

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου

ΝΕΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΑΠΣ) ΦΥΣΙΚΉΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΦΑ): ΓΙΑΤΙ;

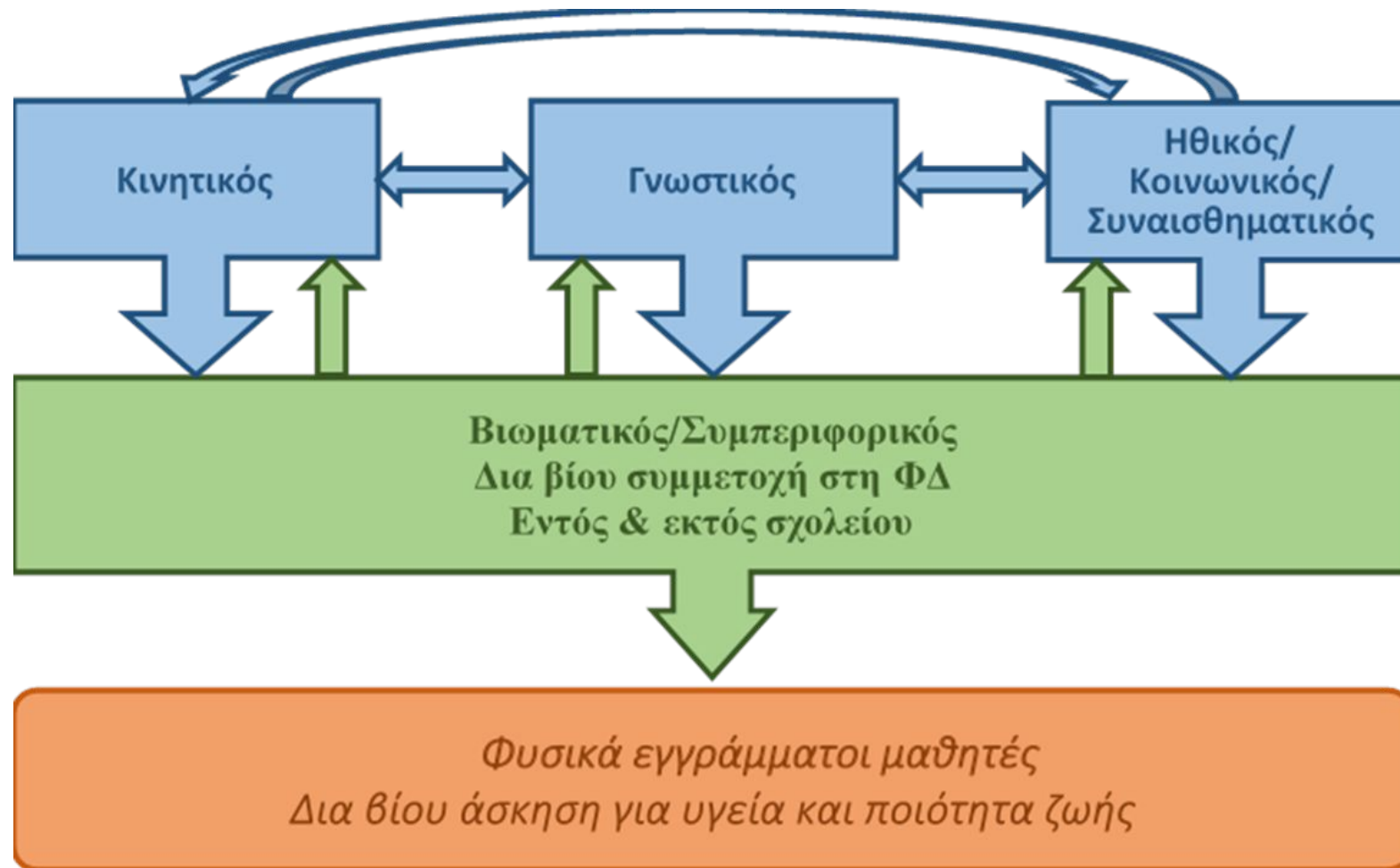
- Το νέο ΑΠΣ δίνει έμφαση στην άσκηση για την υγεία και την ποιότητα ζωής των μαθητών και της κοινωνίας, σε ευθυγράμμιση με τις σύγχρονες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), καθώς και με σημαντικά ερευνητικά ευρήματα των τελευταίων 50 ετών.
- Στο νέο ΑΠΣ είναι κυρίαρχη η έννοια του «**Φυσικού Εγγραμματισμού**» (ΦΕ) του μαθητή, για την **προαγωγή της δια βίου Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ)** για την υγεία και την ποιότητα ζωής του στην εφηβεία, αλλά και, μελλοντικά, ως ενήλικας (προσωπική και κοινωνική).
- Για να αναπτυχθεί ο ΦΕ τίθενται **4 επιμέρους Σκοποί** (πεδία), ο Κινητικός, ο Γνωστικός, ο Βιωματικός/Συμπεριφορικός και ο Ηθικό/Κοινωνικό/Συναισθηματικός.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Εντός κάθε σκοπού επιδιώκεται ως **προτεραιότητα ο Συμπεριφορικός σκοπός!**

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Στον κινητικό σκοπό, όταν διδάσκουμε κάποια αθλητική δεξιότητα, δίνουμε προτεραιότητα στο:

- να **ευχαριστηθούν** οι μαθητές τη διαδικασία μάθησης-εξάσκησης, το παιχνίδι
- να **διαπιστώσουν** μάθηση-βελτίωση και να νιώσουν **αυτοπεποίθηση/αυτοαποτελεσματικότητα**
- να αλληλοβοηθηθούν στη διαδικασία της μάθησης-εξάσκησης-παιχνιδιού, για να **ευχαριστηθούν** και να **παρακινηθούν** να παίξουν μεταξύ τους αυτό που έμαθαν και...
- τελικά όλα τα παραπάνω, με την καθοδήγηση του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) να τους οδηγήσουν να τα **εφαρμόσουν και εκτός σχολείου**, παίζοντας τις κινητικές δεξιότητες που διδάχτηκαν στο σχολικό μάθημα.

ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ...



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ, ΟΜΩΣ, «ΦΥΣΙΚΑ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΙ» ΜΑΘΗΤΕΣ;



Το σχήμα διδάσκεται στους μαθητές για ανάπτυξη γνώσης και μεταγνώσης και στο 1^ο Κεφάλαιο!

ΤΑ ΝΕΑ ΒΙΒΛΙΑ ΦΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΘΗΤΗ: ΜΙΑ ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- Γενικά, τα **πρώτα κεφάλαια των βιβλίων** εστιάζουν σε γνώσεις και δεξιότητες που οδηγούν στην τακτική άσκηση και την ποιότητα ζωής. Περιλαμβάνουν τη γνώση για την άσκηση, τη σχέση άσκησης-διατροφής-υγείας, τη μεταγνώση για την παρακίνηση των μαθητών, την ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, αυτοπαρατήρησης, στοχοθεσίας, της συνεργασίας για την επίτευξη κοινών στόχων με τη συμπερίληψη όλων, το τίμιο παιχνίδι και την ηθική ηγεσία.
- Τα **μαθησιακά αποτελέσματα** σε κάθε κεφάλαιο αφορούν στην ανάπτυξη γνώσεων, μεταγνώσης, στάσεων και αξιών, κοινωνικών-ψυχικών και κινητικών δεξιοτήτων (π.χ. σωστή τεχνική πάσα για διευκόλυνση του συμπαίκτη), δεξιοτήτων αυτορρύθμισης (π.χ. αυτοπαρατήρησης και καθορισμού στόχων), καθώς και συμπεριφορών και συνηθειών που οδηγούν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.
- Όλα τα παραπάνω διδάσκονται **μέσω κίνησης**, με τη δραστηριότητα και το παιχνίδι να αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητικών δραστηριοτήτων.
- Ο **στόχος** είναι, ξεκινώντας από το πρώτο κεφάλαιο, οι μαθητές να **κατανοήσουν** (μέσω της κίνησης) όλα τα παραπάνω κατά τη διάρκεια του 1ου τετράμηνου. Στη συνέχεια, στο 2^ο τετράμηνο, να τα εφαρμόσουν μέσα από τα διαδεδομένα και μη διαδεδομένα αθλήματα και ΦΔ που θα διδαχθούν.

Όλα αυτά μεταφράζονται σε μαθησιακά αποτελέσματα, τα οποία εντάσσονται σε ειδικά κεφάλαια για κάθε επιμέρους Σκοπό (πεδίο) της ΦΑ!

ΤΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΤΗΣ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (ΑΝΑ ΣΚΟΠΟ)*



ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ	ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ
<ul style="list-style-type: none"> • ΚΕΦ. 11-Κλασικός Αθλητισμός «Κλασικά ωραίος Αθλητισμός» • ΚΕΦ.12-Παιχνίδια...με την πορτοκαλί μπάλα! • ΚΕΦ. 13-«Εν αρχή ην ο άνθρωπος...Εν αρχή και ο Χορός» Ζωναράδικο χορεύω... και τις ρίζες μου γυρεύω • ΚΕΦ. 14-Ενόργανη Γυμναστική: Ασκούμαστε μαζί • ΚΕΦ. 15-Παιζουμε Ποδόσφαιρο; • ΚΕΦ. 18-Κολυμπάω: Δραστηριοποιούμαι «Φυσικά» στο νερό! 	<ul style="list-style-type: none"> • ΚΕΦ. 2-Μαθαίνουμε για την Άσκηση και την Υγεία • ΚΕΦ. 4-Δεξιότητες Αυτορρύθμισης / Αυτοδιαχείρισης • ΚΕΦ. 9-Ας... Βοηθήσουμε!
ΗΘΙΚΟΣ/ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ/ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ	ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ/ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ
<ul style="list-style-type: none"> • ΚΕΦ. 1-Τα Θεμέλια της Επιτυχίας στη Φυσική Αγωγή • ΚΕΦ. 3-Από την Κίνηση στην...Παρακίνηση • ΚΕΦ. 6-«Ενας για όλους και όλοι για έναν» • ΚΕΦ. 8-Η τάξη μας, ο κόσμος μας... ένα «ΨΗΦΙΔΩΤΟ»! • * Σημ: Σε κάθε Κεφάλαιο δίνεται έμφαση σε ένα σκοπό/πεδίο αλλά περιλαμβάνονται και μαθησιακά αποτελέσματα από άλλους σκοπούς και ιδιαίτερα από τον κινητικό! 	<ul style="list-style-type: none"> • ΚΕΦ. 5-Γυμναζόμαστε καθημερινά για Υγεία και Ευεξία • ΚΕΦ. 7-Η Διατροφή χωρίς μυστικά • ΚΕΦ. 10-Ένας «ΑΘΛΟΣ» για την υγεία σας • ΚΕΦ. 17-Πρωταθλητές στο «ΕΥ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΔΙΔΑΞΩ;

Η εφαρμογή **μαθητοκεντρικής** και **διαφοροποιημένης διδασκαλίας** αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επίτευξη των στόχων του μαθήματος. Οι προσεγγίσεις αυτές συμβάλλουν:

