

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Φυσική Αγωγή Γ' Γυμνασίου

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

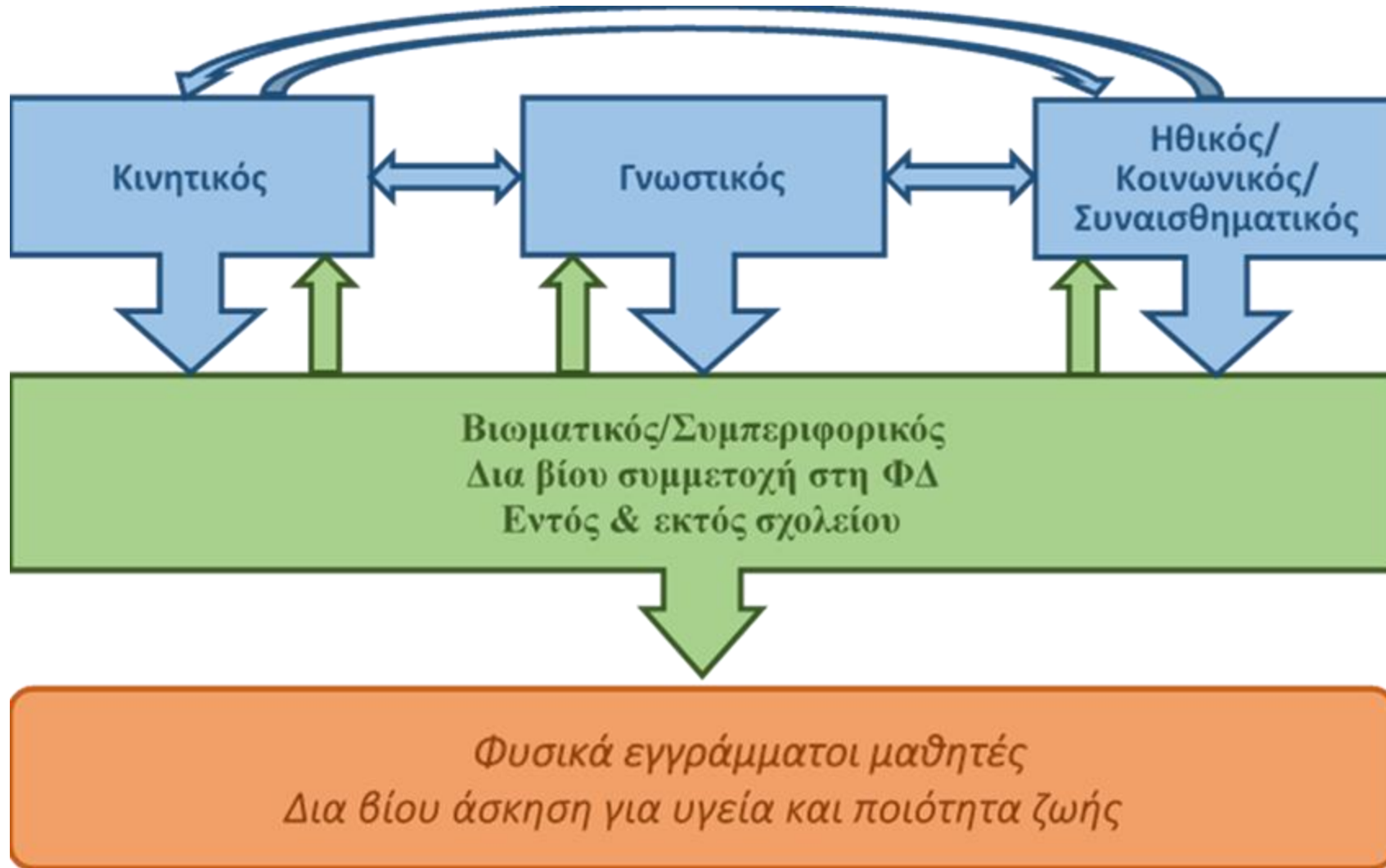
ΝΕΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΑΠΣ) ΦΑ: ΓΙΑΤΙ;

- 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 στη φυσική άσκηση.

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.
- Να αξιοποιούν όσα έχουν μάθει στο σχολικό μάθημα, με την καθοδήγηση του ΚΦΑ, ώστε να ασκούνται και να τα εφαρμόσουν και εκτός σχολείου.

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 Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (ΑΝΑ ΣΚΟΠΟ)*

ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ	ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ
ΚΕΦ. 11-Βασικές δεξιότητες με συνεργασίες στην Καλαθοσφαίριση ΚΕΦ. 12-Κλασικά δρομικός Αθλητισμός για Υγεία ΚΕΦ. 14-Παίζω Αντιπτέριση ΚΕΦ. 15-Τακτική Ποδοσφαίρου ΚΕΦ. 16-Παίζουμε Πετοσφαίριση...συστηματικά ΚΕΦ. 17- Γυμναστική...συνεργασία! ΚΕΦ. 18-Χειροσφαίριση: Αμυντική και επιθετική τακτική ΚΕΦ. 19-Αερόβια χορεύω... τους Ελληνικούς Χορούς μαθαίνω	ΚΕΦ. 2-Η Ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών αγώνων ΚΕΦ. 3-Οφέλη της άσκησης: Ψυχική Υγεία, Ακαδημαϊκές Επιδόσεις, Αναπηρία ΚΕΦ. 9-Πρώτες ΒοήθειεςΗθικές συνήθειες
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ/ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ	ΗΘΙΚΟΣ/ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ/ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ
ΚΕΦ. 6-Ζω ΦΥΣΙΚΑ, ζω καλύτερα! ΚΕΦ. 8-Διατροφή, Άσκηση & Υγεία... μια σχέση ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΕΦ. 10-Το δικό μας ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ ΚΕΦ. 20-Φοράμε τα...καπέλα μας και διοργανώνουμε αθλητικές δράσεις!	ΚΕΦ. 1-Μαθητές-Μαθήτριες εν δράσει ΚΕΦ. 4-Το ΣΩΜΑ, ένα μονοπάτι προς την ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ, τη ΦΙΛΙΑ και την ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ! ΚΕΦ. 5-Παρακινούμαι ... γιατί αθλούμαι ΚΕΦ. 7-Δρόμοι ευδαιμονικής ζωής ΚΕΦ. 13-Η μαγεία της διαφορετικότητας

**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 Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Στην τάξη αυτή, οι μαθητές διανύουν μια **ιδιαίτερη περίοδο της εφηβικής ηλικίας** κατά την οποία οι **διαφορές στην ανάπτυξη και την ωριμότητα**, συγκριτικά με τις άλλες δυο τάξεις του Γυμνασίου (Α' και Β'), τόσο σε **σωματικό**, όσο και σε **συναισθηματικό-κοινωνικό επίπεδο** είναι πιο έντονες. Επίσης, αναπτύσσουν **ακόμη πιο σύνθετες ικανότητες σκέψης**, **εμβαθύνουν πολύ περισσότερο**, και **εξελίσσουν περαιτέρω τις κοινωνικές τους δεξιότητες**.

Σε σχέση με τις δύο προηγούμενες τάξεις του Γυμνασίου, στη Γ' τάξη οι διαφοροποιήσεις στα προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα ανά Σκοπό (πεδίο) της ΦΑ είναι...

ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

- Η διδασκαλία των κινητικών/αθλητικών δεξιοτήτων προσαρμόζεται στο αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών, διατηρώντας, όμως, τη συνοχή με όσα έχουν διδαχθεί στην Α' και Β' Γυμνασίου, επιτρέποντας την **περαιτέρω εξέλιξη της τεχνικής των αθλημάτων**, αλλά και την **μεγαλύτερη έμφαση στην τακτική τους** (κυρίως των αθλοπαιδιών).
- Οι περιορισμοί κατά τη συγγραφή των βιβλίων (π.χ. οι 2 ώρες ΦΑ ανά τάξη του Γυμνασίου), καθώς και η προκαθορισμός της έκτασης του βιβλιοτετραδίου, επαρκούσε για περιγραφή ορισμένων και όχι όλων των αθλημάτων. Έτσι, επιλέχθηκε η διαφοροποίηση στην περιγραφή της ανάπτυξης βασικών δεξιοτήτων σε ορισμένα αθλήματα και ΦΔ. Εξάλλου, στο νέο ΑΠΣ, **οι ΦΔ και τα αθλήματα δεν αποτελούν αυτοσκοπό**, αλλά αξιοποιούνται ως μέσα για την επίτευξη των υπόλοιπων στόχων του ΑΠΣ, με απώτερο σκοπό τη δια βίου άσκηση για την υγεία.
- Στον **Κλασικό Αθλητισμό**, οι μαθητές αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους για την ενίσχυση της αερόβιας ικανότητας μέσω δρομικών ασκήσεων, τους δρόμους ημιαντοχής-αντοχής και της τεχνικής για τις σκυταλοδρομίες.
- Στα **Ομαδικά Αθλήματα** (Καλαθοσφαίριση, Πετοσφαίριση, Ποδόσφαιρο, Χειροσφαίριση), εστιάζουν σε εξελεγμένες τεχνικές και -κυρίως- σε τακτικές επίθεσης και άμυνας.
- Στην **Ενόργανη Γυμναστική** επικεντρώνονται σε αρκετά σύνθετες ασκήσεις (με συνδυασμό στοιχείων Ρυθμικής και Ακροβατικής Γυμναστικής), αυτοσχεδιάζουν και δημιουργούν χορευτικά πρότυπα σε ατομικές ή ομαδικές δραστηριότητες.
- Στον **Παραδοσιακό Χορό**, προχωρούν σε πιο περίπλοκες κινήσεις/χορευτικά σχήματα και σε συνδυασμούς με σύγχρονες μορφές χορών.
- Η **Αντιπέριση**, ένα μη διαδεδομένο άθλημα στη χώρα μας, εισάγεται για να υποστηρίξει περαιτέρω τον στόχο για καλλιέργεια συνηθειών δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής, μέσα **από εναλλακτικές ΦΔ**.

ΓΝΩΣΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

- Δεδομένου ότι μόλις ένα πολύ μικρό ποσοστό των εφήβων στη χώρα μας ακολουθεί τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ)*, το κεφάλαιο που εστιάζει στα **οφέλη της ΦΔ** αναφέρεται:
 - α) στην **ψυχική υγεία** (μεγάλο ποσοστό εφήβων βιώνει κατάσταση άγχους, στρες, ακόμα και κατάθλιψης),
 - β) στις γνωστικές λειτουργίες και στην **ακαδημαϊκή επίδοση** (το διάβασμα αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες που αναφέρουν οι μαθητές για τη ΜΗ συμμετοχή τους σε ΦΔ) και
 - γ) στα **άτομα με αναπηρία** [16% παγκόσμιου πλυθυσμού 1 στους 6 έχουν κάποια μορφή (ελαφρύτερη ή όχι) αναπηρίας**].
- Στα κεφάλαια που αναφέρονται στις αθλοπαιδιές, δεδομένου του υψηλότερου επιπέδου αντιληπτικής ικανότητας των μαθητών στην ηλικία που βρίσκονται, δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην εξάσκηση μέσα από τροποποιημένα παχνίδια για ζητήματα που αφορούν στην **ατομική και ομαδική τακτική**, επιτρέποντας ωστόσο και την εξάσκηση της τεχνικής τους, που είχαν διδαχθεί οι μαθητές στις προηγούμενες τάξεις (π.χ. σουτ στη Χειροσφαίριση, Καλαθοσφαίριση κ.ά.).
- Οι Πρώτες Βοήθειες επικεντρώνονται στην **παροχή γνώσεων για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων περιστατικών** (π.χ. λιποθυμία, υπογλυκαιμία, τσιμπήματα κ.ά.), τα οποία είναι πιθανόν να χρειαστεί να αντιμετωπίσουν οι μαθητές για να βοηθήσουν κάποιον φίλο, συγγενή ή ακόμα και κάποιο άγνωστο άτομο.
- Στην τάξη αυτή, η ιστορία (μετά την ενασχόληση με τους αρχαίους ΟΑ που έγινε στη Β' Γυμνασίου) αναφέρεται στους **σύγχρονους θερινούς και χειμερινούς ΟΑ και ΠΑ**.

**World Health Organization (2021)*

***World Health Organization (2022)*

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΣ/ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

- Στην Α΄ τάξη έγινε εισαγωγή στην ανάπτυξη βασικών κινητικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων των μαθητών για αυτορρύθμιση κατά την ενασχόληση με των αθλητισμό και τη ΦΔ (εκτός του σχολικού περιβάλλοντος) για υγεία μέσα από το πρόγραμμα ΑΘΛΟΣ. Με στόχο την περαιτέρω εξέλιξη προς την κατεύθυνση αυτή, στη Β΄ τάξη εφαρμόσθηκε το ΤΡΙΑΘΛΟΝ και στη Γ΄ τάξη γίνεται μετάβαση στο **ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ** (Κεφ. 10), όπου (αν και πάλι δίνεται έμφαση σε δεξιότητες αυτοπαρατήρησης, αυτορρύθμισης, ομαδικότητας, συνεργασίας κ.ά., βλ. [Οδηγός Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#), σελ. 9, 16-18, 24-26, 52-55), το πρόγραμμα γίνεται ακόμη πιο σύνθετο και πλουραριστικό, αφού δίνεται στους μαθητές η **δυνατότητα επιλογής άσκησης μέσα από 5 κατηγορίες ΦΔ/αθλημάτων**, κάτι που ευνοεί περισσότερο τη δυνατότητά τους να οργανώσουν εκτός του σχολείου την άσκησή τους με φίλους, συγγενείς/οικογένεια (βλ. IMPACT: [Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής](#), σελ.118-141).
- Παράλληλα, στην τάξη αυτή, περιλαμβάνονται σύγχρονες και δημοφιλείς στα παιδιά προσεγγίσεις/μέθοδοι εξάσκησης, όπως είναι παραλλαγές του **συστήματος TABATA** (Κεφ. 6), καθώς και **σύγχρονες μέθοδοι ανάπτυξης δεξιοτήτων σχεδιασμού, οργάνωσης/υλοποίησης και αξιολόγησης δράσεων ΦΔ/άθλησης** (Κεφ. 20), με την ανάληψη πρωτοβουλιών και δημιουργικών ρόλων, που προϋποθέτουν υψηλά επίπεδα αυτενέργειας και αυτονομίας των μαθητών.

ΗΘΙΚΟΣ/ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ/ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΣΚΟΠΟΣ

Τα κεφάλαια του σκοπού αυτού επικεντρώνονται στα παρακάτω στοιχεία:

- Στην απόκτηση **θετικών εμπειριών** από το μάθημα της ΦΑ, ώστε να καλλιεργηθούν περαιτέρω **ψυχοκοινωνικές δεξιότητες** και **δεξιότητες ζωής** και να συνεχισθεί η προαγωγή υγιών στάσεων και συμπεριφορών αναφορικά με τη δια βίου άσκηση, την υγεία και την ποιότητα ζωής.
- Στην κατανόηση των διαστάσεων της **εικόνας του σώματος** και της **σχέσης της άσκησης με την ψυχική υγεία**.
- Στην περισσότερη ενίσχυση του **συλλογικού πνεύματος**, της **ομαδικότητας** και της **συνεργατικής δουλειάς**, μέσω των ΦΔ. Επίσης, χρειάζεται να συνεχισθεί και να δοθεί ακόμη μεγαλύτερη έμφαση στην **επιδίωξη κοινών στόχων**, στην **ανάληψη πρωτοβουλιών** και στη **λήψη αποφάσεων**.
- Στην εμβάθυνση (πλέον) στα **είδη της παρακίνησης**, στην **παρακίνηση συμμαθητών και φίλων**, στην **κατανόηση του ελέγχου** και την **ενίσχυσης** στην απόδοση.
- Στην καλλιέργεια της **ενάρετης φιλίας** και των **αρχών της ενάρετης ηγεσίας**.
- Στην περαιτέρω ανάπτυξη της **αυτορρύθμισης**, των **χαρακτηριστικών των φυσικά εγγράμματων ατόμων** και των **μεταγνωστικών δεξιοτήτων**.
- Στην μεγαλύτερη έμφαση στην **αυτονομία**, στη **συμπερίληψη**, στην **αποδοχή του διαφορετικού** και στην **ενσυναίσθηση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο **ρόλος του ΚΦΑ**, ο οποίος λειτουργεί ως **σύμβουλος** και **διευκολυντής** της μαθησιακής διαδικασίας, **περιορίζεται ακόμη περισσότερο**. Παράλληλα, ο **ρόλος των μαθητών γίνεται ακόμη πιο ενεργός**, καθώς τους παραχωρείται η δυνατότητα για **περισσότερη αυτονομία**, με στόχο την **ανάληψη πρωτοβουλιών** στις ΦΔ.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΔΙΔΑΞΩ;

Για να πετύχεις χρειάζεται η εφαρμογή **μαθητοκεντρικής και διαφοροποιημένης διδασκαλίας**! Ο λόγος είναι ότι αυτές οι προσεγγίσεις, οδηγούν σε:

- **Αύξηση αυτονομίας**, που οδηγεί στην αύξηση της **εσωτερικής παρακίνησης**, της **ευχαρίστησης**, την **ανάληψη πρωτοβουλιών για άσκηση** και τελικά, την ενίσχυση της **ποιότητας ζωής**.
- **Προσωπική βελτίωση και αύξηση ικανοτήτων/δεξιοτήτων** (για την αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης, τις **δυνατότητες για άσκηση/ΦΔ**, της ευχαρίστησης και την προδιάθεση για **διαρκή μάθηση και συστηματική συμμετοχή** σε άσκηση/ΦΔ και νέες μορφές άσκησης).
- **Ενσυναίσθηση, θετικές στάσεις και δεξιότητες συνεργασίας, αλληλοβοήθειας** (για την αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης, ευχαρίστησης, ποιότητας ζωής, συμπεριφορές συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και **συμπερίληψης** σε χώρους άθλησης και στην από κοινού συμμετοχή για ευχάριστη συν-άσκηση με διαφορετικά άτομα, ως προς το φύλο, ικανότητα, καταγωγή κ.ά., στοιχεία ίσως άγνωστα που όμως θα γίνουν γνωστά και οικεία από το παιχνίδι).
- **Προσωπική δέσμευση** (π.χ. σε κανόνες και στην επίτευξη στόχων για άσκηση) και την ενίσχυση της υπευθυνότητας.

Όλα τα παραπάνω διευκολύνουν στην ανάπτυξη ενάρετων πολιτών και στην βελτίωση της ΦΔ και της ποιότητας ζωής (προσωπικά και κοινωνικά).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η διαφοροποιημένη διδασκαλία προϋποθέτει την αναγνώριση εφήβων που βρίσκονται σε «ρίσκο» ως προς την κινητική τους ικανότητα ή/και ωριμότητα (π.χ. έφηβοι που δεν ασκούνται τακτικά ή είναι κινητικά αδέξιοι).

