθητές/τριες σχηματίζουν ομάδες των τριών-πέντε ατόμων και αναφέρουν παραδείγματα ισομετρικής, ομόκεντρης και έκκεντρης μυϊκής συστολής. Στη συνέχεια διαλέγουν ασκήσεις, με το βάρος του σώματός τους και εξασκούνται σε αυτές. Όταν τελειώσουν χρησιμοποιούν στατικές και δυναμικές διατάσεις για αποθεραπεία.

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

1. Το τεστ γνώσεων QR 1.1 (1^η Δραστηριότητα) εξετάζει κατά πόσο οι μαθητές/τριες έχουν κατανοήσει τα οφέλη που προκύπτουν για την υγεία τους από τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες.
2. Στο γλωσσάρι QR 1.2 οι μαθητές/τριες μπορούν να μάθουν περισσότερες πληροφορίες για έννοιες που σχετίζονται με γνωστικά αντικείμενα του μαθήματος (σωματική αδράνεια, καθιστική συμπεριφορά κ.α.).
3. Στην παρουσίαση (QR 1.3) μπορούν να ενημερωθούν περιληπτικά για τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την ανάπτυξη των κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων.
4. Ο εννοιολογικός χάρτης στο QR 1.4 μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους μαθητές/τριες για να αξιολογήσουν κατά πόσο έχουν κατανοήσει ποια συστατικά της φυσικής κατάστασης σχετίζονται με την υγεία και ποια με τις κινητικές/αθλητικές δεξιότητες.
5. Ο εννοιολογικός χάρτης στο QR 1.5 μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους μαθητές/τριες για να αξιολογήσουν κατά πόσο έχουν κατανοήσει ποιες δραστηριότητες προάγουν τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία.
6. Ο εννοιολογικός χάρτης στο QR 1.6 μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους μαθητές/τριες για να αξιολογήσουν κατά πόσο έχουν κατανοήσει ποιες

δραστηριότητες προάγουν τα συστατικά της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με τις κινητικές/αθλητικές δεξιότητες.

7. Το τεστ γνώσεων (QR 1.7) μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους μαθητές/τριες για να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τα ειδή της μυϊκής συστολής.

8. Το τεστ γνώσεων (QR 1.8) μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους μαθητές/τριες για να αξιολογήσουν κατά πόσο κατανόησαν τα βασικότερα σημεία του μαθήματος

Όλα τα παραπάνω ψηφιακά μαθησιακά αντικείμενα είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν στο σχολείο στην αίθουσα των υπολογιστών στο σχολείο ή στο σπίτι.

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

- Corbin, C. B., Le Masurier, G. C. & McConnell K. E. (2014). *Fitness for life*. Human Kinetics.
- World Health Organization (1946). Constitution of the World Health Organization. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf> (ανακτήθηκε 4/3/2024)
- World Health Organization (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.
- World Health Organization (2018). *Europe Physical Activity in the Health Sector Report*. Retrieved from: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/7d89ed48-1000-43bb-a87a-16b44f9d50d5/content> (ανακτήθηκε 4/3/2024).
- World Health Organization (2022) Constitution. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the constitution. <https://www.who.int/about/governance/constitution> (ανακτήθηκε 4/3/2024)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Gash, M. C., Kandle, P. F., Murray, I. V., & Varacallo, M. (2022). Physiology, muscle contraction. Ανακτήθηκε από: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537140/>.

Κεφάλαιο 2. Αξιολογώ και ενισχύω τη φυσική κατάσταση για την υγεία μου

Σκοπός του κεφαλαίου

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τα οφέλη της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας μέσα από ασκήσεις και δοκιμασίες φυσικής κατάστασης για την υγεία. Επίσης, επιδιώκεται να κατανοήσουν τις σχετικές έννοιες που περιγράφονται και να είναι σε θέση να τις αξιοποιούν στα προγράμματα άσκησης.

Γενικές οδηγίες

Το κεφάλαιο συνδέεται με το σενάριο Α.3.1 (Α Μέρος) του Οδηγού Εκπαιδευτικού (2022). Οι μαθητές/τριες θα εργαστούν σε ομάδες ή κατά περίπτωση (π.χ. στις δοκιμασίες) σε ζευγάρια.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Δραστηριότητα 2: οι μαθητές/τριες υπολογίζουν την καρδιακή συχνότητα σε διαφορετικά επίπεδα έντασης.

Δραστηριότητα 5: οι μαθητές/τριες βλέπουν από το βιβλίο τις δραστηριότητες της πυραμίδας και επιλέγουν να πραγματοποιήσουν κάποιες από αυτές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Δραστηριότητα 7: οι μαθητές/τριες πρώτα διαβάζουν το ΨΜΑ QR 2.6 με τις οδηγίες και κατόπιν πραγματοποιούν σε ομάδες ή σε ζευγάρια τις δοκιμασίες της φυσικής κατάστασης. Μετά συμπληρώνουν τις ατομικές επιδόσεις τους στο αντίστοιχο πεδίο του Πίνακα 2.4.

Είναι σημαντικό να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς η αξιολόγηση σε επιλεγμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης αποτελεί βάση για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης από τον μαθητή/τρια.

Δραστηριότητα 8: η δραστηριότητα αναφέρεται σε στοχευμένες ασκήσεις για τα συστατικά της φυσικής κατάστασης για την υγεία. Οι μαθητές/τριες σαρώνουν, τον γραμμωτό κώδικα, βλέπουν τις ασκήσεις και ακούν τις φωνητικές οδηγίες που υπάρχουν στο ΨΜΑ. Στη συνέχεια επιλέγουν ανά ομάδα την άσκηση από την οποία θα ξεκινήσουν πρώτα. Ο/Η εκπαιδευτικός συντονίζει την εξάσκηση του τμήματος και φροντίζει όλες οι ομάδες να ασχοληθούν και με τα τρία συστατικά της φυσικής κατάστασης για υγεία.

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

Για μεγιστοποίηση του χρόνου που οι μαθητές/τριες εμπλέκονται σε κινητικές δραστηριότητες, τα ΨΜΑ που εμπεριέχουν ερωτήσεις γνώσεων ανοικτού τύπου μπορούν να πραγματοποιηθούν πριν από το δια ζώσης μάθημα ως αφόρμηση ή μετά για σύντομη αυτοαξιολόγηση.

QR 2.1: οι μαθητές/τριες αξιοποιούν το ΨΜΑ για να συμπληρώσουν και να κατανοήσουν βασικές έννοιες των παραμέτρων που συνδέονται με την υγεία.

QR 2.2: οι μαθητές/τριες κατανοούν τους διαφορετικούς τύπους φυσικής δραστηριότητας και επιλέγουν αυτές που τους ταιριάζουν ή με τις οποίες ασχολούνται.

QR 2.3: διαδραστική εικόνα με πληροφορίες κειμένου.

QR 2.4: οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν τη δική τους πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας και τη συχνότητα εξάσκησης για κάθε συστατικό της φυσικής κατάστασης.

QR 2.5: οι μαθητές/τριες διαβάζουν τις οδηγίες, και συμπληρώνουν τον πίνακα με τα οφέλη της φυσικής κατάστασης και αξιολογούν το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης.

QR 2.6: δίνεται σύντομος ηλεκτρονικός οδηγός σε pdf/html με εικόνες και οδηγίες για την πραγματοποίηση των ασκήσεων στο βιβλιοτετράδιο (Πίνακας 2.4. Καρτέλα καταγραφής ατομικών επιδόσεων).

QR 2.7: εικόνα με φωνητικές οδηγίες.

QR 2.8: διαδραστικό γλωσσάρι “Σύρε και απόθεσε”, για την εμπέδωση βασικών εννοιών του παρόντος κεφαλαίου και την απόκτηση εγκυκλοπαιδικών γνώσεων.

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

Μπορούν να αξιοποιηθούν επιλεκτικά από τον διδάσκοντα για την διαμοίραση επιπλέον υλικού στους μαθητές/τριες.

- Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity (IMPACT). An Erasmus+ Sport Project. Final Report. Διαθέσιμο στο: https://www.impactpe.eu/site/images/files/IMPACT_FINAL_REPORT.pdf
- Educational Material. IMPACT. Teacher exercise manual. PE Teachers Handbook. Ασκήσεις και εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής. Διαθέσιμο στο: • <https://www.impactpe.eu/site/index.php/en/about/educational-material>. Υλικό από το πρόγραμμα IMPACT, κατάλληλο για αξιοποίηση στο σχολείο και εκτός σχολικού περιβάλλοντος για τη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας.
- Γοροζίδης Γ., Τζιουμάκης Ι., Κρομμύδας Χ., Παπαϊωάννου Α., 2019. Προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών εκτός σχολείου Διαθέσιμο στο: <https://drive.google.com/file/d/18W4FWnfJykFHSDVN3ZEKo3h5bn0CTLp0/view>. Πράξη: Δίκτυο Συνεργασίας στη Φυσική Αγωγή (ΣΥΝΕΦΑ) για προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών (MIS: 5004619, ΕΔΒΜ 34, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας).
- Διαδραστικό βιβλίο μαθητή εμπλουτισμένο γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index3.html
- Μη εμπλουτισμένο βιβλίο καθηγητή γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο: http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/teachers_book_c_gym.pdf Αθανάσιος Παπαϊωάννου, Νικόλαος Διγγελίδης, Όλγα Κούλη, Δημήτρης Μυλώσης, Τριαντάφυλλος Χριστοδουλίδης.(2017). *Η ΦΑ στην αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί – Στόχοι – Επιδιώξεις στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση*. Εκδόσεις Κυριακίδη. Θεσσαλονίκη.
- Jo Harris, Jill Elbourn, Ανδρέας Αυγερινός. «Άσκησης για Υγεία». *Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ*. Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων
- Ψηφιακό σχολείο. Φωτόδεντρο. Εκπαιδευτικό λογισμικό ΚΟΤΙΝΟΣ: Διαθέσιμο στο <http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312>
- Πλατφόρμα Αίσωπος. Ψηφιακό σενάριο «Αξιολογώ τη φυσική μου κατάσταση». Διαθέσιμο στο <http://aesop.iep.edu.gr/node/5677>
- Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης: Διαθέσιμο στο <https://www.topendsports.com/testing/tests.htm>

- ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ [“Φυσική Αγωγή” \(Α' - Γ' Γυμνασίου\)](#)

Αποθετήρια ασκήσεων

- ✓ <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/28/step-up/>
- ✓ <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/6593/top-25-at-home-exercises/>

Επιστημονικά άρθρα

- Mosoi, A. A., Beckmann, J., Mirifar, A., Martinent, G., & Balint, L. (2020). Influence of organized vs non organized physical activity on school adaptation behavior. *Frontiers in Psychology*, 11, 550952. Διαθέσιμο στο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7711162/>
- Williams, C. A., & Barker, A. R. (2021). The Role of Physical Activity, Exercise, and Fitness in Medicine. In *Exercise and Respiratory Diseases in Paediatrics* (pp. 1-20). Routledge. Διαθέσιμο στο: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003020462-1/role-physical-activity-exercise-fitness-medicine-craig-anthony-williams-alan-robert-barker>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/> και <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>.

Κεφάλαιο 3. Μαθαίνω να βάζω στόχους στο πρόγραμμα άσκησής μου

Σκοπός του κεφαλαίου

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τη σημασία της στοχοθεσίας κατά την άσκηση και τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, να κατανοήσουν πώς οι στόχοι συνδέονται με τις φυσικές ικανότητες τους και τις λεγόμενες δεξιότητες ζωής. Τέλος, στο παρόν κεφάλαιο παρατίθενται μέσα από δραστηριότητες οι κομβικές έννοιες της αυτορρύθμισης, της αυτοομιλίας και της αυτοπαρακολούθησης.

Γενικές οδηγίες

Το κεφάλαιο συνδέεται με το σενάριο Α.3.1 του Β μέρους του Οδηγού Εκπαιδευτικού (2022). Οι μαθητές/τριες θα εργαστούν κυρίως ατομικά.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Δραστηριότητα 3: ο/η εκπαιδευτικός καθοδηγεί τους μαθητές/τριες να απαντήσουν σε ερωτήσεις που θα τους βοηθήσουν να θέσουν προσωπικούς στόχους για την άσκησή τους και να τους καταγράψουν.

Δραστηριότητα 4: οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν ένα ατομικό πλάνο επίτευξης των στόχων.

Δραστηριότητα 8: ο/η εκπαιδευτικός καθοδηγεί τους/τις μαθητές/τριες στην επιλογή όλων όσων απαιτούνται από την **Καρτέλα 3.7** για την προετοιμασία ενός ατομικού προγράμματος.

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

QR 3.1: οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα για να συγκρατήσουν στη μνήμη τους όλα τα ποιοτικά χαρακτηριστικά ενός SMARTER στόχου, ώστε σταδιακά να το εφαρμόσουν στη δημιουργία των δικών τους προγραμμάτων.

