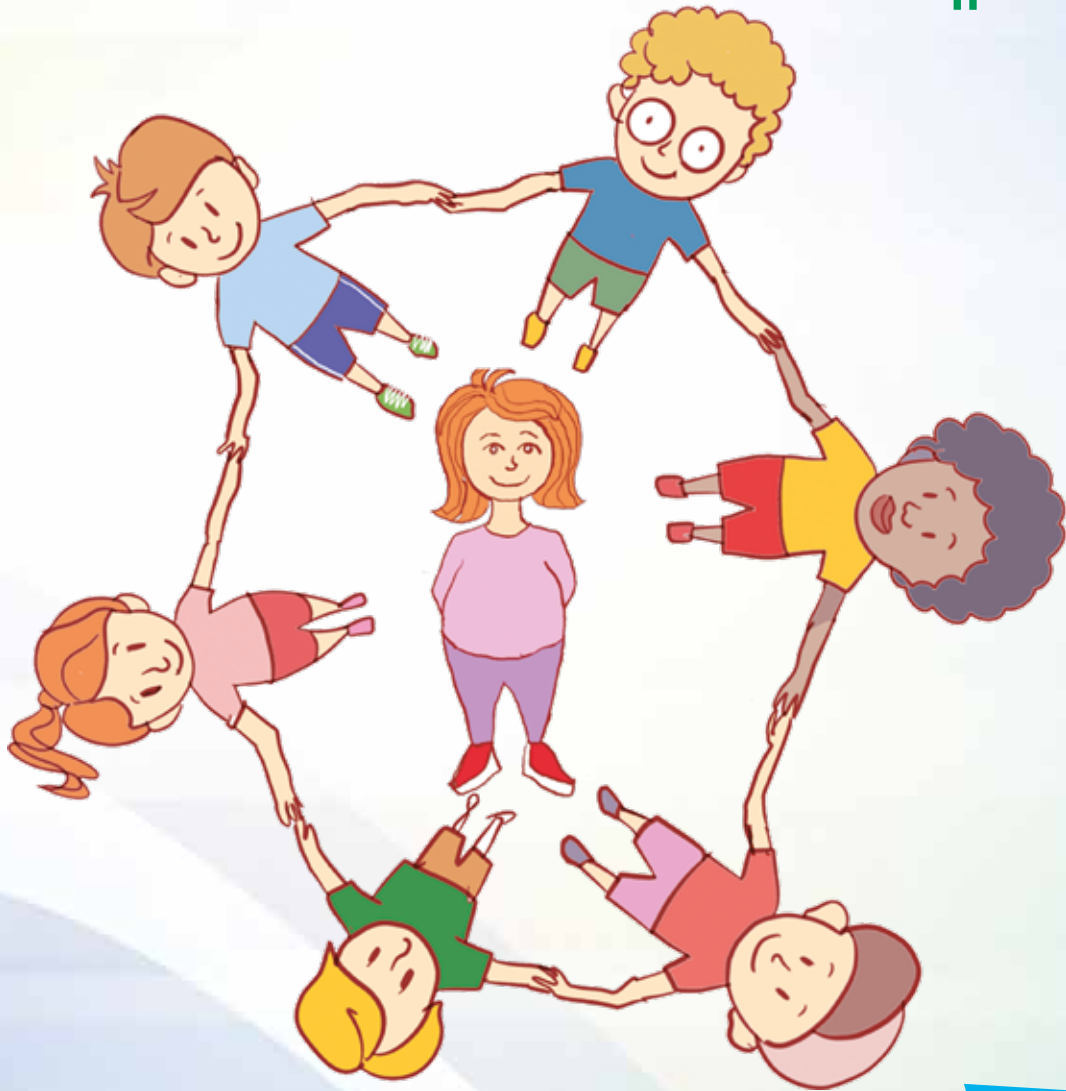


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Όλγα Κούλη • Νεραντζούλα Κουφού •
Παρασκευή Λιούμπη • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Α΄ Δημοτικού



Β΄ Τεύχος

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α΄ Δημοτικού

β΄ τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής	Κωνσταντίνος Τάμπαλης Εν ενεργεία μέλος Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού
Αξιολογήτρια	Άννα Ιωσηφίδου Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Αξιολογητής	Παντελής Νάσσης Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Τεχνικός Εμπειρογνώμονας	Αλεξάνδρα Καρακασίδου Πτυχιούχος Πληροφορικής
Επικουρικός Εμπειρογνώμονας	Σταματία Καμβίσιου Διπλωματούχος τεχνολογίας γραφικών τεχνών
Υπεύθυνη του μαθήματος/γνωστικού αντικειμένου στο πλαίσιο της Πράξης	Παυλίνα Χαραλαμπίδου , Σύμβουλος Β΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων» με κωδικό ΟΠΣ 6010165 στο Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή» 2021-2027

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Σπυρίδων Δουκάκης

Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Υπεύθυνος Πράξης

Διονύσιος Μουρελάτος

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Αναπληρωτής Υπεύθυνος Πράξης

Στυλιανός Μαυρατζάς

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

**«Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης»
και το Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή»**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Όλγα Κούλη • Νεραντζούλα Κουφού •
Παρασκευή Λιούμπη • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Α΄ Δημοτικού

β΄ τεύχος

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



Η συγγραφή και η επιστημονική επιμέλεια του βιβλίου πραγματοποιήθηκε
υπό την αιγίδα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Όλγα Κούλη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
Νεραντζούλα Κουφού, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό,
ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

Παρασκευή Λιούμπη, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
(Σύμβουλος Εκπαίδευσης)

Όλγα Βασιλειάδου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
(Σύμβουλος Εκπαίδευσης)

Βασιλική Δέρρη, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ –
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ
ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Σίνος Γκιώκας, Φυσικός

Τέτη Παλαιοθοδώρου, Φιλολόγος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ
ΕΙΚΟΝΩΝ

Γιώργος Βίδος, Γραφικές τέχνες

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Ζαχαρίας Παπαντωνίου, Εικονογράφος

Όλες οι φωτογραφίες και εικόνες που έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρόν διδακτικό εγχειρίδιο προέρχονται από την εικονογράφηση ή αγοράστηκαν από την πλατφόρμα shutterstock.

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

ΣΥΛΛΗΨΗ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Συγγραφική ομάδα

Connection3 IKE

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό (συνέχεια)

2η Ενότητα - Έννοιες φυσικής κατάστασης (ΦΚ)-υγείας		
5.1	Γιατί και πώς να ασκούμε	10
6.1	Ξέρω εγώ να ασκηθώ	11
7.1	Ξέρω να μετρώ τη δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία	13
8.1	Γνωρίζω το σώμα μου	14
8.2	Ιδρώνω, λαχανιάζω, ξεφυσώ	16
9.1	Ξέρω να τραφώ για να ασκηθώ	18
3η Ενότητα - Συναισθηματικές έννοιες		
10.1	Όπως είμαι με αγαπώ	20
11.1	Ξέρω πώς να εκφραστώ	21
12.1	Σκέφτομαι, ονειρεύομαι, δημιουργώ	23
4η Ενότητα - Κοινωνικές έννοιες		
13.1	Τον στόχο μου κοιτώ	23
14.1	Γνωρίζω να ακολουθώ κανόνες και ρουτίνες	24
14.2	Τρόπους θα σκεφτώ τις διαφωνίες να λύσω	26
14.3	Παίζω δίκαια	27
15.1	Ξέρω πώς στους άλλους να φερθώ	28
15.2	Προστατεύω τον εαυτό μου από ανεπιθύμητες συμπεριφορές	29
5η Ενότητα - Διαθεματικές έννοιες		
16.1	Προσοχή, κίνδυνος!	30
16.2	Αναγνωρίζω ασθένειες και τι να κάνω	33
17.1	Ξέρω πώς να φυλαχτώ	34
18.1	Ξέρω εγώ να προστατεύω	34
Σύνοψη κεφαλαίου		37
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		38
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		38

3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό

1η Ενότητα - Φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου		
1.1	Παίζω, τρέχω, προσπαθώ μέσα και έξω από το σχολείο	40
1.2	Φυσική δραστηριότητα παντού	41
2η Ενότητα - Στοιχεία και συμπεριφορές Φυσικής κατάστασης-υγείας		
2.1	Το σχοινάκι μου γυρνά, μέσα και έξω από το σχολείο	44
3.1	Ασκούμαι και μετρώ, ξέρω να παρατηρώ	46
3.2	Ξέρω εγώ τους παλμούς να μετρώ	48
4.1	Νηστικό αρκούδι δεν χορεύει και χορτάτο δεν μπορεί	50
Σύνοψη κεφαλαίου		51
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		51
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		52

4ο Κεφάλαιο - Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό

1η Ενότητα - Συναισθηματικές δεξιότητες		
1.1	Εξασκούμαι και τα καταφέρνω	54
1.2	Θα τα καταφέρω, είμαι ικανός/ή	55
2.1	Εκφράζω συναισθήματα με σωστό τρόπο	56
2.2	Αρχίζω να αντιμετωπίζω δυσκολίες με βοήθεια	58
2.3	Για συναισθήματα συζητώ	58
3.1	Δείχνω τις δημιουργίες μου	58
3.2	Μαθαίνω και χαίρομαι	58
2η Ενότητα - Κοινωνικές δεξιότητες		
4.1	Επιμένω, παραμένω, προσπαθώ	59
4.2	Κάνω όλες τις δραστηριότητες με χαρά	60
5.1	Ρουτίνες και κανόνες ακολουθώ	61
5.2	Ακολουθώ απλούς κανόνες «ευ αγωνίζεσθαι»	62
5.3	Λύνω διαφωνίες με παιχνίδι	63
5.4	Επιμένω, συνεχίζω και δεν ενοχλώ	64
6.1	Ακούω τα σχόλια και εκτελώ	65
6.2	Παίζω με όλα τα παιδιά και βοηθώ	66
6.3	Αρχίζω να απαντώ σε «άσχημες» συμπεριφορές	66
6.4	Συνεργάζομαι και βελτιώνομαι	67
6.5	Παίζω και φίλους αποκτώ	68
Σύνοψη κεφαλαίου		69
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		69
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		70
Γλωσσάρι		71
Βιβλιογραφία και πηγές για πληροφόρηση		71

Κεφάλαιο 2ο

Γνωστικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

2η Ενότητα - Έννοιες φυσικής κατάστασης - υγείας

5.1	Να γνωρίζουν τα οφέλη της άσκησης και των παραμέτρων της (διάρκεια, συχνότητα) στη ΦΚ και την υγεία (καρδιά και μυς του σώματος).
6.1	Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας και να αναφέρουν δύο-τρεις στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου.
7.1	Να γνωρίζουν τουλάχιστον έναν τρόπο αξιολόγησης ορισμένων στοιχείων της ΦΚ-υγείας.
8.1	Να αναγνωρίζουν τα κύρια μέρη του σώματος (καρδιά, πνεύμονες, μέρη του σκελετού), να περιγράφουν το μέγεθος, το σχήμα τους και τις βασικές λειτουργίες τους.
8.2	Να αναγνωρίζουν τις μεταβολές στο σώμα λόγω της άσκησης (π.χ. εφίδρωση, αύξηση της καρδιακής συχνότητας, της συχνότητας των αναπνοών), τη σωστή διαφραγματική αναπνοή και πώς να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς.
9.1	Να κατανοούν ότι η τροφή είναι το καύσιμο για την κίνηση και να αποκτούν βασικές γνώσεις για την κατανάλωση των τροφών και του νερού πριν και μετά την άσκηση, π.χ. κολύμπι, παιχνίδι.

3η Ενότητα - Συναισθηματικές έννοιες

10.1	Να κατανοούν ότι είναι σημαντικό να βιώνουν εμπειρίες επιτυχίας μέσα από κάποιες φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ) εντός και εκτός σχολείου, και να γνωρίζουν ότι υπάρχουν απλές τεχνικές/τρόποι για να ενδυναμώσουν τον εαυτό τους και να το πετύχουν (π.χ. θετική σκέψη, θετικός αυτοδιάλογος).
11.1	Να αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων (ενσυναίσθηση), και να τους ταξινομήσουν ως αποδεκτούς και μη (εγωκεντρικός τρόπος έκφρασης έως ενεργή ακρόαση). Να γνωρίζουν τουλάχιστον δύο αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων με ελάχιστη καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού.
12.1	Να ανακαλύπτουν νέους τρόπους κίνησης/δημιουργούν δικές τους απλές κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού και ρουτίνες με βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό.

4η Ενότητα - Κοινωνικές έννοιες

13.1	Να κατανοούν τι είναι στόχοι και γιατί είναι σημαντικοί.
14.1	Να γνωρίζουν τη σημασία της ακολουθίας κανόνων και ρουτινών για την ασφαλή και αποτελεσματική υλοποίηση των κινητικών δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού, χωρίς διαρκείς υπενθυμίσεις από τον/την εκπαιδευτικό.
14.2	Να κατανοούν τον ρόλο τους σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει τεθεί από τον/την εκπαιδευτικό και να σκέφτονται τρόπους για την επίλυση διαφωνίας με συμμαθητή/ήτρια (ήρεμος τόνος φωνής, προσεκτική χρήση λεξιλογίου, ακρόαση με προσοχή).
14.3	Να κατανοούν τις βασικές αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι» και να τις συνδέουν με τους αρχαίους και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς, καθώς και με τους Παραολυμπιακούς Αγώνες.

15.1	Να αναγνωρίζουν ότι η παροχή βοήθειας έχει σχέση με τις ανάγκες του άλλου και να γνωρίζουν τρόπους παροχής και αποδοχής βοήθειας.
15.2	Να αναγνωρίζουν ποιες αποτελούν ανάρμοστες ή ανεπιθύμητες καταστάσεις και συμπεριφορές (π.χ. ένα ασφαλές/αθλητικό άγχιγμα από ένα ανεπιθύμητο/αντιαθλητικό) και πότε/πώς μπορούν να αντιδράσουν.

5η Ενότητα - Διαθεματικές έννοιες

16.1	Να κατανοούν πότε ένας τραυματισμός είναι απλός ή σοβαρός (π.χ. ανάλογα με την ένταση του πόνου), τους κανόνες ασφαλούς μετακίνησης πεζών, ποδηλατών, προστασίας από τη φωτιά, το νερό, τον ήλιο.
16.2	Να αναφέρουν τις διαφορές μεταξύ υγείας - ασθένειας, μολυσματικών και μη ασθενειών, επείγουσας ή μη κατάστασης και να περιγράφουν τρόπους αντιμετώπισής τους.
17.1	Να γνωρίζουν παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία (καθιστική ζωή, κακή διατροφή, χρήση φαρμάκων, χωρίς επίβλεψη πολλές ώρες σε οθόνες, κάπνισμα, αλκοόλ κ.λπ.).
18.1	Να κατανοούν έννοιες της αειφορίας μέσα από την άσκηση στο φυσικό περιβάλλον (π.χ. αυλή του σχολείου, πάρκο, θάλασσα κ.λπ.) και ότι η ΦΔ με τη βοήθεια των ζώων (π.χ. βόλτα/φροντίδα ζώου, θεραπευτική ιππασία, κ.ά.) ωφελεί ταυτόχρονα τον άνθρωπο και τα ζώα.