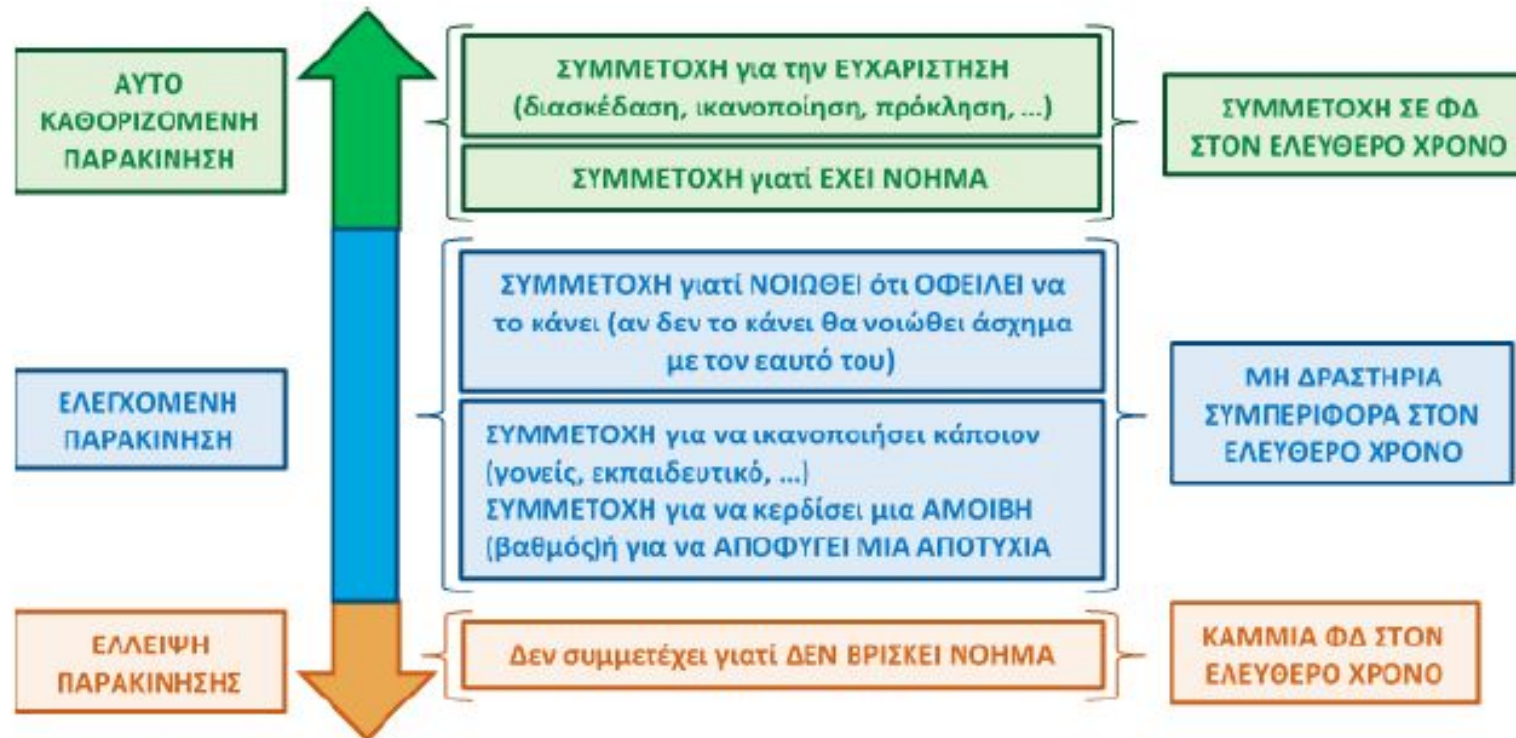
- Στην ενίσχυση της **αυτονομίας** και της **εσωτερικής παρακίνησης**, προάγοντας την **ευχαρίστηση**, την **ανάληψη πρωτοβουλιών** και τη **βελτίωση της ποιότητας ζωής**.
- Στην **προσωπική πρόοδο** και την **ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων** (με την αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης), που ενισχύουν τη **διαρκή μάθηση**, τη **συμμετοχή σε ΦΔ** και την προδιάθεση για νέες μορφές άσκησης.
- Στην **καλλιέργεια ενσυναίσθησης, θετικών στάσεων και δεξιοτήτων συνεργασίας και αλληλοβοήθειας**, μέσω της ΦΔ ή/και του παιχνιδιού, προάγοντας τη **συμπερίληψη** και την **ευχάριστη συν-άσκηση** με άτομα διαφορετικού φύλου, ικανότητας ή καταγωγής.
- Στην ενίσχυση της **προσωπικής δέσμευσης**, μέσω της τήρησης κανόνων και του καθορισμού στόχων, καλλιεργώντας την **υπευθυνότητα**.

Όλα τα παραπάνω προάγουν τη διαμόρφωση ενεργών και ενάρετων πολιτών και βελτιώνουν τη ΦΔ και την ποιότητα ζωής, ατομικά και κοινωνικά.

Σημαντικό: Απαιτείται αναγνώριση μαθητών σε «ρίσκο» ως προς την κινητική τους ικανότητα ή/και ωριμότητα (π.χ έφηβοι που δεν ασκούνται τακτικά, είναι κινητικά αδέξιοι κ.ά.).

Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- Η παρακίνηση **κατευθύνει** και **διατηρεί τη συμπεριφορά** των ατόμων κατά την εμπλοκή τους σε δραστηριότητες.
- Είναι σημαντικό να κατανοήσουν τα παιδιά τη **συνεισφορά της ΦΔ/Άσκησης στην υγεία και στην ποιότητα ζωής**.
- Ακόμη πιο σημαντικό είναι κατανοήσουν τον ρόλο της **εσωτερικής παρακίνησης** ή αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης, δηλαδή της **αυθόρμητης συμμετοχής τους στη ΦΔ/Άσκηση**, η οποία συνεπάγεται αισθήματα **ευχαρίστησης, διασκέδασης και ικανοποίησης**.



ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ

Για την ανάπτυξη **εσωτερικής παρακίνησης** και υψηλού επιπέδου **αυτοκαθορισμού** υιοθετήστε σε όλα τα μαθήματα ένα θετικό-ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης, **ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟ** στη **μάθηση & την ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ** με:

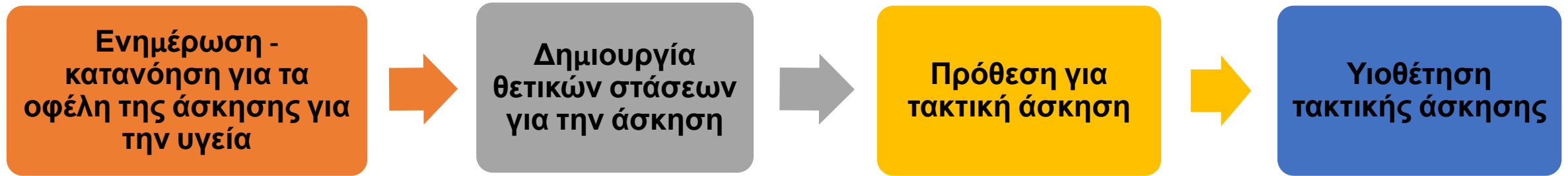
- Προώθηση της **αυτονομίας** των μαθητών (για κάλυψη ενδιαφερόντων και αναγκών).
- Ενίσχυση της **αίσθησης του ανήκειν** (διασύνδεση, αποδοχή, αλληλοϋποστήριξη).
- Έμφαση στην **πρόοδο**, ενισχύοντας την αντίληψη ικανότητας.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

- Η αντίληψη των μαθητών για το **περιβάλλον διδασκαλίας/μάθησης** επηρεάζει τη συμμετοχή τους.
- Καλλιεργήστε **θετικό, συνεργατικό κλίμα** με **υψηλές προσδοκίες** για όλους.
- **Υποστηρίξτε τις ανάγκες** των μαθητών σας, προσφέρετε **επιλογές**, ώστε να νιώθουν ικανοί. Ενθαρρύνετε την **αυτοέκφραση**. Ενισχύστε τις **εμπειρίες επιτυχίας**, το αίσθημα της **ικανοποίησης** και της **αυτοαποτελεσματικότητας**.
- Να μεταβιβάζετε σταδιακά **πρωτοβουλίες** στους μαθητές, μέχρι την πλήρη **αυτονομία** τους.
- Δώστε έμφαση τόσο στην ποσοτική όσο και στην ποιοτική διάσταση της **παρακίνησης** ([Οδηγός Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#) σελ. 4-5).
- Διδάξτε τους μαθητές **πώς να παρακινούν τον εαυτό τους και τους άλλους** (π.χ. Κεφ. 3) (μεταννύση)

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ: ΓΝΩΣΕΙΣ, ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ, ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η άσκηση δεν αποτελεί μόνο μια σωματική δραστηριότητα, αλλά και μια ευκαιρία για τη **βελτίωση** της **ψυχικής ευεξίας** και της **κοινωνικής αλληλεπίδρασης**, προσφέροντας έναν ολοκληρωμένο τρόπο ζωής που **ενισχύει** την **απόδοση** και την **υγεία** σε όλα τα επίπεδα .
- Είναι σημαντικό **οι μαθητές να ενημερωθούν και να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης για την υγεία**. Έτσι, μπορούν **να αναπτύξουν θετικές στάσεις απέναντι στην άσκηση** και, κατ' επέκταση, να ενισχύσουν την **πρόθεσή τους για τακτική άσκηση/δραστηριότητα** (π.χ. Κεφ. 2, 5, 10).



- **Η γνώση, για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία**, συμβάλλει σημαντικά στην οριοθέτηση στόχων σύμφωνα με τις αρχές SMARTER (π.χ. Κεφ. 4, 5, 10). Αυτοί οι στόχοι είναι απαραίτητοι για την **αυτορρύθμιση**, τη μετατροπή της πρόθεσης για άσκηση σε συμπεριφορά και την επίτευξη μακροπρόθεσμων αποτελεσμάτων στην υγεία.
- Η τακτική άσκηση απαιτεί **συνεχή αυτοπαρακολούθηση και αναπροσαρμογή των στόχων**, καθώς και την ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση των προκλήσεων (π.χ. Κεφ. 3, 4, 5, 10).
- Η εκπαίδευση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων **αυτορρύθμισης**, τόσο για τη μάθηση όσο και για τη **συμπεριφορά** που σχετίζεται με την **άσκηση** ή άλλες κοινωνικές δραστηριότητες, **είναι καθοριστική για την επιτυχία** (π.χ. Κεφ. 1, 3, 4, 6, 8, 16, 17).

ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

Τι είναι και ποιος είναι ο ρόλος της Αυτορρύθμισης;

- Έχει τον κεντρικό ρόλο σε κάθε μαθησιακή διαδικασία που επιδιώκει ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και συμπεριφορών.
- Ορίζεται ως η **συνειδητή προσαρμογή της συμπεριφοράς του ατόμου για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων**, λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του περιβάλλοντος.
- Προϋποθέτει γνωστικές ικανότητες, **εσωτερικά κίνητρα** και την ικανότητα να σχεδιάζει τις ενέργειές του, να επιλέγει και να συνδυάζει τις κατάλληλες στρατηγικές για την αποτελεσματική εκτέλεση του σχεδίου του. **Η ικανότητα αυτή αναπτύσσεται μέσω της εκπαίδευσης!**
- Περιλαμβάνει την παρακολούθηση της προόδου, την αξιολόγηση της προσπάθειας και την κρίση του αποτελέσματος για μελλοντικές ενέργειες.
- Στη ΦΑ οι μαθητές ενθαρρύνονται να αναπτύξουν **δεξιότητες αυτορρύθμισης**, όπως ο **καθορισμός στόχων**, η **αυτοπαρατήρηση** και ο **σχεδιασμός πλάνων άσκησης**, μέσα από όλα τα θεματικά πεδία του μαθήματος ([Οδηγός Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#), σελ. 5, 12-41).
- **Η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση** αποτελεί μια **εσωτερική διαδικασία** που συμβάλλει στην ανάπτυξη κινητικών, γνωστικών, συμπεριφορικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Βοηθά τους μαθητές να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά τους για την επίτευξη των στόχων τους, όπως για την καθημερινή ενασχόληση με τη ΦΔ για υγεία και ευεξία (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 2011).

ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Η αυτορρύθμιση περιγράφεται ως μια **κυκλική διαδικασία** που περιλαμβάνει 3 φάσεις:

- **1η Σχεδιασμός-Προετοιμασία:** Καθορισμός στόχων και στρατηγικών με βάση την προϋπάρχουσα γνώση.
- **2η Εκτέλεση:** Υλοποίηση δράσεων, καταγραφή, αυτοπαρατήρηση και αυτοέλεγχος.
- **3η Αναστοχασμός:** Αυτοαξιολόγηση, αυτοενίσχυση και ανατροφοδότηση, επηρεάζοντας τον σχεδιασμό και την επανεκκίνηση της διαδικασίας.



ΑΥΤΟΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Τι είναι και ποιος είναι ο ρόλος της Αυτοπαρατήρησης;

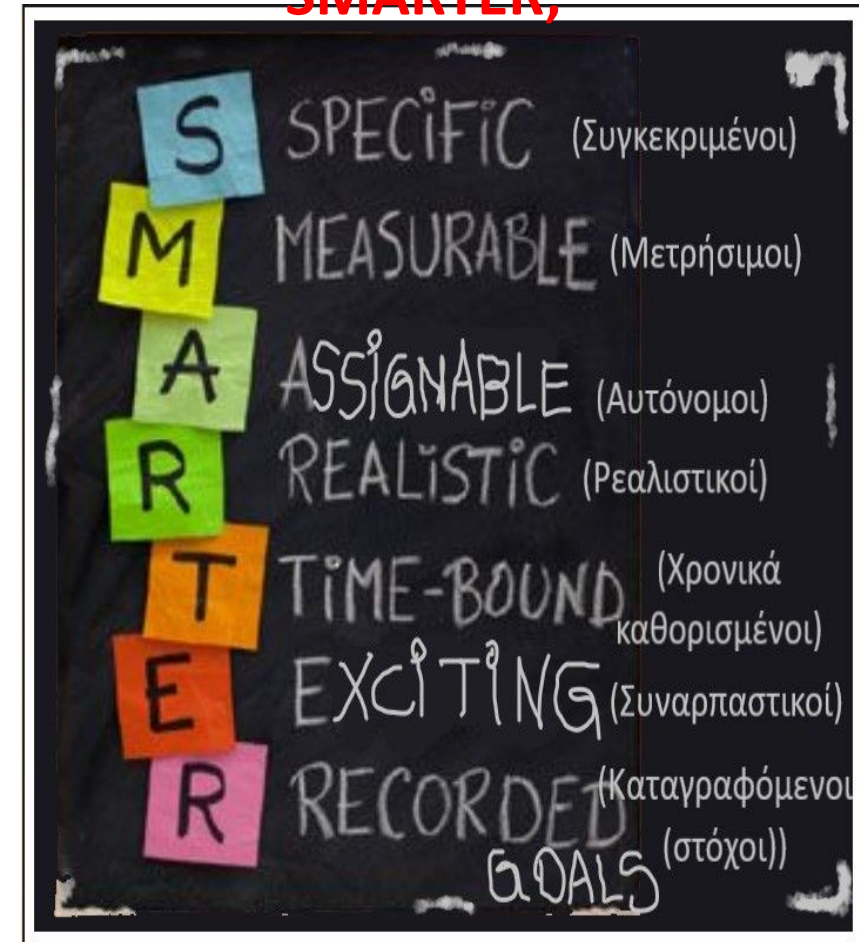
- Είναι η διαδικασία παρακολούθησης και τακτικής καταγραφής των ενεργειών, συμπεριφορών ή επιδόσεων, με στόχο την αξιολόγηση και βελτίωση τους. Π.χ. στο μάθημα της ΦΑ, βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τα επίπεδα ΦΔ τους, ελέγχοντας τον χρόνο ενασχόλησης και προσαρμόζοντας τις συμπεριφορές τους για την επίτευξη των στόχων τους.
- Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και αυτοπαρατήρησης ενισχύει την αποτελεσματική μάθηση και τη συμμετοχή σε ΦΔ, όταν οι μαθητές καθορίσουν πού, πότε, πόσο συχνά, με ποιόν και πώς να ασκηθούν
- Η αυτοπαρατήρηση συνδέεται στενά με τον καθορισμό στόχων, παρέχοντας στους μαθητές τις απαραίτητες πληροφορίες, την αξιολόγηση και προσαρμογή τους.
- Βελτιώνει την απόδοση και προωθεί την επιθυμητή συμπεριφορά, λειτουργώντας ως κίνητρο για τη συνέχιση της προσπάθειας.
- Παραδείγματα Αυτοπαρατήρησης περιλαμβάνουν την καταγραφή της ΦΔ μέσω ημερολογίου ή εφαρμογής, και την αξιολόγηση επιδόσεων σε αθλήματα/ΦΔ, κ.ά.

ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

Τι σημαίνει καθορισμός στόχων;

- Ο καθορισμός στόχων είναι μια οργανωμένη και συνεχής διαδικασία που περιλαμβάνει την εκτίμηση, τον σχεδιασμό, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση μιας δραστηριότητας, με την οποία οι μαθητές εκπαιδεύονται να θέτουν SMARTER στόχους για τη βελτίωση της απόδοσής τους ή/και της συμπεριφοράς τους.
- Είναι σημαντικός επειδή: Βελτιώνει και μεγιστοποιεί την προσοχή, την προσπάθεια, τη δέσμευση, την ικανοποίηση και την αυτοπεποίθηση, ενώ μειώνει το άγχος και το στρες.
- Αποτελεί πρακτικό εργαλείο στη ΦΑ επειδή: Δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση, στη διατήρηση της παρακίνησης, στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και στη δέσμευση για εξάσκηση.
- Οι στόχοι είναι SMARTER: Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Αυτόνομοι, Ρεαλιστικοί, Χρονικά καθορισμένοι, Συναρπαστικοί, και Καταγραφόμενοι.
- Οι στόχοι που έχει θέσει ένας μαθητής αποτελούν αντικείμενο της αυτοπαρατήρησης και κοιτήριο αξιολόγησης.

Τι σημαίνει το ακρωνύμιο SMARTER;



ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

- Η έμφαση στην **ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης μέσω της τεχνικής SMARTER** είναι κρίσιμη, καθώς επιτρέπει στους μαθητές να **οργανώσουν** πιο αποτελεσματικά όχι μόνο την «αθλητική» τους ζωή, αλλά και την **καθημερινότητά τους**.
- Οι στόχοι επηρεάζουν άμεσα την προσπάθεια και τη δράση τους, καθιστώντας **σημαντική την ανάπτυξη γνώσεων, δεξιοτήτων και υπευθυνότητας** στη ΦΑ και στη ΦΔ.
- Το **ακρωνύμιο SMARTER** βοηθά στη **διατήρηση της εστίασης στους στόχους**, ώστε να επιτευχθούν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.
- Καθοδηγήστε τους μαθητές να ακολουθήσουν τα **βήματα εφαρμογής καθορισμού στόχων** (δικτυογραφία: [web3video1 1 – YouTube](#), [web3vid2](#)).
- Υποστηρίξτε την **αυτονομία των μαθητών** όταν καθορίζουν στόχους (δικτυογραφία: [web3vid3](#)).
- Ο **καθορισμός στόχων** συνδέεται με την **αυτοπαρατήρηση** και η υιοθέτησή τους οδηγεί σε μια αποτελεσματική **αυτορρύθμιση** (IMPACT: [Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής](#)).
- Για παραδείγματα **καθορισμού στόχων, αυτοπαρατήρησης και δεξιοτήτων αυτορρύθμισης**, ανατρέξτε στο Βιβλιοτετράδιο ΦΑ στη Α' Γυμνασίου(π.χ. Κεφ. 3, 4, 5, 10).
- Μελετήστε **προτεινόμενα ενδεικτικά σενάρια** στον [Οδηγό Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#) (σελ. 90, 101, 113, 134, 148).

ΤΟ «ΑΘΛΟΣ» ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ...

- Σημαντικοί παράγοντας για την επίτευξη αυτού του προγράμματος είναι οι μαθητές να:
 - ✓ **Καθορίσουν τους στόχους τους** σύμφωνα με τις αρχές SMARTER.
 - ✓ **Παρακολουθούν** την Φυσική Δραστηριότητα τους.
 - ✓ **Αναθεωρούν και να αναπροσαρμόζουν** τους στόχους τους.
 - ✓ **Πειραματιστούν με διάφορες ΦΔ** και να εντοπίσουν αυτή που τους αρέσει περισσότερο (σε όλα σχεδόν τα κεφάλαια του Βιβλιοτετραδίου ΦΑ στη Α' Γυμνασίου).
- Προτρέψτε τους μαθητές **να συζητήσουν μεταξύ τους**, σε επίπεδο ομάδας (π.χ. Κεφ. 1, 6), ώστε να βρουν το καλύτερο τρόπο για να αυξήσουν συλλογικά τα επίπεδα της ΦΔ και πως μπορούν να ξεπεράσουν πιθανά εμπόδια (Μπορείτε να τους βοηθήσετε συμβουλευτικά να βρουν λύσεις ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της ομάδα τους)
- Ο κάθε μαθητής σε ένα ατομικό ημερολόγιο **καταγράφει καθημερινά** πόσα λεπτά τις προηγούμενες 7 μέρες είχε μέτρια και έντονη ΦΔ εκτός σχολικού ωραρίου - καλοθοσφαίριση, περπάτημα κλπ και να θέσει **στόχο βελτίωσης** για τις επόμενες 7 μέρες. (Να επιμείνετε στο γεγονός δεν χρειάζεται κάποιος να εξαπατήσει ή να γράψει ψέματα)
- **Για κάθε ομάδα υπάρχει ένας αρχηγός** ο οποίος καταγράφει την κάθε αθλητική δραστηριότητα του μαθητή και το συνολικό χρόνο της ομαδικής δραστηριότητας.

ΤΟ «ΑΘΛΟΣ» ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ...

Συνοπτική παρουσίαση του προγράμματος «ΑΘΛΟΣ»

- **Ο ατομικός στόχος** κάθε μαθητή είναι να βελτιώσει τα επίπεδα ΦΔ του, αν είναι δυνατόν σύμφωνα με τον ΠΟΥ να καταφέρει να συγκεντρώσει **τουλάχιστον 420 λεπτά ΦΔ** την εβδομάδα, δηλαδή 60 λεπτά συμμετοχής σε ΦΔ X 7 ημέρες = 420 λεπτά ανά εβδομάδα.
- **Ο ομαδικός στόχος** - εάν η ομάδα είναι από 5 άτομα – στόχος είναι να βελτιώσει τα επίπεδα ΦΔ της, αν είναι δυνατόν σύμφωνα με τον ΠΟΥ να καταφέρει να συγκεντρώσει **τουλάχιστον 2100 λεπτά ΦΔ** ανά εβδομάδα, δηλαδή 420 λεπτά συμμετοχής σε ΦΔ X 5 άτομα = 2100 λεπτά ανά εβδομάδα.
- Στις εβδομάδες 1 - 6 αφιέρωση 5-7 λεπτών την εβδομάδα (π.χ. στα πρώτα λεπτά του μαθήματος ΦΑ κάθε π.χ. Τετάρτης, για καταγραφή και καθορισμό στόχων.