QR 3.2: οι μαθητές/τριες σαρώνουν τον γραμμωτό κώδικα και εξοικειώνονται με τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του ακρωνύμιου SMARTER μέσα από παραδείγματα σχετικά με τη Φυσική Αγωγή.

QR 3.3: οι μαθητές/τριες επιλέγουν από τον ψηφιακό πίνακα τις πιθανές απαντήσεις για το πώς μπορούν να πετύχουν τους στόχους τους.

QR 3.4: οι μαθητές/τριες σαρώνουν, βλέπουν και επιλέγουν πιθανές απαντήσεις, με στόχο να υιοθετήσουν τρόπους για υπέρβαση προσωπικών ή άλλων εμποδίων.

QR 3.5: οι μαθητές/τριες επιλέγουν από μία λίστα στην οποία βρίσκονται διαφορετικοί λόγοι για τους οποίους αξίζει να εντάξει κανείς συστηματικά στην καθημερινότητα του την άσκηση.

QR 3.6: εμπέδωση των βασικών όρων του κεφαλαίου μέσα από το γλωσσάρι.

QR 3.7: οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το ψηφιακό ημερολόγιο. Δίνεται ο πίνακας σύντομης αποτύπωσης συναισθημάτων με τη μορφή *structure strips*. Μπορεί να αξιοποιηθεί και για κάθε μέρα (αποτύπωση του πώς νιώθουν μετά την άσκηση, μετά

το μάθημα).

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

- Goudas, M., Kolovelonis, A., & Dermitzaki, I. (2013). Implementation of self-regulation interventions in physical education and sports contexts. In Bembenutty, H., Cleary, T., & Kitsantas, A. (Eds.), *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman* (pp. 383-415). Greenwich, CT: Information Age. Διαθέσιμο στο: https://www.researchgate.net/publication/242013180_Goudas_M_Kolovelonis_A_Dermitzaki_I_2013_Implementation_of_self-regulation_interventions_in_physical_education_and_sports_contexts_In_Bembenutty_H_Cleary_T_Kitsantas_A_Eds_Applications_of_self-regulat
- Γούδας, Μ., & Κολοβελώνης, Α. (2022). *Η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής και αυτορύθμισης της μάθησης στον αθλητισμό και στην εκπαίδευση*. Αποθετήριο «Κάλλιπος». Διαθέσιμο στο: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/8665>
- Kitsantas, A., Kolovelonis, A., Gorozidis, G., & Kosmidou, E. (2018). Connecting self-regulated learning and performance with high school instruction in health and physical education. In M. DiBenedetto (Ed.), *Connecting self-regulated learning and performance with instruction across high school content areas* (pp. 351-373). Dordrecht, The Netherlands: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-90928-8_12
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2023). *Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά. Ένα μοντέλο προαγωγής της ανεξάρτητης, αυτορυθμιζόμενης μάθησης στη φυσική αγωγή και στον παιδικό αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effect of different goals and self-recording on self-regulation of learning a motor skill in a physical education setting. *Learning and Instruction*, 21, 355-364.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 153-158. doi:10.1016/j.psychsport.2010.09.002
- ΓΟΥΔΑΣ ΜΑΡΙΟΣ -- ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. Ανακτήθηκε στις 10/10/2023 από https://eclass.uth.gr/courses/PE_U_126/.

Κεφάλαιο 4. Σχεδιάζω και εφαρμόζω το δικό μου πρόγραμμα άσκησης

Σκοπός του κεφαλαίου

Σκοπός του κεφαλαίου είναι ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης, το οποίο θα περιλαμβάνει όλα εκείνα τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης που θα βοηθήσουν τον μαθητή/τρια να βελτιώσει την υγεία του.

Γενικές οδηγίες

Το κεφάλαιο συνδέεται με το σενάριο Α.3.1 του Β μέρους του Οδηγού Εκπαιδευτικού (2022). Οι μαθητές/τριες θα εργαστούν ατομικά και σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Δραστηριότητα 2: οι μαθητές/τριες κατανοούν τα συστατικά της φυσικής κατάστασης για την υγεία πραγματοποιώντας στοχευμένες ασκήσεις που δίνονται για τη βελτίωση κάθε συστατικού (π.χ. αντοχή στη δύναμη, ευλυγισία).

Δραστηριότητα 3: οι μαθητές/τριες εκτελούν ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης. Ο/Η εκπαιδευτικός υποστηρίζει όπου χρειάζεται με τεχνικές συμβουλές και διορθώσεις.

Δραστηριότητα 4: Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες 3-4 ατόμων. Επιλέγουν από κοινού μία άσκηση. Τροποποιούν την επιλεγμένη άσκηση ώστε να δημιουργήσουν ένα νέο πρόγραμμα. Εκτελούν το νέο πρόγραμμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος, μετακινούνται από τον ένα σταθμό στον άλλο. Δεν είναι υποχρεωτικό, αν υπάρχει χρονική πίεση, να ολοκληρώσουν όλους τους κύκλους.

Δραστηριότητα 5: ο/η εκπαιδευτικός υποστηρίζει τον/την μαθητή/τρια στην ολοκλήρωση όλων των βημάτων της δραστηριότητας για την ολοκλήρωση του ατομικού προγράμματος άσκησης.

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

QR 4.1: οι μαθητές/τριες μέσα από το ΨΜΑ, τη διαδραστική εικόνα, επιλέγουν "Σύρε και απόθεσε" ποιες δραστηριότητες/ασκήσεις είναι απαραίτητες για την καθημερινή τους φυσική δραστηριότητα. Ο/Η εκπαιδευτικός καθοδηγεί ώστε να εντοπίσουν τον ρόλο των συστατικών της φυσικής κατάστασης για την υγεία.

QR 4.3: οι μαθητές/τριες σαρώνουν τον γραμμωτό κώδικα για να συμπληρώσουν τις φυσικές δραστηριότητες της επιλογής τους στα κενά της Πυραμίδας.

QR 4.4: οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το ψηφιακό ημερολόγιο τους.

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

- Corbin, C. B., & Le Masurier, G. C. (2014). *Fitness for life*. Human Kinetics. Διαθέσιμο στο <https://www.humankinetics.com/AcuCustom/Sitenam/K12DAM/5f99c15c-3dbe-4b58-baad-74dd90d2044e/9780736085717.pdf>
- Διαδραστικό βιβλίο μαθητή εμπλουτισμένο Γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index3.html

- Μη εμπλουτισμένο βιβλίο καθηγητή Γ τάξης γυμνασίου. Διαθέσιμο στο: http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/teachers_book_c_gym.pdf
- Ψηφιακό σχολείο. Φωτόδεντρο. Εκπαιδευτικό λογισμικό ΚΟΤΙΝΟΣ: Διαθέσιμο στο <http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/312>
- ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ “Φυσική Αγωγή” (Α' - Γ' Γυμνασίου)
- Williams, C. A., & Barker, A. R. (2021). The Role of Physical Activity, Exercise, and Fitness in Medicine. In *Exercise and Respiratory Diseases in Paediatrics* (pp. 1-20). Routledge.
- Klika, B., & Jordan, C. (2013). High-intensity circuit training using body weight: Maximum results with minimal investment. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(3), 8-13. DOI: 10.1249/FIT.0b013e31828cb1e8. https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH_INTENSITY_CIRCUIT_TRAINING_USING_BODY_WEIGHT_5.aspx
- Reynolds, G. (2013). The scientific 7-minute workout. *The New York Times Magazine*. Διαθέσιμο στο: <https://archive.nytimes.com/well.blogs.nytimes.com/2013/05/09/the-scientific-7-minute-workout/>

Κεφάλαιο 5. Δοκιμάζω νέες φυσικές δραστηριότητες

Σκοπός του κεφαλαίου

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να υιοθετήσουν ένα φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής, να συμμετέχουν συστηματικά σε νέες και πρωτότυπες δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου και να αναπτύξουν δεξιότητες ζωής (π.χ. επικοινωνία, ηγεσία, συνεργασία), καθώς και θετικά συναισθήματα (π.χ. αποδοχή, ενσυναίσθηση, σεβασμό) απέναντι στη διαφορετικότητα. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες επιδιώκεται να γνωρίσουν και να εξασκηθούν σε δύο νέα αθλήματα, στο 'Μπότσε' και στο 'Χόκεϊ δαπέδου', τα οποία είναι αθλήματα των Special Olympics και συμμετέχουν αποκλειστικά άτομα με νοητική αναπηρία, με στόχο να επιδείξουν υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό και ευαισθητοποίηση απέναντι στη διαφορετικότητα. Επιπλέον, επιδιώκεται να επιδείξουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής και ταυτόχρονα να μάθουν να αλληλοεπιδρούν με συμμαθητές/τριες τους διαφορετικής ικανότητας.

Γενικές οδηγίες

Για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του κεφαλαίου έχουν συμπεριληφθεί μια σειρά από δραστηριότητες και για τα δύο αθλήματα (Μπότσε και Χόκεϊ δαπέδου) των Special Olympics, τόσο κινητικές όσο και γνωστικές, καθώς και δραστηριότητες αναστοχασμού και αξιολόγησης.

Πιο συγκεκριμένα, στην αρχή της πρώτης ενότητας, για τη γνωριμία με τα συγκεκριμένα αθλήματα, οι μαθητές/τριες καλούνται να ενημερωθούν για την αποστολή και τη φιλοσοφία του παγκόσμιου οργανισμού των Special Olympics, για τα θερινά και χειμερινά ολυμπιακού τύπου αθλήματα που περιλαμβάνονται στους παγκόσμιους αγώνες, καθώς και τους κανόνες συμμετοχής των αθλητών. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες έχουν την ευκαιρία να ενημερωθούν για το άθλημα του Μπότσε, καθώς και τους βασικούς κανονισμούς του (Δραστηριότητα 1). Περισσότερες πληροφορίες μπορείς να βρεις και στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://www.calameo.com/books> - επίσημοι κανονισμοί Μπότσε των Special Olympics 2011.

Στη δεύτερη ενότητα, περιλαμβάνεται η βιωματική προσέγγιση των μαθητών/τριών στο άθλημα του Μπότσε στην αυλή του σχολείου. Πιο συγκεκριμένα, σ' αυτήν την ενότητα έχουν συμπεριληφθεί μια σειρά από κινητικές δραστηριότητες, τόσο για την εκμάθηση της ρίψης μπάλας Μπότσε (Δραστηριότητα 5), όσο και για την εξάσκησή τους στην ευστοχία της ρίψης μπάλας Μπότσε (Δραστηριότητα 6). Επιπλέον, έχουν συμπεριληφθεί σημεία προσοχής για κάθε δραστηριότητα, καθώς και έντυπο καταγραφής της απόδοσης των μαθητών/τριών για κάθε προσπάθειά τους. Τονίζεται ότι, αν δεν υπάρχει ο βασικός εξοπλισμός του αθλήματος Μπότσε, μπορεί να αντικατασταθεί με μπαλάκια του τένις ή με αντίστοιχα σε διάμετρο πλαστικά μπαλάκια ή και με μεταλλικές σφαίρες ρίψεων στίβου 100 - 400gr. Στο τέλος της ενότητας ακολουθεί η πρακτική εξάσκηση του αθλήματος Μπότσε (Δραστηριότητα 7). Στο πλαίσιο αυτό, οι μαθητές/τριες καλούνται να επιδείξουν ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα και να εφαρμόσουν και να ελέγξουν οι ίδιοι τους κανόνες του αθλήματος Μπότσε. Ο χωρισμός των μαθητών/τριών σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων γίνεται είτε τυχαία, είτε δίνουμε τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες να σχηματίσουν τις δικές τους ομάδες. Κάποιος μαθητής/τρια αναλαμβάνει τη διαιτησία και κάποιος άλλος

αναλαμβάνει χρέη γραμματείας και καταγράφει σε φύλλο αγώνα τα αποτελέσματα. Επίσης, δίνονται σημεία προσοχής τα οποία οι μαθητές/τριες θα πρέπει να ακολουθήσουν και αφορούν την αυτοαξιολόγηση και καταγραφή της προόδου τους στην δεξιότητα της ρίψης μπάλας Μπότσε. Ζήτησε από τους μαθητές/τριες, μετά από δύο προσπάθειές τους στη δεξιότητα της ρίψης, να αυτοαξιοληθούν βάσει μιας λίστας κριτηρίων (Καρτέλα 5.1.), για τον εάν μπορούν να τα καταφέρουν ή εάν χρειάζονται περισσότερη εξάσκηση.