ΓΝΩΣΤΙΚΟ (συνέχεια)

ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

5.1 Γιατί και πώς να ασκούμε

Άσκηση κάθε μέρα - Ωφελεί την υγεία

Τι είναι φυσική δραστηριότητα (ΦΔ); Είναι όλες οι κινητικές δραστηριότητες, όπως δουλειές του σπιτιού, κηπουρικές εργασίες, περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, σχοινάκι, παιχνίδια (π.χ. κυνηγητό) κ.λπ. που μας κάνουν να ιδρώσουμε ή και να αναπνέουμε πιο γρήγορα.

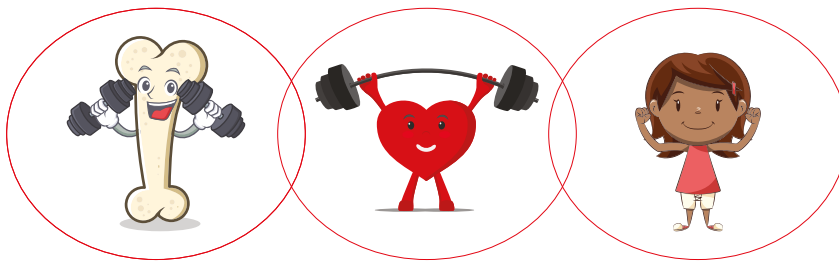


Τι είναι άσκηση; Οι κινητικές δραστηριότητες σε ένα πρόγραμμα όπως στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), στο κολυμβητήριο κ.λπ.

Η άσκηση κάνει καλό στην υγεία.

Δυναμώνει τα οστά (κόκαλα), την καρδιά και τους μυς.

Η καρδιά στέλνει οξυγόνο (με το αίμα), στους μυς.



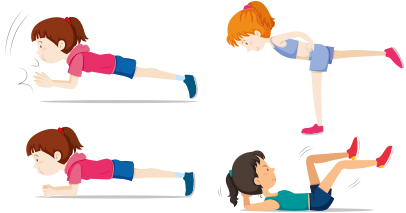
Πόσο συχνά να ασκούμε για να έχω καλή υγεία;



60 λεπτά (1 ώρα) την ημέρα

Παιχνίδι, τρέξιμο, περπάτημα, κυνηγητό, δουλειές σπιτιού, βόλτα με το σκυλάκι.

1. Κίνηση κάθε μέρα για τουλάχιστον 60 λεπτά



Λίγο χρόνο σε οθόνες



2-3 φορές την εβδομάδα
Ασκήσεις για δύναμη
και ευλυγισία



3-5 φορές την εβδομάδα
Ομαδικά παιχνίδια,
σχοινάκι, τρέξιμο



60' κάθε μέρα φυσική
δραστηριότητα



Μπορείς και εσύ να το κάνεις! Θα σε βοηθήσει ο/η εκπαιδευτικός και η οικογένειά σου.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα.



6.1 Ξέρω εγώ να ασκηθώ

Ασκούμαι, για να έχω καλή φυσική κατάσταση για υγεία (ΦΚ-υγεία). Δηλαδή για να έχω:

- Δυνατή καρδιά και πνεύμονες: κινούμαι περισσότερη ώρα και δεν κουράζομαι.
- Μυϊκή δύναμη και αντοχή: μπορώ να σηκώνω μεγαλύτερο βάρος και για περισσότερη ώρα χωρίς να κουράζομαι.
- Ευλυγισία: οι μύες μπορούν να «τεντώνουν» πολύ και οι αρθρώσεις είναι ευκίνητες.
- Φυσιολογικό λίπος στο σώμα.

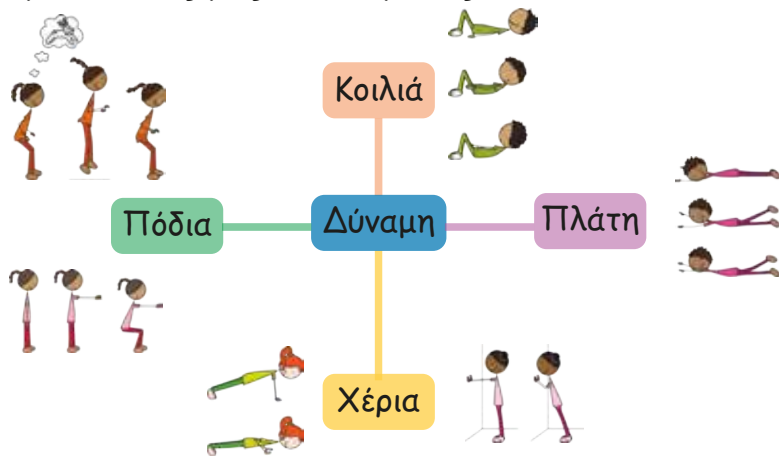
Δες την ονομασία και τη θέση των μυών και των αρθρώσεων του σώματος παρακάτω στο 8.1: Το σώμα που κινείται.

Ποιες δραστηριότητες να κάνω;

✓ Για να δυναμώσω την καρδιά μου:



✓ Για να δυναμώσω τους μυς του σώματος:



✓ Για να έχω ευλυγισία μυών:

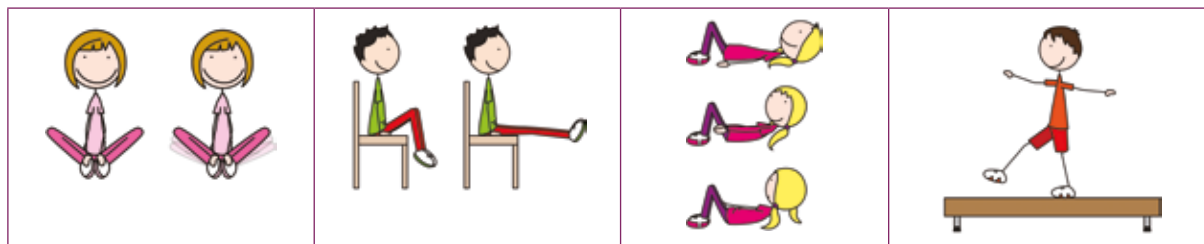


Κύκλωσε:

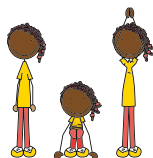
• τις δραστηριότητες που δυναμώνουν την καρδιά



- τις δραστηριότητες που δυναμώνουν τους μυς



Ένωσε την εικόνα με τις λέξεις που της ταιριάζουν:



Ευλυγισία/ευκαμψία



Μυϊκή δύναμη/αντοχή



Καρδιά και πνεύμονες

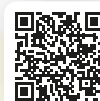


Πες στα μέλη της οικογένειάς σου τι μπορούν να κάνουν για να έχουν δυνατή καρδιά, δυνατούς μυς και ευλυγισία (σαν τη γάτα).



Πες 2-3 παιχνίδια που μπορείτε να παίξετε στο σχολείο ή στη γειτονιά για να έχετε καλύτερη φυσική κατάσταση για υγεία.

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και αναγνώρισε τις δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας.



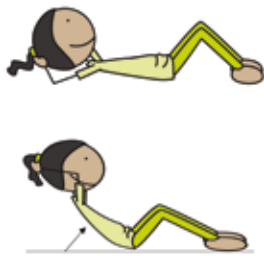
7.1 Ξέρω να μετρώ τη δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία

Πόσα κάνεις σωστά:



Στο σχολείο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, μπορείς να μετρήσεις:

Δύναμη κορμού (πόσες επαναλήψεις κάνεις και πόσο σωστά)



Κοιλιακοί (άρσεις κορμού)



1. Τα χέρια πίσω, στο κάτω μέρος του κεφαλιού.
2. Τα γόνατα είναι λυγισμένα και τα πέλματα πατάνε στο στρώμα.
3. Η πλάτη σηκώνεται από το έδαφος.

Ευλυγισία (πόσο μακριά φτάνεις και πόσο σωστά)



Δίπλωση

1. Εδραία θέση, δύο πόδια τεντωμένα.
2. Τα χέρια αγγίζουν τα δάχτυλα των ποδιών.

  Κάνε τις παραπάνω ασκήσεις και πες 1-2 σημεία που είναι σημαντικά για να τις κάνεις σωστά. Τι άλλο θα μετρήσεις;

Αντοχή καρδιάς και πνευμόνων (πόσα μέτρα κάνεις).

Περπάτησε και τρέξε για 400 μ. ή λιγότερο (όσο μπορείς). Τι θα μετρήσεις/σημειώσεις; Ο/Η εκπαιδευτικός θα σε βοηθήσει.



Αν σκανάρεις το QR code, θα βρεις απλούς τρόπους μέτρησης των στοιχείων της ΦΚ-υγείας.

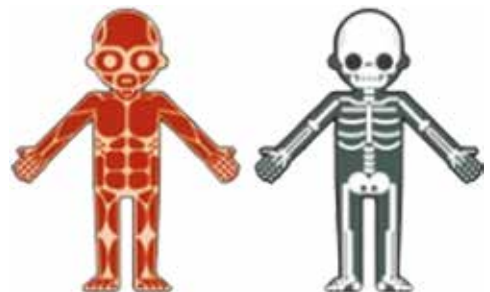
8.1 Γνωρίζω το σώμα μου

Το σώμα αποτελείται από μυς και οστά.

Οι μύες κινούν το σώμα.

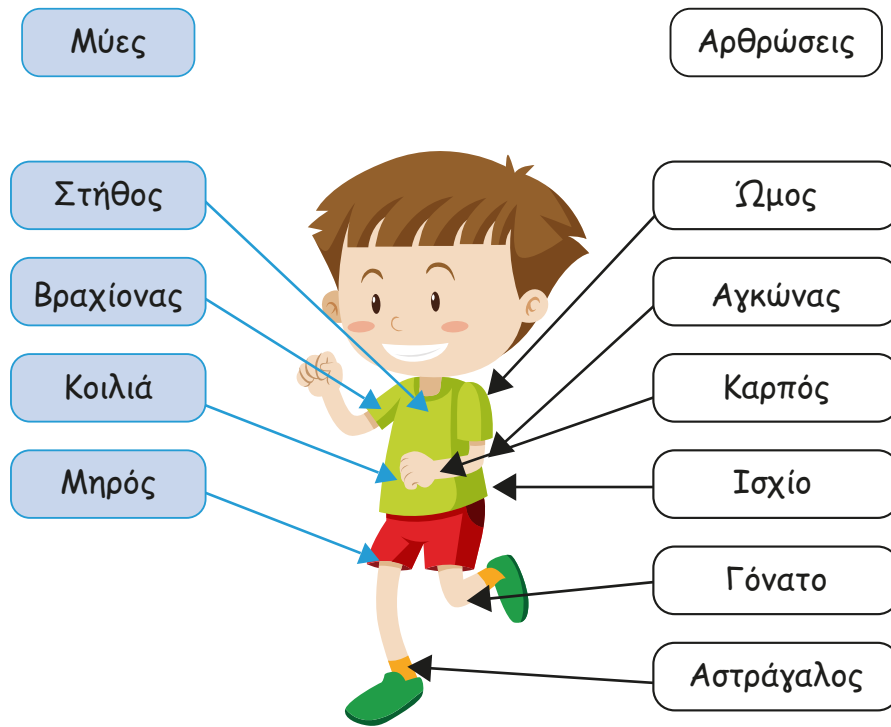
Τα οστά είναι σκληρά, βρίσκονται κάτω από τους μυς και στηρίζουν το σώμα μας.

Το σημείο που ενώνονται δύο οστά ονομάζεται άρθρωση, π.χ. ο αγκώνας, το γόνατο.



Μπορείς να δεις τους μυς και τις αρθρώσεις στην εικόνα που ακολουθεί.

Ενότητα 2 - Έννοιες φυσικής κατάστασης-υγείας



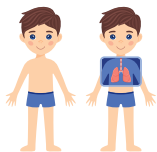
Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και βάλε τους μυς και τις αρθρώσεις του σώματος στη θέση τους.



Η **καρδιά** είναι ένας μυς που δουλεύει συνέχεια και στέλνει αίμα σε όλο το σώμα.

Βρίσκεται ανάμεσα στους δύο πνεύμονες. Έχει το μέγεθος της χροθιάς σου.

Άνοιξε και κλείσε τη χροθιά σου όσες περισσότερες φορές μπορείς. Η καρδιά σου το κάνει ασταμάτητα!



Οι πνεύμονες μας βοηθούν να αναπνέουμε.

Εισπνέουμε και παίρνουμε τον αέρα που χρειαζόμαστε.

Εκπνέουμε και βγάζουμε τον αέρα που χρησιμοποιήσαμε.



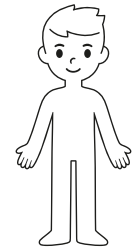
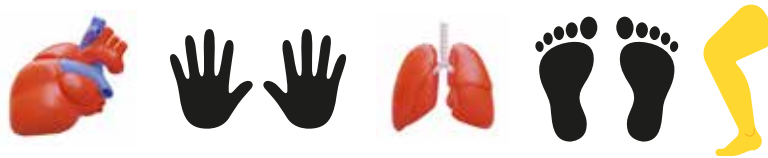
Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και κάνε τη δραστηριότητα για την καρδιά και τους πνεύμονες.



Φτιάξε το σώμα



Στον χώρο άσκησης υπάρχουν σε διάφορα σημεία 5 μεγάλες εικόνες του ανθρώπινου σώματος και πολλές κάρτες σκορπισμένες με διάφορα μέλη και όργανα, όπως π.χ.



(π.χ. μύες, χέρια, καρδιά, πνεύμονες, πόδια κ.λπ).

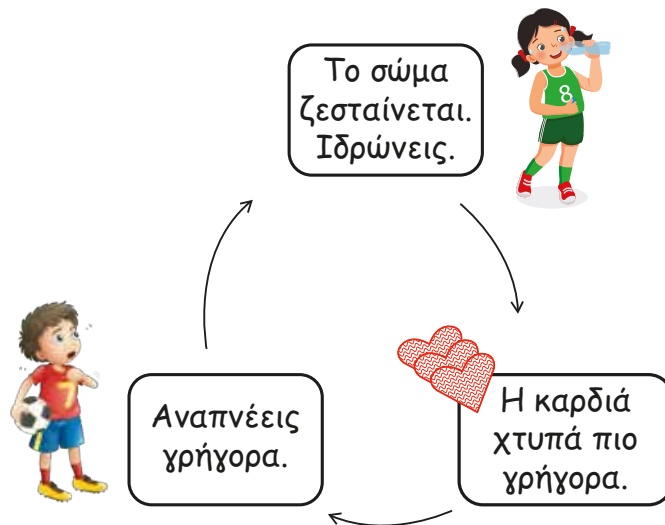
Κάντε διάφορες δραστηριότητες και με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού, κάθε παιδί παίρνει μία κάρτα και την τοποθετεί στο σωστό σημείο σε ένα σώμα. Η δραστηριότητα συνεχίζεται μέχρι να ολοκληρωθούν όλα τα σώματα.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις με τον κύριο Σκελετό!