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 ή αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης**, δηλαδή της **αυθόρμητης συμμετοχής στη ΦΔ/Άσκηση**, που συνεπάγεται αισθήματα **ευχαρίστησης, διασκέδασης** και **ικανοποίησης**.

Τύποι Παρακίνησης	Χαρακτηριστικά Συμμετοχής	Συμπεριφορά
Αυτοκαθοριζόμενη Παρακίνηση	<ul style="list-style-type: none">• Συμμετοχή για την ευχαρίστηση. (διασκέδαση, ικανοποίηση, πρόκληση).• Συμμετοχή γιατί έχει νόημα.	Συμμετοχή σε ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο
Ελεγχόμενη Παρακίνηση	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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 ΜΑΘΗΣΗ & ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ με

✓ προώθηση της αυτονομίας των μαθητών (για κάλυψη ενδιαφερόντων και αναγκών)

✓ ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν (διασύνδεση, αποδοχή, αλληλοϋποστήριξη)

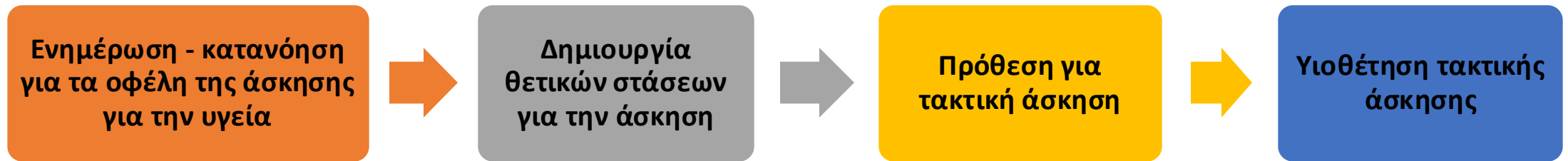
✓ έμφαση στη σημασία της προόδου που διευκολύνει την αντίληψη υψηλής ικανότητας.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ...

- Η αντίληψη των μαθητών για το **περιβάλλον διδασκαλίας/μάθησης** επηρεάζει τον ψυχολογικό προσανατολισμό κατά την **εμπλοκή** τους στις δραστηριότητες.
- Δημιουργήστε ένα **θετικό και συνεργατικό κλίμα** στο μάθημα με **υψηλές προσδοκίες** για όλους.
- Υποστηρίξτε τις ανάγκες των μαθητών σας, δώστε τους επιλογές, ώστε να νιώθουν ικανοί. Οι εμπειρίες **επιτυχίας** αυξάνουν το αίσθημα της **ικανοποίησης** και της **αυτοαποτελεσματικότητας**.
- Να μεταβιβάζετε προοδευτικά πρωτοβουλίες στους μαθητές, μέχρι την πλήρη αυτονομία τους.
- Ενθαρρύνετε την αυτοέκφραση.
- Δώστε έμφαση στην ποσοτική και την ποιοτική διάσταση της παρακίνησης ([Οδηγός Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#), σελ. 4-5).
- Οι μαθητές **να μάθουν πώς να παρακινούνται οι ίδιοι** και να παρακινούν άλλους (π.χ. Κεφ. 10) (μεταγνώση!)

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ: ΓΝΩΣΕΙΣ, ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ, ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η άσκηση δεν είναι 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 ([Οδηγός Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#), σελ. 8-9 και σελ. 42).
- Είναι σημαντικό **οι μαθητές να ενημερωθούν και να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης για την υγεία**. Έτσι, **μπορούν να οδηγηθούν σε θετικές στάσεις προς αυτήν και, κατ' επέκταση, να ενισχύσουν την πρόθεση τους για την τακτική άσκηση** (π.χ. Κεφ. 3, 4).



- **Η γνώση, για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία**, συμβάλει σημαντικά στην οριοθέτηση στόχων σύμφωνα με τις αρχές SMARTER (π.χ. Κεφ. 6, 10), οι οποίοι είναι απαραίτητοι για την αυτορρύθμιση, την 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. 6, 10, 17).
- Η εκπαίδευση για ανάπτυξη δεξιοτήτων **αυτορρύθμισης τόσο της μάθησης όσο και της συμπεριφοράς** που αφορά στην συχνότητα άσκησης ή άλλων κοινωνικών συμπεριφορών είναι **κλειδί για την επιτυχία** (π.χ. Κεφ. 16, 20).

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 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 (βλ. [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;

- 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, 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 (βραχυπρόθεσμοι-μεσοπρόθεσμοι-μακροπρόθεσμοι), Συναρπαστικοί, και Καταγραφόμενοι.
- Οι στόχοι που έχει θέσει ένας μαθητής αποτελούν αντικείμενο της αυτοπαρατήρησης και 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**, ώστε να επιτευχθούν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.
- Καθοδηγήστε τους μαθητές να ακολουθήσουν **τα βήματα εφαρμογής καθορισμού στόχων**.
- **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](#)).
- Δείτε **παραδείγματα καθορισμού στόχων, αυτοπαρατήρησης και δεξιοτήτων αυτορρύθμισης**, όπως αναφέρονται στο Βιβλιοτετράδιο ΦΑ στη Γ' Γυμνασίου (π.χ. Κεφ. 6, 10, 16, 20).
- Μελετήστε **προτεινόμενα ενδεικτικά σενάρια** στον [Οδηγό Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#), (σελ. 90, 101, 113, 134, 148).

ΤΟ «ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ» ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ...

- Στο «ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ» οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν με τι θα ασχοληθούν μεταξύ 5 διαφορετικών κατηγοριών ΦΔ/αθλημάτων.
- **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 αποτελείται από 5 άτομα- 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 έως 6 αφιέρωση 5-7 λεπτών την εβδομάδα στα πρώτα λεπτά ενός μαθήματος ΦΑ (π.χ. κάθε Δευτέρα) για καταγραφή και καθορισμό στόχων.

Πριν την έναρξη του «ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ»

- Παρουσίαση του προγράμματος και οδηγίες στους μαθητές
- Δημιουργία μαθητικών ομάδων

1^η εβδομάδα (έναρξη) - 6^η εβδομάδα (ολοκλήρωση) του «ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ»

- Εφαρμογή του προγράμματος
- Καταγραφή ΦΔ (συμπλήρωση ημερολογίων)
- Ανατροφοδότηση - επανακαθορισμός στόχων

Τέλος 6^{ης} εβδομάδας αξιολόγηση του «ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ»

- Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος (πρόοδος - 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 σωματική **ασφάλεια**, βιολογική και **ψυχική**, αποτελούν **βασική συνθήκη** για το μάθημα της ΦΑ και την καλύτερη ποιότητα ζωής.

Η **ψυχική υγεία** προάγεται μέσα από την ανάπτυξη **ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων** και **δεξιοτήτων ζωής**, όπως:

αλληλο-υποστήριξη, σεβασμός, δικαιοσύνη, ενσυναίσθηση, αποδοχή, ΧΩΡΙΣ κοινωνικές συγκρίσεις.

✓ Προωθείστε το **ομαδικό πνεύμα** και την **αίσθηση του ανήκειν** (π.χ. Κεφ. 7, 9, 10, 14) και θέστε **ΚΟΙΝΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ** (π.χ. Κεφ. 10, 11, 12, 17) που οδηγούν τα παιδιά στην **ομαδική δουλειά με αλληλοϋποστήριξη**.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

- Ενισχύστε τους μαθητές σας στην υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών και στη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση που ενδυναμώνει άλλους και τους ίδιους (Κεφ. 1, 3, 6, 8, 16).
- Δημιουργήστε τις συνθήκες για την ανάπτυξη της κατανόησης, του σεβασμού, της αποδοχής της διαφορετικότητας (λόγω ικανοτήτων, φύλου, καταγωγής κ.λπ) της ευχάριστης συνεργασίας και **παιχνιδιού με τους/τις διαφορετικούς/ές** (Κεφ. 1, 3, 6, 8, 16).
- Καλλιεργήστε την **ενσυναίσθηση** και την επίλυση προβλημάτων (Κεφ. 1, 3, 6, 8, 16).
- Εφαρμόστε το στιλ της **Αμοιβαίας Διδασκαλίας** (Κεφ, 3), της **Συμπερίληψης ή Μη Αποκλεισμού** και τη **διαφοροποιημένη διδασκαλία** (Κεφ, 1, 3, 6, 8, 16).
- Χρησιμοποιήστε το **παιχνίδι** ως μέσο για προαγωγή της επικοινωνίας, της **ενάρετης φιλίας** και της **ενάρετης ηγεσίας** (βλ. στον [Οδηγό Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#) σελ. 6).