Η τρίτη ενότητα περιλαμβάνει τη γνωριμία των μαθητών/τριών με το άθλημα του Χόκεϊ δαπέδου, ένα χειμερινό άθλημα των Special Olympics στο οποίο παίρνουν μέρος αποκλειστικά άτομα με νοητική αναπηρία. Αφού διαβάσουν την περιγραφή του αθλήματος και τους βασικούς κανονισμούς (Δραστηριότητα 8), στη συνέχεια, δίνονται κινητικές δραστηριότητες για εξοικείωση με το άθλημα του Χόκεϊ δαπέδου. Ειδικότερα, δίνονται οδηγίες και δραστηριότητες στους μαθητές/τριες για το σωστό χειρισμό του μπαστουιού και τον έλεγχο της μπάλας (Δραστηριότητα 9), για τη βελτίωση της ευστοχίας και της επιδεξιότητας στη μετακίνηση της μπάλας (Δραστηριότητα 10), για τη μεταβίβαση και υποδοχή της μπάλας (Δραστηριότητα 11), καθώς και για τις επιθετικές και αμυντικές τεχνικές με στόχο την εφαρμογή του αθλήματος (Δραστηριότητα 12). Στο τέλος της ενότητας, οι μαθητές/τριες καλούνται να εφαρμόσουν το άθλημα. Μπορούν να χωριστούν με κλήρωση σε ομάδες των 6 μαθητών/τριών και να παίξουν εναλλάξ για 2 περιόδους των 8 λεπτών. Τονίζεται ότι αν δεν υπάρχει ο βασικός εξοπλισμός του αθλήματος Χόκεϊ δαπέδου, μπορεί να υποκατασταθεί με την κατασκευή αυτοσχέδιων μπαστουιών, από εφημερίδες (Εικόνα 1) και δεμένες εξωτερικά με μονωτική ταινία



(Εικόνα 1: αυτοσχέδιο μπαστούι χόκεϊ δαπέδου).

Η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει δραστηριότητες αξιολόγησης των μαθητών/τριών για τις γνώσεις τους στους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος Χόκεϊ δαπέδου, αξιολόγηση της διδασκαλίας, καταγραφή των συναισθημάτων τους για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα, καθώς και ερωτήσεις αναστοχασμού και προβληματισμού σχετικά με τη συμμετοχή των ατόμων με νοητική αναπηρία στον αθλητισμό (Δραστηριότητα 13, 14, 15).

Ο χρόνος για κάθε ενότητα μπορεί να ποικίλει από 1 έως 2 διδακτικές ώρες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών στο τμήμα και τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις

και αθλητικό υλικό. Προτείνεται, η εφαρμογή των παραπάνω δραστηριοτήτων, να ακολουθήσει τη σειρά με την οποία παρουσιάζονται στο βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας. Παρόλα αυτά, μπορείς να αλλάξεις τη σειρά διδασκαλίας των δραστηριοτήτων μέσα σε μια ενότητα, ανάλογα με τον προγραμματισμό του μαθήματος που έχεις κάνει, αλλά και τα μαθησιακά αποτελέσματα που επιδιώκεις σε κάθε διδακτική ώρα του μαθήματος.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Δραστηριότητα 2

Οι μαθητές/τριες καλούνται να χωριστούν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες και να προετοιμάσουν τη διαγράμμιση του γηπέδου Μπότσε. Το γήπεδο μπορεί να διαγραμμασθεί είτε σε κλειστό χώρο (εάν διατίθεται), είτε στην αυλή του σχολείου.

Περισσότερες πληροφορίες και υλικό για την προετοιμασία και τη διαγράμμιση του γηπέδου Μπότσε μπορείς να βρεις στους ακόλουθους συνδέσμους:

- Επίσημοι κανονισμοί Μπότσε των Special Olympics 2011
<https://www.calameo.com/books/004671940601fd87900e7>

Δραστηριότητα 3

Ζήτησε από τους μαθητές/τριες να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους για το άθλημα του Μπότσε. Οι σωστές απαντήσεις της δοκιμασίας γνώσεων είναι: 1β/2α/3γ/4α/5β/6γ/7β/8α. Δώσε την ευκαιρία στους μαθητές/τριες να αναφέρουν το αποτέλεσμα της προσπάθειάς τους και συζητήστε τις τυχόν λανθασμένες απαντήσεις τους.

Δραστηριότητα 4

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η αυτοαξιολόγηση των μαθητών/τριών στους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος Μπότσε. Ζήτησε από τους μαθητές/τριες να επιλέξουν στη δοκιμασία γνώσεων την σωστή απάντηση για κάθε μία από τις 15 ερωτήσεις. Οι σωστές απαντήσεις είναι: 1γ/2α/3β/4γ/5β/6α/7α/8β/9β/10γ/11γ/12α/13γ/14β/15γ. Δώσε την ευκαιρία στους/στις μαθητές/τριες να αναφέρουν το αποτέλεσμα της προσπάθειάς τους και συζητήστε τις τυχόν λανθασμένες απαντήσεις τους. Τόνισε στους/στις μαθητές/τριες τη σημαντικότητα της γνώσης των κανονισμών του αθλήματος Μπότσε, πριν τη βιωματική προσέγγιση.

Δραστηριότητα 7

Ζήτησε από τους/τις μαθητές/τριες να αυτοαξιολογηθούν με την καρτέλα κριτηρίων για τη ρίψη μπάλας Μπότσε (Καρτέλα 5.1). Συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες, μετά από δύο προσπάθειές τους στη δεξιότητα της ρίψης, καλούνται να σημειώσουν στο αντίστοιχο κριτήριο, εάν τα καταφέρνουν ή εάν χρειάζονται περισσότερη εξάσκηση.

Δραστηριότητα 13

Σκοπός της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους στους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος Χόκεϊ δαπέδου. Οι σωστές απαντήσεις της δοκιμασίας γνώσεων είναι: 1 ΣΩΣΤΟ /2 ΛΑΘΟΣ /3 ΣΩΣΤΟ /4 ΣΩΣΤΟ /5 ΣΩΣΤΟ /6 ΛΑΘΟΣ /7 ΣΩΣΤΟ /8 ΛΑΘΟΣ /9 ΣΩΣΤΟ /10 ΛΑΘΟΣ. Δώσε την ευκαιρία στους/στις μαθητές/τριες να αναφέρουν το σκορ επιτυχίας τους και συζητήστε τις τυχόν

λανθασμένες απαντήσεις τους. Τόνισε στους/στις μαθητές/τριες τη σημαντικότητα της γνώσης των κανονισμών του αθλήματος Χόκεϊ δαπέδου για την ομαλή εφαρμογή του.

Δραστηριότητα 14

Στις ερωτήσεις αναστοχασμού για την αξιολόγηση των μαθητών/τριών σχετικά με τις γνώσεις τους για το άθλημα του Χόκεϊ δαπέδου, δώσε την ευκαιρία στους μαθητές/τριες να διατυπώσουν τις απόψεις τους σχετικά με τα σωματικά οφέλη από τη συμμετοχή στο συγκεκριμένο άθλημα, καθώς και τις δεξιότητες που απαιτούνται από τους παίκτες για τη συμμετοχή τους στο συγκεκριμένο άθλημα.

Δραστηριότητα 15

Δώσε τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες να καταγράψουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς τους (Καρτέλα 5.2) από τη συμμετοχή τους στο άθλημα του Χόκεϊ δαπέδου. Τόνισε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και στο τέλος, συζήτησε μαζί τους τις απόψεις τους.

Ερωτήσεις αναστοχασμού/προβληματισμός

Στο τέλος του κεφαλαίου, σημαντικός είναι ο ρόλος σου στις ερωτήσεις αναστοχασμού και προβληματισμού σχετικά με τη συμμετοχή των ατόμων με νοητική αναπηρία στον αθλητισμό. Συζήτησε με τους/τις μαθητές/τριες για τις δυσκολίες που ενδεχομένως συναντούν τα άτομα με νοητική αναπηρία γενικότερα στην καθημερινή τους ζωή, αλλά και ειδικότερα από τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό, καθώς και τις λύσεις που προτείνουν οι μαθητές/τριες για την αντιμετώπιση αυτών των δυσκολιών είτε στον αθλητισμό είτε σε επίπεδο υποδομών και στάσεων των συμπολιτών τους. Οι παρακάτω σύνδεσμοι θα σε βοηθήσουν να αντλήσεις πληροφορίες:

- Πρόληψη υγείας για τα άτομα με νοητική αναπηρία, μέσω του αθλητισμού https://www.huffingtonpost.gr/entry/prolepse-eyeias-yia-ta-atoma-me-noetike-anaperia-meso-toe-athletismoe_gr_66579a3fe4b0169dc7593bf5
- Άσκηση & Αθλητισμός σε Άτομα με Αναπηρία | Ιππόκαμπος ΑΜΕΑ <https://www.ippokampos-amea.gr/>

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

To QR 5.1 περιλαμβάνει ένα γλωσσάρι με τις έννοιες που σχετίζονται με τα δύο αθλήματα (Μπότσε και Χόκεϊ δαπέδου) των Special Olympics, καθώς και με τις έννοιες ενσυναίσθηση και συμπερίληψη. Μπορείς να εμπλουτίσεις το γλωσσάρι αυτό και με άλλες σχετικές έννοιες που πιθανά θα χρησιμοποιήσεις στο μάθημα και για τις οποίες οι μαθητές/τριες σου θα ζητήσουν περισσότερες διευκρινήσεις.

To QR 5.2 ζητά από τους μαθητές/τριες να ενημερωθούν για την αποστολή και τη φιλοσοφία του παγκόσμιου οργανισμού Special Olympics, το δικαίωμα συμμετοχής των αθλητών, τα θερινά και χειμερινά αγωνίσματα που περιλαμβάνονται, καθώς και τον τρόπο βράβευσης των νικητών. Μπορείς, επίσης, να κάνεις σχετική αναζήτηση στο διαδίκτυο και να συζητήσεις με τους/τις μαθητές/τριες για την ύπαρξη κοινών αγωνισμάτων μεταξύ των Special Olympics και των Ολυμπιακών αγώνων.

To QR 5.3 ζητά από τους μαθητές/τριες να διαβάσουν την περιγραφή και τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος Μπότσε, πριν να υλοποιήσουν τις κινητικές δραστηριότητες εκμάθησης και εμπέδωσης του αθλήματος (Δραστηριότητα 1).

Προτείνεται να τυπώσεις την κάρτα του παιχνιδιού, ώστε οι μαθητές/τριες να την έχουν μαζί τους στις κινητικές δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν.

To QR 5.4 ζητά από τους μαθητές/τριες να αξιολογήσουν, μέσω ενός ερωτηματολογίου τις βασικές γνώσεις τους για το άθλημα του Μπότσε (Δραστηριότητα 3).

To QR 5.5 ζητά από τους μαθητές/τριες να αξιολογήσουν, μέσω ενός ερωτηματολογίου τις γνώσεις τους για τους κανονισμούς του αθλήματος Μπότσε (Δραστηριότητα 4).

To QR 5.6 ζητά από τους μαθητές/τριες να διαβάσουν την περιγραφή και τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος Χόκεϊ δαπέδου, πριν να υλοποιήσουν τις κινητικές δραστηριότητες εκμάθησης και εμπέδωσης του αθλήματος (Δραστηριότητα 8). Προτείνεται να τυπώσεις την κάρτα του παιχνιδιού, ώστε οι μαθητές/τριες να την έχουν μαζί τους στις κινητικές δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν.

To QR 5.7 ζητά από τους μαθητές/τριες να αξιολογήσουν, μέσω ενός ερωτηματολογίου, τις γνώσεις τους για τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος Χόκεϊ δαπέδου (Δραστηριότητα 13).

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

- <https://www.calameo.com/books/004671940601fd87900e7> επίσημοι κανονισμοί Μπότσε των Special Olympics 2011
- Pagnoni, M. (2011). The Joy of Bocce, 4th Ed. Published by Brand: Mountain Lion Press.
- Τσιμάρας, Β. (2018). Σημειώσεις ειδικότητας Ειδικής φυσικής αγωγής, ΤΕΦΑΑ 2018.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical manual of mental disorder (5th ed.) DSM-5™ Washington, DC: American Psychiatric Association
- https://el.wikipedia.org/wiki/Special_Olympics
- <https://www.noesi.gr/book/intervention/special-olympics>

Κεφάλαιο 6. Γυμνάζομαι με πρωτότυπες δραστηριότητες

Σκοπός του κεφαλαίου

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να γνωρίσουν οι μαθητές/τριες νέες πρωτότυπες φυσικές δραστηριότητες στον χώρο του σχολείου αλλά και έξω από αυτό. Υπάρχουν πολλά νέα, εναλλακτικά και τροποποιημένα αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες από τα οποία οι μαθητές/τριες μπορούν να επιλέξουν για να εντάξουν στην καθημερινότητά τους. Κάποια από αυτά βρίσκονται στην περιοχή που ζουν και κινούνται οι μαθητές/τριες, ενώ άλλα, αν και δεν είναι τόσο δημοφιλή στον ελλαδικό χώρο, είναι πιθανό, αν γίνουν γνωστά μέσα από τους κανόνες και την πρακτική εφαρμογή, να τύχουν ευρείας αποδοχής και να υιοθετηθούν από αυτούς/ές στο παρόν αλλά και στο μέλλον.