8.2 Ιδρώνω, λαχανιάζω, ξεφυσώ

Τι συμβαίνει στο σώμα σου όταν ασκείσαι;



Η καρδιά χτυπά πιο γρήγορα, γιατί εργάζεται πιο πολύ για να στείλει αίμα και οξυγόνο στους μύς.

Για να καταλάβεις πόσο έντονα ασκείσαι, άκου πόσο γρήγορα χτυπά η καρδιά σου και παρατήρησε την αναπνοή σου.

	<p>Έντονη δραστηριότητα: η αναπνοή σου είναι πολύ γρήγορη. Δεν μπορείς να πεις πολλές λέξεις.</p> <p>Μέτρια δραστηριότητα: η αναπνοή σου γίνεται πιο γρήγορη αλλά μπορείς να πεις μερικές λέξεις.</p> <p>Ελαφριά δραστηριότητα: σχεδόν δεν ακούς την αναπνοή σου, μπορείς να μιλήσεις άνετα ενώ ασκείσαι.</p>
--	---



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, δοκίμασε τις δραστηριότητες που βλέπεις στην εικόνα. Όσο πιο γρήγορα χτυπά η καρδιά σου τόσο πιο έντονα ασκείσαι.



Γρήγορο περπάτημα



Παιχνίδι κυνηγητού



Ηρεμία



Τότε χτυπάει πιο γρήγορα η καρδιά σου;

1. Άκουσε την καρδιά σου!

Κάθε χτύπος της καρδιάς ονομάζεται καρδιακός παλμός.



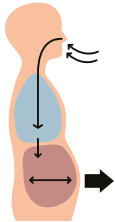
Ο/Η εκπαιδευτικός θα σου δείξει τον τρόπο για να βρεις και να μετρήσεις τον καρδιακό σου παλμό. Βάζουμε δύο δάχτυλα (δείκτη και μεσαίο δάχτυλο) στον λαιμό.

Μετράμε για 6'' (ο/η εκπαιδευτικός λέει τότε θα ξεκινήσετε και τότε θα σταματήσετε) και στο αποτέλεσμα προσθέτουμε ένα μηδενικό, π.χ. αν μετρήσαμε 12 βάζουμε και ένα 0 και έχουμε 120 παλμούς το λεπτό.

2. Χρειάζομαι οξυγόνο - Αναπνέω - Αλλά πώς;

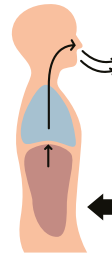
Η αναπνοή της κοιλιάς - Η βαθιά αναπνοή (διαφραγματική αναπνοή)

Όταν ασκείσαι, οι μύες χρειάζονται περισσότερο οξυγόνο και ενέργεια. Για αυτό:



Κάνουμε βαθιά εισπνοή και αφήνουμε τον αέρα να πάει βαθιά προς την κοιλιά. Η κοιλιά φουσκώνει προς τα έξω.

Όταν εκπνέουμε, η κοιλιά κινείται προς τα μέσα.



Μπορείς να το δοκιμάσεις. Προσπάθησε να βάλεις και να βγάλεις τον αέρα φουσκώνοντας την κοιλιά σου. Είναι διασκεδαστικό!

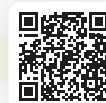
9.1 Ξέρω να τραφώ για να ασκηθώ



Η τροφή σου δίνει ενέργεια για να παίζεις, να ασκείσαι και να μεγαλώνεις.

Τρώμε από όλα τα τρόφιμα. Τρώμε όμως περισσότερες από τις τροφές που βρίσκονται στο κάτω μέρος της εικόνας, δηλαδή δημητριακά και ψωμί, φρούτα - λαχανικά, και λιγότερες από όσες βρίσκονται στο επάνω μέρος.





Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και αξιολόγησε τις γνώσεις σου στα είδη τροφίμων.

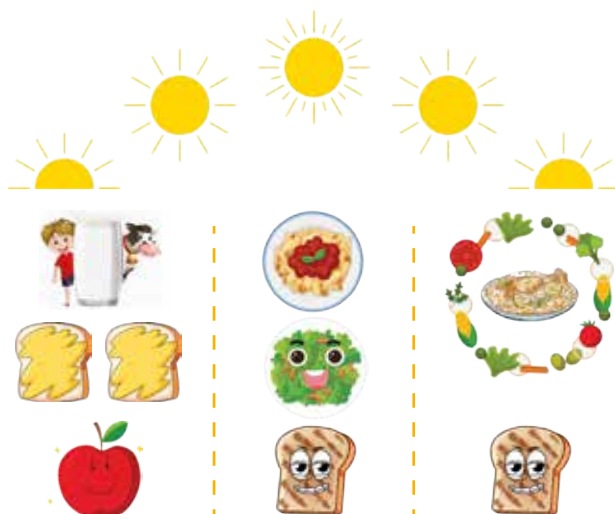
Τι να διαλέξω στα γεύματα, για να έχω ενέργεια να ασκηθώ;

Μια πρόταση είναι:

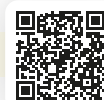
Πρωινό: γάλα, ψωμί ολικής άλεσης με μέλι και ένα φρούτο.

Μεσημεριανό: ζυμαρικά/ρύζι ολικής άλεσης με σάλτσα, σαλάτα και ψωμί ολικής άλεσης.

Βραδινό: ψητό κοτόπουλο, ρύζι, βραστά λαχανικά, ψωμί ολικής άλεσης.



- Να ξεκινάς την άσκηση τουλάχιστον 2-3 ώρες μετά το γεύμα.
- Θυμήσου ότι η άσκηση σε κάνει να ιδρώνεις. 5-8 ποτήρια νερό την ημέρα είναι απαραίτητα! Ιδιαίτερα όταν έχει ζέστη.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και φτιάξε το δικό σου υγιεινό μικρογεύμα (σνακ).



Κύκλωσε τα τρόφιμα που θα διαλέξεις λίγο πριν από την άσκηση ή το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Φρούτο	Κέικ με σοκολάτα	Ξηροί καρποί	Πίτσα με αλλαντικά
			




Τι είναι καλύτερο να πίνεις όσο ασκείσαι; Κύκλωσε την εικόνα.


Νερό	Αναψυκτικό	Ρόφημα σοκολάτας
		



Μπορείς με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή/και του γονέα να δεις περισσότερα στους συνδέσμους
https://eyzhn.edu.gr/wp-content/uploads/class_material/2nd-Material_StudentBook.pdf
https://eyzhn.edu.gr/wp-content/uploads/class_material/%CE%A3%CE%BD%CE%B1%CE%BA.pdf

10.1 Όπως είμαι με αγαπώ

 Μου αρέσει ο εαυτός μου, αισθάνομαι ότι αξίζω, ξέρω τι κάνω καλά.
 Έχω αυτοεκτίμηση.
 Θέλω να δοκιμάζω και να προσπαθώ ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνω όσο καλά θέλω.

 Μιλώ ωραία (θετικά) στον εαυτό μου:
 λέω ή σκέφτομαι κάτι καλό για τον εαυτό μου.
 Με βοηθά να πιστεύω περισσότερο στον εαυτό μου.

Εξασκώμαι στα δύσκολα και έχω επιτυχίες

Σε μερικές δραστηριότητες τα καταφέρνω και σε άλλες όχι. Σημαντικό είναι να προσπαθώ να τα καταφέρω και να σκέφτομαι ότι αυτό θα γίνει.

Για παράδειγμα:

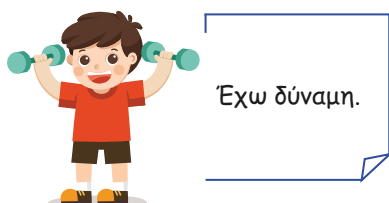
Μαζί με τον/την εκπαιδευτικό βάζω έναν δύσκολο για μένα στόχο, στο σχοινάκι (π.χ. 5 συνεχόμενες επαναλήψεις).

Εξασκώμαι αρκετά, μιλάω θετικά στον εαυτό μου, επιμένω και τον πετυχαίνω τις περισσότερες φορές.

Αυτό με κάνει να χαίρομαι και να προσπαθώ περισσότερο.



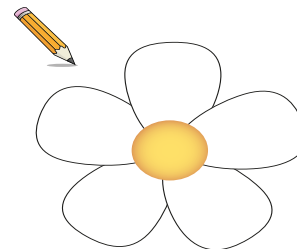
Πώς όμως μιλάω θετικά στον εαυτό μου; Λέω:



Όταν μιλάω θετικά στον εαυτό μου και εξασκούμε, τα καταφέρνω τις πιο πολλές φορές. Αυτό είναι σημαντικό για να συνεχίζω και να είμαι υγιής.



Στο σπίτι, γράψε στα πέταλα τι λες στον εαυτό σου, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.



11.1 Ξέρω πώς να εκφραστώ

Όταν συμμετέχεις στα παιχνίδια και στις δραστηριότητες του μαθήματος, νιώθεις πολλά και διαφορετικά συναισθήματα. Ευχάριστα όπως η χαρά και ο ενθουσιασμός ή και δυσάρεστα όπως η λύπη, ο φόβος και ο θυμός.

Πώς δείχνουμε συναισθήματα

- Με εκφράσεις του προσώπου (π.χ. χαμογελώ ή είμαι λυπημένος).
- Με κίνηση του σώματος (π.χ. σηκώνω χέρι ψηλά ή «κλωτσάω» το πάτωμα).
- Με τόνο της φωνής (π.χ. ήρεμος ή έντονος).
- Με λόγια (π.χ. μπράβο ή άσχημα λόγια).
- Με πράξεις (π.χ. χειροκροτώ ή πανηγυρίζω υπερβολικά).
- Με αλλαγή στο χρώμα του προσώπου (κόκκινο πρόσωπο = ντροπή ή και θυμός, άσπρο/ωχρό = φόβος).
- Με γέλιο ή με κλάμα.



Ποιοι είναι οι ωραίοι τρόποι;



Σκέψου:

α) Εκφράζεις τα συναισθήματά σου χωρίς να πληγώνεις τους άλλους; Παρατήρησε τι δείχνουν οι εικόνες. Ποια εικόνα δείχνει ωραίο τρόπο έκφρασης συναισθημάτων;



Είμαι αρχηγός,
είμαι αρχηγός,
είμαι αρχηγός!



Όλοι
είμαστε
αρχηγοί



β) Ακούς τους άλλους;
Πες ή γράψε πώς:



γ) Όταν θυμώνεις

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής χάσατε σε ένα παιχνίδι. Ένας συμπαίκτης σου κλότσησε την μπάλα μακριά επειδή θύμωσες. Δες παρακάτω τι θα μπορούσε να κάνει και πες του 1-2 από αυτά.



Απομακρύνσου για λίγο (time out).

Πάρε τρεις βαθιές αναπνοές.



Πες στον εαυτό σου:
«Μπορώ να ηρεμήσω».



Κάνε μία ευχάριστη σκέψη.



Μέτρησε αργά από το 1 έως το 10.

1 2 3 4
5 6 7
8 9 10

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και αναγνώρισε τα συναισθήματα.



12.1 Σκέφτομαι, ονειρεύομαι, δημιουργώ

Ανακαλύπτω και δημιουργώ νέους τρόπους κίνησης

Σκέψου δύο κινήσεις που μπορείς να κάνεις με ένα στεφάνι. Μετά σκέψου άλλες δύο, άλλες δύο κ.λπ. Μετά μπορείς να κάνεις αυτές τις κινήσεις.



Σε μικρή ομάδα, σκεφθείτε και «κινήστε» το αλεξίπτωτο σαν να είναι:

- μια ήρεμη θάλασσα
- μια θάλασσα με λίγα κύματα
- μια φουρτουνιασμένη θάλασσα.



Φαντάσου ότι βρίσκεσαι έξω και αρχίζει να βρέχει. Στην αρχή η βροχή πέφτει ελαφρά, μετά δυναμώνει και στο τέλος γίνεται καταιγίδα.



Σκέψου δύο τρόπους για να μετακινηθείς και να προστατευτείς και κάνε τους. Μετά σκέψου άλλους δύο κι άλλους κ.λπ.



Πάρε τρεις κινήσεις από όσες έκανες παραπάνω. Βάλε τες σε όποια σειρά θέλεις, φτιάξε μια ρουτίνα και κάνε την.

13.1 Τον στόχο μου κοιτώ

Στόχος είναι κάτι που θέλουμε να καταφέρουμε

Γιατί είναι σημαντικό να έχουμε στόχους;

- για να ξέρουμε τι θέλουμε να πετύχουμε
- για να προσπαθούμε περισσότερο
- για να βλέπουμε τι πετυχαίνουμε και πότε.

Βάζω έναν στόχο



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού βάλε έναν δικό σου στόχο.

Δες μερικές ιδέες:

			
Να κάνω, κάθε φορά, 8 κοιλιακούς.	Να κάνω 1-2 σημεία σωστά.	Να τρώω 1 φρούτο την ημέρα.	Να περιμένω ήσυχα στη σειρά.



Γράψε τον στόχο σου.

.....

.....

Ομαδικός είναι ο στόχος που βάζουμε μαζί με άλλους. Χρειάζεται προσπάθεια από όλους και συνεργασία για να τον πετύχουμε.

14.1 Γνωρίζω να ακολουθώ κανόνες και ρουτίνες

Κανόνες: είναι τρόποι συμπεριφοράς και ασφάλειας

Είμαι ευγενικός/ή με τα άλλα παιδιά.



Περιμένω τη σειρά μου.



Μένω στον προσωπικό μου χώρο.



Δεν περνώ μπροστά από τα άλλα παιδιά.





Με τον/την εκπαιδευτικό και τα άλλα παιδιά της τάξης συζητήστε και προτείνετε κανόνες ασφάλειας κατά την εξάσκηση.

Γράψτε τους κανόνες σας σε ένα χαρτόνι και βάλτε το στον χώρο άσκησης.

	Οι κανόνες μας	

Ρουτίνες: όταν κάτι γίνεται πάντα με τον ίδιο τρόπο

Είσοδος και έξοδος
από τον χώρο
άσκησης.

Αρχή και τέλος
του μαθήματος.

Παίρνουμε και
αφήνουμε τον εξοπλισμό
με προσοχή.