Πριν την εφαρμογή του «ΑΘΛΟΣ»

- Παρουσίαση του «ΑΘΛΟΣ» και οδηγίες στους μαθητές
- Ενημέρωση γονέων
- Δημιουργία ομάδων
- Αρχική μέτρηση της ΦΔ των μαθητών

1^η έως 6^η Εβδομάδα εφαρμογής του «ΑΘΛΟΣ»

- Εφαρμογή του «ΑΘΛΟΣ»
- Καταγραφή ΦΔ
- Ανατροφοδότηση - επανακαθορισμός στόχων

Μετά την εφαρμογή του ΑΘΛΟΣ

- Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του «ΑΘΛΟΣ» (πρόοδο – εμπόδια - επίδραση του προγράμματος κ.ά.).

ΜΕΤΑΓΝΩΣΗ

- Η **βαθύτερη κατανόηση** της σημασίας και της αξίας των δραστηριοτήτων και των μαθησιακών στόχων μέσα από τις δραστηριότητες αναστοχασμού, τόσο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, όσο και στο τέλος του κάθε κεφαλαίου καλλιεργεί τις μεταγνωστικές δεξιότητες των μαθητών.
- Η ανασκόπηση των μαθησιακών διαδικασιών και πρακτικών, αλλά και η ενεργή συμμετοχή των μαθητών στον σχεδιασμό τους, τους βοηθά να **μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν και πώς να βρίσκουν ν' ασκούνται αποτελεσματικά μόνοι τους**.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας **να χρησιμοποιούν τις γνώσεις** που έχουν ή αποκτούν.
- Καθοδηγήστε τους στον τρόπο με τον οποίο μπορούν **να συνδέσουν τη νέα γνώση με τις προϋπάρχουσες**, ανάλογα με τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητές τους.
- **Ενθαρρύνετε** τις πρωτοβουλίες, τις προτάσεις, τα σχόλια, τις ερωτήσεις κ.ά.
- Μην παραλείπετε τις **δραστηριότητες αναστοχασμού** του κάθε κεφαλαίου.
- Μέσα από την **παρακίνηση** και τη **μεταγνώση** στο μάθημα της **ΦΑ** στοχεύουμε στη συμμετοχή των μαθητών σε **εκτός σχολείου άσκηση και αθλητισμό!**

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ - ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ - ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Η **ασφάλεια** (σωματική και **ψυχική**) αποτελεί βασική προϋπόθεση για το μάθημα της ΦΑ και για την ενίσχυση της ποιότητας ζωής των μαθητών. Η **ψυχική υγεία** καλλιεργείται μέσα από την ανάπτυξη **ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων** και **δεξιοτήτων ζωής**, όπως: **αλληλοϋποστήριξη**, **σεβασμός**, **δικαιοσύνη**, **ενσυναίσθηση** και **αποδοχή** χωρίς κοινωνικές συγκρίσεις.
- Προωθήστε το **ομαδικό πνεύμα** και την **αίσθηση του ανήκειν** (π.χ. Κεφ. 1, 3, 6, 8, 16) θέτοντας **κοινούς στόχους** που ενισχύουν τη **συνεργασία** και την **αλληλοϋποστήριξη** (π.χ. Κεφ. 1, 6, 8, 16).

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

- Ενισχύστε την **υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών** και τη **θετική κοινωνική αλληλεπίδραση**, που ενδυναμώνει τους μαθητές και το περιβάλλον τους (π.χ. Κεφ. 1, 3, 6, 8, 16).
- Δημιουργήστε συνθήκες για **κατανόηση**, **σεβασμό** και **αποδοχή της διαφορετικότητας** (σε ικανότητες, φύλο, καταγωγή κ.ά.), μέσα από **ευχάριστη συνεργασία** και παιχνίδι με όλους (π.χ. Κεφ. 1, 3, 6, 8, 16).
- Καλλιεργήστε την **ενσυναίσθηση** και την **ικανότητα επίλυσης προβλημάτων** (π.χ. Κεφ. 1, 3, 6, 8, 16).
- Εφαρμόστε **Αμοιβαία** (π.χ. Κεφ. 3, 9, 11), **Συμπεριληπτική** και **Διαφοροποιημένη διδασκαλία** (π.χ. Κεφ. 3, 8, 16).
- Χρησιμοποιήστε το **παιχνίδι** ως μέσο για προαγωγή της **επικοινωνίας**, της **ενάρετης φιλίας** και της

ΚΑΝΟΝΕΣ-ΔΕΣΜΕΥΣΗ-ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Θέσπιση **κανόνων** ή/και **πρωτοκόλλων συμπεριφοράς**:

- Πραγματοποιείται στα πρώτα μαθήματα της σχολικής χρονιάς (βλ. Κεφ. 1).
- Αναδεικνύεται μέσα από **βιωματικές δραστηριότητες**, με **ενεργή συμμετοχή όλων των μαθητών**, ενισχύοντας τη δέσμευσή τους.
- Χρησιμοποιήστε την καθοδηγούμενη ανακάλυψη, ώστε οι μαθητές να αναγνωρίσουν την αναγκαιότητα ύπαρξης και τήρησης των κανόνων.
- Εφαρμόστε μεθόδους, όπως η **μελέτη περίπτωσης** ή η **μέθοδος επίλυσης προβλημάτων**, με αφορμή μια προβληματική κατάσταση.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

- Η **ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα** μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα από το μάθημα της ΦΑ και να διδαχθεί ως **κώδικας συμπεριφοράς**.
- Στοχεύστε στην **εσωτερίκευση αξιών και δεξιοτήτων** για τη ΦΑ, τον αθλητισμό και τη ζωή.

Μοντέλο Ατομικής και Κοινωνικής υπευθυνότητας του Hellison:



Υιοθετήστε το μοντέλο του Hellison για τη **μετάβαση των μαθητών** σε ανώτερα **επίπεδα υπευθυνότητας**.

ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- **Παραγγέλματος:** Όλες οι εντολές του μαθήματος δίνονται από τον ΚΦΑ. / Ομοιομορφία / Συγχρονισμένη εκτέλεση / Αναπαραγωγή ενός μοντέλου / Ασφάλεια / Τελειοποίηση της εξάσκησης / Αποδοτικότητα στην αξιοποίηση του χρόνου.
- **Πρακτικό σε σταθμούς:** Χωρισμός ασκήσεων σε σταθμούς. / Βέλτιστη αξιοποίηση του χώρου και των υλικών / Αύξηση του ενεργού χρόνου συμμετοχής / Παρακίνηση / Ανάπτυξη της υπευθυνότητας.
- **Αμοιβαίας διδασκαλίας:** Ο ένας μαθητής διδάσκει τον άλλον. / Συνεργασία / Επικοινωνία / Υπευθυνότητα / Εκμάθηση κριτηρίων / Κριτική ικανότητα / Αυτοεκτίμηση / Αυτοαποτελεσματικότητα / Ευχαρίστηση / Ικανοποίηση / Παρατήρηση / Ανατροφοδότηση.
- **Αυτοελέγχου:** Ο μαθητής αξιολογεί την απόδοσή του. / Μάθηση κριτηρίων / Αυτοσυγκέντρωση / Εφαρμογή νοερής εξάσκησης / Λήψη αποφάσεων / Αυτονομία / Αυτοκαθορισμός / Αυτοεκτίμηση / Ικανοποίηση / Εσωτερική παρακίνηση / Μείωση του άγχους / Μείωση της κοινωνικής σύγκρισης.
- **Συμπερίληψης – Μη αποκλεισμού:** Τροποποίηση του βαθμού δυσκολίας των ασκήσεων, ώστε να ανταποκρίνονται στα χαρακτηριστικά του κάθε μαθητή. / Εξατομίκευση και βελτίωση σε προσωπικό επίπεδο / Αυτοαξιολόγηση / Σωστός καθορισμός στόχων για προσωπική βελτίωση / Αυτονομία / Αυτογνωσία / Αύξηση της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης από την άσκηση / Κοινωνική ενσωμάτωση και συνεργασία ατόμων με διαφορετικά χαρακτηριστικά.
- **Καθοδηγούμενης Ανακάλυψης:** Ο ΚΦΑ απευθύνει σειρά ερωτήσεων στους μαθητές σχετικές με το στόχο του μαθήματος. / Κριτική σκέψη / Δημιουργικότητα / Επίλυση προβλήματος / Αύξηση της ικανοποίησης, της ευχαρίστησης και της εσωτερικής παρακίνησης από την ενασχόληση με δραστηριότητες ανακάλυψης.

ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- **Συγκλίνουσας Εφευρετικότητας:** Ο ΚΦΑ απευθύνει μια μόνο ερώτηση και ο μαθητής προσπαθεί να ανακαλύψει τη μοναδική απάντηση. Η διαφορά με την Καθοδηγούμενη Ανακάλυψη είναι ότι ο ΚΦΑ ΔΕΝ καθοδηγεί τους μαθητές του με σειρά ερωτήσεων. / Πειραματισμός / Κριτική σκέψη / Γνωστική ανάπτυξη / Επίλυση προβλημάτων / Αυτονομία / Αυτορρύθμιση / Εφευρετικότητα.
- **Αποκλίνουσας Παραγωγικότητας:** Ο ΚΦΑ απευθύνει ΜΙΑ ερώτηση προς τους μαθητές η οποία επιδέχεται πολλαπλές πιθανές απαντήσεις. / Πειραματισμός / Δημιουργικότητα / Φαντασία / Ικανοποίηση / Ευχαρίστηση / Εσωτερική παρακίνηση / Δοκιμή / Αυτονομία / Αυτορρύθμιση / Εφευρετικότητα.
- **Προγράμματος που Σχεδιάζει ο Μαθητής:** Ο ΚΦΑ ορίζει το αντικείμενο της διδασκαλίας, ενώ ο μαθητής κατάρτιζει ατομικό πλάνο άσκησης. / Υπευθυνότητα / Αυτορρύθμιση / Κριτική ικανότητα / Εσωτερική παρακίνηση / Αυτονομία / Εφευρετικότητα / Ικανοποίηση.
- **Πρωτοβουλίας του Μαθητή:** Ο μαθητής επιλέγει το αντικείμενο διδασκαλίας, το περιεχόμενο μάθησης, τη μέθοδο διδασκαλίας και την αξιολόγηση. Ο ΚΦΑ εξασφαλίζει τις συνθήκες διδασκαλίας και καθοδηγεί, υποστηρίζει, συμβουλεύει. / Αυτορρύθμιση / Αυτονομία / Επίλυση προβλημάτων / Λήψη αποφάσεων / Ευχαρίστηση / Ικανοποίηση / Εσωτερική παρακίνηση / Εφευρετικότητα / Ανάπτυξη της πρωτοβουλίας.
- **Αυτοδιδασκαλίας:** Ο μαθητής αποφασίζει για όλα (τι θέλει να μάθει, το σχεδιάζει από μόνος του, το εκτελεί και στο τέλος το αξιολογεί). / Αυτονομία / Ανεξαρτησία / Αυτορρύθμιση / Εφευρετικότητα / Αυτοαξιολόγηση / Αυτοεκτίμηση / Ανάπτυξη της πρωτοβουλίας ([Οδηγός Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#) σελ. 76 - 82 και Διγγελίδης, 2016 και Mosston & Ashworth, 2008).