Γενικές οδηγίες

Το κεφάλαιο συνδέεται με το σενάριο Α.3.2 του Οδηγού Εκπαιδευτικού (2022). Οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται από τον/την εκπαιδευτικό να προτείνουν τα αγαπημένα τους πρωτότυπα αθλήματα και να συνεργαστούν με τους/τις συμμαθητές/τριές τους για τη δημιουργία νέου παιχνιδιού ή φυσικής δραστηριότητας με απλά υλικά που βρίσκονται στον χώρο του σχολείου.

Σχετικά με τα περιγραφικά στοιχεία των παιχνιδιών και τις φυσικές δραστηριότητες που πρέπει να συμπληρώσουν οι μαθητές/τριες στις κάρτες, ο/η εκπαιδευτικός τους/τις καθοδηγεί να επισκέπτονται ιστότοπους που είναι ελεύθεροι πνευματικών δικαιωμάτων.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1: Ο πίνακας 6.2 μπορεί να συμπληρωθεί στο βιβλιοτετράδιο ή να χρησιμοποιηθεί ως ΨΜΑ. Το περιεχόμενο του είναι ενδεικτικό. Ο/η εκπαιδευτικός παρέχει βοήθεια στους/στις μαθητές/τριες για να παρουσιάσουν τα δικά τους αθλήματα, παιχνίδια και φυσικές δραστηριότητες στη χώρα μας και στα ελληνικά σχολεία. Ο/η εκπαιδευτικός τους προτρέπει, επίσης, να αξιοποιήσουν όλα τα διαθέσιμα αθλητικά και μη υλικά που βρίσκονται στον χώρο του σχολείου.

Δραστηριότητα 3: Κάθε ομάδα επιλέγει τυχαία ένα από τα νέα παιχνίδια/χορούς που παρουσιάζονται στην **Εικόνα 6.1**, τα οποία είναι εντελώς ενδεικτικά και μπορούν να αντικατασταθούν από άλλα πρωτότυπα που θα προτείνει ο/η εκπαιδευτικός ή οι άλλοι μαθητές/τριες ανάλογα με τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους.

Δραστηριότητα 6: Ο/Η εκπαιδευτικός θα υποστηρίξει κάθε ομάδα να προσομοιώσει τα γεγονότα, όπως μια εκδρομή, τους ναυαγούς, νικώντας τη βαρύτητα, με όποιον τρόπο θέλει και με όλα τα διαθέσιμα υλικά που μπορεί να χρησιμοποιήσει. Επιπλέον, τους/τις καθοδηγεί ώστε να εξασκούν την σκέψη και να λύνουν προβλήματα μέσα από δραστηριότητες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Δραστηριότητα 7: Ο/Η εκπαιδευτικός επιχειρεί να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών/τριών σε κάθε ευκαιρία πέρα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και εκτός σχολείου, μέσα από πρωτότυπες και ομαδικές δραστηριότητες.

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

QR 6.1: Ο πίνακας αποτελεί ψηφιακό μαθησιακό αντικείμενο που δίνει τη δυνατότητα στον μαθητή/τρια με άμεση σάρωση να λάβει οπτική πληροφορία και πληροφορία

κειμένου και, ταυτόχρονα, να κάνει τις δικές του επιλογές (Γνωρίζω/Δεν το γνωρίζω/Θα ήθελα να το δοκιμάσω) για πρωτότυπες δραστηριότητες. Με την παράθεση ενδεικτικών πρωτότυπων φυσικών δραστηριοτήτων, δύναται να ενισχυθεί η δημιουργικότητα των μαθητών/τριών και η γνωριμία με νέα πρωτότυπα αθλήματα/φυσικές δραστηριότητες.

QR 6.3: Οι μαθητές/τριες σαρώνουν τον γραμμωτό κώδικα την ώρα του μαθήματος (ή πριν ή μετά) και λαμβάνουν τις βασικές πληροφορίες για τα πρωτότυπα παιχνίδια/φυσικές δραστηριότητες.

QR 6.7: Διαδραστικό κουίζ βασικών κανόνων και γνώσεων ενδεικτικών πρωτότυπων παιχνιδιών /φυσικών δραστηριοτήτων.

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

- Mahkamjonovich, A. Y. (2021). Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 73-79. Διαθέσιμο στο: <https://mentaljournal-jspu.uz/index.php/mesmj/article/view/79>
- Martínez-Santos, R., Founaud, M. P., Aracama, A., & Oiarbide, A. (2020). Sports teaching, traditional games, and understanding in physical education: A tale of two stories. *Frontiers in Psychology*, 11, 581721. Διαθέσιμο στο: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.581721/full>
- Trends in Physical Fitness Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review. Διαθέσιμο στο: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fped.2020.627529/full>
- Fitness Trends From Around the Globe. Διαθέσιμο στο: https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2021/01000/fitness_trends_from_around_the_globe.7.aspx

Κεφάλαιο 7. Αθλούμαι παίζοντας Βόλεϊ

Σκοπός του κεφαλαίου

Βασικός σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να αναπτύξουν τις γνώσεις και τις ατομικές τους δεξιότητες στο άθλημα της Πετοσφαίρισης (Βόλεϊ). Να θυμηθούν τους κανονισμούς του παιχνιδιού, να βελτιωθούν στις βασικές δεξιότητες μεταβίβασης της μπάλας (πάσα δάχτυλα και μανσέτα) και να αναπτύξουν την ικανότητα τους στην εκτέλεση του σερβίς από κάτω και από πάνω. Μέσα από αυτή τη μαθησιακή διαδικασία επιδιώκεται να μπορούν όλοι/ες να συμμετέχουν ενεργά στο παιχνίδι του βόλεϊ εντός και εκτός σχολείου, διασκεδάζοντας και συμβάλλοντας έτσι στη δια βίου διατήρηση και ενίσχυση της φυσικής τους κατάστασης σε ικανοποιητικό επίπεδο.

Γενικές οδηγίες

Το παρόν κεφάλαιο συνδέεται με το Διδακτικό Σενάριο Α.1.1. «1-2-3, Σέρβις» που υπάρχει στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο (Δεύτερη έκδοση, 2022, σελ. 71-79). Προτείνεται όλες οι δραστηριότητες να εισάγονται με προοδευτικά αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας, με αρκετές προασκήσεις με μπάλα για προθέρμανση, και με παροχή ποικιλίας επιλογών και σχετικής αυτονομίας στους/ στις μαθητές/τριες. Για την πρακτική εξάσκηση των μαθητών/τριών, θα πρέπει να έχει εξασφαλισθεί ένας επαρκής αριθμός από μπάλες βόλεϊ, ώστε να αντιστοιχεί μια μπάλα σε κάθε 2-3 άτομα.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Δραστηριότητες 1η έως 5η

Οι δραστηριότητες που αφορούν τις γνώσεις, η χρήση των ΨΜΑ, καθώς και η προβολή σύντομων βίντεο (π.χ. από το Φωτόδεντρο), μπορούν να πραγματοποιούνται είτε κατά τη διάρκεια της εισαγωγής (προθέρμανσης) ή της λήξης (αποθεραπεία) των μαθημάτων, είτε εντός της αίθουσας διδασκαλίας σε ημέρες που υπάρχει κακοκαιρία, εφόσον δεν υπάρχει άλλος κατάλληλος χώρος για διεξαγωγή πρακτικού μαθήματος.

Δραστηριότητα 6η

Στην υπενθύμιση και εξάσκηση της πάσας με δάχτυλα και της πάσας με μανσέτα σε κάθε ατομική ή ομαδική άσκηση, οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν κατά νου την επίτευξη ενός στόχου (π.χ. αριθμό επαναλήψεων), τον οποίο θα μπορούν να τροποποιούν ανάλογα με τις ικανότητες/ανάγκες τους. Η ίδια λογική ακολουθείται και στην εξάσκηση του σερβίς.

Δραστηριότητα 11η

Σχετικά με τη δεξιότητα του σερβίς, η αξιολόγηση της ατομικής ικανότητας θα πρέπει να γίνει στην έναρξη και στο τελείωμα της σειράς των μαθημάτων που αφορούν το Βόλεϊ. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει αρχική μέτρηση-καθορισμό στόχου-εξάσκηση-τελική μέτρηση. Είναι αναγκαίο, μετά από κάθε δοκιμασία (1^η, 2^η ή 3^η δοκιμασία) που θα επιλέξουν οι μαθητές/τριες, να καταγράφουν σκορ και στόχους στην ατομική Καρτέλα καθορισμού στόχου προσωπικής βελτίωσης (ΨΜΑ 7.8), ώστε στο τέλος να έχουν στον προσωπικό τους φάκελο τα αποδεικτικά της προσωπικής τους εξέλιξης και βελτίωσης. Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην όλη διαδικασία και ιδιαίτερα στη στοχοθεσία και να καλλιεργηθεί η δεξιότητα καθορισμού στόχων με βάση τις αρχές του ακρωνύμιου «**SMARTER**» (δλδ. Στόχοι Συγκεκριμένοι,

Μετρήσιμοι, Αυτόνομοι, Ρεαλιστικοί, Χρονικά καθορισμένοι, Συναρπαστικοί και Καταγραφόμενοι).

Δραστηριότητα 12η

Σχετικά με το ομαδικό παιχνίδι βόλεϊ και τις τροποποιημένες και προσαρμοσμένες μορφές του, επιλέγονται κάθε φορά οι μορφές που εξυπηρετούν τους μαθησιακούς μας στόχους και που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και επιθυμίες των μαθητών/τριών. Είναι πολύ σημαντική η ενεργή συμμετοχή όλων και η απόκτηση θετικών εμπειριών, μέσα από δομημένο παιχνίδι, το οποίο είναι διασκεδαστικό και παρακινεί τους/τις μαθητές/τριες να προσπαθούν να βελτιωθούν και να πετύχουν όχι μόνο ατομικούς αλλά και ομαδικούς/συνεργατικούς στόχους.

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

Τα ΨΜΑ του παρόντος κεφαλαίου μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε από τους/τις μαθητές/τριες εκτός σχολείου ή σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση (σύγχρονη-ασύγχρονη), είτε να αξιοποιηθούν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, εφόσον οι εκπαιδευτικοί κρίνουν ότι η χρήση τους θα προσθέσει θετικά στοιχεία και θα εμπλουτίσει τη διαδικασία της μάθησης, χωρίς να υπονομεύσει τη ροή της διδασκαλίας και το μαθησιακό κλίμα.

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

ΨΜΑ από Φωτόδεντρο

- ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ 4:2 ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11088>
- ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ ΑΠΟ ΘΕΣΗ 4
<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11085>
- ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ ΑΠΟ ΘΕΣΗ 3
<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11084>
- ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΠΛΟΚ ΑΠΟ ΘΕΣΗ 2
<https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/10744>
- <https://blogs.e-me.edu.gr/hive-THEODOROUCHRISTOS-VOLLEYBALL/>

Βιβλιογραφία-Δικτυογραφία

- Φυσική Αγωγή Α'- Β'- Γ' γυμνασίου (Βιβλίο Μαθητή). Κεφάλαιο 2, σελ. 40. Διαθέσιμο στο http://www.pi-schools.gr/books/gymnasio/fysiki_agogi/math.pdf ΟΕΔΒ, Αθήνα. ISBN 960-06-1914-X
- Φυσική Αγωγή Α' Γ/σιου, βιβλίο εκπαιδευτικού. http://www.pi-schools.gr/books/gymnasio/fysiki_agogi/kath_a.pdf
- Φυσική Αγωγή Β' Γ/σιου, βιβλίο εκπαιδευτικού. http://www.pi-schools.gr/books/gymnasio/fys_agogi_b/kath/p_1_168.pdf
- Bartlett, J., Smith, L., Davis, K., & Peel, J. (1991). Development of a valid volleyball skills test battery. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 62, 19-21.
- Λαζαρίδης, Α., & Γοροζίδης, Γ., (2012). Η επίδραση της ανατροφοδότησης με αυτοπαρατήρηση στη μάθηση του σέρβις στην πετοσφαίριση, στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 10(2), 103-113. <https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.ispe.2012.1382>
- Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (FIVB): <https://www.fivb.com/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης: <https://www.volleyball.gr>

- Beach Volley: <https://www.volleyball.gr/beach-volley>
- About Indoor Volleyball and similar sports.
<https://www.topendsports.com/sport/list/volleyball.htm>
- ICF- International Catchball Federation. <https://www.icf-sport.com/playcatchball>
- International Throwball Federation. <https://internationalthrowballfederation.com/>
- Newcomb ball. https://en.wikipedia.org/wiki/Newcomb_ball
- Baer, C.G. https://en.wikipedia.org/wiki/Clara_Gregory_Baer
- World ParaVolley Federation. <https://www.worldparavolley.org/>
- International Paralympic Committee. <https://www.paralympic.org/sitting-volleyball>

Κεφάλαιο 8. Διασκεδάζω με παραδοσιακούς χορούς

Σκοπός του κεφαλαίου

Βασικός σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι οι μαθητές/τριες να αναπτύξουν τις γνώσεις και τις ατομικές τους δεξιότητες στον ελληνικό παραδοσιακό χορό, ξεκινώντας με τον χορό Χασάπικο, ο οποίος είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στο Λύκειο. Οι μαθησιακές δραστηριότητες που περιγράφονται αποσκοπούν στην εκμάθηση των βασικών βημάτων και στην εξοικείωση με τις μελωδίες-τραγούδια που συνοδεύουν το χορό, την βελτίωση των χορευτικών τους ικανοτήτων και, γενικά, την ενίσχυση του ενδιαφέροντος για τον παραδοσιακό χορό ως μέσο έκφρασης, συστηματικής άσκησης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους. Μέσα από τη μαθησιακή διαδικασία του παρόντος κεφαλαίου, επιδιώκεται να μπορούν όλοι/ες να συμμετέχουν ενεργά σε παραδοσιακούς χορούς εντός και εκτός σχολείου, διασκεδάζοντας και συμβάλλοντας έτσι στη δια βίου διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης και της ποιότητας ζωής τους.