Συζητώ για κανόνες και ρουτίνες

Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό:

Γιατί χρειάζεται να έχουμε κανόνες; Τι γίνεται στο παιχνίδι όταν δεν υπάρχουν κανόνες; Είμαστε ασφαλείς;

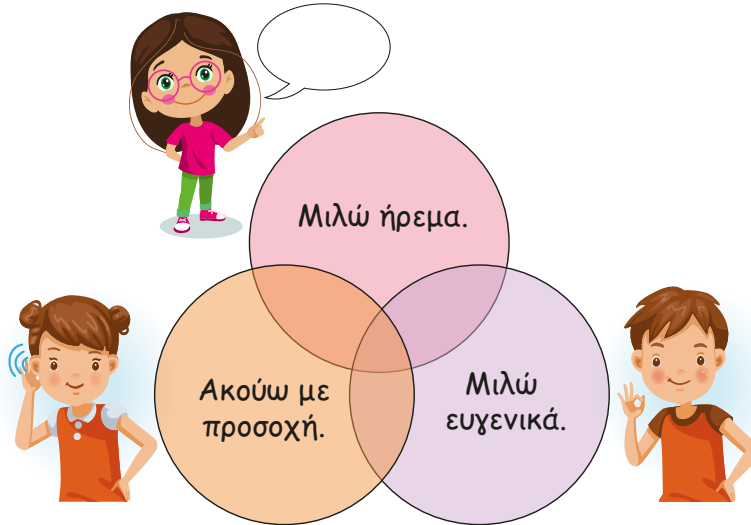
Γιατί χρειάζεται να έχουμε ρουτίνες; Τι γίνεται όταν δεν υπάρχουν; Μπορεί να χάνουμε χρόνο από το παιχνίδι; Μπορεί να μη μαθαίνουμε όσο μπορούμε;



Στο σπίτι με τα μέλη της οικογένειας μπορείτε να συζητήσετε για τους κανόνες που υπάρχουν στο μάθημα και να βρείτε κανόνες και για το παιχνίδι ή το σπίτι.

14.2 Τρόπους θα σκεφτώ τις διαφωνίες να λύσω

Όταν διαφωνώ:



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, σκεφτείτε γιατί διαφωνείτε (έχετε διαφορετική άποψη από κάποιον άλλο/η) στα παιχνίδια και τις δραστηριότητες. Μήπως συμβαίνει κάτι από τα παρακάτω:

Χωρισμός σε ομάδες	Με ποιο παιδί θα κάνω δυάδα	Ποιο παιχνίδι θα παίξουμε	Κάποια παιδιά δεν ακολουθούν τους κανόνες

Κάποιο παιδί προσπερνά τη σειρά	Δύο παιδιά θέλουν την ίδια μπάλα	Κάποιο παιδί θέλει συνέχεια να είναι αρχηγός

Τι κάνω σε μια διαφωνία.



Κύκλωσε αυτό/αυτά που κάνεις σε μία διαφωνία.

Μιλώ ευγενικά και ήρεμα 	Περιμένω τη σειρά μου για να μιλήσω 	Ακολουθώ τους κανόνες 	Ζητώ συγγνώμη 	Ζητώ τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού 
Μαλώνω 	Μιλώ με άσχημα λόγια 	Συζητώ 	Δίνω τα χέρια 	Θυμώνω 

Αν όταν διαφωνείς κάνεις κάτι που δεν σου αρέσει, τι καλύτερο θα μπορούσες να κάνεις; Μπορείς να διαλέξεις κάποια από τα παραπάνω.

14.3 Παιζώ δίκαια



Στο σχολείο συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό για το «ευ αγωνίζεσθαι» και τη σημασία του.

“ Δίκαιο παιχνίδι ”



“ Σεβασμός ”



“ Σεμνότητα ”



“ Φιλία ”



Ευ αγωνίζεσθαι σημαίνει:

- Παιζουμε σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού (δίκαιο παιχνίδι).
- Σεβόμαστε τους συμπαίκτες, τους αντιπάλους και τις αποφάσεις των διαιτητών (σεβασμός).
- Χαιρόμαστε τη νίκη, αλλά χωρίς να πληγώνουμε τους άλλους όπως οι αθλητές και οι αθλήτριες στους Ολυμπιακούς Αγώνες από τα αρχαία χρόνια έως σήμερα.

Το ίδιο συμβαίνει και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες που συμμετέχουν αθλητές/ήτριες με αναπηρία.

Παίζω δίκαια με όλους



Θυμάσαι ότι: όλοι έχουν δικαίωμα να συμμετέχουν στα παιχνίδια.

Παίζεις δίκαια και με όλα τα παιδιά; Ακολουθείς τους κανόνες του παιχνιδιού; Δείχνεις σεβασμό σε όλους; Σκέψου τα παραπάνω και παίξε ένα ωραίο παιχνίδι, εφαρμόζοντάς τα στο μάθημα ή στο πάρκο.

Πριν από το παιχνίδι με τα άλλα παιδιά, μιλάμε για τους κανόνες του παιχνιδιού, ότι πρέπει να παίξουμε δίκαια και με σεβασμό σε όλους.



15.1 Ξέρω πώς στους άλλους να φερθώ

Δεν έχουμε όλοι την ίδια επίδοση (σκορ), την ίδια στιγμή. Όμως, κάθε παιδί έχει δικαίωμα να βελτιώνεται συνεχώς.

Ξέρω πώς να βοηθώ και να ζητώ βοήθεια.

Για να βοηθήσω ένα παιδί ή να με βοηθήσει εκείνο μπορεί:

- ✓ να μου ρίξει την μπάλα από πιο κοντά ή πιο μακριά
- ✓ να μου δώσει μια πιο μεγάλη ή πιο μικρή μπάλα
- ✓ να μου πει τι να προσέξω ή τι να διορθώσω κ.λπ.

- Χρειάζομαι βοήθεια για να κάνω σχοινάκι.



- Σε ευχαριστώ πολύ. Τα κατάφερα!
- Προσπάθησε να χτυπάς την μπάλα κοντά σου και να αναπηδά μέχρι τη μέση σου.

- Πήδα μόλις το σχοινάκι ακουμπήσει κάτω.



- Παρακαλώ. Μήπως μπορείς να με βοηθήσεις να κάνω ντρίμπλα; Χάνω συνέχεια την μπάλα.
- Ναι, έχεις δίκιο. Τώρα η μπάλα μένει κοντά μου και δεν τη χάνω. Σε ευχαριστώ πολύ!

Βοηθώ τα άλλα παιδιά



Σκέψου πώς μπορείς να βοηθήσεις κάποιο παιδί που:



δυσκολεύεται να περάσει πάνω από ένα ψηλό εμπόδιο



θέλει να παίξει



δεν καταλαβαίνει κάτι στο παιχνίδι

15.2 Προστατεύω τον εαυτό μου από ανεπιθύμητες συμπεριφορές

Στη Φυσική Αγωγή και τη φυσική δραστηριότητα επιθυμητές συμπεριφορές είναι:

Αθλητική συμπεριφορά



Ευγενικά λόγια



Ασφαλές άγγιγμα



Όμως υπάρχουν και συμπεριφορές που μας κάνουν να αισθανόμαστε άσχημα:

Αντιαθλητική συμπεριφορά



Άσχημα λόγια

Ανεπιθύμητο άγγιγμα



Τι μπορείς να κάνεις:



Πες να σταματήσει.



Απομακρύνσου, άλλαξε θέση.



Μίλησε στον/στην εκπαιδευτικό.



Μίλησε στην οικογένειά σου.

Ξέρω τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές

 Κύκλωσε τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές.



16.1 Προσοχή, κίνδυνος!

Σε έναν ελαφρύ τραυματισμό:

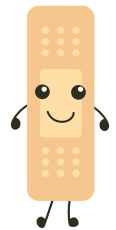
Χτύπησες;
Πάρε μια βαθιά αναπνοή.
Σε βοηθά να ηρεμήσεις.



Έχεις μία μικρή γρατζουνιά;



Πλύνε καλά τα χέρια σου.
Καθάρισε την πληγή με καθαρό νερό.
Βάλε ένα τραυμαπλάστ.



Πονάς πολύ και τρέχει πολύ αίμα; Ζήτησε αμέσως βοήθεια από έναν ενήλικα.



Ασφάλεια στον δρόμο:

Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό πώς διασχίζουμε τον δρόμο με ασφάλεια.

- Συνοδεύομαι από ενήλικα.
- Περνάω τον δρόμο μόνο από το φανάρι ή τη διάβαση πεζών.
- Στο κόκκινο σταματώ και περιμένω, στο πράσινο διασχίζω τον δρόμο.
- Πριν περάσω, κοιτάζω προσεκτικά και από τις δύο πλευρές για να βεβαιωθώ ότι δεν έρχονται αυτοκίνητα.

Φανάρι για πεζούς

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, κατά την άσκηση ο/η εκπαιδευτικός δείχνει μία πράσινη ή κόκκινη κάρτα και εσείς συνεχίζετε ή σταματάτε να κινείστε. Λέτε και τις λέξεις: πράσινο ανθρωπάκι-προχωράω, κόκκινο ανθρωπάκι-σταματάω. Στη συνέχεια παίζετε το παιχνίδι κόκκινο - πορτοκαλί - πράσινο φως.



Ασφαλής με ποδήλατο



Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό για την ασφαλή μετακίνηση με το ποδήλατο.

Τι να φοράω; Κράνος, προστατευτικά (γόνατα, αγκώνες).

Πού να κινούμαι με το ποδήλατο; Στον ποδηλατοδρόμο.

Πώς να κινούμαι; Προσεκτικά και αργά.

Είσαι με το ποδήλατο. Ακολουθείς τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας;

Σέβεσαι τους φωτεινούς σηματοδότες;



σταματάς



περιμένεις



προχωράς

Κάνεις ποδήλατο στους ειδικούς δρόμους που υπάρχουν;

Φοράς το προστατευτικό κράνος;

Περνάς από τις διαβάσεις;



Το σήμα του ποδηλατοδρόμου

Δεν παίζω με ό,τι βρω



Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό και πείτε με ποια αντικείμενα μπορείτε να παίξετε χωρίς κίνδυνο.






Ασφαλής στο νερό

Θυμήσου: στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό 7.1, Σαν ψαράκι κολυμπώ), έμαθες για τα διάφορα είδη εξοπλισμού κολύμβησης και πώς να είσαι ασφαλής στο νερό.

Κολύμπι: Με τι και ποιον

 Συμπλήρωσε τις λέξεις στις φράσεις.

			
σωσίβιο - γιλέκο	τρέχω	ενήλικας	καταιγίδα




Κολυμπώ πάντα μαζί με έναν
 Δεν κοντά στην πισίνα. Φοράω
 Δεν μπαίνω στο νερό όταν έχει


Μπορείς με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή/και του γονέα να δεις περισσότερα στον σύνδεσμο
<https://www.moh.gov.gr/articles/ethniko-programma-asfaleias-sto-nero/3346-ethniko-programma-asfaleias-sto-nero>

Έχει ήλιο; Παιζω έξυπνα!

Ο ήλιος κάνει καλό στην υγεία. Όμως χρειαζόμαστε και προστασία!



-  Φοράω αντηλιακό, καπέλο, γυαλιά.
-  Πίνω περισσότερο νερό.
-  Μένω στη σκιά.

  Πες στα μέλη της οικογένειάς σου πώς μπορούν να προστατευτούν από τον ήλιο.

16.2 Αναγνωρίζω ασθένειες και τι να κάνω



Όταν είμαι υγιής, νιώθω καλά, παίζω με τα άλλα παιδιά, συμμετέχω στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Όταν δεν αισθάνομαι καλά, δεν κάνω άσκηση, δεν βγαίνω για παιχνίδι, ίσως είμαι άρρωστος/η.



Το σώμα μου είναι ζεστό και ιδρώνω, αισθάνομαι όμως ότι κρυώνω, έχω πονοκέφαλο. Έχω πυρετό!

Ο πυρετός είναι ο τρόπος που έχει το σώμα μου να καταπολεμήσει τα μικρόβια. Είναι ένας τρόπος να με ειδοποιήσει ότι αρρώστησα.



Ακολουθώ τις οδηγίες του/της γιατρού. Εάν μου πει ότι η ασθένεια είναι μεταδοτική, θα μείνω σπίτι.

Θυμάμαι να πλένω τα χέρια μου. Το πλύσιμο των χεριών βοηθάει να μην εξαπλωθούν τα μικρόβια.



Επείγον είναι όταν...

- κάποιος τραυματίζεται σοβαρά ή είναι πολύ αδιάθετος
- κινδυνεύει η ζωή κάποιου.

Όταν υπάρχει έκτακτη ανάγκη, ζήτησε τη βοήθεια ενός ενήλικα (γονέα, αδελφού ή αδελφής, συγγενή, εκπαιδευτικού).

Εάν δεν υπάρχει ενήλικας κοντά σου, τηλεφώνησε «112».

1. Ποιον να καλέσω;

Τι θα πεις και ποιον θα καλέσεις σε μία επείγουσα κατάσταση; Για να το μάθεις γράψε σε μία κάρτα:

Το όνομά μου είναι:	
Τι συμβαίνει; Πες ποια είναι η επείγουσα κατάσταση.	

Μπορείς να βάλεις την κάρτα σε ένα εμφανές σημείο στο σπίτι.

Έτσι όλοι θα γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν.

17.1 Ξέρω πώς να φυλαχτώ

Θυμάσαι ότι η άσκηση και η υγιεινή διατροφή βοηθούν την υγεία; Δες σε αυτό το κεφάλαιο το 5.1 Γιατί και πώς να ασκούμε και το 9.1 Ξέρω να τραφώ για να ασκηθώ.

Συνήθειες που επηρεάζουν αρνητικά την υγεία είναι:



Καθιστική
ζωή



Ανθυγιεινή
διατροφή



Χρήση φαρμάκων
χωρίς επίβλεψη

Κολάζ με υγιεινές συνήθειες



Κάνε ένα κολάζ με εικόνες οι οποίες δείχνουν συνήθειες που βοηθούν την υγεία.

18.1 Ξέρω εγώ να προστατεύω

Ασκούμε στη φύση - Σέβομαι και προστατεύω το περιβάλλον



Μπορούμε να διατηρήσουμε το περιβάλλον ασφαλές, καθαρό και όμορφο, με μικρές καθημερινές συνήθειες στο σχολείο, στο σπίτι, στη γειτονιά, στην εξοχή.

Αυλή σχολείου	Πάρκο	Θάλασσα	Βουνό
			



Παίζω καθαρά! Παίζω και ανακυκλώνω

Παίζω, αλλά διατηρώ και καθαρό το περιβάλλον

Στην αυλή του σχολείου, στο πάρκο, στην εξοχή, στη θάλασσα, οπουδήποτε ΔΕΝ κάνω σκουπίδια.

Μαζεύω όλα όσα χρησιμοποίησα και αφήνω τον χώρο καθαρό και για τους άλλους. Εξάλλου, κανένα βρόμικο μέρος δεν είναι όμορφο!