ΓΙΑΤΙ ΚΑΙ ΤΙ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΜΕ;

- Η αξιολόγηση είναι μία συστηματική, διαρκής, δυναμική **παιδαγωγική διαδικασία**, αναπόσπαστο μέρος του ΑΠΣ.
- Αποτελεί **μέσο διάγνωσης** των αδυναμιών, **πηγή ανατροφοδότησης και αναστοχασμού** για την ανάπτυξη της **προσωπικής βελτίωσης** των μαθητών και του **συνόλου της εκπαιδευτικής διαδικασίας** (καταλληλότητα των μέσων και μεθόδων που χρησιμοποιούνται).
- Σκοπός της είναι η **βελτίωση της παρεχόμενης εκπαίδευσης** (επίτευξη των σκοπών και στόχων).
- Αφορά και τους **4 τομείς μάθησης** (Κινητικό, Γνωστικό, Βιωματικό/Συμπεριφορικό και Ηθικό-Κοινωνικό-Συναισθηματικό).
- Περιλαμβάνει **ποιοτικά και ποσοτικά** χαρακτηριστικά.
- **Δεν ταυτίζεται με τη βαθμολόγηση** - είναι ευρύτερη έννοια και διαδικασία.
- Αποτελεί μία **δεξιότητα ζωής!**



ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ...

- Δημιουργήστε **κίνητρα** για τη συμμετοχή των μαθητών και την προσωπική τους ανάπτυξη.
- Προωθήστε «**αθλητική κουλτούρα**» και **δεξιότητες για τη δια βίου άσκηση**.
- Αξιολογείτε ολιστικά και τους **4 τομείς** μάθησης (βασικούς σκοπούς).
- Χρησιμοποιήστε **αρχική/διαγνωστική** (καθορισμός στόχων), **διαμορφωτική** (επιλογή δράσεων και επαναξιολόγηση) και **τελική/συγκεντρωτική** αξιολόγηση (συνολική αποτίμηση πορείας).
- Επιλέξτε τεχνικές **παραδοσιακές** (Παρατήρηση, Δοκιμασίες), καθώς και **εναλλακτικές** τεχνικές (Αυθεντική Αξιολόγηση, Ατομικό Φάκελο υλικού-Portfolio, Μαθητικό Ημερολόγιο, Σχέδια Εργασίας, Αυτό-αξιολόγηση, Ετεροαξιολόγηση, Κλίμακες Διαβαθμισμένων Κριτηρίων-Rubrics, Κάρτες Κριτηρίων, Παρουσιάσεις Μαθητών, Οργάνωση Δραστηριοτήτων, Συμμετοχή σε Αθλητικές Δραστηριότητες).
- Χρησιμοποιήστε **έγκυρες** και **αξιόπιστες** δοκιμασίες.
- Παράσχετε **θετική και αποτελεσματική ανατροφοδότηση**.
- Προσπαθήστε να **εμπλέκετε τους μαθητές** στη διαδικασία αξιολόγησης (Αυτό-αξιολόγηση, Ετεροαξιολόγηση, χρήση Καρτών Εξάσκησης, Καθορισμό Στόχων, Επιλογή Διορθωτικών Παρεμβάσεων, Λήψη Αποφάσεων, Επίλυση Προβλημάτων).
- Αξιοποιήστε τις Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών (**ΤΠΕ**) στη μαθησιακή διαδικασία.
- Αποφύγετε τις **κοινωνικές συγκρούσεις** και εστιάστε στην **ατομική πρόοδο** των μαθητών!

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ (ΨΜΑ) ΤΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ...

- Τα ΨΜΑ που εμπεριέχονται σε κάθε κεφάλαιο αντιστοιχούν σε σημεία του κυρίως περιεχομένου του ή/και των δραστηριοτήτων για τους μαθητές.
 - Η προσπέλασή τους γίνεται μέσω συνδέσμου (στην ψηφιακή μορφή του βιβλιοτετραδίου) σε μορφή αναγνώσιμη, καθώς και με γραμμωτό κώδικα γρήγορης απόκρισης (QR code) στην έντυπη μορφή του.
 - Τα ΨΜΑ, ανάλογα με το περιεχόμενο του κάθε κεφαλαίου, περιλαμβάνουν εικόνες, αρχεία ήχου, βίντεο, προσομοιώσεις, οπτικοποιήσεις, εκπαιδευτικά παιχνίδια, δραστηριότητες πρακτικής και εξάσκησης, διαδραστικές ασκήσεις συμπλήρωσης κενών, ψηφιακά παζλ, τεστ αξιολόγησης, χρονογραμμές, εφαρμογές λογισμικού, ιστοσελίδες κ.ά.
 - Η μέριμνα από τον ΚΦΑ για την αξιοποίησή τους κατά τη διδασκαλία είναι πολύ σημαντική, καθώς:
- ✓ Ενισχύουν την **αυτενέργεια** μαθητών.
 - ✓ Ενθαρρύνουν την **ενεργό εμπλοκή** τους στη μαθησιακή διαδικασία.
 - ✓ Ανάλογα με την πολυμεσική τους κατηγορία, **εμπλέκουν περισσότερες και διαφορετικές αισθήσεις για την επίτευξη της μάθησης.**
 - ✓ Ευνοούν την **ανάπτυξη πρωτοβουλιών και μεταγνωστικών τους ικανοτήτων** και φυσικά...
 - ✓ Αποτελούν αναπόσπαστο μέρος που προσδίδει **προστιθέμενη αξία στο περιεχόμενο των κεφαλαίων!**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σχετικά με τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών στο σχολείο κατά τη διάρκεια της διδακτικής πράξης και της

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Συνοπτικά Μαθησιακά Αποτελέσματα (ΣΜΑ)

ΚΕΦ. 1 ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία, ανάπτυξη **συνεργασίας**, κατανόηση της φιλοσοφίας του μαθήματος της ΦΑ (ΦΕ, άσκηση για υγεία & ποιότητα ζωής), αναγνώριση **αθλητικών αξιών**, θέσπιση **κανόνων**.
- **Μαθήματα:** ~ 3-4.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στις παιγνιώδεις δραστηριότητες για **αλληλο-γνωριμία, ευχαρίστηση και συνεργασία-αλληλοβοήθεια**: Επιλέξτε από τις προτεινόμενες ή σχετικές. ΟΧΙ σε δραστηριότητες που οδηγούν σε κοινωνική αξιολόγηση (π.χ. όχι ανταγωνιστικές).
- Αξιοποίηση της Δραστηριότητας «ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ» για **αναγνώριση μαθητών που ΔΕΝ ασκούνται** συστηματικά εκτός σχολείου. Πολύ **διακριτική καθοδήγηση και ενίσχυση** αυτών των μαθητών, και **διακριτική επικοινωνία με γονείς** για συμμετοχή σε κάποια/ο ΦΔ/άθλημα, αν είναι δυνατόν.
- Συμμετοχή ΟΛΩΝ των μαθητών στον **καθορισμό κανόνων**, συνεπειών, **δέσμευσή τους**: Αξιοποίηση σχετικών δραστηριοτήτων του Κεφ..
- Μελέτη των **ψηφιακών δραστηριοτήτων** για τη Φιλοσοφία ΦΑ & Ολυμπιακές αξίες πριν τη διδασκαλία. Οι μαθητές να παρατηρήσουν τα Σχήματα σχετικά με τους «Φυσικά εγγράμματους μαθητές» και «Δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής» για να κατανοήσουν τις έννοιες και γιατί είναι σημαντικές.

ΚΕΦ. 2 ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

- **Πεδίο:** Γνωστικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Κατανόηση οφελών/αποτελεσμάτων της ΦΔ/άσκησης στην **προαγωγή της υγείας και απόδοσης**, σημασία **προθέρμανσης αποθεραπείας**, **μέτρηση ΚΣ** και **υπολογισμός ΜΚΣ**, εφαρμογή **βασικών αρχών άσκησης**, **βασικοί παράγοντες ΦΚ** (ταχύτητα, δύναμη, ευλυγισία αντοχή).
- **Μαθήματα:** ~ 5.

Τι προσέχουμε:

- Οι Διεθνείς οργανισμοί υγείας, όπως ο ΠΟΥ, συνιστούν στα παιδιά και τους/τις έφηβους/ες να συμμετέχουν σε τουλάχιστον **60 λεπτά μέτριας έως έντονης ΦΔ την ημέρα** για την προώθηση της δια βίου άσκησης και υγείας.
- Αξιοποίηση των δραστηριοτήτων για να γνωρίσουν οι μαθητές **διάφορες ΦΔ και πώς αυτές συμβάλλουν στην υγεία** (π.χ. Δραστηριότητες: Εξασκηθείτε διαδραστικά).
- Χρησιμοποίηση των δραστηριοτήτων «Μετρήστε την ΚΣ σας» και «Προσδιορίστε το είδος της ΦΔ», ώστε με βιωματικό τρόπο οι μαθητές να γνωρίσουν τους τρόπους **μέτρησης της ΚΣ και υπολογισμού της ΜΚΣ** και να προσδιορίζουν **τα είδη ΦΔ ως προς την ένταση**.
- Αξιοποίηση των πινάκων 6 και 7 για **να σχεδιάσουν και να εκτελέσουν** οι μαθητές **διάφορα προγράμματα εκγύμνασης, προθέρμανσης και αποθεραπείας**.

ΚΕΦ. 3 ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ... ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ!

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Προσανατολισμός στη **μάθηση** και την **προσπάθεια**, ενίσχυση της **εσωτερικής παρακίνησης**, **αξιολόγηση** της αθλητικής απόδοσης και μάθησης βάσει κριτηρίων - εφαρμογή της **αμοιβαίας διδασκαλίας**, **θέσπιση στόχων** επίτευξης, στοιχεία τεχνικής της πετοσφαίρισης και της αντιπτερίσης.
- **Μαθήματα:** ~ 4.

Τι προσέχουμε:

- Δημιουργία ενός περιβάλλοντος προσανατολισμένου στη **ΜΑΘΗΣΗ** με έμφαση στη **μεταγνώση** (κατανόηση **προϋποθέσεων για ευχαρίστηση** και διασκέδαση στην άσκηση και τον αθλητισμό, και της **αξίας της μάθησης** (μέσω των δραστηριοτήτων **επίτευξης στόχων, καρτών εξάσκησης** και **αναστοχασμού**).
- Ενίσχυση της **υπευθυνότητας**, του **αυτοκαθορισμού** και της **αυτονομίας** των μαθητών (δυνατότητα **επιλογής** ασκήσεων, **αμοιβαία διδασκαλία**).
- Εφαρμογή του **θεωρητικού πλαισίου** του κεφαλαίου σε περισσότερες **δεξιότητες/αθλήματα** ανάλογα με τα **ενδιαφέροντα** και τις **μαθησιακές ανάγκες** των μαθητών σας (παρέχονται προτάσεις εφαρμογής και κενές κάρτες στόχων και κριτηρίων στην ψηφιακή δραστηριότητα **Οδηγός δράσης για περισσότερη ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ**).
- Ενθάρρυνση των παιδιών να **διερευνήσουν τις ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ** για να ανακαλύψουν στοιχεία τεχνικής, τακτικής και κανονισμών των αθλημάτων της ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ και της ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗΣ. Μπορεί να ενσωματωθεί στο παρόν ΚΕΦ η ενότητα της Πετοσφαίρισης ή/και της Αντιπτερίσης.