Γενικές οδηγίες

Το παρόν κεφάλαιο συνδέεται με το Διδακτικό Σενάριο Α.1.2 – Γ.1.2.: «Χορέψετε, χορέψετε» που υπάρχει στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο (Δεύτερη έκδοση, 2022, σελ. 80-88). Αν και στο σενάριο του Οδηγού Εκπαιδευτικού, όπως και στο βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας, αναπτύσσεται ο χορός Γρήγορος και Αργός Χασάπικος, η επιλογή των χορών με τους οποίους θα ασχοληθούν οι μαθητές/τριες δύναται να διαφέρει από σχολείο σε σχολείο. Συγκεκριμένα, στο τέλος του κεφαλαίου προτείνονται και άλλοι αρκετά διαδεδομένοι παραδοσιακοί χοροί που αναδεικνύουν την πλούσια πολιτιστική κληρονομία της Ελλάδας και που μπορούν να διδαχθούν με παρόμοιο τρόπο στο Λύκειο. Ενδείκνυται, μάλιστα, να γίνεται επιλογή ποικιλίας παραδοσιακών χορών οι οποίοι θα ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντα, τις ανάγκες των μαθητών/τριών, καθώς και τη γεωγραφική θέση του σχολείου, τα τοπικά ήθη και έθιμα. Επιπλέον, καλό θα είναι να δημιουργηθεί χορευτική ομάδα παραδοσιακού χορού (π.χ. συγκρότηση εκπαιδευτικού ομίλου παραδοσιακού χορού), η οποία θα συμμετέχει στις διάφορες εορταστικές εκδηλώσεις του σχολείου και τα μέλη της θα βοηθούν ως μοντέλα-εκπαιδευτές των υπολοίπων μαθητών/τριών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Κατά τον ίδιο τρόπο μπορούν να αξιοποιηθούν στο μάθημα παιδιά που έχουν κλίση στον παραδοσιακό χορό και συμμετέχουν συστηματικά σε χορευτικούς-πολιτιστικούς συλλόγους εκτός σχολείου.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Ένα από τα ζητούμενα στο παρόν κεφάλαιο είναι τα παιδιά να μάθουν πως να μαθαίνουν αυτόνομα μια ρουτίνα βημάτων, μια φιγούρα, ή και έναν νέο παραδοσιακό χορό της αρεσκείας τους. Για να επιτευχθεί αυτό, εκτός από τον κλασικό τρόπο διδασκαλίας, προτείνεται η εκτενής και συστηματική χρήση αλληλοδιδασκαλίας (αμοιβαία διδασκαλία σε ζευγάρια με κάρτες κριτηρίων), το στιλ αυτοελέγχου με τη χρήση καρτών και βίντεο, καθώς και η παρακολούθηση σύντομων βίντεο με διδασκαλία των βημάτων του κάθε χορού. Αυτοί οι τρόποι εξάσκησης που προτείνονται, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και εκτός σχολείου από μαθητές/τριες που στοχεύουν στην ατομική τους βελτίωση. Κάτι τέτοιο μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα

χρήσιμο και για όσους/ες έχουν αναστολές και ντρέπονται να χορέψουν ή να δοκιμάσουν τα βήματα του χορού μπροστά σε άλλους.

Δραστηριότητες 1η, 2η, 3η, 16η & 17η

Οι δραστηριότητες που αφορούν τις γνώσεις, η χρήση των ΨΜΑ, καθώς και η προβολή σύντομων βίντεο (π.χ. από το Φωτόδεντρο), μπορούν να πραγματοποιούνται είτε κατά τη διάρκεια της εισαγωγής (προθέρμανσης) ή της λήξης (αποθεραπεία) των μαθήματων, είτε εντός της αίθουσας διδασκαλίας σε ημέρες που υπάρχει κακοκαιρία, εφόσον δεν υπάρχει άλλος κατάλληλος χώρος για διεξαγωγή πρακτικού μαθήματος.

Δραστηριότητα 7η

Στη δραστηριότητα αυτή προβάλλουμε στους μαθητές/τριες σύντομα βίντεο με τον Γρήγορο Χασάπικο ή ζητάμε να έχουν δει τα βίντεο μόνοι/ες τους, πριν δοκιμάσουν να χορέψουν τον χορό. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, με τη βοήθεια 2-3 μαθητών/τριών παρουσιάζουμε τον χορό σε όλη την τάξη, αρχικά με μέτρημα των βημάτων χωρίς μουσική και μετά με συνοδεία μουσικής. Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες ατομικά, σε ζευγάρια, τριάδες και τετράδες (όπως επιθυμούν) δοκιμάζουν να εκτελέσουν πρώτα τα βήματα του χορού με μέτρημα χωρίς μουσική και μετά με τη συνοδεία μουσικής.

Δραστηριότητα 8η

Σε αυτή τη δραστηριότητα προτείνεται η εξάσκηση σε ζευγάρια με αμοιβαία διδασκαλία, όπου οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν και συμπληρώνουν τις κάρτες κριτηρίων με τον πιο πρόσφορο τρόπο, είτε στην ψηφιακή μορφή τους ως ΨΜΑ, είτε σε έντυπη μορφή μετά από εκτύπωση τους.

Δραστηριότητα 9η

Αφού έχει κατακτηθεί η εκτέλεση του γρήγορου Χασάπικου, γίνεται η εισαγωγή στο βασικό βήμα του αργού Χασάπικου. Σε αυτή τη φάση η συμβολή του/της εκπαιδευτικού ή μαθητών/τριών που γνωρίζουν πώς να μετράνε τα βήματα είναι πολύ σημαντική. Εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, καλό θα είναι να γίνει χρήση σχετικών βίντεο με οδηγίες και προοδευτική διδασκαλία του χορού.

Δραστηριότητα 10η

Στη δραστηριότητα αυτή, τα ζευγάρια και οι τριάδες από την προηγούμενη δραστηριότητα ενώνονται ανά δύο για να σχηματίσουν ομάδες των 4-6 μαθητών/τριών. Κάθε ομάδα 4-6 ατόμων θα συνεργαστεί με μια άλλη ομάδα με αντίστοιχο αριθμό μαθητών/τριών, προκειμένου ο/η κάθε χορευτής/τρια να έχει τον/την παρατηρητή/τρια του, που θα σημειώνει στην καρτέλα 8.3.

Δραστηριότητα 11η

Σε αυτή τη δραστηριότητα παροτρύνουμε τους μαθητές/τριες να δημιουργήσουν μικρές χορογραφίες με την καθοδήγησή μας. Τους/τις προτείνουμε τραγούδια-μουσικές για να συνοδεύσουν το χορό τους και ταυτόχρονα τους/τις παρακινούμε, ενώ χορεύουν, να τραγουδούν φωναχτά τα τραγούδια που επέλεξαν.

Δραστηριότητα 12η

Το φεστιβάλ χορού ή η χορευτική παράσταση που προτείνεται σε αυτή τη δραστηριότητα, εκτός από την τάξη και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, μπορεί να ενσωματωθεί και να παρουσιασθεί σε κάποια σχολική γιορτή (π.χ. γιορτή 25^{ης} Μαρτίου), ή στο πλαίσιο της Πανελλήνιας ημέρας σχολικού αθλητισμού (του επόμενου σχολικού έτους), ή ακόμα και σε κάποιο τοπικό σχολικό φεστιβάλ (εκτός σχολείου). Το σίγουρο είναι ότι, εάν πετύχουμε την εμπλοκή των μαθητών/τριών σε μια τέτοια διαδικασία, θα έχουμε πολλαπλά θετικά αποτελέσματα, καθώς αναμένεται να

κινητοποιηθούν και να συνεργαστούν αυτόνομα, για να πετύχουν ένα όσο το δυνατόν καλύτερο αποτέλεσμα.

Δραστηριότητα 13η

Στο πλαίσιο της αλληλοδιδασκαλίας σε ομάδες, προτείνουμε στους/τις μαθητές/τριες να αξιοποιήσουν τις δεξιότητες που έχουν στις νέες τεχνολογίες ώστε να δημιουργήσουν σύντομα βίντεο διδασκαλίας-οδηγιών με τις χορογραφίες που έχουν σχεδιάσει. Αυτή η διαδικασία προτείνεται να γίνει εκτός σχολείου, με τη μορφή ομαδικής εργασίας, και το υλικό που θα παραχθεί μπορεί να αναρτηθεί (με τις απαραίτητες άδειες) στη σχολική ιστοσελίδα, σε πεδίο σχετικό με τη Φυσική Αγωγή. Στη δραστηριότητα αυτή, η χρήση της καρτέλας 8.4 είναι απαραίτητη προκειμένου οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν ποια είναι τα βασικά στοιχεία που καθορίζουν την αρτιότητα της παρουσίας μια χορευτικής ομάδας και να προσπαθήσουν να βελτιώσουν την παρουσίαση τους ως χορευτική ομάδα.

Δραστηριότητα 15η

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές/τριες μπορεί να αποκτήσουν ευχέρεια σε ποικιλία παραδοσιακών χορών με βάση τα ενδιαφέροντα τους. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η λίστα με δημοφιλείς παραδοσιακούς χορούς και τραγούδια που παρουσιάζεται στην Ενότητα 3. Ωστόσο, τονίζεται ότι η λίστα είναι ενδεικτική και σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να εξαντλήσει την αστείρευτη μουσικοχορευτική παράδοση του Ελληνικού πολιτισμού. Η επιλογή των παραδοσιακών χορών οι οποίοι θα διδαχθούν σε κάθε τμήμα της Α' τάξης του Λυκείου, γίνεται από τον/την εκπαιδευτικό μέσα από συνεργασία με τους μαθητές/τριες, λαμβάνοντας υπόψη τους σκοπούς του μαθήματος και τις ανάγκες των εκάστοτε μαθητών/τριών.

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

Τα ΨΜΑ του παρόντος κεφαλαίου μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε από τους/τις μαθητές/τριες εκτός σχολείου ή σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση (σύγχρονη-ασύγχρονη), είτε να αξιοποιηθούν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων εφόσον οι εκπαιδευτικοί κρίνουν ότι η χρήση τους θα προσθέσει θετικά στοιχεία και θα εμπλουτίσει τη διαδικασία της μάθησης, χωρίς να υπονομεύσει τη ροή της διδασκαλίας και το μαθησιακό κλίμα.