1. Τα σκουπίδια στη θέση τους

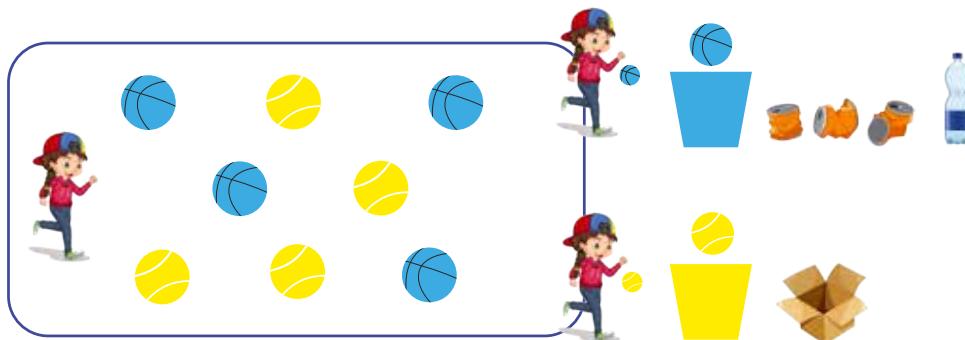
Βρίσκεις «σκουπίδια» στην αυλή του σχολείου/στον χώρο του παιχνιδιού; Τρέχεις, μαζεύεις και ρίχνεις κάθε σκουπίδι στον κάδο του.



Πλαστικό και αλουμίνιο



Χαρτί



2. Το περιβάλλον και εγώ






Σέβομαι το περιβάλλον όταν... Κύκλωσε για ΝΑΙ.



Άσκηση με παρέα τον τετράποδο φίλο σου!






-  Όπως οι άνθρωποι έτσι και τα ζώα χρειάζονται άσκηση για να παραμείνουν υγιή.
-  Και μετά την άσκηση θυμήσου! Καλό φαγητό (για αναπλήρωση της ενέργειας) και καθαριότητα.
-  Η προστασία και η φροντίδα των ζώων δείχνει ότι καταλαβαίνουμε τις ανάγκες τους, ενδιαφερόμαστε και είμαστε υπεύθυνοι και πρόθυμοι να τα βοηθήσουμε.



Σκάνναρε, αν θέλεις, το QR code και δες τις ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα με τα ζώακια.

Τα ζώα βοηθούν και προστατεύουν τον άνθρωπο. Ειδικά εκπαιδευμένα ζώα βοηθούν ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Αστυνομικός σκύλος	Σκύλος οδηγός	Θεραπευτική ιππασία
		

3. Ποια φυσική δραστηριότητα μπορείς να κάνεις με ζώακι;

Σκέψου και συζήτησε με τα άλλα παιδιά και τον/την εκπαιδευτικό ποια φυσική δραστηριότητα μπορείς να κάνεις με ένα ζώακι.



Μπορείς με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή/και του γονέα να δεις το βίντεο «Η Ολυμπιάδα των Ζώων» στον σύνδεσμο <https://greekdocumentaries2.blogspot.com/2012/08/animal-games.html>.

ΣΥΝΟΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

Σε αυτό το κεφάλαιο έμαθες:

- Πώς να εκτελείς σωστά δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού με διαφορετικούς τρόπους.
 - Τρόπους/στρατηγικές για να παίζεις με επιτυχία στα παιχνίδια.
-
- ▶ Γιατί και πώς να ασκείσαι.
 - ▶ Τα κύρια μέρη του σώματος.
 - ▶ Δραστηριότητες για τη δύναμη, την αντοχή, την ευλυγισία, μέσα και έξω από το σχολείο.
 - ▶ Πώς να μετράς τη δύναμη, την αντοχή, την ευλυγισία.
 - ▶ Τι συμβαίνει στο σώμα όταν ασκείσαι.
 - ▶ Για τη διατροφή και την άσκηση.
-
- Πώς να κάνεις θετικές σκέψεις για να τα καταφέρνεις καλύτερα στην άσκηση.
 - Πώς να εκφράζεις συναισθήματα με ωραίους τρόπους.
 - Να σχεδιάζεις δικές σου κινήσεις.
-
- ▶ Πώς να βάζεις ατομικούς στόχους.
 - ▶ Πώς να ακολουθείς κανόνες και ρουτίνες και πώς να παίζεις δίκαια.
 - ▶ Πώς να δίνεις και να ζητάς βοήθεια στην άσκηση.
 - ▶ Πώς να προστατεύεις τον εαυτό σου από ανεπιθύμητες συμπεριφορές.
-
- Για απλούς τραυματισμούς.
 - Πώς να μετακινείσαι και να ασκείσαι με ασφάλεια.
 - Τι να κάνεις όταν η υγεία ενός ανθρώπου κινδυνεύει.
 - Για τις συνήθειες που βλάπτουν την υγεία.
 - Πώς να προστατεύεις το περιβάλλον και να ασκείσαι με τα ζώακια.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

- ▶ Δοκίμασε να εκτελέσεις τις κινητικές δεξιότητες που έμαθες με διαφορετικούς τρόπους. Δοκίμασε να τις εκτελέσεις και με τον ρυθμό της μουσικής.
- ▶ Δημιούργησε δικές σου κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης ή χειρισμού.
- ▶ Δείξε τις δεξιότητες που έμαθες και σε άλλους, φίλους ή μέλη της οικογένειάς σου.
- ▶ Διάλεξε παιχνίδια που σου αρέσουν και βελτιώνουν τη ΦΚ-υγεία (δύναμη, αντοχή, ευλυγισία).
- ▶ Κάνε όμορφες σκέψεις και μίλησε με ωραία λόγια για τον εαυτό σου.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)



Τι έμαθα;
Τι ήταν εύκολο;
Τι ήταν δύσκολο;
Θέλω να βελτιώσω:
Πώς θα χρησιμοποιήσω αυτές τις γνώσεις στην καθημερινότητά μου;

Κεφάλαιο 3ο

Συμπεριφορικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1.1	Να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα, τουλάχιστον 50% του χρόνου μαθήματος.
1.2	Να συμμετέχουν σε ποικιλία δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου (π.χ. στο σπίτι, στην κοινότητα) που αυξάνουν τη ΦΔ και να αναπτύσσουν στοιχεία ΦΚ-υγείας, σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του παγκόσμιου οργανισμού για τη δημόσια υγεία (π.χ. τουλάχιστον 60 λεπτά ή περισσότερο/ημέρα, τουλάχιστον 12.000 βήματα/ημέρα, με διαλείμματα δραστηριότητας), εφαρμόζοντας βασικές αρχές άσκησης με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.
2.1	Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου και να αναπτύσσουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας κυρίως στόχους ποιοτικούς (σωστή εκτέλεση δραστηριοτήτων) με βάση κριτήρια που έχουν θέσει με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού, ανάλογα με το επίπεδό τους.
3.1	Να καταγράφουν ατομικές επιδόσεις ή/και επιδόσεις συμμαθητών/τριών (ποιοτικά και ποσοτικά) με ή/και χωρίς την τεχνολογία.
3.2	Να μετρούν ή/και να καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη μιας φυσικής δραστηριότητας, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.
4.1	Να αρχίζουν να επιδεικνύουν συμπεριφορές υγιεινής διατροφής (τροφές και ροφήματα που καταναλώνουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση).

Συμπεριφορικό

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

1.1 Παίζω, τρέχω, προσπαθώ μέσα και έξω από το σχολείο

Θυμήσου ότι η άσκηση ωφελεί την υγεία (2ο κεφάλαιο - Γνωστικό, 5.1 Γιατί και πώς να ασκούμε).



Όσο περισσότερο συμμετέχεις στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια τόσο πιο πολύ δυναμώνεις την καρδιά, τους μυς και τα οστά σου.

Σε ποιες ΦΔ συμμετέχω;



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού συμπλήρωσε:

- Πόσες δραστηριότητες/παιχνίδια έπαιξες σήμερα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής; Γράψε τον αριθμό:
- Σε ποια/ποιες η καρδιά σου χτυπούσε πιο δυνατά;
.....
.....
.....
- Σε πόσες συμμετείχες;

		
Λίγο Λιγότερες από τις μισές ★	Αρκετά Στις μισές ★★	Πολύ Σε όλες ★★★

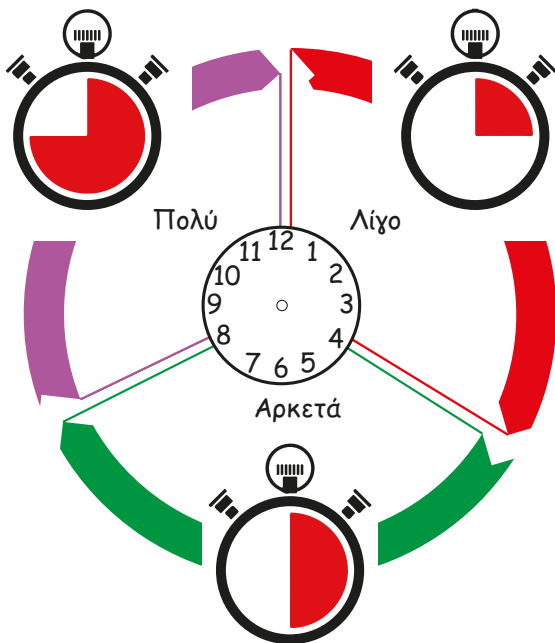
- Πόσα αστεράκια μάζεψες αυτή την εβδομάδα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής; Την επόμενη; Κύκλωσέ τα.

	Τα αστεράκια της συμμετοχής	
1η εβδομάδα	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	Σύνολο:
2η εβδομάδα	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	Σύνολο:



Μάζεψες περισσότερα αστεράκια τη δεύτερη εβδομάδα; Είσαι το αστέρι της συμμετοχής!

Γράψε το όνομά σου στο βραβείο! Το σημαντικό είναι να μαζεύεις αστεράκια για τον εαυτό σου!



Ο/Η εκπαιδευτικός θα σε βοηθήσει να μετρήσεις τον χρόνο σου στο μάθημα. Κύκλωσε:

Λίγο 15΄

Αρκετά 30΄

Πολύ 45΄

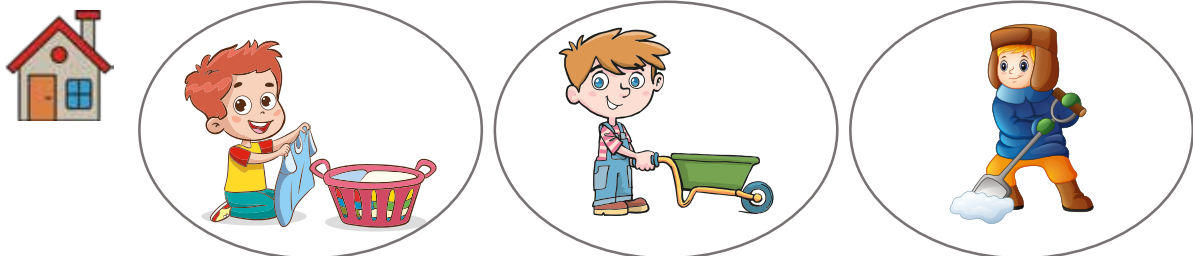
1.2 Φυσική δραστηριότητα παντού

Πού και πότε μπορείς να κάνεις φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ):

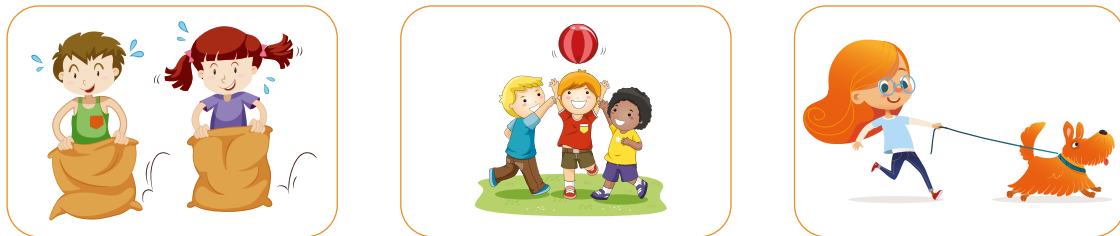
- Στο σχολείο: στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο διάλειμμα, στο ολοήμερο.
- Στο σπίτι: δουλειές σπιτιού.
- Στον ελεύθερο χρόνο: περπάτημα με μέλη της οικογένειας, περπάτημα/τρέξιμο με το σκυλάκι, παιχνίδια στη γειτονιά, χορό, κ.λπ.



Στο σπίτι



Παιχνίδι στη γειτονιά, στην παιδική χαρά, με την οικογένεια



Χορός και άλλες δραστηριότητες

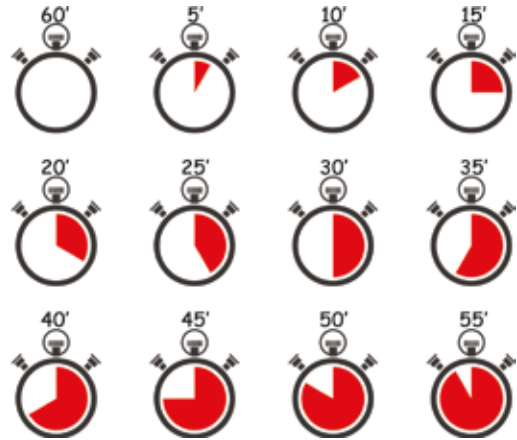


Ενότητα 1 - Φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου



Πόσο ασκούμεαι κάθε μέρα




★ Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή των μελών της οικογένειας, γράψε τις δραστηριότητες που κάνεις και πόσα λεπτά ασκείσαι την ημέρα.



Όνομα:				
Ημέρα & Ημερομηνία	Δραστηριότητα Χρόνος	Δραστηριότητα Χρόνος	Δραστηριότητα Χρόνος	Σύνολο λεπτά/ημέρα
Παράδειγμα	Στο σχολείο 40'	Παιχνίδι στη γειτονιά 30'	Περπάτημα με την οικογένεια 20'	 90'
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				
Στόχος: 60' κάθε ημέρα				

Φτάνεις τα 60' (1 ώρα) φυσικής δραστηριότητας κάθε ημέρα;

Η φυσική σου δραστηριότητα για κάθε ημέρα είναι:

Πολύ καλή 	αν είναι μεγαλύτερη από 60 λεπτά
Ικανοποιητική 	αν είναι 30 έως 60 λεπτά
Χρειάζεται βελτίωση 	αν είναι 10 έως 30 λεπτά



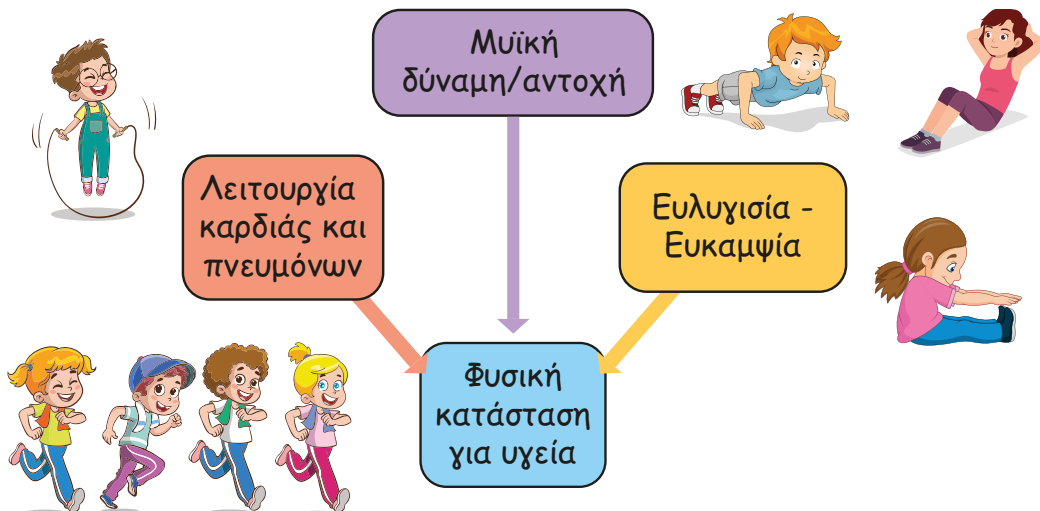
Εάν συμπλήρωσες τα 60 λεπτά κάθε μέρα για μία εβδομάδα, το μετάλλιο είναι δικό σου. Εάν όχι, θα το καταφέρεις σίγουρα τις επόμενες ημέρες!