ΚΑΝΟΝΕΣ-ΔΕΣΜΕΥΣΗ-ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

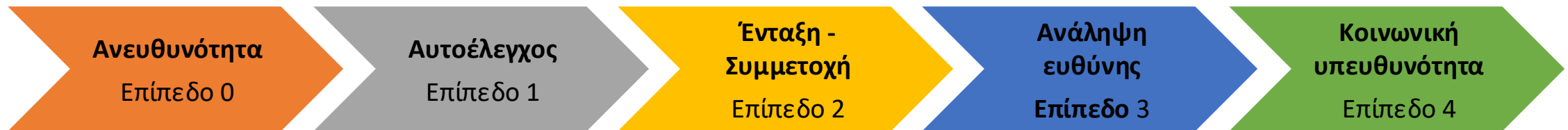
Θέσπιση **κανόνων** ή/και **πρωτοκόλλων συμπεριφοράς**:

- ✓ Στα πρώτα μαθήματα της σχολικής χρονιάς (Κεφ. 1).
- ✓ Εξαγωγή μέσα από **βιωματικές δραστηριότητες**.
- ✓ Η συμμετοχή όλων των μαθητών στον **ορισμό των κανόνων** ενισχύει τη **δέσμευσή** τους.
- ✓ Εφαρμόστε την **καθοδηγούμενη ανακάλυψη** ώστε να εντοπίσουν οι μαθητές την αναγκαιότητα τήρησης των κανόνων.
- ✓ Εφαρμόστε τη **μελέτη περίπτωσης** ή τη **μέθοδο επίλυσης προβλημάτων** σε μία προβληματική κατάσταση.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

- ✓ Η ανάπτυξη της ατομικής και κοινωνικής υπευθυνότητας μπορεί να προαχθεί μέσω της ΦΑ και να διδαχθεί ως ένας **κώδικας συμπεριφοράς**.
- ✓ **Στοχεύστε στην εσωτερίκευση αξιών και δεξιοτήτων** για τη ΦΑ, τον αθλητισμό, τη ζωή.

Μοντέλο Ατομικής και Κοινωνικής υπευθυνότητας του Hellison:



Υιοθετήστε το μοντέλο του Hellison για τη μετάβαση των παιδιών σε ανώτερα επίπεδα υπευθυνότητας (βλ. στον [Οδηγό Εκπαιδευτικού ΦΑ Γυμνασίου](#) σελ. 71-74).

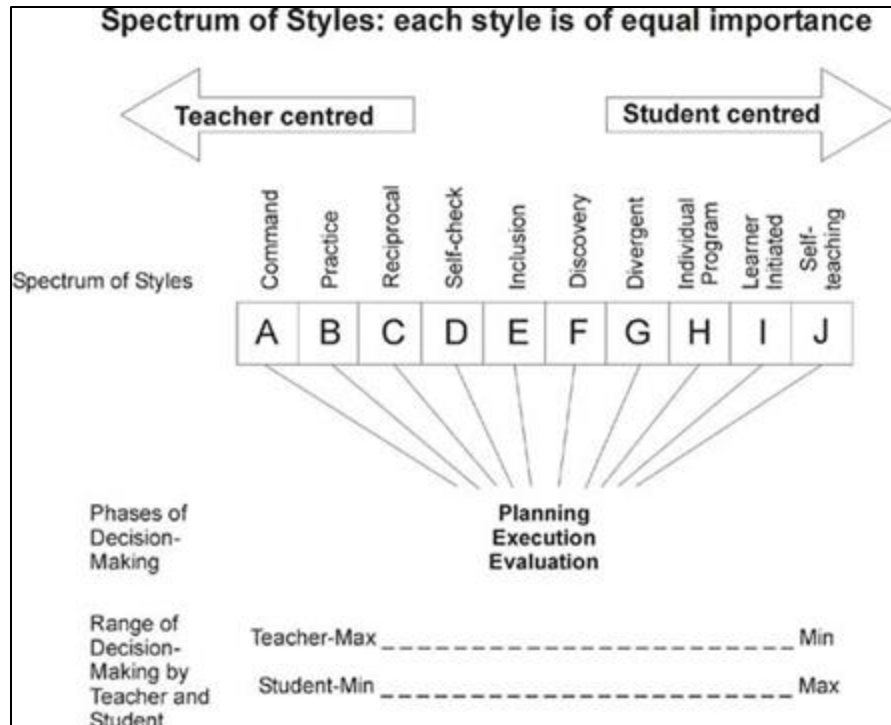
ΣΤΙΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΑ

ΜΗ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΑ

- Παραγγέλματος (Α)
- Πρακτικό (Β)
- Αμοιβαίο (C)
- Αυτοελέγχου (D)
- Μη αποκλεισμού (E)

- Καθοδηγούμενη εφευρετικότητα (F)
- Συγκλίνουσα εφευρετικότητα (G)
- Αποκλίνουσα παραγωγικότητα (H)
- Το πρόγραμμα που σχεδιάζει ο μαθητής (I)
- Της πρωτοβουλίας του μαθητή (J)
- Αυτοδιδασκαλίας (K)



Στη Γ' τάξη επιδιώκεται να δίνεται ακόμη περισσότερη έμφαση στα λεγόμενα ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΑ διδακτικά στίλ, που υποστηρίζουν περισσότερο την αυτονομία των μαθητών!

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 την «**αθλητική κουλτούρα**» και την **ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη δια βίου άσκηση, την υγεία και την καλύτερη ποιότητα ζωής**.
- Αξιολογείτε και τους **4 τομείς** μάθησης (βασικούς σκοπούς).
- Χρησιμοποιήστε **αρχική/διαγνωστική** (με έμφαση στον καθορισμό στόχων), **διαμορφωτική** (με έμφαση στην επιλογή δράσεων και επαναξιολόγηση) και **τελική/συγκεντρωτική** αξιολόγηση.
- Επιλέξτε τεχνικές **παραδοσιακές** (παρατήρηση, δοκιμασίες), καθώς και **εναλλακτικές** τεχνικές (αυθεντική αξιολόγηση, ατομικό φάκελο υλικού-portfolio, μαθητικό ημερολόγιο, σχέδια εργασίας, αυτο-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 (αυτό-αξιολόγηση, ετεροαξιολόγηση, χρήση καρτών εξάσκησης, καθορισμό στόχων, επιλογή διορθωτικών παρεμβάσεων, λήψη αποφάσεων, επίλυση προβλημάτων).
- Αξιοποιήστε τις **ΤΠΕ** στη μαθησιακή διαδικασία.
- Να θυμάστε ότι η αξιολόγηση που στηρίζεται σε κριτήρια σύγκρισης, δημιουργεί ανισότητες και αδικίες λόγω των διαφορετικών χαρακτηριστικών των παιδιών!

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ (ΨΜΑ)

- 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, εκπαιδευτικά παιχνίδια, δραστηριότητες πρακτικής και εξάσκησης, ασκήσεις συμπλήρωσης κενών, ψηφιακά παζλ, τεστ αξιολόγησης 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 ικανοτήτων.**
 - 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 ΜΑΘΗΤΕΣ - ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

- Πεδίο: Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Χαρακτηριστικά φυσικά εγγράμματος μαθητών, θεματικά πεδία/σκοποί της ΦΑ, εμβάθυνση στη φιλοσοφία της ΦΑ, συνεργατική μάθηση, προαγωγή αξιών, δημιουργία κανονιστικού πλαισίου από τους μαθητές.
- Μαθήματα: ~ 2 (αρχή 1^{ου} τετράμηνου).

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στις κινητικές συνεργατικές δραστηριότητες και στα παιχνίδια, που στοχεύουν στην **προαγωγή της επικοινωνίας, της υπευθυνότητας και στην καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος**. Προτείνεται να δημιουργούνται μεικτές ομάδες και να προωθείται η ιδέα ότι «**δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι!**». ΟΧΙ στη δημιουργία ανταγωνιστικού κλίματος.
- Μελέτη και συζήτηση μαζί με τους μαθητές το σχήμα με τα **χαρακτηριστικά του φυσικά εγγράμματος μαθητή** (ατόμου) και εκτύπωση της ψηφιακής αφίσας.
- Ενασχόληση με τις προτεινόμενες δραστηριότητες ή/και προσθήκη δικών σας, στις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιείτε την **ορολογία της φιλοσοφίας της ΦΑ (θεματικά/πεδία σκοποί της ΦΑ)**. Λόγω της ανάπτυξης, στη Γ' Γυμνασίου δίνουμε έμφαση στη **μεγαλύτερη αυτονομία**, στην **ανάληψη πρωτοβουλιών** και στην **παρακίνηση των συμμαθητών**, σε σχέση με μικρότερες τάξεις.
- Αξιοποίηση των ΨΜΑ (πάζλ φυσικού εγγραμματισμού, δραστηριότητες στις ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ) για την πληρέστερη κατανόηση των εννοιών του κεφαλαίου.

ΚΕΦ. 2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

- Πεδίο: Γνωστικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Η αναβίωση των σύγχρονων θερινών Ολυμπιακών Αγώνων (ΟΑ), ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των αρχαίων και των σύγχρονων ΟΑ, χειμερινοί ΟΑ και Παραολυμπιακοί Αγώνες (ΠΑ).
- Μαθήματα: ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προτεινόμενες δραστηριότητες ή κάποιες άλλες εναλλακτικές. Σε κάθε περίπτωση καλό θα είναι να **δίνεται έμφαση στην ατομική βελτίωση** των μαθητών και **όχι** στον ανταγωνισμό. Ο στόχος των δραστηριοτήτων του κεφαλαίου είναι να παρακινήσει τους μαθητές να συμμετέχουν σε ΦΔ και ειδικά εκείνους που δεν συμμετέχουν συστηματικά.
- Οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τους ΠΑ στοχεύουν στο να αναπτύξουν την **ενσυναίσθηση** των μαθητών **για τα άτομα με αναπηρία**.
- Τα ΨΜΑ μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενημέρωση των μαθητών σχετικά με ιστορία των ΟΑ, τις маскότες τους κ.ά., καθώς και για αναστοχασμό.

