

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Φυσική Αγωγή Β' Γυμνασίου

Σημ.: Κάποιες οδηγίες (π.χ. σε γενικά θέματα διδακτικής) είναι ίδιες με τις αντίστοιχες στο βιβλίο της Α' Γυμνασίου. Ωστόσο, οι περισσότερες οδηγίες εξειδικεύονται για την εφαρμογή του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών (ΑΠΣ) στη Β' Γυμνασίου.

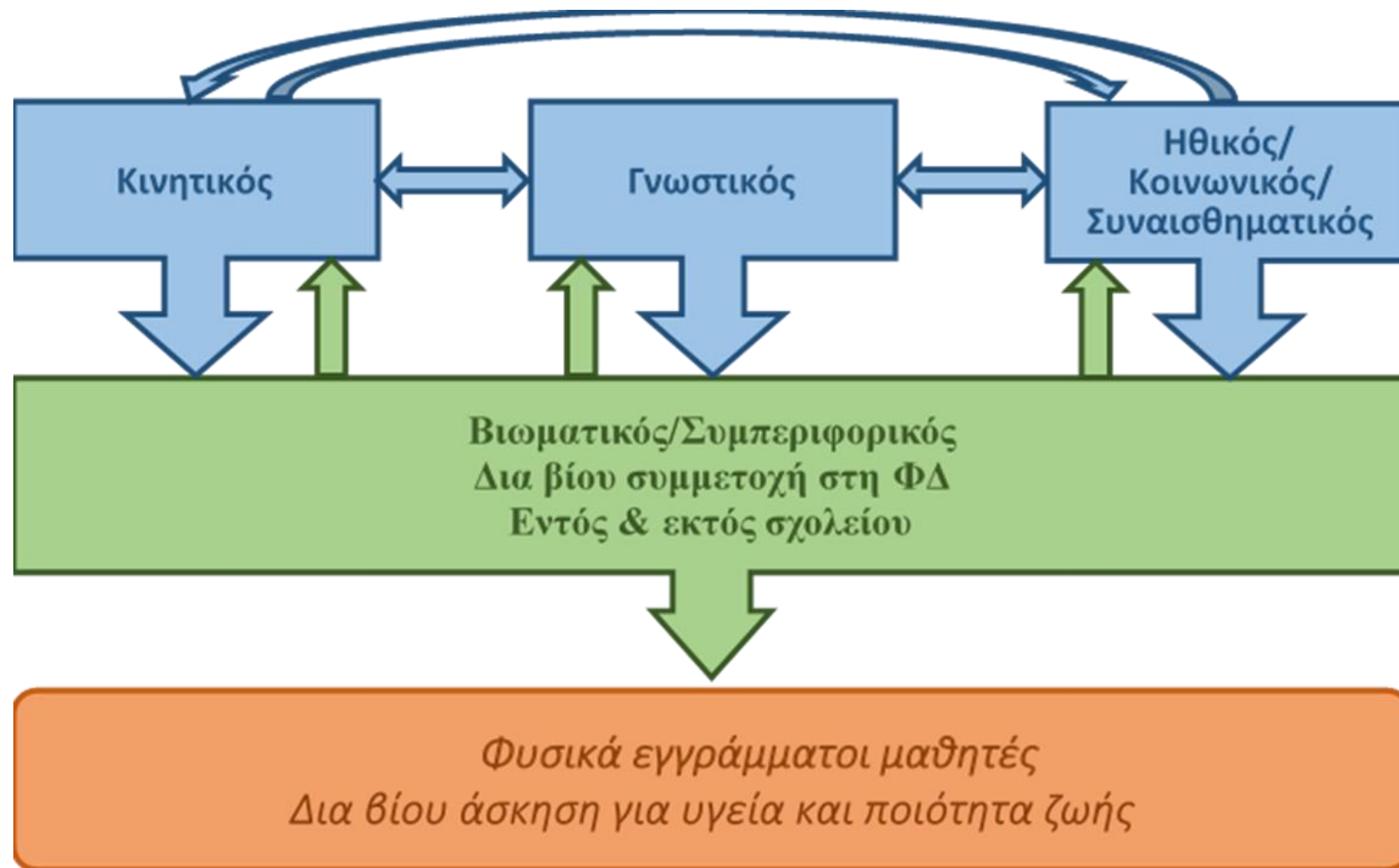
ΝΕΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΑΠΣ) ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΦΑ): ΓΙΑΤΙ;

- Το **νέο ΑΠΣ** δίνει έμφαση στην άσκηση για την υγεία και την ποιότητα ζωής των μαθητών, σε ευθυγράμμιση με τις σύγχρονες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), καθώς και με σημαντικά ερευνητικά ευρήματα των τελευταίων 50 ετών.
- Κεντρική θέση στο νέο ΑΠΣ καταλαμβάνει η έννοια του «**Φυσικού Εγγραμματισμού**» (**ΦΕ**) του μαθητή για την **προαγωγή της δια βίου Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ)** στην εφηβεία και την ενηλικίωση.
- Ο ΦΕ επιτυγχάνεται μέσα από **τέσσερις Σκοπούς**: Κινητικό, Γνωστικό, Βιωματικό/Συμπεριφορικό και Ηθικο/Κοινωνικο/Συναισθηματικό.
- Σε κάθε σκοπό, **προτεραιότητα δίνεται στον Συμπεριφορικό**, με καθοριστικό ρόλο των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ) στη διαμόρφωση θετικών στάσεων και συμπεριφορών απέναντι στην άσκηση/ΦΔ.

Ενδεικτικό παράδειγμα: Όταν διδάσκουμε κάποια αθλητική δεξιότητα (Κινητικός Σκοπός) στους μαθητές, δίνουμε έμφαση στο:

- Να **απολαμβάνουν** τη διαδικασία μάθησης.
- Να διαπιστώνουν τη μάθηση/βελτίωσή τους και να νιώθουν **αυτοπεποίθηση/αυτοαποτελεσματικότητα**.
- Να **συνεργάζονται/αλληλοβοηθούνται** και να **παρακινούνται** για περαιτέρω συμμετοχή στη Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ).
- Να αξιοποιούν όσα έχουν μάθει στο σχολικό μάθημα, με την καθοδήγηση του ΚΦΑ, ώστε να ασκούνται εκτός σχολείου, εφαρμόζοντας τις κινητικές δεξιότητες στην καθημερινότητά τους.

ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ...



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ Ο ΟΡΟΣ «ΦΥΣΙΚΑ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟΙ» ΜΑΘΗΤΕΣ;



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 Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (ΑΝΑ ΣΚΟΠΟ)*



ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ	ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ
ΚΕΦ. 11 - Ρυθμική... πρό(σ)κληση! ΚΕΦ. 12 - Πετοσφαίριση για όλους ΚΕΦ. 13 - Ιστορία της χειροσφαίρισης και βασικές δεξιότητες ΚΕΦ. 15 - Ασκούμεαι με... στίλ σε αγωνίσματα κλασικού αθλητισμού! ΚΕΦ. 16 - Παίζουμε μπότσια!	ΚΕΦ. 2 - Άσκηση και αγωγή η δική σου επιλογή... για υγεία και καλύτερη ζωή! ΚΕΦ. 4 - Αξίες και Ολυμπιακοί Αγώνες...σε όλους τους αιώνες ΚΕΦ. 9 - Βασική υποστήριξη της ζωής – Θέμα ασφάλειας – Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ/ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ	ΗΘΙΚΟΣ/ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ/ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ
ΚΕΦ. 5 - Σχεδιάζω και οικοδομώ πρόγραμμα άσκησης... ατομικό ΚΕΦ. 7 - Κατάλληλες δόσεις – Άριστες αποδόσεις- Άσκηση και διατροφή ΚΕΦ. 10 - ΤΡΙΑΘΛΟΝ: Εν έργω μαζί! (Μέρος Α΄) ΚΕΦ. 14 - ΤΡΙΑΘΛΟΝ: Εν έργω μαζί! (Μέρος Β΄) ΚΕΦ. 18 - Εσωτερικό πρωτάθλημα συμπερίληψης: «Γέφυρες χτίζουμε, φράγματα γκρεμίζουμε!»	ΚΕΦ. 1 - Φιλοσοφία Φυσικής Αγωγής... Νέοι δρόμοι... νέοι τρόποι! ΚΕΦ. 3 - Ευχαρίστηση και διασκέδαση στη Φυσική Αγωγή ΚΕΦ. 6 - Παίζοντας με τους άλλους...! ΚΕΦ. 8 - Φύλο και εμφάνιση – Μία εικόνα χίλιες... Λέξεις ΚΕΦ. 17 - Όσο πιο δίκαια τόσο πιο... ψηλά!