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και κατάγραψε τον χρόνο της φυσικής σου δραστηριότητας στην αρχή, στη μέση και στο τέλος της σχολικής χρονιάς.

2.1 Το σχοινάκι μου γυρνά, μέσα και έξω από το σχολειό

Κάνεις πολλές δραστηριότητες για να δυναμώσεις την καρδιά και τους μυς σου.



Έλεγε εάν τις κάνεις και σωστά. Παρακάτω έχει δύο παραδείγματα σωστής εκτέλεσης.

Αναπήδηση με σχοινάκι

Το σχοινάκι δυναμώνει τα πόδια και την καρδιά σου εάν το κάνεις πολλές φορές. Θυμήσου να προσέχεις τα σημεία που βλέπεις στην εικόνα.



Πώς και πόσες φορές κάνω σχοινάκι



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού κάνε σχοινάκι και σημείωσε ποια δύο ή και περισσότερα σημεία κάνεις σωστά. Ο/Η εκπαιδευτικός θα σου πει ποια και πόσα σημεία θα χρειαστεί να βελτιώσεις.

Σχοινάκι	Κάνω	Θα βελτιώσω
1. Οι αγκώνες είναι κοντά στο σώμα.	😊	😐
2. Γυρίζεις το σχοινάκι με τους καρπούς.	😊	😐
3. Τα γόνατα είναι λίγο λυγισμένα.	😊	😐
4. Κάνεις χαμηλές αναπηδήσεις.	😊	😐
5. Κάνεις συνεχόμενες αναπηδήσεις.	😊	😐
Ποια/Πόσα σημεία κάνεις σωστά;		

Ο/Η εκπαιδευτικός θα σου πει ποια σημεία κάνεις σωστά στην παρακάτω δραστηριότητα δύναμης και εσύ θα τα κυκλώσεις. Μετά θα σου πει και ποιο σημείο να κυκλώσεις για να προσπαθήσεις να το κάνεις καλύτερα.

Κοιλιακοί (Άρσεις κορμού)	Κάνω	Θα βελτιώσω
Τα χέρια πίσω στο κάτω μέρος του κεφαλιού. 		
Τα γόνατα είναι λυγισμένα και τα πέλματα πατάνε στο στρώμα. 		
Η πλάτη σηκώνεται από το έδαφος. 		
Στο κατέβασμα η πλάτη ακουμπάει στο στρώμα. 		
Πόσα σημεία κάνεις σωστά;		

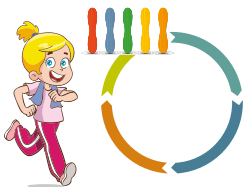
Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και κατάγραψε την απόδοσή σου στους κοιλιακούς.



3.1 Ασκούμαι και μετρώ, ξέρω να παρατηρώ



Στην αυλή με τον/την εκπαιδευτικό



Τρέξιμο γύρω από τον χώρο. Ο/Η εκπαιδευτικός θα σου πει πότε να ξεκινήσεις και πότε να σταματήσεις. Όταν καταλαβαίνεις ότι κουράζεσαι, βάδισε και μετά συνέχισε και πάλι τρέχοντας.

Κάθε φορά που κάνεις έναν κύκλο, σημειώνεις ή παίρνεις ένα ξυλάκι.



Πόσα ξυλάκια μάζεψες; Κύκλωσε στην εικόνα. Σημείωσε την επίδοσή σου στον πίνακα.



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού μπορείς να εξασκηθείς και να σημειώνεις κάθε εβδομάδα πόσα ξυλάκια μαζεύεις.

1η εβδομάδα	2η εβδομάδα	3η εβδομάδα

Πρώτα μετρώ το «σωστά» και μετά το «μακριά»

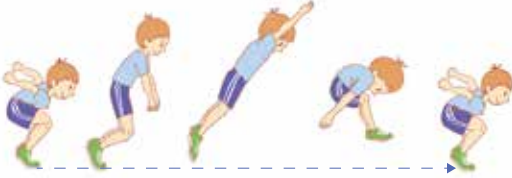


Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, κάνε οριζόντιο άλμα. Ο/Η εκπαιδευτικός θα σου πει ποια σημεία κάνεις σωστά και εσύ κυκλώνεις τις εικόνες.

			
Τα γόνατα είναι λυγισμένα. Τα χέρια είναι πίσω από το σώμα.	Τα χέρια είναι μπροστά και ψηλά. Το σώμα είναι τεντωμένο στον αέρα.	Τα πόδια λυγίζουν.	Τα χέρια κατεβαίνουν.



Πόσο μακριά; Ο/Η εκπαιδευτικός θα μετρήσει πόσο μακριά φτάνεις και εσύ θα σημειώσεις τον αριθμό που θα σου πει.


---	-------------------------



Με ένα άλλο παιδί: κάνεις οριζόντιο άλμα. Εκείνο βλέπει εάν τα χέρια σου κινούνται όπως στην εικόνα.

Με ένα άλλο παιδί: κάνεις «κοιλιακούς». Το άλλο παιδί σε παρατηρεί και σημειώνει πόσους κάνεις. Αλλάζετε ρόλους.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα σας λέει πότε να ξεκινάτε και να σταματάτε.

Κοιλιακοί					
Ημερομηνία					

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή της οικογένειάς σου, σκάνανε το QR code και κατάγραψε την επίδοσή σου στο οριζόντιο άλμα.



3.2 Ξέρω εγώ τους παλμούς να μετρώ



Θυμάσαι ότι η καρδιά χτυπά πιο γρήγορα κατά την άσκηση, γιατί δουλεύει περισσότερο (δες παραπάνω στο ίδιο κεφάλαιο, 8.2 Ιδρώνω, λαχανιάζω, ξεφυσώ).



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, μέτρησε και σημείωσε τον καρδιακό σου παλμό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις δραστηριότητες του μαθήματος.

πριν _____	κατά _____	μετά _____



Πότε χτυπά πιο γρήγορα η καρδιά σου;

Όταν είσαι ήρεμος/η ή όταν κινείσαι και παίζεις πιο έντονα;

Μετρώ τους παλμούς μου








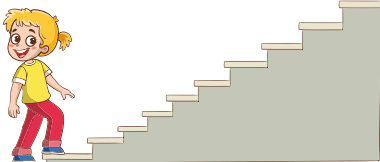


Πες ή γράψε πώς χτυπά η καρδιά σου σε διαφορετικές δραστηριότητες.

Δραστηριότητα	πριν	κατά	μετά
Αργό περπάτημα			
Κυνηγητό			
Τζόκινγκ			



Με την οικογένεια

1. Μέτρησε τον παλμό σου (χτύπο) όταν είσαι ήρεμος/η (πριν κάνεις τη δραστηριότητα).
2. Κάνε κάθε δραστηριότητα για 1'.
3. Αμέσως μετά μέτρησε τον παλμό σου για 6' '. Σημείωσε τον αριθμό δίπλα από κάθε δραστηριότητα, αφού βάλεις και μηδέν (0) στο τέλος.
4. Ξεκουράσου και μέτρησε ξανά τους παλμούς.

Δραστηριότητα	
	 ____ καρδιακοί παλμοί σε 6' ' x 10= ____ Καρδιακοί παλμοί το λεπτό = πόσες φορές χτυπά η καρδιά σε ένα λεπτό
	
	
	
	
	
Άλλο	



Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό: πώς χτυπά η καρδιά σε διαφορετικές δραστηριότητες.

4.1 Νηστικό αρκούδι δεν χορεύει και χορτάτο δεν μπορεί

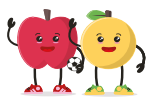
Όπως είπαμε στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 9.1, Ξέρω να τραφώ για να ασκηθώ):

- Η τροφή δίνει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά στο σώμα για να κινείται.
- Τρώμε όλα τα τρόφιμα (άλλα λιγότερο και άλλα περισσότερο).
- Τρώμε πολλά φρούτα και λαχανικά.
- Πίνουμε νερό, 5-8 ποτήρια την ημέρα.
- Τα μικρογεύματα (σνακ) είναι μικρές μερίδες τροφίμων που μας δίνουν ενέργεια μεταξύ των κυρίως γευμάτων.

Σημαντικό!

Τα θρεπτικά τρόφιμα είναι το καλύτερο καύσιμο για το σώμα και το μυαλό.

Τι τρώω και τι πίνω



Πες, γράψε ή ζωγράφισε τι έφαγες και τι ήπιας στο σχολείο την ημέρα του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.

	Έφαγα	Ήπια
Πριν από το μάθημα		
Στο μάθημα		
Μετά το μάθημα		



Με τη βοήθεια των μελών της οικογένειάς σου συμπλήρωσε/ζωγράφισε ή κόψε και κόλλησε εικόνες με το τι έφαγες και ήπιας πριν, κατά και μετά την άσκηση (στη γειτονιά, στο πάρκο...).

Πριν από την άσκηση

Κατά την άσκηση

Μετά την άσκηση

Κύκλωσε πόσα ποτήρια νερού ήπιας σε μία ημέρα.



ΣΥΝΟΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

Στο κεφάλαιο αυτό έμαθες:

- να συμμετέχεις στη Φυσική Αγωγή και να είσαι φυσικά δραστήριος/α μέσα και έξω από το σχολείο
- να βελτιώνεις τη φυσική σου κατάσταση και να πετυχαίνεις προσωπικούς στόχους υγείας
- να σημειώνεις το σκορ σου στην αντοχή της καρδιάς, τη δύναμη και την ευλυγισία
- να μετράς τον καρδιακό σου παλμό σε διαφορετικές δραστηριότητες
- να καταναλώνεις κατάλληλες τροφές και ροφήματα πριν, κατά και μετά την άσκηση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

- Προσπάθησε να συμμετέχεις όσο περισσότερο μπορείς στα παιχνίδια και τις δραστηριότητες, μέσα και έξω από το σχολείο.
- Πάίξε παιχνίδια που βελτιώνουν την αντοχή της καρδιάς, τη δύναμη και την ευλυγισία.
- Προσπάθησε να εκτελείς σωστά τις δραστηριότητες. Σημείωνε τι πετυχαίνεις με τη βοήθεια εκπαιδευτικού ή άλλου παιδιού.
- Προσπάθησε να διαλέγεις τις τροφές και τα ροφήματα που ωφελούν την υγεία σου.
- Μίλησε σε γονείς, αδέρφια, φίλους και φίλες για αυτά που έμαθες.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)



Μπορείς να κάνεις ένα ημερολόγιο άσκησης και διατροφής. Κόλλησε ή ζωγράφισε εικόνες που δείχνουν:

α) τι άσκηση έκανες και **β)** τι έφαγες και ήπιες σε μία ημέρα.

Άσκηση Ημέρα:		Διατροφή Ημέρα:	
Στο σχολείο		Πρωινό	
Στο σπίτι		Μεσημεριανό	
Στη γειτονιά/ πάρκο		Βραδινό	

Τι κάνω με όσα έμαθα

3 Τρία πράγματα που έμαθα και προσπαθώ να κάνω...	
2 Δύο πράγματα που μου άρεσαν και κάνω...	
1 Ένας στόχος που πέτυχα...	

Κεφάλαιο 4ο

Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα - Συναισθηματικές δεξιότητες	
1.1	Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε κάποιες φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
1.2	Να χρησιμοποιούν στοιχεία μιας βασικής τεχνικής (π.χ. θετική σκέψη) για τη βελτίωσή τους σε κινητικές δεξιότητες.
2.1	Να εμφανίζουν έναν τουλάχιστον αποδεκτό τρόπο έκφρασης συναισθημάτων σε διάφορους ρόλους (ως αρχηγός στο ζευγάρι, ως θεατής κ.ά.).
2.2	Να αρχίζουν να παρουσιάζουν βασικούς τρόπους διαχείρισης δυσάρεστων συναισθηματικών καταστάσεων (π.χ. νευρικότητα, ανησυχία) με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού.
2.3	Να συζητούν για τα συναισθήματα όσων συμμετέχουν (π.χ. αθλητών/τριών και των θεατών) σε αθλητικά δρώμενα και να αρχίζουν να εμφανίζουν ενσυναίσθηση.
3.1	Να προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους, εκτελώντας ρουτίνα με δεξιότητες μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού που έχει προτείνει ο/η εκπαιδευτικός ή/και επιδεικνύοντας νέο/ους τρόπο/ους εκτέλεσης μιας δεξιότητας.
3.2	Να συμμετέχουν σε ατομικές ΦΔ με ενθουσιασμό και ευχαρίστηση, καθώς και να μαθαίνουν νέες ή να βελτιώνονται σε ήδη γνωστές δεξιότητες ή έννοιες.
2η Ενότητα - Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)	
4.1	Να εξακολουθούν να συμμετέχουν ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνουν από την αρχή (παραμονή στη δραστηριότητα) και να προσπαθούν να πετύχουν ατομικό ή και ομαδικό στόχο που έχουν προκαθορίσει με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.
4.2	Να δοκιμάζουν άγνωστες και προκλητικές κινητικές δραστηριότητες (προθυμία για νέες δραστηριότητες και ρόλους).
5.1	Να ακολουθούν κανόνες και ρουτίνες για την ασφαλή και αποτελεσματική διεξαγωγή των κινητικών δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού κ.ά. χωρίς διαρκείς υπενθυμίσεις από τον/την ΕΦΑ.
5.2	Να εφαρμόζουν απλούς κανόνες «ευ αγωνίζεσθαι» με την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού (π.χ. σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού).
5.3	Να συμμετέχουν σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει τεθεί από τον/την εκπαιδευτικό και να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε περίπτωση διαφωνίας με συμμαθητή/ήτρια (ήρεμος τόνος φωνής, προσεκτική χρήση λεξιλογίου).
5.4	Να επιδεικνύουν επιμονή όταν συμμετέχουν σε ποικίλες φυσικές δραστηριότητες, να μην ενοχλούν τους άλλους και να ολοκληρώνουν την εργασία τους με ελάχιστη παρέμβαση από τον/την εκπαιδευτικό.
6.1	Να δέχονται την ανατροφοδότηση του/της εκπαιδευτικού και να ανταποκρίνονται σε αυτήν με κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας.
6.2	Να παίζουν με όλους/όλες ανεξάρτητα από το κοινωνικό, πολιτισμικό επίπεδο, τις σωματικές ικανότητες/δεξιότητες κ.λπ. και να παρέχουν βοήθεια.
6.3	Να αρχίζουν να αντιμετωπίζουν έκτακτες, ανάρμοστες/ανεπιθύμητες καταστάσεις και συμπεριφορές στο μάθημα (πραγματικές ή πλασματικές), π.χ. δεν απαντούν στο «πείραγμα», αναφέρουν την ανεπιθύμητη ή αντιαθλητική επαφή.
6.4	Να ασκούνται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες επιδεικνύοντας συμπεριφορές συνεργασίας, παροχή βοήθειας και άλλες κοινωνικές δεξιότητες και αξίες για τη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων.
6.5	Να δείχνουν με τη συμπεριφορά τους ότι η ΦΑ είναι μια ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση και απόκτηση φίλων και να αρχίζουν να «απαντούν» κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