ΚΕΦ. 3 ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ, ΑΝΑΠΗΡΙΑ

- Πεδίο: Γνωστικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Ευζωία και υγεία, οφέλη της άσκησης στην ψυχική υγεία και οι αποτελεσματικότερες μορφές ΦΔ για την προαγωγή της, οφέλη της άσκησης για τις γνωστικές λειτουργίες και την ακαδημαϊκή επίδοση, σύνδεση της συμμετοχής σε ΦΔ με την ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών, οφέλη και συνιστώμενα επίπεδα συμμετοχής σε ΦΔ για τα άτομα με αναπηρία.
- Μαθήματα: ~ 3.

Τι προσέχουμε:

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προτεινόμενες ή τις εναλλακτικές **δραστηριότητες** που εμπεριέχονται στα **βίντεο**.
- Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε τις δικές σας δραστηριότητες. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να προσέξετε να ανταποκρίνονται στο στόχο του μαθήματος. Για παράδειγμα, η συμμετοχή σε μέτριας προς υψηλής έντασης (διαλειμματική) ΦΔ θεωρείται καταλληλότερη για τη **βελτίωση της ψυχικής υγείας**, οπότε καλό είναι να χρησιμοποιήσετε τέτοιου είδους ΦΔ. Επιδιώξτε οι δραστηριότητες που στοχεύουν στην **καλλιέργεια των γνωστικών λειτουργιών** να έχουν **προοδευτικό βαθμό δυσκολίας**.
- Οι δραστηριότητες που αναφέρονται στην ενότητα για τα άτομα με αναπηρία αποσκοπούν στην **ανάπτυξη της ενσυναίσθησης** των μαθητών.
- Τα ΨΜΑ έχουν δημιουργηθεί για τον αναστοχασμό των μαθητών.

ΚΕΦ. 4 ΤΟ ΣΩΜΑ, ΕΝΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ, ΤΗ ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ!

- Πεδίο: Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Κατανόηση της έννοιας «εικόνα σώματος», εναλλακτικές μορφές άσκησης για ενίσχυση της αυτοέκφρασης, της επικοινωνίας, της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας, αναγνώριση συναισθημάτων, δυνατοτήτων και αδυναμιών, δημιουργική και εποικοδομητική επίλυση προβλημάτων, προαγωγή υγιών συμπεριφορών.
- Μαθήματα: ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Διασφάλιση ότι οι μαθητές έχουν κατανοήσει τις έννοιες «εικόνα σώματος» και «ναρκισσισμός», και τη **σχέση της άσκησης με την ψυχική υγεία.**
- Εστίαση **ΜΟΝΟ** στη Θετική Εικόνα Σώματος.
- Εφαρμογή στρατηγικών που μεγιστοποιούν τη **συμμετοχή** και **θετικό-ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης.** Ενίσχυση της **προσωπικής έκφρασης**, του **αυθορητισμού** και των **θετικών εμπειριών.**
- Προτείνεται να λειτουργήσετε ως **εμψυχωτές της ομάδας** στις εναλλακτικές δραστηριότητες.
- Ενθάρρυνση της ανάπτυξης της **ομαδικότητας**, του **αλληλοσεβασμό** μεταξύ των μαθητών και της **αποδοχής** των άλλων, ανεξαρτήτως εμφάνισης και ικανοτήτων.
- Εφαρμογή των σιλ διδασκαλίας **συμπερίληψης-μη αποκλεισμού**, **καθοδηγούμενης ανακάλυψης** και **αποκλίνουσας παραγωγικότητας** στις δραστηριότητες του κεφαλαίου.
- Έμφαση στη **βαθύτερη κατανόηση της αξίας των δραστηριοτήτων** του κεφαλαίου, μέσα από τη συζήτηση των ερωτήσεων **αναστοχασμού** που τις ακολουθούν (μεταγνώση).

ΚΕΦ. 5 ΠΑΡΑΚΙΝΟΥΜΑΙ...ΕΠΕΙΔΗ ΑΘΛΟΥΜΑΙ

- Πεδίο: Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Συμπεριφορά και παρακίνηση, διάκριση ειδών παρακίνησης, λόγοι παρακίνησης, ρόλος της ενίσχυσης, σημασία του ελέγχου, αυτονομία, ευχαρίστηση.
- Μαθήματα: ~ 3.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στην επιλογή ΦΔ, οι οποίες καλλιεργούν την **ατομική ευθύνη**, την **αλληλοϋποστήριξη** και τον **προσανατολισμό στην επίτευξη κοινών στόχων**. ΟΧΙ σε ΦΔ που στηρίζονται στον **έλεγχο** και **δημιουργούν την αίσθηση πίεσης**.
- Επιλογή κάποιων από τις προτεινόμενες δραστηριότητες του κεφαλαίου ή/και ενίσχυσή του με παραπλήσιες ασκήσεις/δραστηριότητες, οι οποίες δίνουν έμφαση στα **είδη της παρακίνησης**, στην **ανάληψη ρόλων**, στην **καλλιέργεια της αίσθησης της αντιλαμβανόμενης ικανότητας** και στη **δημιουργία ευχάριστων συναισθημάτων**.
- Παρότρυνση μαθητών να συμπληρώσουν τους **πίνακες** του κεφαλαίου και **να συζητήσουν** τις απαντήσεις τους με τους συμμαθητές τους.
- Αξιοποίηση των ΨΜΑ (σταυρόλεξο, ινφογράφημα), έτσι ώστε να γίνει εύληπτη η έννοια της **ενίσχυσης** και της **παρακίνησης**.

ΚΕΦ. 6 ΖΩ ΦΥΣΙΚΑ, ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

- Πεδίο: Βιωματικός/Συμπεριφορικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Γνωριμία με το σύστημα TABATA. Εξάσκηση με ένα παρόμοιο ευέλικτο, κυκλικό σύστημα άσκησης, για τη βελτίωση ή/και διατήρηση της ΦΑ για υγεία και ευεξία και ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης για ατομική και ομαδική εξάσκηση στην καθημερινότητα.
- Μαθήματα: ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στην **υπενθύμιση των συστάσεων του ΠΟΥ** για την άσκηση και τη ΦΔ και τις **αρχές SMARTER** για τον καθορισμό στόχων.
- ΝΑΙ στην επεξήγηση (αρχικά) και, στη συνέχεια, τη βιωματική προσέγγιση (εξάσκηση) με βάση μιας παραλλαγής του TABATA. Έχοντας ως στόχο την **καλλιέργεια συνηθειών δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής** μέσα από ποικιλία ΦΔ συζητάμε για τα πλεονεκτήματα του TABATA (σύντομη αλλά αποτελεσματική διάρκεια, δεν απαιτεί ιδιαίτερο εξοπλισμό, μπορεί να γίνει παντού, ατομικά ή/και με την παρέα/οικογένεια κ.ά.) και για τα στοχεία ΦΚ που αναπτύσσει κυρίως.
- ΝΑΙ στην αξιοποίηση των **καρτών υγείας** στον Πίνακα 1, με έμφαση στην ομαδοποίηση των **κατηγοριών εξάσκησης** και την **ορθή εκτέλεση των ασκήσεων**.
- Μέριμνα για **ενεργό συμμετοχή** των παιδιών (όλοι είναι ενεργοί και κινούνται συγχρόνως).
- Ανάπτυξη **αυτενέργειας** για την εξάσκηση και εκτός του σχολείου (Πίνακες 2-5).
- Τελική σύντομη συζήτηση με έμφαση στα **πλεονεκτήματα του τρόπου εξάσκησης που προτείνεται στο κεφάλαιο** και το **βαθμό ικανοποίησης των μαθητών**.

ΚΕΦ. 7 ΔΡΟΜΟΙ ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

- Πεδίο: Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Ευδαιμονική ποιότητα ζωής, ενάρετη φιλία, ενάρετη ηγεσία, εὖ ἀγωνίζεσθαι, εποικοδομητική επίλυση διαφορών.
- Μαθήματα: ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στις ΦΔ μέσω των οποίων προάγεται **η επικοινωνία, η οικειότητα, η συνεργατική διάθεση, η καθολική συμμετοχή** των μαθητών και το «**εὖ ἀγωνίζεσθαι**», ώστε να προαχθεί **η ενάρετη φιλία και η ενάρετη ηγεσία**. ΟΧΙ σε δραστηριότητες, που εστιάζουν **στην εξαπάτηση, στη βία και στη μη εποικοδομητική επίλυση των διαφορών**.
- Συζήτηση με τους μαθητές για τη **σημασία της ενάρετης φιλίας** και για τα **χαρακτηριστικά του ενάρετου ηγέτη**, καθώς και για το ρόλο του στην ομάδα. Εφαρμογή σε παιχνίδι.
- Παρακίνηση των μαθητών να οργανώσουν **πρωταθλήματα εναλλαγής ρόλων «παικτών-ηγετών-προπονητών»**.
- Ενθάρρυνση των μαθητών να απαντήσουν στις **ερωτήσεις** του κεφαλαίου, αφού πραγματοποιηθούν οι ΦΔ, και να **σχολιάσουν** μεταξύ τους τις απαντήσεις τους.
- Αξιοποίηση των ΨΜΑ του κεφαλαίου, έτσι ώστε οι μαθητές να εξοικειωθούν με την έννοια της **ενάρετης φιλίας**.