**Σημ.: Σε κάθε κεφάλαιο δίνεται έμφαση σε έναν σκοπό/πεδίο αλλά περιλαμβάνονται και μαθησιακά αποτελέσματα από άλλους σκοπούς και ιδιαίτερα από τον κινητικό!*

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΑ ΣΤΗ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Η διδασκαλία στη Φυσική Αγωγή δεν παραμένει στατική, αλλά εξελίσσεται σύμφωνα με την ανάπτυξη, τις εμπειρίες και τις ανάγκες των μαθητών.

Σε σχέση, λοιπόν, με την Α΄ Γυμνασίου οι διαφοροποιήσεις στα προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα ανά Σκοπό (πεδίο) της ΦΑ είναι...

ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

- Με τον Κινητικό Σκοπό της ΦΑ επιδιώκεται η ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών σε ευρύ φάσμα αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για τη δια βίου άσκηση και την ποιότητα ζωής. Η διδασκαλία προσαρμόζεται στο αναπτυξιακό τους επίπεδο, διατηρώντας τη συνοχή με όσα διδάχθηκαν στην Α' τάξη, επιτρέποντας την **προοδευτική εξέλιξη στην τεχνική και την τακτική**.
- **Λόγω περιορισμών** (2 ώρες ΦΑ ανά τάξη και το προκαθορισμένο μέγεθος του βιβλιοτετραδίου), δεν περιγράφονται όλα τα αθλήματα. Επιλέχθηκε, λοιπόν, **η διαφοροποίηση στην παρουσίαση βασικών δεξιοτήτων** σε επιλεγμένα αθλήματα και ΦΔ. *Εξάλλου, στο νέο ΑΠΣ τα αθλήματα δεν αποτελούν αυτοσκοπό, αλλά μέσο επίτευξης των στόχων της ΦΑ, με τελικό σκοπό τη δια βίου άσκηση για υγεία.*
 - ✓ **Κλασικός Αθλητισμός:** δεξιότητες σε σφαίρα, ύψος, δρόμους, εμπόδια.
 - ✓ **Ομαδικά Αθλήματα** (Πετοσφαίριση, Χειροσφαίριση): τεχνικές & τακτικές σε τροποποιημένες συνθήκες.
 - ✓ **Ρυθμική Γυμναστική:** σύνθετες ασκήσεις, αυτοσχεδιασμός, χορευτικά πρότυπα.
 - ✓ **Παραδοσιακός Χορός:** σύνθετες κινήσεις και συνδυασμοί (π.χ. συρτός 7/8).
 - ✓ **Μπότσια (μη διαδεδομένο άθλημα):** στρατηγική, συμπερίληψη, ομαδικότητα.
 - ✓ **Εναλλακτικές ΦΔ:** όπως ασκήσεις ορθοσωμίας με σκουπόξυλο («Pilates με αυτοέλεγχο», Κεφ.10).
- Παρέχεται δυνατότητα επιλογής αθλημάτων/ΦΔ ανά τάξη, με προϋπόθεση την πλουραλιστική και όχι τη μονοδιάστατη προσέγγιση. **Αυτές οι διαφοροποιήσεις αντανakλούν την προοδευτική ανάπτυξη των μαθητών, με τελικό στόχο τη δια βίου άσκηση για υγεία και ευεξία.**

ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

- Η διδασκαλία διαφοροποιείται από **μη παραγωγικά σε πιο παραγωγικά στιλ**. Τα μη παραγωγικά χαρακτηρίζονται από αυστηρή καθοδήγηση και περιορισμένη συμμετοχή, ενώ **τα παραγωγικά** ενισχύουν την **ενεργή συμμετοχή** των μαθητών και την **ανάπτυξη δεξιοτήτων**. Δίνεται έμφαση στην **αυτονομία**, την **αυτορρύθμιση** και τη δημιουργία **θετικού κλίματος παρακίνησης**, τη **βιωματική μάθηση** και τις **διαθεματικές προσεγγίσεις**. Ενισχύονται επίσης οι **συνεργατικές μορφές μάθησης** (π.χ. Αμοιβαίος Αυτοέλεγχος, Καθοδηγούμενη Εφευρετικότητα). Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στον **σχεδιασμό των προσωπικών τους προγραμμάτων άσκησης/δραστηριότητας**.
- Προχωρούν από την απλή περιγραφή και κατανόηση των βασικών γνώσεων για **άσκηση και διατροφή**, στην εφαρμογή τους για την υγεία και την απόδοση. Ο ΚΦΑ παρέχει κατευθύνσεις, δίνοντας παράλληλα περιθώρια για **αυτονομία** και **πρωτοβουλία** στον **σχεδιασμό προγραμμάτων**.
- Με την καθοδήγηση του ΚΦΑ, οι μαθητές γνωρίζουν και εφαρμόζουν βασικούς **κανονισμούς και στρατηγικές αθλημάτων**, **συνεργάζονται** με τους συμμαθητές τους και συμμετέχουν **αποτελεσματικά και με ασφάλεια** στη ΦΑ.
- Από τη σωστή τεχνική σε πιο απλά περιβάλλοντα, συνδυάζουν και εκτελούν τεχνικές σε πιο δυναμικά και σύνθετα περιβάλλοντα, αναπτύσσοντας **βασικές ατομικές δεξιότητες** σε διάφορα αθλήματα και ΦΔ.
- Με τις **βασικές γνώσεις Α΄ Βοηθειών**, μπορούν να παρέχουν Α΄ Βοήθειες σε απλούς τραυματισμούς και να αποφεύγουν επιζήμιες συμπεριφορές που βλάπτουν την υγεία τους και των άλλων.
- Κατανοούν την εξέλιξη του **αθλητισμού των Ολυμπιακών Αγώνων (Ο.Α.)** από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ/ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

- Στην Α΄ τάξη έγινε εισαγωγή στην ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων των μαθητών με μία δοκιμασία για κάθε στοιχείο της ΦΚ. Στη Β΄ τάξη συνεχίζεται η ανάπτυξη της Φυσικής Κατάστασης με δύο επιλεγμένες δοκιμασίες ανά στοιχείο και **προστίθεται αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών**. Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στον καθορισμό στόχων και στο **σχεδιασμό των ατομικών προγραμμάτων άσκησης**, ενισχύοντας την **αυτορρύθμιση** βλ. [Οδηγός Εκπαιδευτικού](#), σελ. 9, 16-18, 31-32, 52-55).
- Ενισχύεται ακόμη περισσότερο η **συνεργασία** με τους συμμαθητές, με διακριτική καθοδήγηση από τον ΚΦΑ. Οι μαθητές ενθαρρύνονται περισσότερο να **εργάζονται σε ομάδες**, αναλαμβάνουν ενεργούς ρόλους και **επιλέγουν** δραστηριότητες που καλλιεργούν τη **δημιουργικότητα** και τη **συνεργασία**.
- Διευρύνονται οι επιλογές τους με την εισαγωγή **διαδεδομένων** και **μη διαδεδομένων αθλημάτων**, καθώς και **εναλλακτικών μορφών άσκησης**, με έμφαση στην ποικιλία και την αλληλεπίδραση.
- Η μετάβαση από το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ στο πρόγραμμα **ΤΡΙΑΘΛΟΝ** (Κεφ.10, 14) ενισχύει την **ομαδικότητα** και τη **συνεργασία**. Το πρόγραμμα εμπλουτίζεται με δυνατότητα επιλογής από τρεις κατηγορίες ΦΔ, και προάγει δεξιότητες **αυτορρύθμισης** και **αυτενέργειας** εντός και εκτός σχολείου. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να ασκούνται με φίλους, συγγενείς και **εκτός σχολείου** (βλ. IMPACT: [Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής](#), σελ.118-141). Επιπλέον, αναλαμβάνουν **πρωτοβουλίες**, εφαρμόζουν **σύγχρονες μεθόδους σχεδιασμού, οργάνωσης, υλοποίησης και αξιολόγησης δράσεων ΦΔ/άθλησης** (Κεφ. 18), αναπτύσσοντας υψηλότερα επίπεδα αυτονομίας.

ΗΘΙΚΟΣ/ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ/ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

Τα κεφάλαια του σκοπού εστιάζουν στην ενίσχυση **θετικών εμπειριών** από το μάθημα της ΦΑ, με στόχο την καλλιέργεια **ψυχοκοινωνικών, μεταγνωστικών και δεξιοτήτων ζωής**, καθώς και την προώθηση υγιών στάσεων για τη δια βίου άσκηση και την ποιότητα ζωής.