ΚΕΦ.4 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗΣ/ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

- **Πεδίο:** Γνωστικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Καθορισμός στόχων με βάση τις **αρχές SMARTER**, αξιολόγηση στόχων, **τεχνικές χαλάρωσης**.
- **Μαθήματα:** ~ 2

Τι προσέχουμε:

- **Το SMARTER** είναι ένα σπουδαίο **εργαλείο καθορισμού στόχων**: Specific (Συγκεκριμένοι)– Measurable (Μετρήσιμοι) – Assignable (Αυτόνομοι) – Realistic (Ρεαλιστικοί) – Time-related (Χρονικά καθορισμένοι) – Exciting (Συναρπαστικοί) – Recorded (Καταγραφόμενοι).
- Καθορισμός στόχων με τρόπο ώστε να υποστηρίζεται **η αυτονομία των μαθητών** – αποφυγή των οδηγιών που δίνουν έμφαση στον έλεγχο.
- Ενθάρρυνση των μαθητών να μελετήσουν τον πίνακα 1 και πίνακα 2, για να γνωρίσουν **πώς καθορίζονται οι στόχοι σύμφωνα με τις αρχές SMARTER**.
- Αξιοποίηση των καρτών εξάσκησης, για να σημειώνουν οι μαθητές ποια δραστηριότητα θα επιλέξουν, ώστε **να θέσουν τους στόχους τους, πώς, πότε και πού θα το κάνουν**.
- Προτροπή των μαθητών να χρησιμοποιήσουν τις δραστηριότητες «**Αναπνεύστε ... χαλαρά**» και «**Σίδερο και βαμβάκι**», ώστε με βιωματικό τρόπο να εφαρμόσουν **τεχνικές χαλάρωσης**.

ΚΕΦ. 5 ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

- **Πεδίο:** Βιωματικός/Συμπεριφορικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Αξιολόγηση του επιπέδου ΦΔ και των δεικτών της προσωπικής ΦΚ των μαθητών για υγεία, καθορισμός στόχων για βελτίωση ή/και διατήρηση. Συμμετοχή σε τυπικές και σε εναλλακτικές μορφές άσκησης εντός και εκτός σχολείου και μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνες για διασκέδαση.
- **Μαθήματα:** ~ 3.

Τι προσέχουμε:

- Έμφαση στην ανάδειξη καλών πρακτικών για την **αύξηση της καθημερινής ΦΔ** χαμηλής έντασης και για καθημερινή αερόβια άσκηση μέτριας έως υψηλής έντασης, σύμφωνα με τις συστάσεις του ΠΟΥ.
- Προσπάθεια για ευαισθητοποίηση, ενημέρωση και εμπλοκή ολόκληρης της οικογένειας των μαθητών σε δραστηριότητες **καθημερινής κίνησης και δέσμευση για σταδιακή μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνες για διασκέδαση.**
- **Εμπλοκή ολόκληρης της εκπαιδευτικής κοινότητας** (μαθητές-γονείς-εκπαιδευτικοί) με στόχο τη δημιουργία συγκεκριμένων πολιτικών, που να παρέχουν περισσότερες ευκαιρίες για ΦΔ και άσκηση εντός του σχολικού ωραρίου και των σχολικών δραστηριοτήτων.
- Σύνδεση των φυσικών ικανοτήτων με τα σημαντικά οφέλη για την υγεία και **αποφυγή συγκρίσεων των επιδόσεων των μαθητών μεταξύ τους.** Η καταγραφή επιδόσεων στην ατομική κάρτα ιστορίας να γίνεται ατομικά ή σε ζεύγη.

ΚΕΦ. 6 «ΕΝΑΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΓΙΑ ΕΝΑΝ»

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Κατανόηση των εννοιών «ηθικός συλλογισμός», «κοινοί στόχοι», «ενάρετη φιλία», «ευδαιμονία», εφαρμογή του μοντέλου υπευθυνότητας του Hellison.
- **Μαθήματα:** ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Κατανόηση από τους μαθητές ότι η **συνεργασία** είναι δεξιότητα ζωής – **σύνδεση με την υποκειμενική ποιότητα ζωής.**
- Κατανόηση από τους μαθητές της **αξίας επίτευξης κοινών στόχων** (σύνδεση με ευρύτερες έννοιες όπως η **δημοκρατία** και το **περιβάλλον - μεταγνώση**).
- Ένταξη αθλημάτων ανάλογα με τα **ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των μαθητών σας** στο πλαίσιο εφαρμογής δραστηριοτήτων για την επίτευξη κοινών στόχων (**παρακίνηση, αυτοκαθορισμός**).
- Ενθάρρυνση για την **ενεργό εμπλοκή** των μαθητών (πρωτοβουλίες, προτάσεις) και τη **συνεργασία με τρίτους φορείς** σε δραστηριότητες **εντός και εκτός της ΦΑ** (π.χ. διαλείμματα, περιπάτους, εκπαιδευτικούς ομίλους, συμμετοχή σε δίκτυα κ.λπ.).
- Εφαρμογή του **μοντέλου ανάπτυξης Ατομικής και Κοινωνικής Υπευθυνότητας του Hellison**, για παράδειγμα μέσω της δραστηριότητας ή αθλήματος της επιλογής των μαθητών σας (**παρακίνηση, αυτοκαθορισμός**).
- Υιοθέτηση εναλλακτικών διδακτικών προσεγγίσεων, π.χ. διαθεματικότητας, μεθόδου Project κ.

ΚΕΦ. 7 Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΧΩΡΙΣ ΜΥΣΤΙΚΑ

- **Πεδίο:** Βιωματικός / Συμπεριφορικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Εισαγωγή σε βασικές **έννοιες διατροφής**, αξιολόγηση στοιχείων της ατομικής διατροφής και καθορισμός στόχων βελτίωσης των **διατροφικών συνηθειών** σε συνδυασμό με **κατάλληλη άσκηση**.
- **Μαθήματα:** ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Προσπάθεια για ταυτόχρονη **ευαισθητοποίηση, ενημέρωση των γονέων** των μαθητών για την ανάγκη βελτίωσης των διατροφικών συνηθειών που αφορούν όλη την οικογένεια.
- Ναι στον **έλεγχο των ετικετών** με τις διατροφικές πληροφορίες στα τρόφιμα – **Όχι στην καθημερινή λεπτομερή καταγραφή και υπολογισμό του θερμιδικού ισοζυγίου**, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του άγχους των παιδιών-εφήβων και ακολούθως σε διατροφικές διαταραχές.
- Συστάσεις για αποφυγή υποθερμιδικών διαίτων από παιδιά και εφήβους για έλεγχο του σωματικού βάρους. **Έμφαση στην ισορροπημένη διατροφή**, με τις κατάλληλες αναλογίες θρεπτικών συστατικών και τις συνιστώμενες μερίδες από κάθε ομάδα τροφίμων, σε συνδυασμό με καθημερινή ΦΔ για έλεγχο του σωματικού βάρους.
- **Αποφυγή κοινοποίησης ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων** των μαθητών/τριών (ύψους, βάρους, ΔΜΣ).

ΚΕΦ. 8 Η ΤΑΞΗ ΜΑΣ, Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΑΣ... ΕΝΑ «ΨΗΦΙΔΩΤΟ»

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Αναγνώριση της αξίας του **σεβασμού** και της αποδοχής της **διαφορετικότητας** (λόγω ικανοτήτων, φύλου, πολιτισμικών διαφορών), διαφοροποιημένη μάθηση, στοιχεία των **Παραολυμπιακών Αγώνων**.
- **Μαθήματα:** ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Κατανόηση από τους μαθητές, μέσω **βιωματικών δραστηριοτήτων**, του ζητήματος του αποκλεισμού στη ΦΑ, στον αθλητισμό και στη ζωή (**μεταγνώση**).
- Διατήρηση **υψηλών προσδοκιών** για όλους τους μαθητές, **παροχή επιλογών, υποστήριξη των αναγκών** τους.
- Ενθάρρυνση των μαθητών **να εμπλακούν** στη διαδικασία διαφοροποίησης των ασκήσεων (**αυτο-παρατήρηση, αυτοκαθοριζόμενοι στόχοι μάθησης, αυτονομία**).
- Εφαρμογή των στυλ διδασκαλίας της **Συμπερίληψης-μη αποκλεισμού, Καθοδηγούμενης ανακάλυψης, Συγκλίνουσας εφευρετικότητας** και **Αποκλίνουσας παραγωγικότητας** στις διαφοροποιημένες δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο Κεφ..
- **Συνδυασμός στυλ διδασκαλίας**, ανάλογα με τα αντικείμενα (δεξιότητες, αγωνίσματα, αθλήματα) του Κεφ. που θα επιλεγούν να συμπεριληφθούν στα μαθήματά σας, τους μαθησιακούς στόχους που θα τεθούν στην κάθε περίπτωση, το επίπεδο και τις ανάγκες των μαθητών σας.
- Αξιοποίηση των **ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ** και δυνητική συμπερίληψη στα μαθήματά σας ενός **Παραολυμπιακού αθλήματος**.

ΚΕΦ. 9 ΑΣ...ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ

- **Πεδίο:** Γνωστικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Τι χρειάζεται να κάνουν οι μαθητές σε περίπτωση **έκτακτου περιστατικού υγείας** και πώς να αντιμετωπίζουν την αιμορραγία, τη ρινορραγία, το διάστρεμμα, τη θλάση και το κάταγμα.
- **Μαθήματα:** ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Αξιοποίηση της δραστηριότητας «Στο τηλέφωνο για βοήθεια», ώστε όλοι οι μαθητές να γνωρίσουν με βιωματικό τρόπο **ποιες πληροφορίες να παρέχουν στον τηλεφωνητή του 166 ή του 112.**
- Προτροπή στους μαθητές να εκτυπώσουν και να τοποθετήσουν στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου **τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης** και να ενημερωθούν για τα υλικά με τα οποία χρειάζεται να είναι **εφοδιασμένο ένα φαρμακείο στο σπίτι.** Αναζητήστε τα σχετικά ΨΜΑ μέσα στο κεφάλαιο.
- Μελέτη των σχημάτων και των σχετικών ΨΜΑ **για την αντιμετώπιση μιας ρινορραγίας, τον τρόπο επίδεσης και την εφαρμογή του πρωτοκόλλου ΚΑΠΑ** (Κρυοθεραπεία – Ανάρροπη θέση – Περίδεση – Ανάπαυση) σε περίπτωση διαστρέμματος, πριν τη διδασκαλία τους.
- Αξιοποίηση των καρτών εξάσκησης για εφαρμογή και αξιολόγηση από τους μαθητές των βημάτων που χρειάζεται να ακολουθηθούν σε διάφορα **περιστατικά υγείας εκτάκτου ανάγκης.**