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

Βίντεο για διδασκαλία-εκμάθηση Χασάπικου (ενδεικτικά)

- Διδασκαλία Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών στην Π/θμια και Δ/θμια Εκπ/ση: <http://ellinikoixoroi.phed.auth.gr> (Πρόσβαση μετά από δωρεάν εγγραφή)
- Εκπαιδευτική Τηλεόραση:
 - α. Μικρά Ασία: <https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/xoros/mikra-asia>
 - β. ΧΟΡΟΣ ΧΑΣΑΠΙΚΟΣ (ΑΡΓΟΣ): <https://video.link/w/0xnCImKwDig>
 - γ. ΧΑΣΑΠΙΚΟΣ: <https://video.link/w/YDKk3Wora3E>
- ΧΟΡΟΣ ΧΑΣΑΠΙΚΟΣ - Δημοτικό Γυμναστήριο Καλλιθέας: <https://youtu.be/6GC5eCse950?feature=shared>
- Συρτάκι Αργός Χασάπικος - διδασκαλία Δημήτρης Κυριαζής: <https://youtu.be/d5X8ZyxBVN4>
- Πολίτικο & Ταταυλιανό χασάπικο:

<https://www.youtube.com/watch?v=0kKcH7cirF0>

Τραγούδια-μελωδίες για Χασάπικο (ενδεικτικά)

- Τα Χασαποσέρβικα: <https://youtu.be/sY8-QFtiqfl?feature=shared>
- Τα Αγαπημένα Χορευτικά Χασάπικα: <https://youtu.be/PiNRgyDY8ZY?feature=shared>
- Χασάπικο Πολίτικο-Ταταυλιανό: <https://youtu.be/NA6TVUwjw14?feature=shared>

Βιβλιογραφία-Δικτυογραφία

- Αντωνίου, Π. (2014). Το Βίντεο στη διδασκαλία του χορού. Η προσέγγιση του YouTube. *Επιστήμη του Χορού Ηλεκτρονικό Περιοδικό*. Ανακτήθηκε 02/05/2025, από https://stourdance.phyed.duth.gr/sites/default/files/2025-02/antoniou_youtube_abstract_full.pdf
- Βαρβίτσας Ν.Γ., 2018. Παραδοσιακοί Χοροί και η Διδασκαλία τους. Ρυθμοκινητική ανάλυση και ρυθμική αρίθμηση. Έκδοση: Θεσσαλονίκη 2018.
- Ζουρνατζίδης, Ν. (2013). Συμβολή στην έρευνα των χορών του Πόντου-Λαογραφικά και ιστορικά στοιχεία της περιοχής. Αθήνα: Χορευτικός Όμιλος Ποντίων «Σέρρα».
- Καρακούτα Ε. και συν. (2021). Η Διδασκαλία του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού στο Γυμνάσιο με το Αμοιβαίο Στυλ Διδασκαλίας. Πως Επιδρά στην Προσλαμβάνουσα Ικανοποίηση. *Επιστήμη του Χορού Ηλεκτρονικό Περιοδικό*. Ανακτήθηκε 02/05/2025, από https://stourdance.phyed.duth.gr/sites/default/files/2025-02/karakouta_full_text.pdf
- Καρφής, Β., Ζιάκα, Μ., (2009). Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Βιβλιοδιάπλους.
- Κουτσούμπα Μ., Δήμας Η., Τυροβολά Β. (2010), Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, Θεωρήσεις για το λόγο τη γραφή και τη διδασκαλία του, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΚΠΑ.
- Λυκέσας, Γ. (1989). Οι ελληνικοί χοροί από Πολιτιστική - Ιστορική και Κοινωνιολογική άποψη. Θεσσαλονίκη. University Studio Press.
- Λυκεσάς, Γ. (2002). *«Η μουσική, τα τραγούδια και οι χοροί της Ικαρίας»*. ΙΚΕΕ/ Αριστοτελείο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης - Βιβλιοθήκη. Μουσικός Εκδοτικός Οίκος "Παπαρηγόριου - Νάκας ISBN:960-7554-34-5. σελίδες σελ.50–63.
- Μαλκογιώργος, Α., Μαυροβουνιώτης, Φ., Αργυριάδου, Ε., (1998). Ελληνικοί χοροί (Ιστορία- Κοινωνιολογία- Μεθοδική διδασκαλία- Κινητικό περιεχόμενο). 2η έκδοση. Θεσσαλονίκη: Εκδοτική Αιγινίου.
- Μαυροβουνιώτης Φ., Μαλκογιώργος Αλ., Αργυριάδου Ειρ. (2001). Ελληνικοί χοροί: Στοιχεία λαογραφίας, φορεσιών και μουσικών οργάνων- ιστορία - κοινωνιολογία – στοιχεία κινητικής μάθησης - μεθοδική διδασκαλία – εκμάθηση των χορών- κινητικό περιεχόμενο των χορών. Εκδόσεις Εκδοτική Αιγινίου, Θεσ/νίκη, 2001.
- Πίτση, Χ., (2016). *Μελέτη της επίδρασης διαφορετικών μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού στη χορευτική απόδοση και στην παρακίνηση*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ.
- Πραντζίδης, Ι, (2005). Ο χορός στην Ελληνική Παράδοση και η Διδασκαλία του. Αιγίνιο: Εκδόσεις Αιγινίου.

- Ράφτης, Α. (1995). Εγκυκλοπαίδεια του Ελληνικού χορού. Εκδόσεις, Θέατρο Ελληνικών Χορών *Δόρα Στράτου*.
- Φυσική Αγωγή ΣΤ' δημοτικού, Κεφάλαιο 7. «Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί» σελ. 55-58. http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/index7.html
- Φυσική Αγωγή Α-Β-Γ γ/σίου, Κεφάλαιο 2. «Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί» σελ. 68-72. ΙΤΥΕ Διόφαντος, ISBN: 978-960-06-2679-7. Διαθέσιμο στο: http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index2.html.
- Βιβλίο εκπαιδευτικού Α' Γ/σίου σελ. 140 και σελ. 145-147. http://www.pi-schools.gr/books/gymnasio/fysiki_agogi/kath_a.pdf
- Έθιμα της Αποκριάς: <https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3658>
- Χοροί της Ελλάδας-Το ζεϊμπέκικο: <https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3669>
- Ταξιδεύω στην Ελλάδα με τη Δόμνα Σαμίου: <https://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/11320>
- Ο χορός μας κύκλους κάνει...: <http://aesop.iep.edu.gr/node/10053>
- Περιστροφή: Στα πρότυπα της πιρουνέτας: <http://aesop.iep.edu.gr/node/22868>
- Χορεύοντας με τον Matisse: <http://aesop.iep.edu.gr/node/21436>
- Θέατρο Ελληνικών Χορών “Δόρα Στράτου”: www.grdance.org
- Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Χορού. Ηλεκτρονικό Περιοδικό - *Η Επιστήμη Του Χορού*. Διαθέσιμο στο <https://stourdance.phyed.duth.gr/%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BF%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%8C/%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CF%8D>
- Βικιπαίδεια: Χασάπικο: <https://el.wikipedia.org/wiki/Χασάπικο>

Κεφάλαιο 9. Εκφράζομαι και διασκεδάζω μέσα από την κίνηση

Σκοπός του κεφαλαίου

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να συμμετέχουν συστηματικά σε πρωτότυπα αθλήματα ή /και τροποποιημένες φυσικές δραστηριότητες, εντός και εκτός σχολείου, που θα τους δώσουν τη δυνατότητα να διασκεδάσουν, να εκφραστούν και ταυτόχρονα να γυμναστούν. Επιπλέον, επιδιώκεται οι μαθητές/τριες να αναλάβουν πρωτοβουλίες και ρόλους στο σχεδιασμό και στην τροποποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων και να επιδείξουν προσωπική και συλλογική υπευθυνότητα, με απώτερο στόχο να βιώσουν θετικές εμπειρίες από τη συμμετοχή τους και να κατανοήσουν τη συνεισφορά της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στην υγεία, στη διασκέδαση και στην κοινωνική αλληλεπίδραση.

Γενικές οδηγίες

Για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του κεφαλαίου έχουν συμπεριληφθεί μια σειρά από δραστηριότητες, τόσο κινητικές όσο και γνωστικές, καθώς και δραστηριότητες αναστοχασμού και αξιολόγησης.

Πιο συγκεκριμένα, στην πρώτη ενότητα οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε τροποποιημένα ή/και πρωτότυπα παιχνίδια στην αυλή του σχολείου. Τα προτεινόμενα παιχνίδια είναι α) Καλαθοσφαίριση με δύο μπάλες, β) Ποδοβόλεϊ και γ) Το απόλυτο φρίσμπι (Δραστηριότητα 1, 2, 3). Αφού ενημερωθούν ψηφιακά για την περιγραφή του εκάστοτε παιχνιδιού, στη συνέχεια, χωρίζονται τυχαία σε αντίστοιχες ομάδες προκειμένου να παίξουν τα πρωτότυπα παιχνίδια. Τα παιχνίδια θα οργανωθούν σε σταθμούς προκειμένου να συμμετέχουν ταυτόχρονα όλοι οι μαθητές/τριες της τάξης. Σε αυτό το σημείο μπορείς να εκτυπώσεις τις κάρτες των παιχνιδιών, ώστε οι μαθητές/τριες να μπορούν να επαναφέρουν στη μνήμη τους βασικούς κανονισμούς του κάθε παιχνιδιού, τις προτεινόμενες προσαρμογές, καθώς και τα σημεία προσοχής στα οποία θα πρέπει να δίνουν έμφαση.

Στη δεύτερη ενότητα, οι μαθητές/τριες συμμετέχουν και ταυτόχρονα προτείνουν παραλλαγές σε νέα πρωτότυπα παιχνίδια στην αυλή του σχολείου. Πιο συγκεκριμένα, σε αυτήν την ενότητα έχουν συμπεριληφθεί μια σειρά από πρωτότυπα παιχνίδια όπως α) το Τυφλό ποδόσφαιρο (Δραστηριότητα 5), β) το Καλαθο-ποδόσφαιρο (Δραστηριότητα 6) και γ) το Φρίσμπι γκόλφ (Δραστηριότητα 7). Οι μαθητές/τριες καλούνται να ενημερωθούν ψηφιακά για την περιγραφή και τους βασικούς κανονισμούς του εκάστοτε παιχνιδιού και, στη συνέχεια, να χωριστούν τυχαία σε αντίστοιχες ομάδες προκειμένου να υλοποιήσουν τα πρωτότυπα παιχνίδια σε σειρά, ώστε να γνωρίσουν όλοι μαζί το κάθε παιχνίδι. Σε αυτό το σημείο, εάν δεν επαρκεί μία διδακτική ώρα, μπορείς να συνεχίσεις την υλοποίηση των παιχνιδιών και σε επόμενη διδακτική ώρα. Επίσης, μπορείς να εκτυπώσεις τις κάρτες των παιχνιδιών, ώστε οι μαθητές/τριες να επαναφέρουν στη μνήμη τους βασικούς κανονισμούς, καθώς και τα σημεία προσοχής που θα πρέπει να δίνουν έμφαση. Στη συνέχεια, ακολουθεί μια γνωστική δραστηριότητα, όπου οι μαθητές/τριες καλούνται να καταγράψουν στην καρτέλα 9.2 πιθανές προσαρμογές/παραλλαγές για τα τρία παραπάνω παιχνίδια και να αποφασίσουν ποιες από αυτές θα υιοθετήσουν στο παιχνίδι που θα ακολουθήσει (Δραστηριότητα 8). Παρότρυνε τους μαθητές/τριες να ελέγξουν ψηφιακά και τις προτεινόμενες προσαρμογές/παραλλαγές που τους δίνονται. Ακολουθούν ερωτήσεις

αναστοχασμού και προβληματισμού, όπου οι μαθητές/τριες καταγράφουν τις απόψεις τους (Καρτέλα 9.3) από τη συμμετοχή τους στα τροποποιημένα παιχνίδια που πήραν μέρος (Δραστηριότητα 9), και, τέλος, μέσω ενός ψηφιακού ερωτηματολογίου αξιολογούν τις γνώσεις τους σε βασικούς κανονισμούς των τροποποιημένων παιχνιδιών που διδάχθηκαν στις δύο προηγούμενες ενότητες (Δραστηριότητα 10).

Στην τρίτη ενότητα, οι μαθητές/τριες καλούνται να δημιουργήσουν νέα ή/και να τροποποιήσουν παιχνίδια και δραστηριότητες, με στόχο τη διασκέδαση και τη συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών. Μπορούν να χωριστούν τυχαία ή και με δική τους πρωτοβουλία σε μικρές ομάδες και, χρησιμοποιώντας μια καρτέλα παιχνιδιού, (Καρτέλα 9.4), να δημιουργήσουν ένα νέο ατομικό ή ομαδικό παιχνίδι. Περιγράφουν τον χώρο διεξαγωγής του, τον εξοπλισμό, τον στόχο και τους βασικούς κανόνες του παιχνιδιού, τα βασικά σημεία προσοχής, καθώς και πιθανές προσαρμογές του παιχνιδιού (Δραστηριότητα 11). Στη συνέχεια, οι ομάδες καλούνται να παρουσιάσουν το νέο ή και τροποποιημένο παιχνίδι και να το εφαρμόσουν στην τάξη. Σε αυτό το σημείο, να είσαι έτοιμος να παρέχεις υποστήριξη για την υλοποίηση των προτεινόμενων παιχνιδιών, τον σχηματισμό των ομάδων, τον υλικοτεχνικό εξοπλισμό που θα χρειαστεί η κάθε ομάδα και το χώρο διεξαγωγής του παιχνιδιού (Δραστηριότητα 12).