- Ενισχύεται η **κατανόηση της σύνδεσης ανάμεσα στην εικόνα του σώματος**, την άσκηση και την ψυχική υγεία, ενώ **καλλιεργείται η παρακίνηση των μαθητών**, ώστε να λειτουργούν ως **πρότυπα θετικής στάσης και συμπεριφοράς** και στο άμεσο κοινωνικό τους περιβάλλον. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην **ισότητα**, την **αποδοχή της διαφορετικότητας** και την **ενίσχυση θετικής εικόνας σώματος**.
- Προωθούνται η **ομαδικότητα**, η **συνεργασία** και η **επίτευξη κοινών στόχων**, μέσα από τη συμμετοχή των μαθητών στη **λήψη αποφάσεων** και στην **ανάληψη πρωτοβουλιών**.
- Ενισχύεται περαιτέρω η **αυτορρύθμιση**, η **αυτονομία**, η **ενσυναίσθηση** και η **συμπερίληψη**, καθώς και τα **χαρακτηριστικά των «φυσικά εγγράμματων ατόμων»**.
- Εμβαθύνεται η **κατανόηση της αθλητικής ακεραιότητας** και των **φαινομένων που σχετίζονται με τη βία, τον χουλιγκανισμό και τη ρητορική μίσους**, ενισχύοντας **θετικές στάσεις** και συμπεριφορές στο πλαίσιο του αθλητισμού.

Σημείωση: Ο ρόλος του ΚΦΑ είναι υποστηρικτικός και συμβουλευτικός, διευκολύνοντας την αυτονομία των μαθητών και ενισχύοντας την ικανότητά τους να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες στις ΦΔ.

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 κινητική ικανότητα ή/και ωριμότητα (π.χ. αδράνεια, κινητική αδεξιότητα).**

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 την 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**.

Τύποι Παρακίνησης	Χαρακτηριστικά Συμμετοχής	Συμπεριφορά
Αυτοκαθοριζόμενη Παρακίνηση	- Συμμετοχή για την ευχαρίστηση (διασκέδαση, ικανοποίηση, πρόκληση). - Συμμετοχή γιατί έχει νόημα .	Συμμετοχή σε ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο.
Ελεγχόμενη Παρακίνηση	- Συμμετοχή γιατί νιώθει ότι οφείλει να το κάνει (για να μην νιώθει άσχημα με τον εαυτό του). - Συμμετοχή για να ικανοποιήσει κάποιον (γονείς, εκπαιδευτικούς). - Συμμετοχή για να κερδίσει μια αμοιβή (βαθμοί) ή να αποφύγει μία αποτυχία .	Μη δραστήρια συμπεριφορά στον ελεύθερο χρόνο.
Έλλειψη Παρακίνησης	- Δεν συμμετέχει γιατί δεν βρίσκει νόημα .	Καμία ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο.

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:

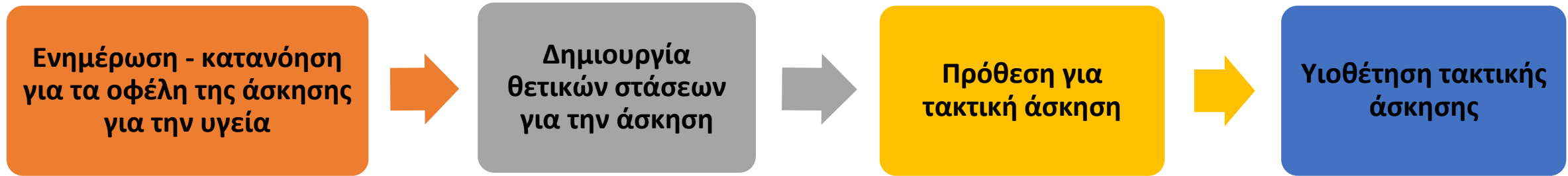
- Προώθηση της **αυτονομίας** των μαθητών (για κάλυψη ενδιαφερόντων και αναγκών).
- Ενίσχυση της **αίσθησης του ανήκειν** (διασύνδεση, αποδοχή, αλληλοϋποστήριξη).
- Έμφαση στην **πρόοδο**, ενισχύοντας την αντίληψη ικανότητας.

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. 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](#), σελ. 4-5).
- Διδάξτε τους μαθητές **πώς να παρακινούν τον εαυτό τους και τους άλλους** (μεταγνώση).

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 **πρόθεση τους για τακτική άσκηση/δραστηριότητα** (π.χ. Κεφ. 2, 3).



- Η **γνώση, για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία**, συμβάλλει σημαντικά στην οριοθέτηση στόχων σύμφωνα με τις αρχές SMARTER (π.χ. Κεφ. 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. 5, 10, 15).
- 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. 17, 18).

ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

Τι είναι και ποιος είναι ο ρόλος της Αυτορρύθμισης;

- Η αυτορρύθμιση διαδραματίζει κεντρικό ρόλο σε κάθε μαθησιακή διαδικασία που επιδιώκει την 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 την προσαρμογή σε μελλοντικές ενέργειες.
- Στη Φυσική Αγωγή 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 (βλ. [Οδηγός Εκπαιδευτικού](#), 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 η καθημερινή ενασχόληση με τη ΦΔ για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας.

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;

- Η αυτοπαρατήρηση είναι η διαδικασία παρακολούθησης και τακτικής καταγραφής των ενεργειών, συμπεριφορών ή επιδόσεων, με στόχο την αξιολόγηση και βελτίωση τους.
- Στο μάθημα της ΦΑ, για παράδειγμα, βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τα επίπεδα ΦΔ τους, παρακολουθώντας 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, καθώς οι μαθητές καθορίζουν πού, πότε, πόσο συχνά, με ποιον και πώς να ασκηθούν.
- Η αυτοπαρατήρηση συνδέεται στενά με τον καθορισμό στόχων, παρέχοντας στους μαθητές τις απαραίτητες πληροφορίες για την αξιολόγηση και την 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, καθώς και την αξιολόγηση των επιδόσεων σε αθλήματα ή άλλες ΦΔ.

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. Μέσω αυτής οι μαθητές εκπαιδεύονται να θέτουν **SMARTER** στόχους για τη βελτίωση της απόδοσης ή/και της συμπεριφοράς τους.
- Είναι σημαντικός επειδή: Βελτιώνει και μεγιστοποιεί την προσοχή, την προσπάθεια, τη δέσμευση, την ικανοποίηση και την αυτοπεποίθηση, ενώ ταυτόχρονα μειώνει το άγχος και το στρες.
- Αποτελεί πρακτικό εργαλείο στη ΦΑ καθώς: Δίνει έμφαση στην **προσωπική βελτίωση**, τη διατήρηση της **παρακίνησης**, την ενίσχυση της **αυτοπεποίθησης** και την ενδυνάμωση της **δέσμευσης** για εξάσκηση.
- Οι στόχοι είναι SMARTER: Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Αυτόνομοι, Ρεαλιστικοί, Χρονικά καθορισμένοι (βραχυπρόθεσμοι-μεσοπρόθεσμοι-μακροπρόθεσμοι), Συναρπαστικοί, και Καταγραφόμενοι.
- Οι στόχοι που θέτει ένας μαθητής αποτελούν αντικείμενο της αυτοπαρατήρησης και λειτουργούν ως κριτήριο 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**, εξασφαλίζοντας την επίτευξη των καλύτερων δυνατών αποτελεσμάτων.
- Καθοδηγήστε τους μαθητές να ακολουθήσουν **τα βήματα εφαρμογής καθορισμού στόχων**. Υποστηρίξτε την **αυτονομία των μαθητών όταν καθορίζουν** .
- 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 Β' Γυμνασίου (π.χ. Κεφ. 2, 5, 7, 10, 11, 14, 15, 18).
- Μελετήστε **προτεινόμενα ενδεικτικά σενάρια** στον [Οδηγό Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#) (σελ. 90, 101, 113, 134, 148).