ΚΕΦ. 8 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ...ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΕΥΕΞΙΑΣ

- Πεδίο: Βιωματικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Κατανόηση για τα οφέλη στην προαγωγή της υγείας, απόδοσης και ποιότητας ζωής των καλών διατροφικών συνηθειών (πίτα ισορροπημένης διατροφής, ομάδες τροφίμων κ.ά.) σε συνδυασμό με την άσκηση, δεξιότητες αυτορρύθμισης (καθορισμός και παρακολούθηση προόδου επίτευξης ατομικών στόχων) και βασικές αρχές άσκησης για το σχεδιασμό και υλοποίηση ατομικών προγραμμάτων άσκησης ή διατροφής.
- Μαθήματα: ~ 3.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στις δραστηριότητες σύμφωνα με τις βασικές **αρχές άσκησης FITT** (Frequency, Intensity, Time, Type) για ευχαρίστηση, αυτονομία, αυτοκαθορισμό, αυτορρύθμιση, προαγωγή της υγείας και της δια βίου άσκησης με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Επιλογή από τις προτεινόμενες ή σχετικές. ΟΧΙ σε δραστηριότητες που οδηγούν σε κοινωνικό ανταγωνισμό.
- Αξιοποίηση της δραστηριότητας στην οποία θέτουν οι μαθητές **ατομικούς διατροφικούς στόχους**, βάση του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) για καλύτερη υγεία. **Διακριτική υποστήριξη, καθοδήγηση και ενίσχυση** των μαθητών, σε συνδυασμό με τη συμμετοχή τους σε ΦΔ/άθλημα.
- Αξιοποίηση των ΨΜΑ και παρότρυνση των μαθητών να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης, μέσα από τη συμπλήρωση του σχετικού ημερολογίου, με στόχο τον **σχεδιασμό και την υλοποίηση ατομικών προγραμμάτων** για καλύτερη υγεία και τη δια βίου ενασχόληση με την άσκηση.

ΚΕΦ. 9 ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΗΘΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- Πεδίο: Γνωστικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Γνώση για το τι είναι Πρώτες Βοήθειες (ΠΒ), τη σειρά των ενεργειών, τις γενικές αρχές τους, την αναγνώριση των συμπτωμάτων και την εφαρμογή κατάλληλων χειρισμών για την αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών όπως της λιποθυμίας, υπογλυκαιμίας, επιληψίας, θερμοπληξίας, πνιγμονής από ξένο σώμα (χειρισμός Heimlich) και των τσιμπημάτων.
- Μαθήματα: ~ 3.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στις **βιωματικές δραστηριότητες** για συνεργασία, φιλία, ομαδικότητα, αλληλοβοήθεια, πρόληψη, ασφάλεια, αποτελεσματικότητα, αντιμετώπιση κακώσεων τραυματισμών, συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και επίτευξη κοινών στόχων. ΟΧΙ σε δραστηριότητες που οδηγούν σε ανταγωνισμό, αποκλεισμό και συμπεριφορές/συνήθειες επιζήμιες για την υγεία των μαθητών.
- Αξιοποίηση των συνεργατικών βιωματικών δραστηριοτήτων (παιχνίδι ρόλων διασώστη-θύματος, σενάριο προσομοίωσης περιστατικού) του κεφαλαίου για κάθε έκτακτο περιστατικό, με εναλλαγή ρόλων και παρουσίαση στην ολομέλεια. **Διακριτική καθοδήγηση και ενίσχυση** των μαθητών με **έμφαση στην ασφάλεια και αποτελεσματικότητα** ακολουθώντας τις γενικές αρχές των ΠΒ και τα σημεία κλειδιά για κάθε έκτακτο περιστατικό.
- Μελέτη και αξιοποίηση των ΨΜΑ (οδηγίες-κάρτες κριτηρίων) με τις βασικές γνώσεις υγιεινής και παροχής ΠΒ που απαιτούνται σε έκτακτα περιστατικά.

ΚΕΦ. 10 ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ

- Πεδίο: Βιωματικός/Συμπεριφορικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Εφαρμογή (με σημαντική **αυτονομία**) στρατηγικών μάθησης, με την υλοποίηση και αξιολόγηση ενός ευέλικτου και αποτελεσματικού προγράμματος (ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ), που βοηθάει στην **απόκτηση επίγνωσης** σχετικά με διάφορες **μορφές ΦΔ**, την ανάγκη **αξιολόγησής τους** και τη βελτίωση των ικανοτήτων των μαθητών για αυτορύθμιση (ατομικοί και ομαδικοί στόχοι).
- Μαθήματα: ~ 3 (αρχή 2^{ου} τετράμηνου).

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στην **υπενθύμιση των συστάσεων του ΠΟΥ** για την άσκηση και τη ΦΔ, τις **αρχές SMARTER** για τον καθορισμό στόχων και τα στοιχεία αξιολόγησης της ΦΔ.
- ΝΑΙ στην επεξήγηση των **διαδικασιών εφαρμογής του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ**. Στη συνέχεια, κατά τη διάρκεια των 6 εβδομάδων εφαρμογής του (εκτός του σχολικού ωραρίου), παρακολουούθηση (μέσω της συμπλήρωσης των ημερολογίων του τετραδίου ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ και σχετικών συζητήσεων), με στόχο την παρακίνηση των παιδιών για απόκτηση **συνηθειών δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής**. Αξιολόγηση εφαρμογής του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ την 6^η (τελευταία) εβδομάδα.
- Αξιοποίηση της [«Ηλεκτρονικής \(mobile\) Εφαρμογής Καταγραφής και Παρακολούθησης της Φυσικής Δραστηριότητας Μαθητών»](#).
- Μέριμνα για εγκαθίδρυση και διατήρηση της ενεργού εμπλοκής και της «δέσμευσης» των μαθητών καθ' όλη τη διάρκεια εφαρμογής του ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ!

ΚΕΦ. 11 ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

- Πεδίο: Κινητικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Γνωριμία με **απλές επιθετικές και αμυντικές δεξιότητες**, εκμάθηση **δημιουργίας χώρου** με την **τεχνική ξεμαρκαρίσματος**, **διαχείριση μετάβασης από την επίθεση στην άμυνα** με πλήρη εφαρμογή κανονισμών.
- Μαθήματα: ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Η Καλαθοσφαίριση είναι ένα παιχνίδι με σημαντική συμβολή στη φυσική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Αναπτύσσει την **κοινωνικοποίηση**, τη **δημιουργία σχέσεων** και το **πνεύμα συνεργασίας** μεταξύ τους, με κεντρικό στόχο την **προαγωγή της προσωπικής και κοινωνικής ευημερίας**, μέσω της φυσικής άσκησης και τη διατήρησή της μέσω της δια βίου άσκησης.
- **Έμφαση στη δημιουργία μεικτών ομάδων** (π.χ. ως προς το φύλο και το τεχνικό επίπεδο) από τους ίδιους τους μαθητές για **διαμόρφωση τακτικής, ομαδικού πνεύματος** και **υποστήριξης** των λιγότερο ικανών συμπαικτών.
- Εφαρμογή των ΦΔ του κεφαλαίου ή ενίσχυση του με άλλες σχετικές ΦΔ, έτσι ώστε όλοι οι μαθητές να κατανοήσουν την σημασία της **διαμόρφωσης τακτικής** και **λήψης αποφάσεων**, με εφαρμογή τεχνικών και τακτικών δεξιοτήτων.
- Ενθάρρυνση των μαθητών να χρησιμοποιήσουν τα **ερωτηματολόγια αναστοχασμού** για να **εξερευνήσουν** και να **μελετήσουν τους στόχους των ΦΔ** του κεφαλαίου.

ΚΕΦ. 12 ΚΛΑΣΙΚΑ ΔΡΟΜΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ

- Πεδίο: Κινητικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Εξοικείωση με στρατηγικές μάθησης και προπονητικές μεθόδους με στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. Εξάσκηση στους δρόμους ημιαντοχής-αντοχής και στην τεχνική της σκυταλοδρομίας (ατομικά και συνεργατικά). Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και αυτονομίας για το σχεδιασμό προγραμμάτων που προάγουν την υγεία.
- Μαθήματα: ~ 3.

Τι προσέχουμε:

- Επανάληψη πρότερων γνώσεων βιωματικά, με **μέτρηση και υπολογισμό της ΜΚΣ** και τη χρήση **διαφορετικής έντασης ΦΔ**. Προτροπή των μαθητών να **πειραματιστούν στον καθορισμό της ζώνης αερόβιας άσκησης**.
- Χρήση της **κάρτας εξάσκησης** για την τεχνική δρόμων για μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις (**Αμοιβαίο στιλ Διδασκαλίας**). Διευκρίνιση για την **υπευθυνότητα** που χρειάζεται να επιδείξουν οι μαθητές (υποστήριξη, ανατροφοδότηση, ενθάρρυνση συν-ασκούμενου).
- Έμφαση στην **ακριβή επίδειξη** των εκκινήσεων από όρθια θέση και της τεχνικής της σκυταλοδρομίας. **Συνεργασία** μαθητών για την **επίτευξη κοινών στόχων**.
- Αξιοποίηση και δοκιμή των προπονητικών μεθόδων στις δραστηριότητες του κεφαλαίου, για βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, συμπεριλαμβανομένης της ψηφιακής μορφής της **μεθόδου AMRAP**.
- Ατομικός και ομαδικός σχεδιασμός και εφαρμογή **προγράμματος άσκησης για βελτίωση ΦΚ για υγεία**, εντός και εκτός σχολείου (**αυτορρύθμιση, αυτονομία, πρωτοβουλία**).
- Αναστοχασμός και αυτοαξιολόγηση της γνώσης με τα ψηφιακά τεστ, συνδέοντας τα αποτελέσματα της δια βίου άσκησης, με την υγεία και την ευεξία.