Ο χρόνος για κάθε ενότητα μπορεί να ποικίλει από 1 έως 2 διδακτικές ώρες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών στο τμήμα και τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις και αθλητικό υλικό. Η εφαρμογή των παραπάνω δραστηριοτήτων προτείνεται να ακολουθήσει τη σειρά με την οποία παρουσιάζονται στο βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας. Μπορείς, ωστόσο, να προσθέσεις και δικά σου πρωτότυπα ή/και τροποποιημένα παιχνίδια, αθλήματα και χορούς μέσα σε μια ενότητα, για μεγαλύτερη ποικιλία και περισσότερες επιλογές των μαθητών/τριών.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Δραστηριότητα 4

Ζήτησε από τους μαθητές/τριες να απαντήσουν στην καρτέλα 9.1 σε ερωτήσεις αναστοχασμού σχετικά με τη συμμετοχή τους στα τροποποιημένα παιχνίδια. Συζήτησε μαζί τους ποιο από τα παιχνίδια που έπαιξαν τους άρεσε περισσότερο, τον λόγο που βρήκαν ενδιαφέρον το συγκεκριμένο παιχνίδι, τις δυσκολίες που ενδεχομένως συνάντησαν, καθώς και τις προσαρμογές που χρειάστηκε να εφαρμόσουν κατά την διεξαγωγή του παιχνιδιού.

Δραστηριότητα 8

Ζήτησε από τους μαθητές/τριες να προτείνουν και να καταγράψουν στην καρτέλα 9.2 κάποιες προσαρμογές/παραλλαγές για τα παιχνίδια της δεύτερης ενότητας (τυφλό ποδόσφαιρο, καλαθο-ποδόσφαιρο και φρίσμπι γκολφ). Συζήτησε μαζί τους τις προτάσεις και ιδέες τους για την εφαρμογή αυτών των προσαρμογών και, στη συνέχεια, παρότρυνέ τους να δουν ψηφιακά μερικές ακόμη πιθανές προσαρμογές που δίνονται.

Δραστηριότητα 11

Δώσε την ευκαιρία στους μαθητές/τριες να γράψουν τις ιδέες τους στην καρτέλα 9.4 για τη δημιουργία του δικού τους παιχνιδιού ή και να τροποποιήσουν γνωστά παιχνίδια και δραστηριότητες. Η καρτέλα 9.4 μπορεί να συμπληρωθεί είτε στη διάρκεια του μαθήματος είτε και εκτός σχολείου, στον ελεύθερο χρόνο των μαθητών/τριών. Μπορείς

να αφιερώσεις χρόνο κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας και να συζητήσεις με όλους τους μαθητές/τριες τις προτάσεις τους, πριν την υλοποίηση των παιχνιδιών.

Ερωτήσεις αναστοχασμού/προβληματισμός

Στο τέλος του κεφαλαίου, συζήτησε με τους μαθητές/τριες τις απόψεις τους, σχετικά με τη συμμετοχή τους στη δημιουργία του δικού τους παιχνιδιού. Συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν την περιγραφή του νέου παιχνιδιού, τις διαφοροποιήσεις που εισήγαγαν για να το κάνουν πιο ενδιαφέρον και προκλητικό, τα συναισθήματά τους από αυτή τη δραστηριότητα, τις δυσκολίες που συνάντησαν στη δημιουργία του παιχνιδιού (π.χ. στην ιδέα του παιχνιδιού, στη συνεργασία με τους συμμαθητές/τριες ή/και στην εφαρμογή του παιχνιδιού), καθώς και τις προτάσεις τους για να γίνει αυτή η δράση καλύτερη στο μέλλον (π.χ. να δίνεται μεγαλύτερη αυτονομία στον μαθητή/τρια όσον αφορά στη λήψη αποφάσεων ή και διαφοροποίηση του βαθμού δυσκολίας των δραστηριοτήτων προκειμένου να συμμετέχουν ενεργά όλοι οι μαθητές/τριες).

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

Το QR 9.1 περιλαμβάνει ένα γλωσσάρι με τις έννοιες που σχετίζονται με τη δημιουργία παιχνιδιών ή και την τροποποίηση αθλητικών δραστηριοτήτων. Μπορείς να εμπλουτίσεις το γλωσσάρι αυτό και με άλλες σχετικές έννοιες που πιθανά θα χρησιμοποιήσεις στο μάθημα και για τις οποίες οι μαθητές/τριες σου θα ζητήσουν περισσότερες διευκρινήσεις.

Τα QR 9.2, 9.3 και 9.4 ζητούν από τους μαθητές/-τριες να ενημερωθούν για το παιχνίδι της Καλαθοσφαίρισης με δυο μπάλες, το Ποδοβόλει και το Απόλυτο φρίσμπι αντίστοιχα. Δίνουν οδηγίες για τον αριθμό των παικτών, τους βασικούς κανόνες των παιχνιδιών, στοιχεία γνωστικής πρόκλησης, σημεία προσοχής και προτείνουν παραλλαγές/προσαρμογές των παιχνιδιών. Προτείνεται να τυπώσεις τις αντίστοιχες κάρτες των παιχνιδιών, ώστε οι μαθητές/-τριες να τις έχουν μαζί τους στην υλοποίηση των παιχνιδιών που θα ακολουθήσουν.

Τα QR 9.5, 9.6 και 9.7 ζητούν από τους μαθητές/τριες να ενημερωθούν για το παιχνίδι 'Τυφλό ποδόσφαιρο', το Καλαθο-ποδόσφαιρο και το Φρίσμπι γκολφ αντίστοιχα. Δίνουν οδηγίες για τον αριθμό των παικτών, τους βασικούς κανόνες των παιχνιδιών, στοιχεία γνωστικής πρόκλησης, καθώς και σημεία προσοχής για την εφαρμογή των παιχνιδιών. Δεν περιλαμβάνουν παραλλαγές/προσαρμογές των παιχνιδιών. Προτείνεται να τυπώσεις τις αντίστοιχες κάρτες των παιχνιδιών, ώστε οι μαθητές/τριες να τις έχουν μαζί τους στην υλοποίηση των παιχνιδιών που θα ακολουθήσουν.

Το QR 9.8 περιλαμβάνει καρτέλες με προσαρμογές/παραλλαγές που απαιτούνται αντίστοιχα για την εφαρμογή των τριών παιχνιδιών που διδάχθηκαν στην ενότητα 2: α) Τυφλό ποδόσφαιρο, β) Καλαθο-ποδόσφαιρο και γ) Φρίσμπι γκολφ. Μπορείς να εμπλουτίσεις αυτήν την καρτέλα και με άλλες προσαρμογές/παραλλαγές για παιχνίδια που πιθανά θα χρησιμοποιήσεις στο μάθημα και οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τις εφαρμόσουν στην πράξη.

Το QR 9.9 ζητά από τους μαθητές/τριες να αξιολογήσουν, μέσω ενός ερωτηματολογίου, τις γνώσεις τους για τους βασικούς κανονισμούς όλων των τροποποιημένων παιχνιδιών που διδάχθηκαν στις δύο πρώτες ενότητες. Οι σωστές απαντήσεις είναι:

1 ΣΩΣΤΟ /2 ΣΩΣΤΟ /3 ΛΑΘΟΣ /4 ΛΑΘΟΣ /5 ΛΑΘΟΣ /6 ΣΩΣΤΟ /7 ΛΑΘΟΣ /8 ΣΩΣΤΟ /9 ΣΩΣΤΟ / 10 ΛΑΘΟΣ.

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

- Κολοβελώνης. Α. & Γούδας, Μ. (2023). Παιχνίδια φυσικής δραστηριότητας και γνωστικής πρόκλησης. Τρίκαλα: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7685816>
- Κιουμουρτζόγλου, Ε. & Γούδας, Μ. (2003). Μπάσκετ: Πέρα από τα βασικά και τα συστήματα. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδης.

Κεφάλαιο 10. Παίζω τίμια, συνεργάζομαι με όλους και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου

Σκοπός του κεφαλαίου

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να μάθουν και να εφαρμόζουν τους κανόνες του τίμιου παιχνιδιού και να επιλύουν με ειρηνικό τρόπο τις διαφορές και τις συγκρούσεις στα αθλητικά πεδία. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες επιδιώκεται να κατανοήσουν τις βασικές αρχές και κανόνες του ευ αγωνίζεσθαι, να κατανοήσουν τη σημασία της ύπαρξης κανόνων και κριτών στα αθλήματα και στη ζωή γενικότερα και να εφαρμόζουν τις αρχές αυτές στην πράξη. Επίσης, να κατανοήσουν διαδικασίες επίλυσης διαφωνιών και συγκρούσεων με ειρηνικό τρόπο και να τις εφαρμόζουν εντός και εκτός του σχολείου για να επιλύουν με ειρηνικό τρόπο διαφορές και συγκρούσεις που προκύπτουν στη διάρκεια της ενασχόλησής τους με αθλητικές δραστηριότητες.

Γενικές οδηγίες

Το Κεφάλαιο 10 συνδέεται με το διδακτικό σενάριο «Α.4.2.: «Παίζω τίμια και λύνω ειρηνικά τις διαφορές μου» που συμπεριλαμβάνεται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο (Δεύτερη έκδοση, 2022, σελ. 121-124). Για την επίτευξη των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του κεφαλαίου έχουν συμπεριληφθεί μια σειρά από δραστηριότητες, τόσο κινητικές όσο και γνωστικές, αλλά και δραστηριότητες αναστοχασμού και αξιολόγησης. Πιο συγκεκριμένα, στις κινητικές δραστηριότητες, οι μαθητές/τριες συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα ή παιχνίδια με αντίπαλο στα οποία η εφαρμογή των κανόνων του ευ αγωνίζεσθαι σταδιακά διαφοροποιείται και πραγματοποιείται σε συνθήκες που αυξάνουν προοδευτικά σε αυτονομία. Ειδικότερα, προτείνεται να πραγματοποιηθεί, εντός τμήματος, εσωτερικό πρωτάθλημα αθλοπαιδιάς σε τρεις φάσεις:

- **1^η φάση:** την εφαρμογή των κανόνων ελέγχει ο/η εκπαιδευτικός που αναλαμβάνει τον ρόλο του διαιτητή (**Δραστηριότητα 4**).
- **2^η φάση:** την εφαρμογή των κανόνων ελέγχουν συμμαθητές/τριες που αναλαμβάνουν τον ρόλο του διαιτητή (**Δραστηριότητα 5**).
- **3^η φάση:** παιχνίδι χωρίς διαιτητή (**Δραστηριότητα 7**). Οι μαθητές/τριες καλούνται να επιδείξουν ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα και να εφαρμόσουν και να ελέγξουν οι ίδιοι τους κανόνες ευ αγωνίζεσθαι σε παιχνίδια χωρίς διαιτητή, μια συνθήκη που είναι κυρίαρχη στο πεδίο της δια βίου ενασχόλησης με αθλήματα και φυσικές δραστηριότητες. Στο πλαίσιο αυτό, οι μαθητές/τριες καλούνται επίσης να επιλύουν πιθανές διαφορές που προκύπτουν μόνοι τους με ειρηνικό τρόπο.

Για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων των 3 αυτών φάσεων πρόσεξε τα ακόλουθα:

- Οι δραστηριότητες 4, 5 και 7 πρέπει να υλοποιηθούν με τη συγκεκριμένη σειρά που παρουσιάζονται στο βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας, η οποία αντανakλά τη σταδιακή μετάβαση σε συνθήκες εφαρμογής των αρχών του ευ αγωνίζεσθαι που ενισχύουν προοδευτικά την αυτονομία των μαθητών/τριών.
- Τα δεδομένα που συλλέγονται από τη συστηματική παρατήρηση και καταγραφή των συμπεριφορών των μαθητών/τριών σε κάθε δραστηριότητα χρησιμοποιούνται για σχετική συζήτηση και αναστοχασμό των μαθητών/τριών για την αξία του ευ αγωνίζεσθαι και της ειρηνικής επίλυσης των διαφορών.

- Σε κάθε φάση δημιουργούνται διαφορετικές ομάδες, με την επιλογή των μελών τους να γίνεται είτε τυχαία με κλήρωση είτε δίνουμε τη δυνατότητα στους μαθητές/τριες να σχηματίσουν τις δικές τους ομάδες.
- Ο χρόνος για κάθε φάση μπορεί να ποικίλει από 1 έως 2 διδακτικές ώρες, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών στο τμήμα και τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις και αθλητικό υλικό.
- Για την πραγματοποίηση των εσωτερικών πρωταθλημάτων προτείνεται στις δραστηριότητες του κεφαλαίου, κατά κύριο λόγο, το άθλημα της καλαθοσφαίρισης με προσαρμογές στον αριθμό των παικτών κάθε ομάδας, ανάλογα με τη φάση του πρωταθλήματος (1^η, 2^η, 3^η φάση, όπως περιγράφονται παραπάνω). Μπορείς να πραγματοποιήσεις τις δραστηριότητες αυτές και με κάποιο άλλο άθλημα, λαμβάνοντας υπόψη και τις προτιμήσεις των μαθητών/τριών αλλά και τις διαθέσιμες εγκαταστάσεις και υλικό του σχολείου σου.