ΤΡΙΑΘΛΟΝ

- Το πρόγραμμα **ΤΡΙΑΘΛΟΝ** αποτελεί συνέχεια του ΑΘΛΟΣ και στοχεύει στην **αύξηση της ΦΔ** των μαθητών **εκτός σχολείου**, ενισχύοντας τη συνεργασία και την ομαδική προσπάθεια. Προσφέρει μεγαλύτερη ποικιλία και περισσότερες επιλογές δραστηριοτήτων .
 - **Βασικά Στοιχεία του προγράμματος ΤΡΙΑΘΛΟΝ (βλ. Κεφ. 10, 14):**
 - **Δομή Ομάδων:** Μικτές ομάδες 4-5 μαθητών (διαφορετικού φύλου, επιπέδων ΦΚ, ικανοτήτων & ενδιαφερόντων), ενισχύουν τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη.
 - **Επιλογή Δραστηριοτήτων** από 3 κατηγορίες:
 - 1^η **Ομαδικά αθλήματα (διαδεδομένα και μη)** (π.χ. καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο).
 - 2^η **Ατομικά αθλήματα, καλλιτεχνικές δραστηριότητες, αθλήματα 2 ατόμων (διαδεδομένα και μη)** (π.χ. τρέξιμο, ποδηλασία, χορός, τένις).
 - 3^η **Καθημερινές φυσικές δραστηριότητες** (π.χ. οικιακά, κηπουρική).
 - **Στόχοι σύμφωνα με τον ΠΟΥ:**
 - **Ατομικός:** Κάθε μαθητής στοχεύει σε **τουλάχιστον 420 λεπτά ΦΔ/εβδομάδα** (60΄/ημέρα X 7 ημέρες).
 - **Ομαδικός:** Για ομάδα 5 ατόμων, **στόχος τα 2100 λεπτά ΦΔ/εβδομάδα** (420 λεπτά συμμετοχής σε ΦΔ X 5 άτομα = 2100 λεπτά ανά εβδομάδα).
- Υλοποίηση:** Κατά τις εβδομάδες 1 έως 6/8, προτείνεται αφιέρωση 5-7 λεπτών στην αρχή ενός μαθήματος ΦΑ (π.χ. κάθε Δευτέρα) για την καταγραφή και ανασκόπηση στόχων ΦΔ.

ΤΡΙΑΘΛΟΝ

- **Αυτορρύθμιση-Σχεδιασμός στόχων-Αξιολόγηση:** Οι μαθητές καταγράφουν καθημερινά τη ΦΔ τους σε **ατομικά ημερολόγια**, αξιολογούν την πρόοδό τους και αναθεωρούν τους στόχους τους σύμφωνα με τις αρχές SMARTER (Κεφ. 2, 5, 10, 14).
- **Ενίσχυση της Ομαδικότητας:** Οι ομάδες ενθαρρύνονται να συνεργάζονται για να αυξήσουν τα επίπεδα ΦΔ και να ξεπεράσουν πιθανά εμπόδια, με τη διακριτική υποστήριξη του ΚΦΑ (Κεφ. 3, 6).
- **Ποικιλία και Πειραματισμός:** Το πρόγραμμα ενθαρρύνει τους μαθητές να δοκιμάσουν διαφορετικές ΦΔ κάθε εβδομάδα και να επιλέγουν αυτές που τους ταιριάζουν καλύτερα (Κεφ. 10, 11, 12, 13, 15, 16).
- **Μη ανταγωνιστικό:** Ο στόχος είναι η ατομική πρόοδος της ΦΔ κάθε μαθητή και η επίτευξη ομαδικών στόχων, χωρίς σύγκριση μεταξύ των ομάδων.
- Προσφέρει ένα πιο σύνθετο και ευέλικτο πλαίσιο άσκησης, το οποίο ενισχύει τη συνεργασία και την αυτονομία των μαθητών. Παράλληλα, τους βοηθά να αναπτύξουν μια ρουτίνα δια βίου ΦΔ για υγεία.

Πριν την έναρξη του «ΤΡΙΑΘΛΟΝ»

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

1^η έως 6^η ή 8^η Εβδομάδα (ολοκλήρωση προγράμματος)

- Εφαρμογή του «ΤΡΙΑΘΛΟΝ»
- Καταγραφή ΦΔ (συμπλήρωση Ημερολογίων)
- Ανατροφοδότηση –επανακαθορισμός στόχων

6^η ή 8^η Εβδομάδα

- Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος (πρόοδος - εμπόδια - επίδραση του προγράμματος κ.ά.)

ΜΕΤΑΓΝΩΣΗ

- Η **βαθύτερη κατανόηση** της σημασίας και της αξίας των δραστηριοτήτων, καθώς και των μαθησιακών στόχων, ενισχύεται μέσα από τις δραστηριότητες αναστοχασμού, τόσο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, όσο και στο τέλος κάθε κεφαλαίου. Οι δραστηριότητες αυτές συμβάλλουν ουσιαστικά στην καλλιέργεια των μεταγνωστικών δεξιοτήτων των μαθητών.
- Η ανασκόπηση των μαθησιακών διαδικασιών και πρακτικών, σε συνδυασμό με την ενεργή συμμετοχή των μαθητών στον σχεδιασμό τους, τους βοηθά να **μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν**, καθώς και **πώς να βρίσκουν τρόπους να ασκούνται αποτελεσματικά μόνοι τους**.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας **να χρησιμοποιούν τις γνώσεις** που ήδη έχουν ή αποκτούν σταδιακά.
- Καθοδηγήστε τους στον τρόπο σύνδεσης **της νέας γνώσης με τις προϋπάρχουσες εμπειρίες**, σύμφωνα με τα ενδιαφέροντα και τις δυνατότητές τους.
- Δώστε τους χώρο για **πρωτοβουλίες, ερωτήσεις, σχόλια και προτάσεις**.
- Μην παραλείπετε τις **δραστηριότητες αναστοχασμού** του κάθε κεφαλαίου.
- Μέσα από τη **μεταγνώση** και την **παρακίνηση** στο μάθημα της **ΦΑ** στοχεύουμε στην ενίσχυση της συμμετοχής των μαθητών **σε ΦΔ και αθλητισμό εκτός σχολικού περιβάλλοντος**.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ - ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ - ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Η **ασφάλεια (σωματική και ψυχική)** αποτελεί βασική προϋπόθεση για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής 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 & αποδοχή χωρίς κοινωνικές συγκρίσεις.**
- Προωθείστε το **ομαδικό πνεύμα** και την **αίσθηση του ανήκειν** (π.χ. Κεφ. 3, 6, 9, 10, 17), θέτοντας **κοινούς στόχους** που ενισχύουν τη **συνεργασία** και την **αλληλοϋποστήριξη** (π.χ. Κεφ. 10, 11, 12, 13, 17) .

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

- Ενισχύστε την **υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών** και τη **θετική κοινωνική αλληλεπίδραση**, που ενδυναμώνει τους μαθητές και το περιβάλλον τους (Κεφ. 1, 2, 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 (Κεφ. 1, 4, 6, 8, 16, 17, 18).
- Καλλιεργήστε την **ενσυναίσθηση** και την **ικανότητα επίλυσης προβλημάτων** (Κεφ. 1, 3, 6, 8, 16, 18).
- Εφαρμόστε **Αμοιβαία** (Κεφ. 5, 7), **Συμπεριληπτική** και **Διαφοροποιημένη διδασκαλία** (Κεφ. 6, 8, 15, 16, 17, 18).
- Το **παιχνίδι** είναι βασικό εργαλείο για την προώθηση της **επικοινωνίας**, την ανάπτυξη **ενάρετης φιλίας** και την καλλιέργεια **ενάρετης ηγεσίας** (βλ. στον [Οδηγό Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#) σελ. 6).

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 (βλ. στον [Οδηγό Εκπαιδευτικού](#), σελ. 71-73):



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

ΣΤΙΑ 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.

ΣΤΙΛ 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 καταρτίζει 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.

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.
- Παρέχετε **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.
- Να θυμάστε αποφύγετε τις **κοινωνικές συγκρίσεις** 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 εκπαιδευτικής διαδικασίας γενικότερα, υπό την εποπτεία/επίβλεψη του εκπαιδευτικού, ισχύουν όσα ορίζονται στο [ΦΕΚ 2531/29-04-2024](#) «Τροποποίηση της υπό στοιχεία 79942/ΓΔ4/ 21-5-2019 υπουργικής απόφασης....εκπαίδευσης» (Β' 2005).

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Συνοπτικά Μαθησιακά Αποτελέσματα (ΣΜΑ)

ΚΕΦ. 1 ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ... ΝΕΟΙ ΔΡΟΜΟΙ...ΝΕΟΙ ΤΡΟΠΟΙ!

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία με τη φιλοσοφία και τον σκοπό του μαθήματος της ΦΑ. Κατανόηση της σημασίας της συμμετοχής σε ΦΔ, της σωστής αθλητικής συμπεριφοράς και του ρόλου της ΦΑ στη **δια βίου άσκηση**, την **υγεία**, την **ποιότητα ζωής** και την **κοινωνική ευημερία**.
- **Μαθήματα:** ~3 (αρχή 1^{ου} Τετράμηνου).

Τι προσέχουμε:

- Δημιουργία θετικού και συνεργατικού μαθησιακού περιβάλλοντος που θα εστιάζει στην **ευχαρίστηση**, στη **δημιουργική συνεργασία**, στην **επικοινωνία**, με έμφαση στην αποδοχή της **διαφορετικότητας** και στην κατανόηση της σημασίας για **δια βίου άσκηση** και "**ευ αγωνίζεσθαι**".
- Πρόταση δημιουργίας **μικτών ομάδων** (αγόρια – κορίτσια με διαφορετικά χαρακτηριστικά), από τους ίδιους τους μαθητές και προώθηση **μη ανταγωνιστικού κλίματος**.
- Ενθάρρυνση της **συμμετοχής των μαθητών** στη θέσπιση και τήρηση των κανόνων.
- Αξιοποίηση των **καρτών αναστοχασμού** για καλύτερη κατανόηση της φιλοσοφίας της ΦΑ.