ΚΕΦ. 10 ΕΝΑΣ «ΑΘΛΟΣ» ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ

- **Πεδίο:** Βιωματικός/Συμπεριφορικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Εφαρμογή προγράμματος «**ΑΘΛΟΣ**», στοχοθεσία-προγραμματισμός, εφαρμογή και αξιολόγηση συστηματικής συμμετοχής σε τυπικές ή/και σε εναλλακτικές μορφές άσκησης.
- **Μαθήματα:** ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- **Έγκαιρη ενημέρωση** των γονέων των μαθητών για την εφαρμογή και τους στόχους του προγράμματος «ΑΘΛΟΣ» με έμφαση στην υποστήριξη της οικογένειας για την επιτυχή έκβασή του.
- Οι μαθητές, ήδη από το Α΄ τετράμηνο έχουν: α) διερευνήσει τις επιλογές για άθληση στην περιοχή που διαμένουν και έχουν επιλέξει ΦΔ και αθλήματα που εξασκούν συστηματικά β) αξιολογήσει κάποιες από τις Φυσικές τους Ικανότητες και έχουν γνωρίσει με ποιους τρόπους μπορούν να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους σε αυτές, εφαρμόζοντας συγκεκριμένα προγράμματα και θέτοντας εξατομικευμένους στόχους. Ο ΚΦΑ καθοδηγεί τους μαθητές προκειμένου **να θέσουν SMARTER ατομικούς και ομαδικούς στόχους.**
- **Αξιοποίηση ψηφιακών υπηρεσιών του Πανελλήνιου Σχολικού Δικτύου** (e-me, e-class) για επικοινωνία και υποστήριξη από τον ΚΦΑ, καθώς και για την εβδομαδιαία και την τελική αξιολόγηση του προγράμματος.
- Ενθάρρυνση για συμμετοχή όλων των μαθητών **σε άθληση εκτός σχολείου** (ανεξαρτήτως επιδόσεων, φύλου, αθλητικού υπόβαθρου κ.λπ.), ατομικά ή σε ζευγάρια και μικρές ομάδες, με βασικό σκοπό την ενθάρρυνση, το παιχνίδι και την προώθηση της εθελοντικής τους συμμετοχής στις κινητικές δραστηριότητες που

ΚΕΦ. 11 ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - «ΚΛΑΣΙΚΑ ΩΡΑΙΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»

- **Πεδίο:** Κινητικός Σκοπός.

- **ΣΜΑ:** Γνωριμία και εξάσκηση στους **Δρόμους Ταχύτητας**, το **Άλμα σε Μήκος** και τον **Ακοντισμό** (ατομικά και συνεργατικά). Ανάπτυξη δεξιοτήτων **αυτορρύθμισης** και κατανόησης κάποιων φυσικών και μαθηματικών εννοιών μέσα από δραστηριότητες. Αυτοαξιολόγηση με στόχο την **ενδυνάμωση** για υγεία και πρόληψη από το **αυχενικό σύνδρομο** του κινητού.

- **Μαθήματα:** ~ 4.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στη **σωστή καθοδήγηση**, στην **ακριβή επίδειξη** των ασκήσεων, καθώς και των επιμέρους φάσεων των δεξιοτήτων (εκκινήσεις, ταχύτητα, άλμα σε μήκος, ρίψη ακοντίου χωρίς και με φορά).
- Αξιοποίηση όλων των καρτών εξάσκησης των αγωνισμάτων με το **αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας**, εξηγώντας στους μαθητές την **υπευθυνότητα των «ρόλων»** που αναλαμβάνουν.
- Προώθηση της **συνεργασίας** για **υποστήριξη** και **ανατροφοδότηση** στον συνασκούμενο (**αυτονομία**).
- Αξιοποίηση, σε σχέση με τα Μαθηματικά, δραστηριοτήτων μέτρησης και υπολογισμού μέσου όρου ταχύτητας και αλμάτων, σε σχέση με τη Φυσική, για κατανόηση μάζας, αδράνειας, κεντρομόλου δύναμης και στην ψηφιακή προσομοίωση «Το φαινόμενο Τεντόγλου!» (**διαθεματικότητα**).
- Χρήση της κάρτας εξάσκησης αυτοελέγχου για πρόληψη του συνδρόμου «αυχέννας του κινητού» και της ψηφιακής κάρτας «Συλλαβίζω... κινητικά για ενδυνάμωση!» με στόχο τη σύνδεση με τη δια βίου άσκηση για υγεία (**πρωτοβουλία μαθητή**).
- **Αυτοαξιολόγηση** των γνώσεων των μαθητών με τα ψηφιακά τεστ, σύνδεση της άσκησης με την υγεία και ευεξία.

ΚΕΦ. 12 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ...ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΠΑΛΑ

- **Πεδίο:** Κινητικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία με **ιστορικά στοιχεία, κανονισμούς**, βασικές **τεχνικές δεξιότητες** (ντρίπλα, πάσα, σουτ, άμυνα) και αρχές της **ατομικής τακτικής**, αξιολόγηση κινητικών δεξιοτήτων στην **καλαθοσφαίριση**.
- **Μαθήματα:** ~ 4.

Τι προσέχουμε:

- **Τους κανονισμούς και τις δραστηριότητες μπορείτε να τους διαμορφώσετε** ανάλογα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες, τον χώρο και τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας, κ.ά..
- **Έμφαση στη δημιουργία μικτών ομάδων** (αγόρια – κορίτσια και τεχνικό επίπεδο) από τους ίδιους τους μαθητές για αλληλοϋποστήριξη στην εφαρμογή των δεξιοτήτων αποφεύγοντας τη μονοπώληση του παιχνιδιού από τους ικανότερους παίκτες.
- **Ενθάρρυνση των μαθητών** να χρησιμοποιήσουν τα σημεία ελέγχου των βασικών δεξιοτήτων, για να μελετήσουν και να αξιολογήσουν την τεχνική της ντρίπλας της πάσας, του σουτ και της άμυνας.

ΚΕΦ. 13 «ΕΝ ΑΡΧΗ ΗΝ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ...ΕΝ ΑΡΧΗ ΚΑΙ Ο ΧΟΡΟΣ»

Ζωναράδικο χορεύω... και τις ρίζες μου γυρεύω

- **Πεδίο:** Κινητικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία με τον χορό, τους **Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς (ΕΠΧ)**, για παράδειγμα τον χορό της Θράκης ζωναράδικο, ερμηνεία των συναισθημάτων μέσα από τη κίνηση, καλλιέργεια του ρυθμού και της κίνησης, τεχνική και ρυθμική εκτέλεση του ΕΠΧ ζωναράδικο και άλλων διεθνών χορών, γνωριμία με αντιπροσωπευτικούς χορούς της περιοχής.
- **Μαθήματα:** ~ 2-3.
- **Τι προσέχουμε:**
- ΝΑΙ σε κινητικές-μουσικοχορευτικές δραστηριότητες **χαλάρωσης, ψυχαγωγίας, επικοινωνίας, εξωτερίκευσης συναισθημάτων σε συνδυασμό με την επίδειξη της κατάλληλης τεχνικής και ρυθμικής εκτέλεσης.** Επιλογή από τις προτεινόμενες ή σχετικές. ΟΧΙ σε δραστηριότητες που οδηγούν σε απόσυρση, κοινωνικό αποκλεισμό, διάκριση ή ανταγωνισμό.
- Αξιοποίηση σχετικών χορευτικών δραστηριοτήτων, τόσο για την κινητική εξάσκηση όσο και για την εξάλειψη των διακρίσεων και κοινωνικών ανισοτήτων μεταξύ των μαθητών. Πολύ **διακριτική υποστήριξη και ενίσχυση.** Έμφαση στην **ικανοποίηση, αυτορρύθμιση, αυτοέκφραση, δημιουργικότητα, συμπερίληψη και καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος μέσα από την από κοινού παρουσίαση** μιας χορευτικής δημιουργίας (π.χ. διαπολιτισμικό γλέντι).
- Παρότρυνση των μαθητών να χορέψουν με μουσικές διαφορετικών προελεύσεων χρησιμοποιώντας παρόμοια ή ίδια κινητικά μοτίβα και **να συζητήσουν** τις απόψεις τους.
- **Αξιοποίηση των ψηφιακών δραστηριοτήτων** σχετικά με τα κοινωνικο-πολιτισμικά, λαογραφικά, ιστορικά στοιχεία και την κινητική ανάλυση για τη διδασκαλία του ΕΠΧ ζωναράδικο Θράκης

ΚΕΦ. 14 ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ: ΑΣΚΟΥΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ

- **Πεδίο:** Κινητικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία με βασικά στοιχεία της **Ενόργανης**, ανάπτυξη συνεργασίας για την άσκηση σε μικρά σχήματα σε ασκήσεις εδάφους και τη δημιουργία γυμναστικών συνθέσεων.
- **Μαθήματα:** ~ 2-3.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στην **κατάλληλη προθέρμανση/προετοιμασία**.
- **Ενεργός συμμετοχή** των μαθητών στην προετοιμασία του χώρου και των μαθησιακών διαδικασιών.
- Διασφάλιση **συνθηκών ασφάλειας** για την εκτέλεση των ασκήσεων και τροποποίησή τους από τον ΚΦΑ ανάλογα με τις κινητικές ικανότητες των μαθητών (π.χ. χρήση και κεκλιμένων στρωμάτων γυμναστικής κ.ά.), έτσι ώστε να διευκολυνθεί η συμμετοχή τους (**διαφοροποιημένη διδασκαλία**).
- Αξιοποίηση των καρτών εξάσκησης για το **αμοιβαίο στυλ διδασκαλίας** (κυβίστηση με συσπείρωση, κατακόρυφη στήριξη κ.ά.), έπειτα από επεξήγηση των «ρόλων» που αναλαμβάνουν οι μαθητές.
- Έμφαση στη **συνεργασία** κατά την εξάσκηση, για την παροχή **ωφέλιμης ανατροφοδότησης** και **βοήθειας** στον συνασκούμενο και τη δημιουργία γυμναστικών ρουτινών-συνθέσεων από τους μαθητές.
- Στον αναστοχασμό, συζήτηση με **έμφαση σε τρόπους βελτίωσης της προσωπικής απόδοσης** κατά την εξάσκηση.

ΚΕΦ. 15 ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ;

- **Πεδίο:** Κινητικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία με **ιστορικά στοιχεία, κανονισμούς**, βασικές δεξιότητες **τεχνικής** (πάσα, οδήγημα της μπάλας, κεφαλιά, σουτ) και αρχές της **ατομικής τακτικής** στο **ποδόσφαιρο**.
- **Μαθήματα:** ~ 4.

Τι προσέχουμε:

- **Τους κανονισμούς και τις δραστηριότητες μπορείτε να τους διαμορφώσετε** ανάλογα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες, τον χώρο και τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας, κ.ά..
- **Έμφαση στη δημιουργία μικτών ομάδων** (αγόρια – κορίτσια και τεχνικό επίπεδο) από τους ίδιους τους μαθητές και να περάσουν όλοι τους από τη θέση του τερματοφύλακα στις δραστηριότητες που απαιτείται.
- Δυνητική διασύνδεση με το **ΑΘΛΟΣ**.
- Ενθάρρυνση των μαθητών να χρησιμοποιήσουν τις **κάρτες εξάσκησης**, για να μελετήσουν και να αξιολογήσουν την τεχνική του οδηγήματος της μπάλας, της πάσας, της κεφαλιάς και του σουτ.
- Αξιοποίηση δραστηριοτήτων σχετικά με τις βασικές δεξιότητες τεχνικής που βρίσκονται στις **ψηφιακές παρουσιάσεις** του κεφαλαίου.