ΗΘΙΚΟ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ

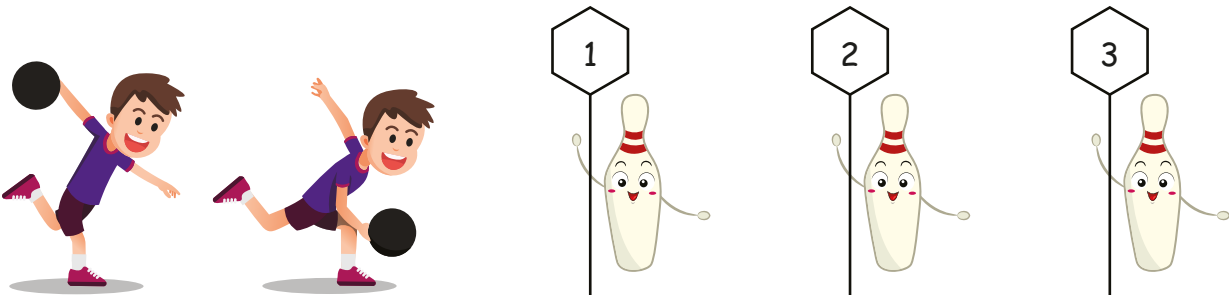
ΠΑΙΖΩ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ ΜΕ ΟΛΟΥΣ

1.1 Εξασκούμε και τα καταφέρνω

«Μπούλινγκ»

Προσπάθησε να πετύχεις όσες κορύνες (ή μισογεμάτα μπουκάλια νερού) μπορείς:

- ▶ Κύλισε την μπάλα από όποιο σημείο θέλεις.
- ▶ Αφού ρίξεις 1-2 κορύνες, μπορείς να κάνεις ένα μικρό βήμα πιο πίσω και να προσπαθήσεις και από εκεί.
- ▶ Κάθε φορά που πετυχαίνεις, πήγαινε πίσω ένα παπουτσάκι.
- ▶ Αλλιώς, πήγαινε ένα παπουτσάκι μπροστά.
- ▶ Προσπάθησε να τα καταφέρνεις όλο και καλύτερα. Συμπλήρωσε στα παρακάτω κουτάκια πόσες κορύνες έριξες.



1η προσπάθεια	4η προσπάθεια	7η προσπάθεια			
2η προσπάθεια	5η προσπάθεια	8η προσπάθεια			
3η προσπάθεια	6η προσπάθεια	9η προσπάθεια			

- ▶ Πάιξε το παιχνίδι και με ένα ακόμη άτομο (φίλο/η, αδελφό/ή, γονέα). Όταν εσύ ρίχνεις, το άλλο άτομο σημειώνει πόσες κορύνες έριξες. Μετά εσύ μετράς και ο άλλος ρίχνει.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code για να παίξεις ένα ακόμη παιχνίδι και να καταγράψεις την εξέλιξή σου.

1.2 Θα τα καταφέρω, είμαι ικανός/ή

Σκέφτομαι πάντα θετικά

Όταν κάνεις μια άσκηση, είναι σημαντικό να σκέφτεσαι θετικά και να λες στον εαυτό σου «μπορώ», «τα καταφέρνω», «είμαι ικανός/ή», «θα εξασκηθώ και θα τα καταφέρω», κ.λπ.

α) Σκέψου θετικά και πες στον εαυτό σου λέξεις όπως αυτές ή και άλλες όταν κάνεις δραστηριότητες.



Παράδειγμα: Κάνεις ρίψεις με δύο χέρια σε ένα μεγάλο καλάθι απέναντί σου και σκέφτεσαι θετικά. Τι;



β) Με ένα άλλο παιδί προσπαθείτε να κρατήσετε την μπάλα στον αέρα, χωρίς να πέσει κάτω.



Τι σκέφτεσαι;









Σκάναρε, αν θέλεις, το QR code και παίξε ένα παιχνίδι για τη θετική σκέψη.



γ) Κάνε το παραπάνω σε μικρή ομάδα, στο σχολείο, στο πάρκο ή αλλού, με τα αδέρφια ή τους φίλους σου.
Τι σκέφτεσαι;



Μετά τη δραστηριότητα, κύκλωσε την πράσινη φατσούλα εάν «το έκανες» ή την κίτρινη εάν «δεν το έκανες ακόμη».

Σκέφτηκες θετικά;	 
Εάν ναι, σε βοήθησε;	 
Τι σκέφτηκες;	 

2.1 Εκφράζω συναισθήματα με σωστό τρόπο

Θυμήσου ότι το σώμα και το πρόσωπό σου δείχνουν αυτό που αισθάνεσαι (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό 11.1, Ξέρω πώς να εκφραστώ).

Υπάρχουν «ωραίοι» αλλά και «άσχημοι» τρόποι για να δείχνουμε τα συναισθήματά μας. Δείξε τα συναισθήματά σου με ωραίο τρόπο στα παρακάτω:

Δείχνω πώς νιώθω

Πώς δείχνεις τα συναισθήματά σου σε καθένα από τα παρακάτω; Ένωσε με μια γραμμή το αντίστοιχο παιδάκι.



α) Παίζεις με ένα παιδί στη Φυσική Αγωγή ή στη γειτονιά και είσαι εσύ αρχηγός. Τι νιώθεις;..... Πώς το δείχνεις;

β) Παίζεις με ένα παιδί στη Φυσική Αγωγή ή στη γειτονιά και είσαι εσύ ο ακόλουθος (όχι ο αρχηγός). Τι νιώθεις;..... Πώς το δείχνεις;

γ) Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής τα μισά παιδιά παίζετε και τα άλλα μισά είστε θεατές. Η ομάδα σου κερδίζει. Πώς δείχνεις τη χαρά σου ως παίκτης;

Πώς δείχνεις τη χαρά σου ως θεατής;

δ) Η ομάδα σου χάνει. Τι νιώθεις;

Πώς δείχνεις τα συναισθήματά σου;



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις το παιχνίδι των κρυμμένων συναισθημάτων.

2.2 Αρχίζω να αντιμετωπίζω δυσκολίες με βοήθεια

Τι κάνω με τα αρνητικά συναισθήματα

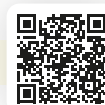


Σε δυάδα ή μικρές ομάδες, προσπαθείτε να μην πέσει το μπαλόνι κάτω και να το περάσετε πάνω από ένα σχοινί στην άλλη πλευρά.

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, συμβαίνει κάτι που σε εκνευρίζει ή σε θυμώνει (π.χ. δεν μπορείς να περάσεις ή να υποδεχθείς την μπάλα). Πάρε μια βαθιά εισπνοή και μετά μια ήρεμη και βαθιά εκπνοή (όπως σου έχει δείξει ο/η εκπαιδευτικός) και συνέχισε το παιχνίδι σου.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και κάνε τη δραστηριότητα «μυρίζω το λουλούδι».



Άλλα πράγματα που μπορείς να κάνεις: μίλησε ωραία στον εαυτό σου, μέτρα μέχρι το 10, χειροκρότησε τον εαυτό σου και πες «πάμε δυνατά», «τώρα το μαθαίνω», «θα προσπαθήσω και θα τα καταφέρω», «δεν είμαι (ακόμη) αθλητής/ήτρια» κ.λπ.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να ακούσεις χαλαρωτική μουσική.



Τι κάνω με τα αρνητικά συναισθήματα



Πες ή συμπλήρωσε τι έκανες όταν ένιωσες:

Συναισθήματα	Είπα ή έκανα
Λύπη 	
Θυμό 	
Απογοήτευση 	
Άλλο. Ποιο;	

Μπορείς να κάνεις τα παραπάνω και σε άλλα μαθήματα και εκτός σχολείου, στο παιχνίδι με τα αδέλφια ή τους φίλους και τις φίλες σου.

2.3 Για συναισθήματα συζητώ

Θεατές - Αθλητές

Τα μισά παιδιά της τάξης είναι θεατές και τα άλλα είναι «αθλητές» (παιζουν ένα παιχνίδι). Οι θεατές παρατηρούν πώς εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους οι «αθλητές» στο παιχνίδι (π.χ. χαίρονται, θυμώνουν, χειροκροτούν εκνευρίζονται) και τα συζητούν με τον/την εκπαιδευτικό. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους.



3.1 Δείχνω τις δημιουργίες μου

Χωρίς λόγια σου εξηγώ αυτό που θέλω να σου πω

α) Ο/Η εκπαιδευτικός ή ένας άλλος ενήλικας (π.χ. γονέας) σας διηγείται μια μικρή ιστορία και εσείς παίζετε την ιστορία (σαν ηθοποιοί) με γνωστές αλλά και νέες κινήσεις, εντελώς δικές σας.



β) Την επόμενη φορά, με την ίδια ή άλλη ιστορία, κάνετε και άλλες νέες κινήσεις.

Μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι με τους φίλους σας, στο πάρκο ή αλλού.



Πες ή δείξε κάποιες νέες κινήσεις που έκανες.

3.2 Μαθαίνω και χαίρομαι

Ζωάκι γίνομαι εγώ

α) Σκέψου ένα ζωάκι που σου αρέσει πολύ. Κινήσου όπως αυτό, με κινήσεις που έμαθες στο μάθημα.









β) Κάνε το ίδιο και με άλλα ζωάκια που σου αρέσουν. Κάνε και τις φωνούλες τους.

Μετά τη δραστηριότητα, κύκλωσε την πράσινη φατσούλα εάν «σου άρεσε», την κίτρινη εάν «σου άρεσε λίγο» ή την κόκκινη εάν «δεν σου



άρεσε»:

Σου άρεσε η δραστηριότητα;	  
Χάρηκες που μιμήθηκες τα ζώακια που ήθελες;	  
Πόσα και ποια ζώακια έκανες;	

4.1 Επιμένω, παραμένω, προσπαθώ

Ατομικός στόχος στο σχοινάκι



Στο σχολείο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού σημείωσε πόσα σημεία κάνεις σωστά στο σχοινάκι, κυκλώνοντας τον αντίστοιχο αριθμό στα κουτάκια 1-5.



1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



1 Οι αγκώνες είναι κοντά στο σώμα.

2 Γυρίζεις το σχοινάκι με τους καρπούς.

3 Τα γόνατα είναι λίγο λυγισμένα.

4 Κάνεις χαμηλές αναπηδήσεις.

5 Κάνεις συνεχόμενες αναπηδήσεις.

- Εάν κάνεις 2 σημεία σωστά, μπορείς να βάλεις στόχο τα 3 σημεία σε δύο εβδομάδες ή όταν σου πει ο/η εκπαιδευτικός.
- Σημείωσε τι πέτυχες μετά από δύο εβδομάδες.
- Εάν πέτυχες τον στόχο σου, βάλε έναν νέο και προσπάθησε να τον πετύχεις. Έτσι θα συνεχίσεις να βελτιώνεσαι!

Τώρα πιο πολλά!

Πόσα συνεχόμενα αλματάκια κάνεις με το σχοινάκι;

- Βάλε στόχο, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, να κάνεις 2-3 παραπάνω.
- Κάνε εξάσκηση, μέχρι να το πετύχεις
- Μην τα παρατάς.
- Συνέχισε την εξάσκηση και όταν τα καταφέρεις, βάλε νέο στόχο.



Σκάνανε, αν θέλεις, το QR code και αξιολόγησε την επίτευξη του προσωπικού σου στόχου.

Ομαδικός στόχος

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είστε τρία καβουράκια και θέλετε να πάτε στο σπίτι του καβουριού, που είναι μόνο του, για να παίξετε. Μπορείτε να μετακινηθείτε με διάφορους τρόπους, αλλά όλοι μαζί.



4.2 Κάνω όλες τις δραστηριότητες με χαρά

Νέες δεξιότητες με προθυμία εκτελώ

Σε διάφορα σημεία του χώρου υπάρχουν κάρτες με δραστηριότητες (όπως στη διπλανή εικόνα).

- Διάλεξε μια νέα για εσένα και προσπάθησε να την κάνεις εντός ή και εκτός σχολείου, με άλλα παιδιά ή την οικογένειά σου.
- Όταν αυτή η δεξιότητα θα είναι πλέον γνωστή για εσένα, βρες μια νέα και κάνε το ίδιο
- Κύκλωνε τις δεξιότητες που δοκιμάζεις.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και παίξε το παιχνίδι της μνήμης.



5.1 Ρουτίνες και κανόνες ακολουθώ

Όπως έχεις δει παραπάνω (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 14.1), κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή του παιχνιδιού είναι σημαντικό:

- να ακούς ήσυχα τις οδηγίες που σου δίνει ο/η εκπαιδευτικός
- να παίζεις και να περιμένεις να έρθει η σειρά σου
- να σταματάς με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού
- να φέρνεις και να χρησιμοποιείς με προσοχή τον εξοπλισμό.

Σταμάτα, κοίτα, άκουσε και κάνε

α) Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, κάθε φορά με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού (π.χ. σήμα χεριού, διακοπή της μουσικής, χτύπημα τυμπάνου, σφύριγμα) σταματάς.




β) Ακούς προσεκτικά την οδηγία που σου δίνει ο/η εκπαιδευτικός και με νέο σύνθημα ξεκινάς πάλι.













γ) Χρησιμοποιείς προσεκτικά τα υλικά (π.χ. μπάλες) και κινείσαι προσεκτικά στον χώρο.

δ) Κάνεις το ίδιο σε όλο το μάθημα και σε όλα τα μαθήματα.

- Εάν κάποιο παιδί δεν ακολουθεί τα συνθήματα, μπορείς να του πεις τι να κάνει.
- Ακολούθησε συνθήματα, οδηγίες κ.λπ. και εκτός σχολείου όπου κάποιος θα είναι «αρχηγός» (π.χ. γονέας, άλλο παιδί ή εσύ) και οι άλλοι θα ακολουθούν. Κάθε 3 συνθήματα ο αρχηγός αλλάζει.

 Μετά τη δραστηριότητα, κύκλωσε την πράσινη φατσούλα εάν «το έκανες» ή την κίτρινη εάν «δεν το έκανες ακόμη».