ΚΕΦ. 2 ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ, Η ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΕΠΙΛΟΓΗ ... ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

- **Πεδίο:** Γνωστικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Απόκτηση γνώσεων για τα **οφέλη της ΦΔ/άσκησης** στην υγεία. Καθορισμός **προσωπικών στόχων, σχεδιασμός και εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων**. Γνωριμία με τους **δείκτες ΦΚ**, εφαρμογή **δοκιμασιών (τεστ) αξιολόγησης**, βασικές αρχές διατάσεων, ασκήσεις δύναμης, αντοχής, ταχύτητας, κ.ά. για υγεία και ποιότητα ζωής.
- **Μαθήματα:** ~ 5.

Τι προσέχουμε:

- Επιλογή **παιγνιωδών δραστηριοτήτων** που ενισχύουν την αυτονομία, ευχαρίστηση, συνεργασία και αλληλοϋποστήριξη.
- Σύνδεση δραστηριοτήτων με **προσωπικούς και ομαδικούς στόχους** για δια βίου άσκηση.
- **Αποφυγή ανταγωνιστικών** δραστηριοτήτων που ενισχύουν κοινωνικές συγκρίσεις.
- Ενίσχυση της **αυτορρύθμισης** και της **υπευθυνότητας** μέσω διακριτικής καθοδήγησης.
- **Συνεργασία με γονείς**, όπου είναι εφικτό, για κοινή εμπλοκή σε δράσεις άσκησης.
- Αξιοποίηση **ψηφιακών εργαλείων** (π.χ. ενδεικτικές ασκήσεις, συμβουλές) για μελέτη και ενίσχυση της γνώσης για δια βίου άσκηση.

ΚΕΦ. 3 ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Σημασία της παρακίνησης και της **διαμόρφωσης θετικού κλίματος παρακίνησης και ευχαρίστησης** για συμμετοχή στο **μάθημα της ΦΑ και στις ΦΔ**, είδη παρακίνησης και ο ρόλος της στην καλλιέργεια της **εκτίμησης της δια βίου άσκησης**.
- **Μαθήματα:** ~3.

Τι προσέχουμε:

- Δημιουργία ενός **θετικού – ενδυναμωτικού κλίματος παρακίνησης** που θα εστιάζει στην **προώθηση της αυτονομίας**, στην **υποστήριξη και βελτίωση καλών σχέσεων**, στην **πρόοδο όλων των μαθητών** και στη **βελτίωση των ικανοτήτων τους με βάση προσωπικά κριτήρια προόδου**.
- Αξιοποίηση των ΦΔ του κεφαλαίου, ώστε όλοι οι μαθητές να κατανοήσουν την σημαντικότητα της **δημιουργίας θετικού κλίματος παρακίνησης**, της **συνεργασίας** και της **αλληλοβοήθειας**.
- **Ενσωμάτωση** των ερωτηματολογίων αναστοχασμού των ΦΔ στη μαθησιακή διαδικασία και συζήτηση των απαντήσεων των μαθητών στην ολομέλεια του τμήματος, ώστε να κατανοήσουν και να αξιολογήσουν τις έννοιες της **παρακίνησης**, της **αυτονομίας**, της **συνεργασίας** και της **αλληλοβοήθειας**.

ΚΕΦ. 4 ΑΞΙΕΣ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ...ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ

- **Πεδίο:** Γνωστικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία με την **Ιστορία του αθλητισμού στην Αρχαία Ελλάδα**, την προέλευση και εξέλιξη των αγώνων, τα αγωνίσματα και τα Ιδεώδη των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων (ΟΑ).
- **Μαθήματα:** ~3.

Τι προσέχουμε:

- Δραστηριότητες **παιγνιώδους χαρακτήρα** που ενισχύουν τη **γνώση**, την **ευχαρίστηση**, τη **συνεργασία** και τη **θετική κοινωνική αλληλεπίδραση**.
- Καλλιέργεια αξιών όπως το **ευ αγωνίζεσθαι**, η **υπευθυνότητα**, η **τιμιότητα** και ο **σεβασμός**.
- **Αποφυγή δραστηριοτήτων** που προκαλούν **αποκλεισμό**, **διακρίσεις** ή **κοινωνική σύγκριση**.
- Ενίσχυση της **ενεργούς συμμετοχής** των μαθητών μέσα από την **ανάληψη πρωτοβουλιών** και τον **καθορισμό κοινών στόχων**.
- Διακριτική **καθοδήγηση** και ενίσχυση για **ασφαλή και ουσιαστική συμμετοχή** στη ΦΔ, **εντός και εκτός σχολείου**.
- Αξιοποίηση **ψηφιακού υλικού** και δραστηριοτήτων με βάση τα ενδιαφέροντα των μαθητών, για ευχάριστη και **βιωματική κατανόηση** της σημασίας και της εξέλιξης των ΟΑ από την αρχαιότητα έως σήμερα.

ΚΕΦ. 5 ΣΧΕΔΙΑΖΩ ΚΑΙ ΟΙΚΟΔΟΜΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ... ΑΤΟΜΙΚΟ!

- **Πεδίο:** Βιωματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Καθορισμός **SMARTER** στόχων, ανάπτυξη **δεξιοτήτων** αυτορρύθμισης, αυτοαξιολόγηση ΦΚ μέσω **δοκιμασιών**, **σχεδιασμός ατομικών/ομαδικών προγραμμάτων** και γνωριμία με **εναλλακτικές μορφές ΦΔ** για υγεία και απόδοση.
- **Μαθήματα:** ~ 5.

Τι προσέχουμε:

- Αξιοποίηση **βιωματικών δραστηριοτήτων**, όπως η **καταγραφή του προσωπικού επιπέδου ΦΔ** και του χρόνου ενασχόλησης μέσω **αυτοπαρατήρησης**.
- Δοκιμασίες ΦΚ με **Αμοιβαία διδασκαλία** σε μικρές ομάδες (ζεύγη/τριάδες), με χρήση Καρτών Εξάσκησης και καταγραφή επιδόσεων, ενισχύοντας την **ενεργό συμμετοχή και συνεργασία των μαθητών** σε ρόλους εξάσκησης, παρατήρησης και ανατροφοδότησης (**αυτενέργεια** μαθητή).
- **Συνεργατικός σχεδιασμός** σταθμού εξάσκησης από τους μαθητές με διακριτική καθοδήγηση και αξιοποίηση διαθέσιμων εργαλείων (π.χ. πίνακας 2, ψηφιακή βιβλιοθήκη) (**Πρακτικό** στιλ, **αυτορρύθμιση, αυτονομία** στο σχεδιασμό προγράμματος, δημιουργικότητα).
- Υπενθύμιση των **αρχών** (SMARTER, FITT, μέτρηση και υπολογισμός της Καρδιακής Συχνότητας και Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας) για ασφαλή και αποτελεσματική άσκηση.
- Παρακίνηση για προαιρετικές δραστηριότητες στο σπίτι και χρήση του ψηφιακού εβδομαδιαίου ημερολογίου άσκησης (**αυτοέλεγχος, πρωτοβουλία, αυτοδιδασκαλία**).

ΚΕΦ. 6 ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Κατανόηση της συμβολής της ΦΑ και του αθλητισμού στη διαμόρφωση **ψυχικής ισορροπίας** και **κοινωνικής συνείδησης** και **συλλογικής δράσης**. Εξοικείωση με την αξία του αθλητισμού ως **μέσου ανάπτυξης κοινωνιών** και **ενίσχυσης δημοκρατικών αξιών** μέσα από τον προσδιορισμό και την **επίτευξη κοινών στόχων**.
- **Μαθήματα:** ~2.

Τι προσέχουμε:

- Ενίσχυση του **βιωματικού χαρακτήρα** του μαθήματος μέσα από συζήτηση και επεξεργασία εννοιών, όπως **το αθλητικό ιδεώδες** και **οι δημοκρατικές αρχές που το διέπουν**.
- Αξιοποίηση κατάλληλων ΦΔ του κεφαλαίου, που ενισχύουν την κατανόηση των μαθητών στις αξίες του αθλητισμού, όπως **συνεργασία, φιλία, ομαδικότητα, ισοτιμία και συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων**.
- Παρακίνηση των μαθητών να αξιοποιήσουν τα ερωτηματολόγια αναστοχασμού για να συνδέσουν τις έννοιες αυτές με προσωπικούς και συλλογικούς στόχους που προκύπτουν μέσα από τις ΦΔ του κεφαλαίου.