Η εφαρμογή των δραστηριοτήτων 4, 5 και 7 μπορεί να συνδεθεί και με την υιοθέτηση βραβείου ευ αγωνίζεσθαι, τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο ομάδας ή τάξης, το οποίο θα αποδοθεί στο τέλος των δραστηριοτήτων/παιχνιδιών σε επίπεδο τάξης ή σε ειδική εκδήλωση σε επίπεδο σχολείου (π.χ. καθιέρωση ημέρας ευ αγωνίζεσθαι) ή στο πλαίσιο της «Πανελλήνιας ημέρα σχολικού αθλητισμού». Για τα βραβεία ψηφίζουν οι ίδιοι οι μαθητές/τριες.

Στους παρακάτω συνδέσμους μπορείς να δεις μερικές ιδέες σχετικές με την καθιέρωση του βραβείου ευ αγωνίζεσθαι:

<https://internationalfairplaypassport.com>

<https://hoa.org.gr/wp-content/uploads/2023/07/PPT-OLIMPIA-passport-1-5.pdf>

Επίσης, μια άλλη επιλογή μπορεί να είναι η υιοθέτηση της «**Πράσινης κάρτας**» για τους μαθητές/τριες που επιδεικνύουν σωστή αθλητική συμπεριφορά στο παιχνίδι:

<https://www.kathimerini.gr/athletics/846739/prasini-karta-stin-italia-gia-pio-katharo-podosfairo/>

Η «Πράσινη κάρτα» είναι μια εικονική κάρτα, που καταγράφουν οι διαιτητές στο φύλλο αγώνα και δίνεται σε παίκτες που εφαρμόζουν το ευ αγωνίζεσθαι. Εφαρμόζεται στη δεύτερη κατηγορία ποδοσφαίρου της Ιταλίας με σκοπό την ενθάρρυνση των παικτών να ακολουθούν τις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι.

Εκτός από τις δραστηριότητες 4, 5 και 7, υπάρχουν και άλλες δραστηριότητες που στοχεύουν στην ενίσχυση των γνώσεων των μαθητών/τριών και άλλες που τους εμπλέκουν σε διαδικασίες αξιολόγησης και αναστοχασμού. Προτείνεται, η εφαρμογή των δραστηριοτήτων αυτών να ακολουθήσει τη σειρά με την οποία παρουσιάζονται στο βιβλίο-τετράδιο μαθητή/τριας. Παρόλα αυτά, δεδομένου ότι πολλές από τις δραστηριότητες αυτές λειτουργούν και ως αυτόνομα μαθησιακά αντικείμενα, είναι στη διακριτική σου ευχέρεια να αλλάξεις τη σειρά διδασκαλίας τους ανάλογα με τον προγραμματισμό του μαθήματος αλλά και τα μαθησιακά αποτελέσματα που επιδιώκεις σε κάθε συγκεκριμένη διδακτική ώρα του μαθήματος.

Ειδικές οδηγίες για τις δραστηριότητες

Δραστηριότητα 1

Περισσότερες πληροφορίες και υλικό για τις διαστάσεις της έννοιας του ευ αγωνίζεσθαι και άλλες σχετικές έννοιες μπορείς να βρεις στους ακόλουθους συνδέσμους:

- http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/index9.html
- http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index5.html
- <https://www.uefa.com/insideuefa/sustainability/activities/0250-0f8e6a152e6d-8a8ef390955c-1000--equalgame/>
- <https://www.uefa.com/insideuefa/sustainability/activities/0254-0d7de16fc94b-01ebf19029bf-1000--norway-wins-uefa-respect-fair-play-ranking/>
- <https://internationalfairplaypassport.com/>

Δραστηριότητα 2

- Για τη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές/τριες μπορούν να επιλέξουν όποιο ομαδικό παιχνίδι θέλουν. Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών στο τμήμα μπορεί να επιλεγούν και δύο διαφορετικά παιχνίδια που παίζονται ταυτόχρονα.
- Δώσε την ευκαιρία στους μαθητές/τριες να διατυπώσουν τις απόψεις τους και τόνισε την αξία της ύπαρξης των κανόνων όχι μόνο για την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού, αλλά και για την ευχαρίστηση που απορρέει από τη συμμετοχή του σε αυτό.

Δραστηριότητα 3

- Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι η αμφισβήτηση πιθανών λανθασμένων αντιλήψεων των μαθητών/τριών σχετικά με την αξία του ευ αγωνίζεσθαι και τη χρήση μη ηθικών πρακτικών στο παιχνίδι (π.χ. «ο σκοπός αγιάζει τα μέσα»).
- Τόνισε στους μαθητές/τριες ότι η έννοια του ευ αγωνίζεσθαι και η καλή αθλητική συμπεριφορά δεν αφορούν μόνο την τυπική συμμόρφωση στους κανόνες του παιχνιδιού, αλλά περιλαμβάνουν την αξία της ευγενούς άμιλλας και συναγωνισμού και τη συνειδητή υιοθέτηση των αρχών αυτών ως στάση ζωής.

Δραστηριότητα 6

- Δώσε την ευκαιρία στους μαθητές/τριες να διατυπώσουν τις απόψεις τους σχετικά με τις δύο διαφορετικές περιπτώσεις που περιγράφονται στη δραστηριότητα.
- Αν κάποιος από τους υπερσυνδέσμους με τα βίντεο δεν λειτουργούν, αναζήτησε κάποια άλλα σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο.

Επίλυση διαφορών με ειρηνικό τρόπο

Στην ενότητα αυτή (υποενότητα της ενότητας 3) περιγράφονται διαδικασίες τις οποίες οι μαθητές/τριες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να επιλύσουν μικρές αλλά και πιο σοβαρές διαφωνίες ή συγκρούσεις που πιθανά θα προκύψουν στη διάρκεια του μαθήματος. Οι διαδικασίες αυτές πρέπει να διδαχθούν στους μαθητές/τριες, ώστε στη συνέχεια να είναι σε θέση να τις εφαρμόσουν στις δραστηριότητες του κεφαλαίου. Για λόγους καλύτερης οργάνωσης του βιβλίο-τετραδίου μαθητή/τριας, οι διαδικασίες αυτές έχουν τοποθετηθεί στην Ενότητα 3. **Η διδασκαλία τους θα πρέπει να γίνει οπωσδήποτε πριν την δραστηριότητα 7**, καθώς στη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές/τριες θα πρέπει να λύνουν μόνοι τους τις διαφορές που θα προκύπτουν στο παιχνίδι. Επίσης, μπορείς, αν αυτό διευκολύνει τον προγραμματισμό σου, να τις διδάξεις και στην αρχή του κεφαλαίου.

Σε συνεργασία με τους μαθητές/τριές σου, μπορείς να επιλέξεις ένα κατάλληλο σημείο στον χώρο άσκησης το οποίο να αποτελεί τη γωνία επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων. Στον χώρο αυτό μπορούν να αποσύρονται οι μαθητές/τριες για να επιλύουν τις διαφορές που προκύπτουν στη διάρκεια του μαθήματος. Αν υπάρχει η δυνατότητα, τοποθέτησε στον χώρο αυτό, σε μορφή αφίσας ή καρτέλας, την αναλυτική περιγραφή των ενεργειών που πρέπει να ακολουθούν οι μαθητές/τριες σε κάθε βήμα της διαδικασίας επίλυσης διαφορών.

Τόνισε στους μαθητές/τριές σου ότι μπορούν να χρησιμοποιούν τη διαδικασία επίλυσης διαφωνιών όχι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και στα άλλα μαθήματα και, φυσικά, και εκτός σχολείου, στην καθημερινή τους ζωή.

Στη διαδικασία επίλυσης των διαφωνιών και συγκρούσεων μπορεί να χρησιμοποιηθούν και συμμαθητές/τριες ως διαμεσολαβητές που διευκολύνουν τη διαδικασία. Μια πιο συστηματική προσέγγιση, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε επίπεδο σχολείο αλλά και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αποτελεί το **Πρόγραμμα σχολικής διαμεσολάβησης**. Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα αυτό μπορείτε να βρείτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- https://www.moec.gov.cy/dme/programmata/scholiki_paravatikotita/epimorfosi/programmata/programma_diamesolavisis_plirofories_kai_yliko/kathodigisi_sto_programma_sd.pdf
- https://www.edumed-initiative.eu/uploads/8/0/6/2/80629992/collection_of_good_practices_screening_final_greece_1_.pdf

Ειδικές οδηγίες για τα Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα

Το QR 10.1 περιλαμβάνει ένα γλωσσάρι με τις έννοιες που σχετίζονται με το ευ αγωνίζεσθαι. Μπορείς να εμπλουτίσεις το γλωσσάρι αυτό και με άλλες σχετικές έννοιες που πιθανά θα χρησιμοποιήσεις στο μάθημα και για τις οποίες οι μαθητές/τριές σου θα ζητήσουν περισσότερες διευκρινήσεις.

Στο **QR 10.3** θα βρεις κάποιες επιλεγμένες περιπτώσεις στον αθλητισμό που σχετίζονται με την εφαρμογή του ευ αγωνίζεσθαι. Μπορείς να εστιάσεις σε κάποιες από αυτές και να τις συζητήσεις με τους μαθητές/τριες, δίνοντας έμφαση σε διαστάσεις της έννοιας του ευ αγωνίζεσθαι. Μπορείς, επίσης, να επιλέξεις να χρησιμοποιήσεις και κάποιες άλλες περιπτώσεις που θα βρεις μετά από σχετική αναζήτηση στο διαδίκτυο ή στη σχετική βιβλιογραφία. Ορισμένα παραδείγματα (κάποια από τα οποία υπάρχουν και στο ΨΜΑ 10.3) μπορείς να βρεις στους παρακάτω συνδέσμους:

- <https://youtu.be/dCVIRFWOjgE?feature=shared>
- <https://www.sport24.gr/sthles/oi-megalyteres-stigmes-fair-play-stin-istoria-toy-athlismoy.8847980.html>
- <https://www.coe.int/en/web/sport/videos>
- <https://youtu.be/bpwmdoRKer0>
- <https://youtu.be/ZUrcX6kpkU0>
- <http://www.fairplayinternational.org/how-the-most-inspiring-fair-play-awards-were-won-5->
- https://youtu.be/lv-5mp_lbCY
- <https://youtu.be/jPk-wmqP5ec>
- <https://youtu.be/dwly6-izOxq>

Στο **QR 10.5** οι μαθητές/τριες μπορούν να παρακολουθήσουν σε βίντεο τις οδηγίες με τα βήματα της διαδικασίας επίλυσης διαφορών με ειρηνικό τρόπο.

Το QR 10.6 περιλαμβάνει ένα κουίζ γνώσεων για να αξιολογήσουν οι μαθητές/τριες τις γνώσεις τους για τις αθλητικές ή μη αθλητικές συμπεριφορές. Το κουίζ μπορεί να συμπληρωθεί είτε στη διάρκεια του μαθήματος είτε και εκτός σχολείου, στον ελεύθερο χρόνο των μαθητών/τριών. Το κουίζ μπορεί να συμπληρωθεί στο τέλος του κεφαλαίου και αφού έχουν ολοκληρωθεί όλες οι δραστηριότητες. Μπορεί όμως να συμπληρωθεί και στην αρχή ως μορφή αρχικής αξιολόγησης των γνώσεων των μαθητών/τριών σε θέματα ευ αγωνίζεσθαι και αθλητικής συμπεριφοράς. Οι **απαντήσεις στο κουίζ** είναι οι παρακάτω:

ΣΩΣΤΟ: 1, 2, 4, 7, 8, 10, 12, 15

ΛΑΘΟΣ: 3, 5, 6, 9, 11, 13, 14, 16

Πρόσθετες πηγές / Βιβλιογραφία / Δικτυογραφία

- Γούδας, Μ., Θεοδοσίου, Α., Θεοδωράκης, Ι., Κολοβελώνης, Α., Κοσμίδου, Ε., Μυλώσης, Δ., Ντάνης, Α., Πατσιαούρας, Α. (2015). *Οδηγός Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο*. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. http://lab.pe.uth.gr/psych/images/Pdf_Journal_articles/oe_2-2-2015.pdf
- Kolovelonis, A., Keramidas, P., Krommidas, C., & Goudas, M. (2015). The relationship between motivational climate and social behavior in physical education. *Journal of Physical Activity, Nutrition and Rehabilitation*, 1-11. <http://www.panr.com.cy/?p=1087>
- http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimotikou_html-empl/index9.html
- http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2252/Fysiki-Agogi_A-B-G-Gymnasiou_html-empl/index5.html
- <https://internationalfairplaypassport.com/>