ΚΕΦ. 16 ΑΠΟ ΤΟ «ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ» ΣΤΟ «ΕΥ ΖΗΝ»

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Κατανόηση της έννοιας «**ευ αγωνίζεσθαι**», των διαστάσεων της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς, αποφυγή εξαπάτησης στον αθλητισμό και στη ζωή, ο ρόλος της άσκησης και του αθλητισμού στην Αρχαία Ελλάδα.
- **Μαθήματα:** ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Κατανόηση από τους μαθητές της σύνδεσης του **αθλητισμού** με την κατάκτηση **ηθικών αρετών**, **την προσωπική βελτίωση** και την πραγμάτωση του «**ευ ζην**».
- Στη δραστηριότητα «**Πετοσφαίριση και αερόβια ικανότητα**» αναμένεται κάποιοι μαθητές να δυσανασχετήσουν, αν χρειαστεί να αλλάξουν τους μαθητές της πίσω ζώνης (ιδιαίτερα αν συμβεί για δεύτερη φορά) και να εκτελέσουν τη δομική δραστηριότητα αντί παιχνιδιού. Η αντίδρασή τους συνιστά ένα από τα σημαντικά ηθικά διλήμματα της δραστηριότητας.
- Κατανόηση από τους μαθητές των **φάσεων της ηθικής ανάπτυξης**. Οι σχετικές **ψηφιακές δραστηριότητες** παρέχουν **ανατροφοδότηση**.
- Υιοθέτηση **εναλλακτικών διδακτικών προσεγγίσεων, διαθεματικότητας, μεθόδου Project** κ.λπ. στις προτεινόμενες δραστηριότητες του ΚΕΦ για την ενίσχυση της αθλητικής εντιμότητας.
- Ενθάρρυνση **πρωτοβουλιών**, ιδεών και προτάσεων των μαθητών.

ΚΕΦ. 17 ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΟ «ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ»

- **Πεδίο:** Ηθικός/Κοινωνικός/Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** **Διοργάνωση εσωτερικού σχολικού πρωταθλήματος**, επίδειξη υπευθυνότητας, τιμιότητας και δικαιοσύνης στα παιχνίδια και στα αθλήματα, ανάπτυξη σχέσεων συνεργασίας και φιλίας με τους υπόλοιπους μαθητές/τριες, σεβασμός και αποδοχή της διαφορετικότητας.
- **Μαθήματα:** ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- **Έγκαιρη ενημέρωση της εκπαιδευτικής κοινότητας** για τη διεξαγωγή του εσωτερικού πρωταθλήματος, για τους ιδιαίτερους στόχους του και για τα οφέλη του προς τους μαθητές.
- Δημιουργία προϋποθέσεων και παροχή ευκαιριών για **συνεργασία**, για **ανάληψη πρωτοβουλιών και ρόλων** και για **αυτο-οργάνωση των μαθητών**.
- Ενθάρρυνση **συμμετοχής όλων των μαθητών**, αλλά και των υπόλοιπων **μελών της εκπαιδευτικής κοινότητας** (μαθητές - εκπαιδευτικοί – γονείς) με ποικίλους ρόλους.
- Αποφυγή συστήματος αγώνων νοκ άουτ, **επιδίωξη συμμετοχής όλων σε όσο περισσότερους αγώνες γίνεται**.
- Κάλυψη της διοργάνωσης με φωτογράφιση και βιντεοσκόπηση των αθλητικών δράσεων, προκειμένου να γίνει **προβολή και διάχυση των αποτελεσμάτων**, μέσω των τοπικών ΜΜΕ και της ιστοσελίδας του σχολείου.

ΚΕΦ. 18 ΚΟΛΥΜΠΑΩ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΟΥΜΑΙ «ΦΥΣΙΚΑ» ΣΤΟ ΝΕΡΟ

- **Πεδίο:** Κινητικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία με βασικά για την **Κολύμβηση** και σημαντικούς κανόνες συμπεροφοράς, ασφάλειας και παροχής βοήθειας στο νερό, εξάσκηση ατομικά και συνεργατικά στο ελεύθερο στυλ. Γνωριμία με την **Υδατοσφαίριση** και προσαρμογή των κανονισμών, έτσι ώστε να μπορούν τα παιδιά να διασκεδάζουν παίζοντας σε υδάτινο περιβάλλον (π.χ. θάλασσα, λίμνη κ.ά.).
- **Μαθήματα:** ~ 2-3.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στην έμφαση των **ωφελειών** της Κολύμβησης **στην υγεία**, αλλά και στους **βασικούς κανόνες ασφάλειας και παροχής βοήθειας** για προστασία από πνιγμό.
- ΑΡΧΙΚΑ, κατάλληλη επίδειξη των κολυμβητικών στιλ από τον ΚΦΑ και από τα ψηφιακά αντικείμενα για **κατανόηση της τεχνικής τους εκτός του νερού**. Η εξάσκηση στο νερό ακολουθεί.
- Διασφάλιση **συνθηκών ασφάλειας από τον ΚΦΑ** καθ' όλη τη διάρκεια. Προτείνεται η παρουσία και ναυαγοσώστη στον χώρο.
- Αξιοποίηση της κάρτας εξάσκησης για το **αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας** (ελεύθερο στυλ), έπειτα από επεξήγηση των «ρόλων» που αναλαμβάνουν τα παιδιά.
- Έμφαση στη **συνεργασία** και τη **διασκέδαση με ασφάλεια** στο νερό κατά τη δραστηριότητα «Υδατοσφαίριση...αλλιώς».
- Στον αναστοχασμό, συζήτηση με έμφαση στην ικανοποίηση των παιδιών, τους τρόπους βελτίωσης της προσωπικής απόδοσης κατά την εξάσκηση, αλλά και την άσκηση με ασφάλεια

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ / ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Αποστολόπουλος, Α., Μπαρκούκης, Β., Μάνου, Β., Κοντονάσιος, Γ., Ορφανόπουλος, Δ., Χαλβατζάρας, Δ., Καλούδης, Μ., Σισμανίδης, Π., Κέλλης, Σ., Ματάκης, Σ. Βαρυτιμίδης, Χ., Κατσίκας, Χ. & Χατζηβασιλείου, Χ. (2020). Προπονητικές και Αγωνιστικές Δραστηριότητες Κλασικού Αθλητισμού για τις κατηγορίες Κ12, Κ10, Κ8 με εφαρμογή του Kids' Athletics. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook. ISBN: 9786185316709.
- Britton, Ú., Issartel, J., Fahey, G., Conyngham, G., & Belton, S. (2020). What is health-related fitness? Investigating the underlying factor structure of fitness in youth. *European Physical Education Review*, 26(4), 782-796. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882060>
- Γκοτζαρίδης, Χ. (2001). Κάνω Γυμναστική και Μαθαίνω Φυσική. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Ζήτη. ISBN: 960-431-743-1
- Γράψας Ι. (2022) Η Τεχνικοτακτική ανάλυση στην Καλαθοσφαίριση. Εκδόσεις Sportbook. ISBN: 978-618-5649-05-0
- Διγγελίδης Ν. (2016). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη φυσική αγωγή: από τη θεωρία στην πράξη. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε. ISBN 9789606020841
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α.. (2009). Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. ISBN 960-8183-16-2
- Θεοδωράκης, Ι., Τζιαμούρτας, Α., Νάτσης, Π. & Κοσμίδου, Ε. (2012). Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου (βιβλίο μαθητή). Αθήνα: Ι.Τ.Υ.Ε. ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ. ISBN: 9789600626797.
- Ινστιτούτο υγείας του παιδιού. (2018). ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς. https://ich-ddsp.gr/sites/default/files/FIRST_AID.pdf
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2011). Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτορρύθμιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα/Πεδίο. ISBN13-9789609552318
- Marques A, Henriques-Neto D, Peralta M, Martins J, Gomes F, Popovic S, Masanovic B, Demetriou Y, Schlund A and Ihle A (2021) Field-Based Health-Related Physical Fitness Tests in Children and Adolescents: A Systematic Review *Front Pediatr* 9:640028. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.640028>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ / ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education: First Online Edition. Ανακτήθηκε από https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf
- Μυλώσης, Δ. (2022). Ενόργανη Γυμναστική στην Προσχολική και Σχολική Ηλικία-Σύγχρονη παιδοκεντρική προσέγγιση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη. ISBN: 9789606023705.
- Neuman, J. (2004). Παιχνίδια και Ασκήσεις στη Φύση. Μετάφραση Τερζή, Φ. Θεσσαλονίκη: SALTO. ISBN: 960-728-119-x
- Νικοδέλλης, Θ., Νταμπάκης, Β., Παπαχαρίσης, Β. & Μισαηλίδης, Κ. (2023). Η Κολύμβηση στο Δημοτικό Σχολείο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SRORTBOOK. ISBN: 9786185649289.
- Παπαϊωάννου, Α., Αμπατζόγλου, Γ., Μυλώσης, Δ. & Σίσκος Β.. (2022). Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξεις Γυμνασίου. Δεύτερη έκδοση. Αθήνα: Ι.Ε.Π.
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (1999). Για μια καλύτερη διδασκαλία της φυσική αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO. ISBN 960-278-102-5
- Plaete. J., Bourdeaudhuij, I., Verloigne, M., Oenema, A. & Crombez, G. (2015). A Self-Regulation eHealth Intervention to Increase Healthy Behavior Through General Practice: Protocol and Systematic Development. JMIR Research Protocols, V. 4, I. 4, p. 1-14, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4704890>
- Seeger, F. (2017). Ποδόσφαιρο: εφαρμογή παιχνιδιών & ασκήσεων σε συνθήκες αγώνα. Επιμέλεια Μεταξάς Θ. Εκδόσεις: SALTO. ISBN 978-960-278-183-8.
- Σύρμπας, Ι., & Γούδας, Μ., (2019). Γυμνάζομαι Μετά το Σχολείο. Βιβλίο Καθηγητή. Αθήνα: Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. ISBN:978-960-89923-3-7
- Σύρμπας, Ι., & Γούδας, Μ., (2019). Γυμνάζομαι Μετά το Σχολείο. Βιβλίο Μαθητή. Αθήνα: Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. ISBN:978-960-89923-4-4
- Thommes F. (2013). Προπόνηση ποδοσφαίρου για κάθε μέρα. Οι 365 καλύτερες ασκήσεις και παιχνίδια. Μετάφραση Τώνης, Ν. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO. ISBN 960-278-178-4

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ / ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Thommes Frank. (2013) U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
- Tjeerdsma-Blankenship, B. (2012). Ψυχολογία της Διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής, Από τη Θεωρία στην Πράξη (Χ. Τσορματζούδης, Επιμ.). Αθήνα: ΙΩΝ. ISBN: 978-960-042-6
- Tsantili AR., Chrysikos D. & Troupis T. (2022). Text Neck Syndrome: Disentangling a New Epidemic. Acta Med Acad. 2022 Aug;51(2):123-127. <https://doi.org/10.5644/ama2006-124.380>.
- World Health Organization (2021) Physical Activity Factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe
- World Health Organization (2020) Healthy diet fact sheet: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Υπ.Ε.Π.Θ. - Γραφείο Ολυμπιακής Παιδείας Υπ.Ε.Π.Θ (2008). Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι - ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ.
- Υπουργείο Υγείας.(2017) Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών. <https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithteis-A4.pdf>
- Χατζόπουλος, Δ. (2012). Διδακτική της Φυσικής Αγωγής, Για ένα μάθημα με συναίσθημα. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας. ISBN: 978-960-8396-72-2
- Zimmerman, B.J. (2000). Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & Zeinder (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.