ΚΕΦ. 7 ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΔΟΣΕΙΣ –ΑΡΙΣΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΕΙΣ- ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- **Πεδίο:** Βιωματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Κατανόηση της σημασίας της **ισορροπημένης διατροφής**, σχεδιασμός **προσωπικού διατροφικού πλάνου** και **σύνδεση** τύπου, διάρκειας και έντασης της ΦΔ με τις **πηγές ενέργειας** του οργανισμού.
- **Μαθήματα:** ~ 3.

Τι προσέχουμε:

- Συζήτηση με αφορμή τις αφίσες «Οι σωστές δόσεις για την υγεία μου» και δημιουργία νέων από τους μαθητές (δημιουργικότητα, **συνεργασία**).
- Αξιοποίηση κινητών και ψηφιακών παιχνιδιών για την αυτοαξιολόγηση των γνώσεων.
- Χρήση καρτών **Αμοιβαίας Εξάσκησης** στον συρτό χορό με έμφαση τη **συνεργασία** και την **ανατροφοδότηση** μεταξύ των μαθητών.
- Χρήση της ψηφιακής καρτέλας αυτοελέγχου για ΦΚ και διατροφή (**ενίσχυση αυτορρύθμισης, σχεδιασμού στόχων και αυτοελέγχου**).
- Αναφορά στο ενεργειακό ισοζύγιο και επίδραση της άσκησης στις πηγές ενέργειας (πίνακες 2, 3, Φωτόδεντρο) (**σύνδεση με Βιολογία και Εργαστήρια Δεξιοτήτων**).
- Εφαρμογή δραστηριοτήτων όπως: «Ομαδικό εξπρές άσκησης» και «Κάψτε υδατάνθρακες παίζοντας...», ενισχύοντας την κατανόηση, το σχεδιασμό και την εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης (**μεταγνώση, αυτοέλεγχος, αυτονομία**).

ΚΕΦ. 8 ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗ- ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ... ΧΙΛΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Θετική εικόνα σώματος, εμφάνιση, διαφορετικές ικανότητες, ισότητα και ισοτιμία ως προς το φύλο, αυτοέκφραση, αυτοπεποίθηση.
- **Μαθήματα:** ~2.

Τι προσέχουμε:

- Εφαρμογή παιγνιωδών δραστηριοτήτων που προάγουν τη **θετική αντίληψη για το σώμα, την αυτοέκφραση, την αυτοπεποίθηση και τη συνεργασία** μέσα σε μικτές ομάδες. Αποφυγή ΦΔ που δημιουργούν **ανταγωνιστικό περιβάλλον** και διακρίσεις.
- Ενθάρρυνση για **καταγραφή ιδεών** και **ομαδική συζήτηση** πάνω στις ερωτήσεις του κεφαλαίου.
- Αξιοποίηση διαδραστικών **ψηφιακών εργαλείων** για την **εικόνα σώματος** και δραστηριότητας «**Μαντεύω**», ώστε οι μαθητές να εκφραστούν ελεύθερα.
- Ανάδειξη των ηλεκτρονικών πηγών των ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ για περαιτέρω εμπλοκή.

ΚΕΦ. 9 ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ – ΘΕΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ - ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

- **Πεδίο:** Γνωστικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Παροχή **πρώτων βοηθειών** σε άτομο με τις αισθήσεις του, **καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση** (ΚΑΡΠΑ) σε άτομο που δεν αναπνέει.
- **Μαθήματα:** ~2.

Τι προσέχουμε:

- Χρήση της **ψηφιακής παρουσίασης** για ενημέρωση των **ενεργειών που απαιτούνται** α) την παροχή βοήθειας σε άτομο που έχει τις αισθήσεις του, β) την παροχή καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) σε άτομο που δεν αναπνέει και γ) την τοποθέτηση ατόμου σε θέση ασφάλειας.
- Αξιοποίηση των **καρτών δραστηριοτήτων** για την **εξάσκηση** των μαθητών στις αντίστοιχες δεξιότητες. Οι μαθητές εργάζονται **σε ζευγάρια**, αναλαμβάνοντας εναλλάξ ρόλους ασκούμενου και παρατηρητή, παρέχοντας **ανατροφοδότηση** μεταξύ τους. Ο ΚΦΑ έχει υποστηρικτικό ρόλο, με έμφαση στην καθοδήγηση και στην ασφάλεια.
- Η άσκηση **αναστοχασμού** ενισχύεται με την ψηφιακή παρουσίαση για εμβάθυνση και σύνδεση με πραγματικές καταστάσεις.

ΚΕΦ. 10 ΤΡΙΑΘΛΟΝ ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ! Α' ΜΕΡΟΣ

- **Πεδίο:** Βιωματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Εισαγωγή στο πρόγραμμα **ΤΡΙΑΘΛΟΝ**, επιλογή ΦΔ/αθλημάτων, σχεδιασμός και καταγραφή **ατομικών-ομαδικών στόχων** στο Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ, **εναλλακτικές μορφές ΦΔ** που προάγουν την υγεία.
- **Μαθήματα:** ~ 4 (αρχή 2^{ου} τετράμηνου).

Τι προσέχουμε:

- **Μελέτη** του υλικού ΑΘΛΟΣ και ΤΡΙΑΘΛΟΝ (IMPACT PE Project, 2023) πριν τη διδασκαλία.
- **Εισαγωγή στο πρόγραμμα** και υπενθύμιση **συστάσεων ΠΟΥ** για ΦΔ και **αρχών SMARTER**.
- **Κατά τη διάρκεια** του προγράμματος (6–8 εβδομάδες), η **πρόοδος παρακολουθείται** μέσω του Τετραδίου-Ημερολογίου ΤΡΙΑΘΛΟΝ και της [«Ηλεκτρονικής \(mobile\) Εφαρμογής Καταγραφής και Παρακολούθησης της Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών»](#). Ενθαρρύνεται η εκτύπωση και η τακτική συμπλήρωση του Τετραδίου.
- Έμφαση στη **συνεργασία** και στην **ενίσχυση των εξωσχολικών αθλητικών σχέσεων** με φίλους και οικογένεια.
- Αξιοποίηση των δραστηριοτήτων με σταθμούς εξάσκησης και του υλικού στις ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ (**ασκήσεις στο σπίτι και μη διαδεδομένες ΦΔ**).
- Παρακίνηση των μαθητών για **δέσμευση στην ολοκλήρωση του προγράμματος**.

ΚΕΦ. 11 ΡΥΘΜΙΚΗ... ΠΡΟ(Σ)ΚΛΗΣΗ!!!

- **Πεδίο:** Κινητικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Τεχνική και ρυθμική εκτέλεση νέων κινητικών και χορευτικών προτύπων, δημιουργία **κινητικών ρουτινών και αυτοσχεδιασμών χορών** – διεθνών, μοντέρνων κ.λπ. –επιλογής των μαθητών, **βασικές ασκήσεις και τεχνικές της Ρυθμικής Γυμναστικής** (ελεύθερου σώματος, χειρισμός οργάνων), εφαρμογή **βασικών κανονισμών** του αθλήματος και εκτέλεση ασκήσεων για την προαγωγή της ΦΚ και της υγείας.
- **Μαθήματα:** ~ 4.

Τι προσέχουμε:

- Έμφαση στην **αυτονομία**, επιλογή τύπου χορού/οργάνου, **ελεύθερη έκφραση και ανάληψη πρωτοβουλιών** από τους μαθητές για **σχεδιασμό και παρουσίαση αυτοσχεδιασμών και χορογραφιών** μέσα από ένα **θετικό-ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης**.
- Μελέτη του **ινφογραφήματος Ρυθμική Γυμναστική – Ασκήσεις σώματος** πριν ξεκινήσει η διδασκαλία για την απόκτηση μιας πλήρους εικόνας για τις **ομάδες ασκήσεων**.
- **Συνδυασμός διαφορετικών στιλ διδασκαλίας**, όπως η Καθοδηγούμενη Ανακάλυψη, η Συγκλίνουσα Εφευρετικότητα, η Αποκλίνουσα Παραγωγικότητα και το Πρόγραμμα που Σχεδιάζει ο Μαθητής ή η Ανάληψη Πρωτοβουλιών, **ανάλογα με τις δυνατότητες και τις εμπειρίες των μαθητών του τμήματος**.
- Εστίαση στην **καλλιέργεια ρυθμού και χορού** ως μέσα έκφρασης και διά βίου άσκησης.
- Αξιοποίηση των **ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ** για εμπλουτισμό του μαθήματος.