ΚΕΦ. 13 Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Πεδίο: Ηθικός-Κοινωνικός-Συναισθηματικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Αποδοχή και σεβασμός του διαφορετικού, συμπερίληψη, ενσυναίσθηση.
- Μαθήματα: ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στις ΦΔ για **την αποδοχή του διαφορετικού, την καλλιέργεια του σεβασμού** σε άτομα διαφορετικής καταγωγής, εμφάνισης, ικανοτήτων και την **ενίσχυση της ενσυναίσθησης**. ΟΧΙ σε δραστηριότητες, που οδηγούν **στις διακρίσεις και στην κοινωνική ανισότητα**.
- Επιλογή των ΦΔ του κεφαλαίου. Διαφορετικά, μπορείτε να αξιοποιήσετε δικές σας κινητικές δραστηριότητες με επίκεντρο τον **αλληλοσεβασμό, την ίση μεταχείριση όλων και την καλλιέργεια ικανοτήτων διαπολιτισμικής επικοινωνίας**.
- Προτροπή των μαθητών να ασχοληθούν με το ΨΜΑ που σχετίζεται με την **κοινωνική ανισότητα**, να σημειώσουν **τις σκέψεις τους** πάνω στις σχετικές **εικόνες** («ομπρέλα της ομοιότητας-διαφορετικότητας», «ερμηνεύοντας τις έννοιες της διαφορετικότητας»), αλλά και να απαντήσουν τις ερωτήσεις του κεφαλαίου.

ΚΕΦ. 14 ΠΑΙΖΩ ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ

- Πεδίο: Κινητικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Ανάπτυξη βασικών τεχνικών/δεξιοτήτων της Αντιπτέρισης, ανάπτυξη συνεργασίας σε μικρά σχήματα, γνωριμία με τους κανονισμούς, αλλά και τις δυνατότητες τροποποίησής τους, για να γίνει εφικτό το παιχνίδι για όλους και σε περισσότερες περιπτώσεις/συνθήκες.
- Μαθήματα: ~ 2.

Τι προσέχουμε:

- Έχοντας ως στόχο την **καλλιέργεια συνηθειών δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής** μέσα από ποικιλία ΦΔ (**εναλλακτικές ΦΔ**), συζητάμε με τα παιδιά για την Αντιπτέριση, ένα άθλημα που δεν απαιτεί περίπλοκο ή ακριβό εξοπλισμό και παίζεται σχεδόν παντού (παραλία, πάρκο κ.ά.), Τονίζουμε ένα επιπλέον πλεονέκτημα: Στην ενήλικη ζωή είναι σχετικά εύκολο να βρεθεί μόνο άλλος ένας συμπαίκτης!
- Σύνδεση με το **ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ**.
- ΝΑΙ στα παιχνίδια εξοικείωσης για την ανάπτυξη -μεταξύ άλλων- ενός ευχάριστου, **συνεργατικού και ΟΧΙ ανταγωνιστικού** μαθησιακού περιβάλλοντος.
- **Ενεργός συμμετοχή** των παιδιών στη δημιουργία των «σταθμών εξάσκησης» που ακολουθούν και έμφαση στη συνεργασία για την αξιοποίηση/συμπλήρωση του Πίνακα 1 με τις δεξιότητες τεχνικής.
- Στον αναστοχασμό, συζήτηση με έμφαση στα προαναφερόμενα **πλεονεκτήματα του αθλήματος**.
- Περαιτέρω ανάπτυξη γνώσεων με την αξιοποίηση της διαδραστικής άσκησης «Αντιπτέριση: ιστορικά στοιχεία» (αυτενέργεια μαθητή).

ΚΕΦ. 15 ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

- Πεδίο: Κινητικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Εφαρμογή τακτικών κινήσεων σε άμυνα και επίθεση (overlap, μετάβαση-transition, από την άμυνα στην επίθεση και αντίθετα, κατοχή μπάλας, πίεση, κάλυψη χώρου).
- Μαθήματα: ~2.

Τι προσέχουμε:

- Τους **κανονισμούς** και τις **δραστηριότητες**, που μπορείτε να τους διαμορφώσετε ανάλογα με τις ανάγκες, τις δυνατότητες, τον χώρο, τον χρόνο κ.ά. που έχετε στη διάθεσή σας.
- Έμφαση στη **δημιουργία μεικτών ομάδων** (αγόρια-κορίτσια και επίπεδο τεχνικής δεξιοτήτων) από τους ίδιους τους μαθητές
- Να περάσουν όλοι οι μαθητές από τη **θέση του τερματοφύλακα** στις δραστηριότητες που απαιτείται.
- Σύνδεση με το ΠΕΝΤΑΘΛΟΝ.
- Μελέτη των ΨΜΑ που αναφέρονται στην **κίνηση overlap** πριν τη διδάξετε.
- Ενθάρρυνση των μαθητών να χρησιμοποιήσουν τις **κάρτες εξάσκησης**, για να μελετήσουν και να αξιολογήσουν τις κινήσεις τακτικής (σε άμυνα και επίθεση).

ΚΕΦ. 16 ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ... ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΑ

- Πεδίο: Κινητικός/Γνωστικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Να εκτελούν αποτελεσματικά το επιθετικό χτύπημα με καρφί, σε συνδυασμό με το μπλοκ, να εφαρμόζουν το σύστημα 4:2 σε συνθήκες κανονικού παιχνιδιού και να γνωρίζουν εξειδικευμένους κανονισμούς του αθλήματος.
- Μαθήματα: ~ 4.

Τι προσέχουμε:

- Προτεινόμενα **στυλ διδασκαλίας**: Αμοιβαία Διδασκαλία (σε ζεύγη ή τριάδες με τη χρήση καρτών εξάσκησης), Πρακτικό Στυλ σε σταθμούς, Συμπερίληψης-Μη Αποκλεισμού με διαφοροποιημένη διδασκαλία, καθοδηγούμενης ανακάλυψης.
- Εξασφάλιση επαρκούς αθλητικού υλικού και δημιουργία επιπλέον γηπέδων για εξάσκηση και παιχνίδι με χρήση κώνων, σχοινιών, λαστιχόσχοινων κ.ά., για τη **μεγιστοποίηση του ενεργού χρόνου άσκησης**.
- **Τροποποίηση βαθμού δυσκολίας**, όπου απαιτείται (χαμηλότερο φιλέ, σερβίς από μικρότερη απόσταση, μικρότερα γήπεδα, καρφί χωρίς μπλοκ).
- Για την εκμάθηση του συστήματος 4:2 και την εξάσκηση των μαθητών, συνίσταται και η αρχική αξιοποίηση του ΨΜΑ «Σύστημα 4:2-Θέσεις παικτών κατά την υποδοχή και την εκτέλεση του σερβίς», που θα βρείτε και στον ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟ του κεφαλαίου.

ΚΕΦ. 17 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ...ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ!

- Πεδίο: Κινητικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Ατομική και ομαδική εξάσκηση σε δεξιότητες της Ενόργανης, της Ρυθμικής και της Ακροβατικής Γυμναστικής, ανάπτυξη συνεργασίας για την άσκηση σε μικρά σχήματα σε ασκήσεις εδάφους, καθώς και τη δημιουργία γυμναστικών συνθέσεων.
- Μαθήματα: ~ 3.

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στην **κατάλληλη προθέρμανση/προετοιμασία**.
- **Ενεργός συμμετοχή** των παιδιών 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 παιδιών (π.χ. χρήση κατάλληλων στρωμάτων γυμναστικής, προτροπή για τη δημιουργία ζευγαριών και ομάδων με παρόμοια σωματικά χαρακτηριστικά και ανάληψη κατάλληλου «ρόλου» στην κάθε άσκηση από τα κατάλληλα άτομα κ.ά.), έτσι ώστε να διευκολυνθεί η συμμετοχή τους (**συμπερίληψη/διαφοροποιημένη διδασκαλία**).
- Αξιοποίηση των εικόνων για τις ασκήσεις και δυνατότητα περίληψης στα μαθήματα μόνο όσων ο ΚΦΑ και τα παιδιά θεωρήσουν εφικτές για το προσωπικό επίπεδο των ικανοτήτων/δεξιοτήτων τους.
- Έμφαση στη **συνεργασία** κατά την εξάσκηση και την παροχή **ωφέλιμης ανατροφοδότησης και βοήθειας** στον συνασκούμενο και τη δημιουργία γυμναστικών ρουτινών-συνθέσεων από τα παιδιά (**αυτενέργεια μαθητή**).
- Αναστοχασμός μέσω συζήτησης, με έμφαση στην **αξία της συνεργασίας κατά την άθληση** και σε **τρόπους βελτίωσης της προσωπικής και ομαδικής απόδοσης**.

ΚΕΦ. 18 ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ: ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

- Πεδίο: Κινητικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Βασικές μορφές άμυνας, πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της άμυνας «ένανς εναντίον ενός» και της «άμυνας ζώνης», εφαρμογή της άμυνας «ένανς εναντίον ενός» και της «άμυνας ζώνης» σε τροποποιημένες αγωνιστικές καταστάσεις, κίνηση στην επίθεση όταν οι αντίπαλοι αμύνονται «ένανς εναντίον ενός» ή με «άμυνα ζώνης» σε τροποποιημένες αγωνιστικές καταστάσεις.
- Μαθήματα: ~ 3.