ΚΕΦ. 12 ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

- **Πεδίο:** Κινητικός/Γνωστικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Εκτέλεση **βασικών τεχνικών πετοσφαίρισης** για απλό παιχνίδι (4x4, στη συνέχεια 6x6), εφαρμογή υποδοχής «W» και περιστροφών – ρολόι, γνώση και εφαρμογή **βασικών κανονισμών**.
- **Μαθήματα:** ~ 4.

Τι προσέχουμε:

- Προτείνονται τα **στιλ διδασκαλίας**: Αμοιβαίας διδασκαλίας σε ζεύγη ή τριάδες με τη χρήση Καρτών Εξάσκησης, Πρακτικό σε σταθμούς, Συμπερίληψης-Μη Αποκλεισμού με Διαφοροποιημένη Διδασκαλία και Καθοδηγούμενης Ανακάλυψης.
- **Διαμόρφωση περισσότερων γηπέδων** με ευέλικτο εξοπλισμό για **εξάσκηση και παιχνίδι** (με χρήση κώνων, σχοινιών, λαστιχόσχοινων, κλπ.) για **μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου άσκησης**.
- **Τροποποίηση βαθμού δυσκολίας**, όπου απαιτείται (χαμηλότερο φιλέ, σερβίς από μικρότερη απόσταση, μικρότερα γήπεδα).
- Προτείνεται **παιχνίδι σε μικρές ομάδες** (3x3 ή 4x4) για περισσότερες επαφές με τη μπάλα.
- **Παράλληλη διδασκαλία των κανονισμών** μέσα από το παιχνίδι, με τη χρήση κουίζ, βίντεο και εικόνων (ανεστραμμένη τάξη) για κατανόηση και εφαρμογή τους.

ΚΕΦ. 13 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- **Πεδίο:** Κινητικός σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Ιστορία, κανονισμοί και βασικές δεξιότητες χειροσφαίρισης, σημεία-κλειδιά εκτέλεσης βασικής πάσας, ρίψης και υποδοχής μπάλας στο στήθος. Εκμάθηση **ατομικής τεχνικής** μέσω συμμετοχής σε **τροποποιημένα παιχνίδια**.
- **Μαθήματα:** ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Αξιοποίηση των **καρτών δραστηριοτήτων** για την **εξάσκηση** στη **βασική πάσα** και την **υποδοχή μπάλας** στο στήθος. Τα προτεινόμενα **τροποποιημένα παιχνίδια** του κεφαλαίου μπορούν να χρησιμοποιηθούν για εισαγωγή στις **βασικές επιθετικές και αμυντικές κινήσεις**.
- Συνιστάται η εφαρμογή τροποποιημένων παιχνιδιών από τους **προτεινόμενους συνδέσμους** του κεφαλαίου.
- Για καλύτερη κατανόηση των βασικών τεχνικών (πάσα, υποδοχή πάνω από το κεφάλι), **προτείνεται η αξιοποίηση των Ψηφιακών Μαθησιακών Αντικειμένων (ΨΜΑ)** του κεφαλαίου.

ΚΕΦ. 14 ΤΡΙΑΘΛΟΝ ΕΝ ΕΡΓΩ ΜΑΖΙ! Β' ΜΕΡΟΣ

- **Πεδίο:** Βιωματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Ολοκλήρωση προγράμματος **ΤΡΙΑΘΛΟΝ**, αναστοχασμός προόδου, αυτορρύθμιση, αξιολόγηση ατομικών και ομαδικών επιδόσεων, πρόθεση συνέχισης της καθημερινής ΦΔ για υγεία.
- **Μάθημα:** ~1.

Τι προσέχουμε:

- Μετά τις 6–8 εβδομάδες, οι ομάδες παρουσιάζουν τα αποτελέσματά τους από το **Τετράδιο-Ημερολόγιο ΤΡΙΑΘΛΟΝ**.
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια για την **αποτίμηση του προγράμματος**, τις δυσκολίες που προέκυψαν και τον τρόπο διαχείρισής τους ως ομάδα.
- Οι μαθητές **αυτοαξιολογούν** την πρόοδό τους, τη **συμμετοχή τους σε εναλλακτικές και μη διαδεδομένες ΦΔ** και τον **ρόλο της ομάδας και της οικογένειας** στην προσπάθειά τους.
- Ο αναστοχασμός εστιάζει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων των μαθητών όπως **αυτορρύθμιση, σχεδιασμός στόχων, αυτοπαρατήρηση, συνεργασία, αλληλεγγύη** και **πρόθεση για δια βίου άσκηση**.

ΚΕΦ. 15 ΑΣΚΟΥΜΑΙ ΜΕ...ΣΤΙΛ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- **Πεδίο:** Κινητικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία και εξάσκηση (**ατομικά και συνεργατικά**) στους **Δρόμους με Εμπόδια, το Άλμα σε Ύψος και τη Σφαιροβολία**, με προσαρμογή του επιπέδου δυσκολίας. Ανάπτυξη δεξιοτήτων **αυτορρύθμισης και αυτοαξιολόγησης**, καθώς και γνώσεων για τη συμβολή της άσκησης στην **πρόληψη της οστεοπόρωσης**.
- **Μαθήματα:** ~ 4.

Τι προσέχουμε:

- Επίδειξη και επεξήγηση φάσεων τεχνικής.
- **Προσαρμογή του επιπέδου δυσκολίας** με βάση τις δυνατότητες των μαθητών (**συμπερίληψη, αυτενέργεια μαθητή**), αξιοποιώντας τις κάρτες «Πέρασμα Εμποδίων» και «Άλμα σε Ύψος».
- Ενσωμάτωση της προσομοίωσης «Η Φυσική στη Φυσική Αγωγή» για κατανόηση της τεχνικής της Σφαιροβολίας (διαθεματική προσέγγιση).
- Αξιοποίηση των Καρτών Εξάσκησης για το **Αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας** (ρίψη σφαίρας χωρίς και με φορά), έπειτα από επεξήγηση των «ρόλων» που αναλαμβάνουν τα παιδιά.
- Έμφαση στη συνεργασία και στην ποιοτική ανατροφοδότηση μεταξύ μαθητών (**αυτενέργεια μαθητή**).
- Σύνδεση της άσκησης ενδυνάμωσης με την πρόληψη της οστεοπόρωσης (**κάρτα αυτοελέγχου**)
- Δημιουργία **ατομικού προγράμματος εξάσκησης**.
- Στον αναστοχασμό: συζήτηση για τη σχέση της ΦΔ με την υγεία και την ευεξία.

ΚΕΦ. 16 ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΜΠΟΤΣΙΑ

- **Πεδίο:** Κινητικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Γνωριμία με το **Μπότσια (Παραολυμπιακό άθλημα)**, παιγνιώδης εξάσκηση με προσαρμογές, ατομικά και ομαδικά, με προσαρμογή των κανονισμών του.
- **Μαθήματα:** ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Έμφαση στην **παιγνιώδη μορφή** (προσαρμογής των κανονισμών του αθλήματος), **την προσβασιμότητα και τη συμπερίληψη**.
- **Ενεργή συμμετοχή** των μαθητών στην προετοιμασία και τη ρύθμιση του παιχνιδιού.
- Χρήση **Ατομικού/Ομαδικού Φύλλου Αγώνα**, με ρόλους και παρακολούθηση εξέλιξης (ανάληψη πρωτοβουλιών).
- **Συνεργατική εξάσκηση** με **ανατροφοδότηση** και **ανάπτυξη τακτικής** με τροποποιήσεις (ανάληψη πρωτοβουλιών).
- Προβολή βίντεο με σχολικό αγώνα Μπότσια (**συμπερίληψη & κοινωνική ενσυναίσθηση**).
- **Αναστοχασμός:** αυτοαξιολόγηση γνώσεων, δεξιοτήτων & ικανοποίησης μαθητή.
- Αξιοποίηση διαδραστικής άσκησης («Μπότσια: Ιστορικά στοιχεία») & ψηφιακό παζλ.

ΚΕΦ. 17 ΟΣΟ ΠΙΟ ΔΙΚΑΙΑ ΤΟΣΟ ΠΙΟ...ΨΗΛΑ

- **Πεδίο:** Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Ανάδειξη της συμβολής της Φυσικής Αγωγής και του αθλητισμού στην **καλλιέργεια ηθικών συμπεριφορών**, την **πρόληψη της επιθετικότητας**, της **βίας**, της **χρήσης απαγορευμένων ουσιών** και στην **καταπολέμηση της ρητορικής μίσους**, ενισχύοντας την **αλληλεγγύη προς τα θύματα**.
- **Μαθήματα:** ~2.

Τι προσέχουμε:

- Έμφαση σε αξίες όπως: **υπευθυνότητα**, **τιμιότητα**, **δικαιοσύνη**, **ευγενής άμιλλα**, **σεβασμός στον αντίπαλο**, **αποδοχή της ήττας**.
- Ξεκάθαρη στάση: **ΟΧΙ** στη **βία**, στην **χειραγώγηση των αγώνων**, τον **εκφοβισμό**, τη **διαφθορά**, τις **διακρίσεις**, τη **ρητορική μίσους** και τις **απαγορευμένες ουσίες**.
- Εφαρμογή ή εμπλουτισμός του μαθήματος με ΦΔ του κεφαλαίου, με στόχο την **εμβάθυνση σε ζητήματα ηθικής και κοινωνικής υπευθυνότητας**.
- **Αναστοχασμός** μέσω ερωτηματολογίων για ενίσχυση της κριτικής σκέψης και της ενσυναίσθησης.

ΚΕΦ. 18 ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ:

«ΓΕΦΥΡΕΣ ΧΤΙΖΟΥΜΕ, ΦΡΑΓΜΑΤΑ ΓΚΡΕΜΙΖΟΥΜΕ!»

- **Πεδίο:** Βιωματικός Σκοπός.
- **ΣΜΑ:** Σχεδιασμός και οργάνωση δράσης ΦΔ/άθλησης με έμφαση στη **συμπερίληψη** μέσω **έντεχνου συλλογισμού**, συνεργασίας, αποδοχής διαφορετικότητας και διαθεματικότητα.
- **Μαθήματα:** ~2.

Τι προσέχουμε:

- Ενημέρωση για τον **έντεχνο συλλογισμό** «Artful Thinking» από την ιστοσελίδα του [Harvard Graduate School of Education](#) (καινοτόμο πρόγραμμα). Εφαρμογή της **μεθόδου της ανεστραμμένης τάξης** (flipped classroom), για να μελετήσουν οι μαθητές το βασικό θεωρητικό υπόβαθρο και τα παραδείγματα εφαρμογής πριν τη δράση, με τη χρήση κατάλληλου υποστηρικτικού υλικού (π.χ. σύντομα βίντεο, παραδείγματα, δραστηριότητες).
- Εφαρμογή **βημάτων σχεδιασμού και δράσεων** για προώθηση **ομαδικότητας, ενσυναίσθησης, δημιουργικότητας** και διαθεματικότητας.
- Χρήση **συνδυασμένων μεθόδων διδασκαλίας** για εμπλοκή όλων των μαθητών.
- Υλικά: χαρτί του μέτρου, μαρκαδόρους, πολύχρωμα χαρτάκια, λευκές κόλλες A4, κόλλες κ.ά.
- **Διαχείριση δράσης:** Χρήση λιστών ελέγχου, ψηφιακών εργαλείων (Google Drive), και συνεργασία μέσω e-mail.
- **Αναστοχασμός:** Αξιολόγηση και καταγραφή επιτευγμάτων, εντοπισμός σημείων βελτίωσης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ / ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Alberta Health Services (2023). *Sports Nutrition for Youth: A Handbook for Coaches*. <https://darebee.gr/>
- Ανδρεοπούλου, Ε. (2002). *Ρυθμική Γυμναστική*. Αθήνα: ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ. ISBN: 960-8410-65-7
- 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*. Επιμ.: Μάνου, Β. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook. ISBN: 9786185316709.
- Artful Thinking- Thinking Palette- Project Zero - Harvard University. <http://pzartfulthinking.org/>, http://pzartfulthinking.org/?page_id=2
- DAREBEE, Παγκόσμιος Διαδικτυακός Πόρος Γυμναστικής (2023). <https://darebee.gr/>
- Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή (Ε.Π.Ε.) (2023). *Μπότσια*. <https://www.paralympic.gr/%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BD%CF%8E%CE%BD-%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CF%89%CE%BD/%CE%BC%CF%80%CF%8C%CF%84%CF%83%CE%B9%CE%B1/>
- Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. <https://saferinternet4kids.gr/video/body-image/>, <https://saferinternet4kids.gr/video/panel-eikona-swmatos/>
- Ζέτου, Ε., Χαριτωνίδης, Κ. (1994). *Πετοσφαίριση Ι*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press. ISBN: 960-12-0396-6
- Ζέτου, Ε., Χαριτωνίδης, Κ. (1994). *Πετοσφαίριση ΙΙ*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press. ISBN: 960-12-0417-2
- Gallahue, D. (2002). *Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά*. Μετάφραση Ευαγγελινού, Χ. Θεσσαλονίκη: University Studio Press. ISBN13: 9789601210629

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ / ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Hapková, I., Estriga, L., Rot C. (2019). Teaching Handball, Teacher Guidelines. International Handball Federation. <https://www.ihf.info/sites/default/files/2020-05/H%40S%20Booklet.pdf>
- Ηλιάδης, Δ. (2023). Οστεοπόρωση: Ασκήσεις Για Την Ενίσχυση Των Οστών. <https://dimitris-iliadis.gr/askiseis-gia-tin-enisxisi-twn-ostwn/>
- 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
- IMPACT PE Project - Identification and Motivation of youth who mostly need Physical ACTivity (2023). <https://www.impactpe.eu/site/index.php/en/>, <https://www.impactpe.eu/app/>
- International Handball Federation (2013). Handball - Fascination for thousands of years. International Handball Federation. <https://archive.ihf.info/upload/Book/issue0001/offline/download.pdf>
- International Volleyball Federation Mini-Volleyball Handbook, Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης. <https://www.volleyball.gr/fotos/fivb-mini-volleyball-egxeiridio.pdf>
- Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής Prolepsis (2014). Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους. Λαμπράκη Α.Ε, ISBN: 978-960-503-562-4
- Καρατζαφέρη, Χ., Πολύζου, Ε., Διγγελίδης Ν. & Σακκάς, Γ., Ευθυμίου, Ε., Μήτρου, Γ., Σύρμπας, Ι., Ντούμας, Η., Σμιξιώτη, Β., Ευθυμίου, Α., Μισουρίδου, Ε., Ζαράνη, Φ., Φιλίππου, Α., Καρατζαφέρη, Δ., Τζέτζιας, Σ., Giuliodori M.J. (2024). Η διδασκαλία της ΚΑΡΠΑ στην εκπαίδευση [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. ISBN: 978-618-228-200-7
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2011). Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτορρύθμιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα/Πεδίο. ISBN13-9789609552318
- Μάνου, Β., Κοντονάσιος, Γ., Σούλας, Δ., Πυλιανίδης, Θ., Σαρασλανίδης, Π. & Κέλλης, Σ. (2020). Κλασικός Αθλητισμός-Τεχνική, Διδακτική, Προπονητική αναπτυξιακών ηλικιών. Επιμέλεια: Μάνου, Β. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Sportbook. ISBN: 978-618-5316-69-3
- Ministry of Health Republic of Indonesia (2019). Pocketbook for Student: Aksi Bergizi, Starting a Healthy Life Now for Today's Adolescent. <https://www.unicef.org/indonesia/media/2796/file/Aksi-Bergizi-Student-2019.pdf>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ / ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- **Nadejda, J. & Titov, Y, D. (2001).** *Ρυθμική Γυμναστική, Σχοινάκι - Στεφάνι - Μπάλα - Κορύνες - Κορδέλα* (Ε. Γιαννιτσοπούλου & Ζήση Β., Μετ.). Θεσσαλονίκη: University Studio Press. ISBN: 960-12-0973-5
- **Nieuwoudt, T. (2021).** *How to build an event calendar for your school year.* Event Marketing.
<https://www.digistorm.com/>
- Παπαϊωάννου, Α., Αμπατζόγλου, Γ., Μυλώσης, Δ. & Σίσκος Β. (2022). [Οδηγός Εκπαιδευτικού](#). 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 Φυσικής Αγωγής.* Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις SALTO. ISBN: 960-278-102-5
- **Papaioannou, A., Milosis, D. & Gotzaridis, C. (2020).** *Interdisciplinary Teaching of Physics in Physical Education: Effects on Students' Autonomous Motivation and Satisfaction.* Journal of Teaching in Physical Education, 39, 156-164. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0315>
- **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://www.researchgate.net/publication/287974601_A_Self-Regulation_eHealth_Intervention_to_Increase_Healthy_Behavior_Through_General_Practice_Protocol_and_Systematic_Development
- **Schilder, P. (1950).** *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche.* New York: International Universities.
- **Thompson, J. K. (2002).** *Body Image, Eating Disorders and Obesity.* Washington, DC: American Psychological Association.
- **Zimmerman, B.J. (2000).** *Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective.* In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeinder (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.