Τι προσέχουμε:

- Σκοπός των δραστηριοτήτων του κεφαλαίου είναι να βοηθήσει τους μαθητές να **κατανοήσουν την τακτική (αμυντική και επιθετική) της Χειροσφαίρισης**. Επομένως, **στόχος είναι η συμμετοχή και η συνεργασία** όλων των μαθητών και όχι η επίτευξη τέρματος και η νίκη της ομάδας. Η ομαδοποίηση των μαθητών στις προτεινόμενες δραστηριότητες είναι ενδεικτική. Ο ΚΦΑ, ανάλογα με τα υλικά, τον χώρο και τον αριθμό των μαθητών, μπορεί να **τροποποιήσει τις συνθήκες** των δραστηριοτήτων.
- Το κεφάλαιο περιλαμβάνει και δραστηριότητες που απαιτούν **κάρτες εξάσκησης**. Σε αυτές, οι μαθητές χρησιμοποιούν το βιβλιοτετράδιο του μαθητή που εκτελεί κάθε φορά τη δραστηριότητα.
- Τα ΨΜΑ μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθηθούν οι μαθητές στην εμπέδωση όσων που έμαθαν στο μάθημα.

ΚΕΦ. 19 ΑΕΡΟΒΙΑ ΧΟΡΕΥΩ...ΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ ΜΑΘΑΙΝΩ

- Πεδίο: Κινητικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Γνώση για το σχεδιασμό ενός μουσικοχορευτικού προγράμματος άσκησης με βάση «κινητικά μοτίβα» διαφορετικών ειδών χορού και τη σύνδεση αυτών, με αυτά των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών (ΕΠΧ), χορευτική εξάσκηση με σωστό ρυθμό και παρουσίαση ατομικά, σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες κινητικών μοτίβων με έμφαση στο Dance Aerobic και στον ΕΠΧ «Χασάπικο».
- Μαθήματα: ~ 4.

Τι προσέχουμε:

- **ΝΑΙ** στις **χορευτικές δραστηριότητες** για την προαγωγή της **υγείας**, την **ψυχαγωγία**, **χαλάρωση**, **επικοινωνία**, **αυτενέργεια**, **αυτοέκφραση**, **αυτορρύθμιση**, **συνεργασία**, **συμπερίληψη**, **σεβασμό** στη **διαφορετικότητα**. **ΟΧΙ** σε δραστηριότητες που οδηγούν σε **απόσυρση**, **κοινωνικό αποκλεισμό**, **διάκριση** ή **ανταγωνισμό**.
- Αξιοποίηση της τελευταίας δραστηριότητας για τον σχεδιασμό (μουσικοχορευτικού) προγράμματος άσκησης από τους μαθητές μέσα από κινητικά μοτίβα ελληνικών και διεθνών χορών, με συμμετοχικό χαρακτήρα και τη συμπερίληψη όλων, εφαρμόζοντας δεξιότητες αυτορρύθμισης. **Διακριτική υποστήριξη, καθοδήγηση και ενίσχυση** των μαθητών, με έμφαση στην αυτοέκφραση και τον αυτοκαθορισμό στόχων.
- Αξιοποίηση του ΨΜΑ «Χορευτικό ταξίδι» στη διδασκαλία, για να γνωρίσουν οι μαθητές μελωδίες, χορούς, τραγούδια κ.ά. στοιχεία της Ελληνικής Παράδοσης.

ΚΕΦ. 20 ΦΟΡΑΜΕ ΤΑ...ΚΑΠΕΛΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΟΥΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ!

- Πεδίο: Βιωματικός/Συμπεριφορικός Σκοπός.
- ΣΜΑ: Ανάπτυξη δεξιοτήτων σχεδιασμού, οργάνωσης και υλοποίησης δράσεων ΦΔ και άθλησης με την εφαρμογή μίας παραλλαγής της μεθόδου των «6 καπέλων της σκέψης», ανάληψης πρωτοβουλιών και δημιουργικών ρόλων (ατομικά και ομαδικά) και αξιολόγησης του βαθμού επίτευξής τους (**αυτενέργεια και αυτονομία μαθητή**).
- Μαθήματα: ~ 3 (τέλος 2^{ου} τετράμηνου).

Τι προσέχουμε:

- ΝΑΙ στην αξιοποίηση **χρονικών διαστημάτων**, δηλαδή διαλειμμάτων, σχολικών περιπάτων ή/και ημερών **που δεν είναι δυνατή η υλοποίηση του κινητικού μέρους του μαθήματος ΦΑ**.
- ΝΑΙ στην **επεξήγηση της μεθόδου από τον ΚΦΑ** (αρχικά) και, στη συνέχεια, την ανάληψη των μαθησιακών διαδικασιών από τους μαθητές, σύμφωνα με τα **διαδοχικά βήματα που περιλαμβάνει**.
- Μέριμνα από τον ΚΦΑ για την **ενεργό συμμετοχή** όλων των παιδιών (ανάλογα με το χρώμα καπέλου/ομάδας τους), αλλά και τη διευκόλυνση για τη διάχυση των δράσεων.
- ΝΑΙ στη **διαθεματική προσέγγιση**, σε συνεργασία και με άλλα γνωστικά αντικείμενα (π.χ. καλλιτεχνικά, οικιακή οικονομία).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Abigador, S.N. (2011). Όταν το σώμα μιλάει. Εκδόσεις: Γιαλός. ISBN: 978-960-99111-4-6.
- Badminton World Federation (BWF) (2023). Handbook II - 2015/16 - Laws and General Competition Regulations. <https://web.archive.org/web/20170108015954/http://www.bwfbadminton.org/page.aspx?id=14915>
- DAREBEE (2023). Παγκόσμιος Διαδικτυακός Πόρος Γυμναστικής. <https://darebee.gr/>
- De Bono, E. (2006). Τα Έξι Καπέλα της Σκέψης. Μετ.: Μπαρουξής, Γ. & Επιμ.: Χούνος, Ν. Αθήνα: Εκδόσεις ΑΛΚΥΩΝ. ISBN: 9789603261278.
- Διγγελίδης, Ν. (2016). Το φάσμα των μεθόδων διδασκαλίας στη Φυσική Αγωγή. Εκδόσεις: Αφοί Κυριακίδη. ISBN-13: 9789606020841.
- Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία (Ε.Γ.Ο.) (2023). Ακροβατική. <https://www.ego-gymnastics.gr/%ce%ba%ce%b1%ce%bd%ce%bf%ce%bd%ce%b9%cf%83%ce%bc%ce%bf%ce%af-%ce%b1%ce%ba%cf%81%ce%bf%ce%b2%ce%b1%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%ae%cf%82/>
- Ζέτου Ε. & Χαριτωνίδης Κ. (1994). Πετοσφαίριση II. Θεσσαλονίκη: University Studio Press. ISBN: 960-12-0417-2.
- IMPACT PE Project-Identification and Motivation of youth who mostly need Physical ACTivity (2023). <https://www.impactpe.eu/site/index.php/en/>
- Καντζίδης, Δ. & Παπαϊακώβου, Γ. (1994). Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το Σύλλογο. Β' έκδ. Εκδόσεις: Μαΐανδρος. ISBN-10: 9607434005.
- Κλεισούρας, Β. (1997). Εργοφυσιολογία-Φυσιολογική Βάση της Μυϊκής Προσπάθειας. 6η εκδ. Εκδόσεις Συμμετρία. ISBN: 9780002661218.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (2011). Μεταγνωστικές διεργασίες και αυτορρύθμιση. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα/Πεδίο. ISBN13-9789609552318.
- MCardle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L. (2001). Φυσιολογία της Άσκησης, II. Επιμ.: Κλεισούρας Β.. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. ISBN: 9789608122802.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education. First Online Edition. https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf
- Papadimitriou, E., Mountakis, K., Xania, M, Iembo, R & Andresakis, D. (2009). Educational and origin influences on university students' aesthetic body concept. In R. Iembo & P. Konstantinakos (Eds.), PAST FUTURE: Arts, Sport & Science in Ancient Sparta of the Third Millennium (pp. 27–38). Roma: ARACNE editrice S.r.l. ISBN: 978-88-548-1487-4.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- 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., Αμπατζόγλου, Γ., Μυλώσης, Δ. & Σίσκος Β. (2021). [Οδηγός Εκπαιδευτικού](#). Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στις Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξεις Γυμνασίου. Πρώτη έκδοση. Αθήνα: Ι.Ε.Π.
- 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, pp: 1-14. https://www.researchgate.net/publication/287974601_A_Self-Regulation_eHealth_Intervention_to_Increase_Healthy_Behavior_Through_General_Practice_Protocol_and_Systematic_Development?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnNOUGFnZSI6Il9kaXJlY3QiLCJwYWdlIjoX2RpcmVjdCJ9fQ
- Seeger, F. (2017). Ποδόσφαιρο: εφαρμογή παιχνιδιών & ασκήσεων σε συνθήκες αγώνα. Εκδόσεις: SALTO. ISBN 978-960-278-183-8.
- Thommes F. (2013). Προπόνηση ποδοσφαίρου για κάθε μέρα. Οι 365 καλύτερες ασκήσεις και παιχνίδια. Εκδόσεις: SALTO. ISBN 960-278-178-4.
- Υπ.Ε.Π.Θ. - Γραφείο Ολυμπιακής Παιδείας Υπ.Ε.Π.Θ (2008). Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι - ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ.
- WikiHow (2023). <https://www.wikihow.com/Play-Badminton#Learning-the-Rules>
- World Health Organization. (2022). Global report on health equity for persons with disabilities. World Health Organization.
- World Health Organization (2021). 2021 physical activity factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region (No. WHO/EURO: 2021-3409-43168-60449). World Health Organization. Regional Office for Europe.
- 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.