	Άκουγα ήσυχα τις οδηγίες του/της αρχηγού.	 
	Περίμενα τη σειρά μου και ήμουν ευγενικός/ή με τα άλλα παιδιά.	 

	<p>Σταματούσα με το σήμα του/ της αρχηγού.</p>	
	<p>Χρησιμοποίησα τον εξοπλισμό προσεκτικά.</p>	



Παίξε, αν θέλεις, το παιχνίδι για τους κανόνες και τις ρουτίνες, σκανάροντας το QR code.

5.2 Ακολουθώ απλούς κανόνες «ευ αγωνίζεσθαι»

Οι ζωγράφοι με τις μπογιές

Έχετε χωριστεί σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα έχει ένα διαφορετικό χρώμα. Στόχος κάθε ομάδας είναι να έχει τα περισσότερα μπαλάκια με το δικό της χρώμα στο γήπεδό της, στο τέλος του παιχνιδιού.

Οδηγίες:



- Κάθε ομάδα βρίσκεται στο δικό της γήπεδο.
- Σε κάθε γήπεδο υπάρχουν διάσπαρτα μπαλάκια (πλαστικά ή από τσαλακωμένο χρωματιστό χαρτί) από πολλά διαφορετικά χρώματα.
- Κάθε ομάδα πετά στην απέναντι ομάδα όσα μπαλάκια ΔΕΝ έχουν το χρώμα της ομάδας τους.
- Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού για τη λήξη του παιχνιδιού, τα παιδιά κάθε ομάδας μαζεύουν τα μπαλάκια και χωρίζουν ποια είναι από το χρώμα της ομάδας τους και ποια όχι.



Οι κανόνες του παιχνιδιού είναι: (1) δεν πετάμε τα μπαλάκια επάνω στα παιδιά, (2) δεν σπρώχνουμε, (3) δεν εμποδίζουμε τα άλλα παιδιά.



Μετά το τέλος του παιχνιδιού, πες ή συμπλήρωσε:

Ακολούθησες τους κανόνες του παιχνιδιού;	
	<p>Εάν ναι.... Κόλλα 5! Προσπάθησε να το ξανακάνεις και την επόμενη φορά στο ίδιο ή/και σε άλλα παιχνίδια.</p>
	<p>Εάν όχι... Προσπάθησε να το κάνεις την επόμενη φορά στο ίδιο ή/και σε άλλα παιχνίδια.</p>



Αν θέλεις, σκάναρε το QR code και παίξε το παιχνίδι «βρίσκω τους κανόνες».



5.3 Λύνω διαφωνίες με παιχνίδι

Θυμάσαι τι μπορείς να κάνεις όταν διαφωνείς;

- Να μιλήσεις ήρεμα.
- Να πεις ωραίες λέξεις.
- Να ακούσεις το άλλο παιδί (ή τα άλλα παιδιά).
- Να βρείτε μία λύση με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή ενός ενήλικα, εάν παίζετε στη γειτονιά (π.χ. να θυμηθείτε ή να αλλάξετε τους κανόνες).















Εσύ τι κάνεις όταν διαφωνείς;

Παίζετε στην αυλή του σχολείου ή στο πάρκο, με κανόνες που συμφωνήσατε.

- ▶ Στην αρχή σέβεστε τους κανόνες του παιχνιδιού.
- ▶ Όμως κάποια παιδιά δεν τους ακολουθούν και διαφωνούν μεταξύ τους. Τι κάνουν;



 Εσύ τι κάνεις όταν διαφωνείς;		Κύκλωσε τη φατσούλα που σου ταιριάζει
	Μιλάω ήρεμα.	 

	Λέω ωραίες λέξεις.	
	Επαναλαμβάνω τους κανόνες.	
	Συμφωνώ ότι θα ακολουθήσω τους κανόνες.	
	Συνεχίζω ή παίζω το παιχνίδι από την αρχή.	




Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις το παιχνίδι της επιθυμητής συμπεριφοράς.



5.4 Επιμένω, συνεχίζω και δεν ενοχλώ

Διαλέγω και εκτελώ

Όταν ασκώμαι επιμένω, δεν τα παρατώ και δεν ενοχλώ τα άλλα παιδιά.

- ▶ Διάλεξε σχοινάκι, μπάλα, μπαλάκι, στεφάνι, κ.λπ. και κινήσου όπως σου πει ο/η εκπαιδευτικός.
- ▶ Συνέχισε και ολοκλήρωσε τις κινήσεις.
- ▶ Μην τα παρατάς.
- ▶ Μην εμποδίζεις άλλους.
- ▶ Ζήτα βοήθεια όταν κάτι είναι τελείως άγνωστο ή νέο για σένα.

 Μετά τη δραστηριότητα, σκέψου και πες ή συμπλήρωσε:

Τι έκανες;		
Έκανες τη δραστηριότητα που διάλεξες;		
Συνέχισες ακόμη και όταν δεν τα κατάφερες;		

Σταμάτησες τη δραστηριότητα επειδή δεν τα κατάφερες;		
Όταν τα κατάφερες, δοκίμασες και άλλες δραστηριότητες;		
Ενοχλούσες τα άλλα παιδιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;		
Σε ενοχλούσαν τα άλλα παιδιά όταν έκανες τη δραστηριότητά σου;		

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και κάνε τη δραστηριότητα έκπληξη!



6.1 Ακούω τα σχόλια και εκτελώ

Καθώς εξασκείστε, ο/η εκπαιδευτικός κάνει σχόλια για να βελτιωθείτε.

Πληροφορίες και σχόλια ακολουθώ

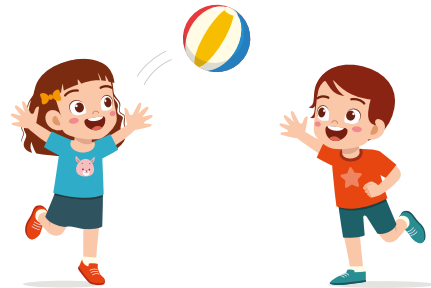
Σε δυάδες: με μια αερόμπαλα ή ένα μπαλόνι.

Ο/Η εκπαιδευτικός σας δίνει οδηγίες και κάνετε ρίψη και υποδοχή.

Λέει πώς τα πήγατε και δίνει νέες οδηγίες για να ξανακάνετε τη δραστηριότητα.

Εσείς:

- ακούτε τι σας λέει
- απαντάτε ότι καταλάβατε
- κάνετε αυτό που σας λέει
- αν έχετε απορίες ρωτάτε.









- ▶ Μπορείτε να κάνετε το ίδιο με σχοινί ή φιλέ ανάμεσά σας, ή και άλλες δεξιότητες.



Μετά τη δραστηριότητα, κύκλωσε τη φατσούλα που σου ταιριάζει σε κάθε ερώτηση:

Άκουγες προσεκτικά τα σχόλια;



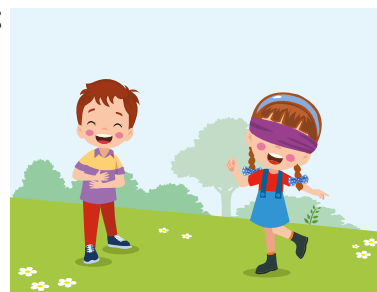
Προσπαθούσες να κάνεις αυτό που σου έλεγε;	 
Απαντούσες ότι κατάλαβες;	 
Ρωτούσες αν δεν καταλάβαινες κάτι;	 

6.2 Παίζω με όλα τα παιδιά και βοηθώ





Μαζί μπορούμε να τα καταφέρουμε καλύτερα

Παίζω με όλα τα παιδιά και βοηθάω όπου χρειαστεί:

- α) Περπάτα και τρέξε ελεύθερα στον χώρο που έχει εμπόδια. Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού γίνε δυάδα με το παιδί που είναι κοντά σου εκείνη τη στιγμή.
- β) Το ένα παιδί κλείνει τα μάτια του με ένα μαντίλι και το άλλο είναι ο οδηγός, το κρατά από το χέρι και το βοηθά να κινηθεί στον χώρο χωρίς να σκοπτάψει. Μετά οι ρόλοι αλλάζουν.
- γ) Πάίξε αρκετές φορές το ίδιο παιχνίδι και κάθε φορά κάνε δυάδα με ένα άλλο παιδί.



 Μετά τη δραστηριότητα συμπλήρωσε κυκλώνοντας τη φατσούλα που σου ταιριάζει σε κάθε ερώτηση:

Βοήθησες τα άλλα παιδιά;	 
Σε βοήθησαν τα άλλα παιδιά;	 

6.3 Αρχίζω να απαντώ σε «άσχημες» συμπεριφορές

Θυμήσου ότι μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου από ανεπιθύμητες συμπεριφορές (2ο Κεφάλαιο, Γνωστικό, 15.2).

Τι κάνεις σε άσχημες συμπεριφορές

Μερικές φορές κάποια παιδιά κοροϊδεύουν, μιλάνε άσχημα, σπρώχνουν, βγάζουν παρατσούκλια στα άλλα παιδιά, κ.λπ. Τι κάνεις τότε εσύ;

- Απαντάς στο πείραγμα.
- Ζητάς να σταματήσει.
- Φεύγεις (απομακρύνεσαι).
- Το λες στον/στην εκπαιδευτικό ή στους δικούς σου.

Σε μικρές ομάδες 3-4 παιδιών:

- ▶ Μία ομάδα κάνει μορφασμούς/γκριμάτσες, π.χ. βγάζουν κοροϊδευτικά τη γλώσσα.
- ▶ Η άλλη ομάδα αντιδρά, π.χ. λένε «στοπ» ή το δείχνουν με το χέρι (χέρι μπροστά, παλάμη κάθετα).
- ▶ Μετά οι ομάδες αλλάζουν ρόλους.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις τον τρόπο να αντιμετωπίσεις τις άσχημες συμπεριφορές.



6.4 Συνεργάζομαι και βελτιώνομαι

Με βοηθός και σε βοηθώ

Κάνεις ρίψεις σε ένα παιδί. Για να συνεργαστείτε καλά, πετάς την μπάλα όπως «χρειάζεται» το άλλο παιδί.

Παράδειγμα:

- Πετάς την μπάλα από πιο μακριά ή από πιο κοντά.
- Πετάς την μπάλα πιο απαλά ή πιο δυνατά.
- Πετάς μια πιο μεγάλη ή πιο μικρή ή πιο ελαφριά μπάλα (π.χ. μπαλόνι).
- Το άλλο παιδί κάνει υποδοχή και σου επιστρέφει την μπάλα με κύλισμα.
- Μετά από αρκετές προσπάθειες αλλάζετε ρόλους.



Στο σχολείο ή στο πάρκο μπορείτε να συνεργαστείτε και να βοηθήσετε, το ένα παιδί το άλλο, να τα καταφέρει σε διάφορες δραστηριότητες.

 Μετά τη δραστηριότητα συμπλήρωσε:

Τι έκανες για να βοηθήσεις το άλλο παιδί να πιάνει την μπάλα;	Τι έκανε το άλλο παιδί για να βοηθήσει εσένα να πιάνεις την μπάλα;

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και ένωσε τα κομμάτια του παζλ.



6.5 Παίζω και φίλους αποκτώ

Το παιχνίδι της φιλίας


Σε όλες τις ΦΔ και στο παιχνίδι οπουδήποτε, το σημαντικό είναι να διασκεδάσεις, να νιώσεις όμορφα και να κάνεις φίλους!

Για αυτό, όποιο παιχνίδι και να παίζεις:

- να κάνεις το καλύτερο που μπορείς
- να φέρεσαι ευγενικά
- να ενθαρρύνεις τους άλλους
- να τους βοηθάς
- να παίζεις τίμια.



Το χαμόγελο, τα παλαμάκια, το χτύπημα στον ώμο, το κόλλα πέντε κ.λπ. μπορούν να σε βοηθήσουν!

 Απάντησε με ναι ή όχι στις παρακάτω ερωτήσεις:

Ένωσες/Πέρασες καλά όταν έπαιζες το παιχνίδι;	
Θα το ξαναπαίξεις και εκτός σχολείου με γνωστούς και φίλους;	
Έκανες νέους φίλους;	

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και παίξε το παιχνίδι «Παίζω και φίλους αποκτώ».



ΣΥΝΟΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

- ▶ Με την κίνηση και το παιχνίδι μαθαίνουμε καλύτερα.
- ▶ Μαθαίνουμε να εκτελούμε κινητικές δεξιότητες, να σκεφτόμαστε καλύτερα και να συμπεριφερόμαστε πιο υπεύθυνα.
- ▶ Τα παιχνίδια και τις δραστηριότητες που υπάρχουν σε αυτό το κεφάλαιο μπορείς να τα παίξεις ολόκληρα ή μέρος τους με τα αδέρφια σου ή τους φίλους σου και εκτός σχολείου, στο σπίτι, στο πάρκο, στη γειτονιά ή αλλού.

Στο κεφάλαιο έμαθες:

- ▶ Να προσπαθείς, να επιμένεις, με χαρά.
- ▶ Να τα καταφέρνεις, αφού εξασκηθείς.
- ▶ Να ακολουθείς κανόνες και ρουτίνες.
- ▶ Να ακούς σχόλια και να εκτελείς.
- ▶ Να παίζεις με όλους, να βοηθάς και να κάνεις φίλους.
- ▶ Να δείχνεις συναισθήματα.
- ▶ Να πιστεύεις στον εαυτό σου γιατί είσαι ικανός/ή.
- ▶ Να διαχειρίζεσαι δυσκολίες.
- ▶ Να λύνεις διαφωνίες στο παιχνίδι.
- ▶ Να εκφράζεσαι μέσα από τις δημιουργίες σου.

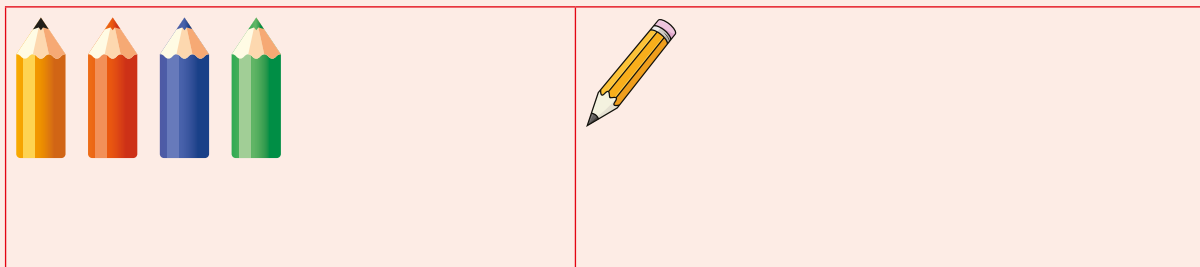
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

- ▶ Πάίξε παιχνίδια που σου αρέσουν και βελτιώνουν τον εαυτό σου και τις σχέσεις σου με τους άλλους!
- ▶ Μη σταματάς και μην απογοητεύεσαι, ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνεις.
- ▶ Άλλαξε τη δραστηριότητα για να βελτιωθείς.
- ▶ Πες «θα τα καταφέρω», «μπορώ».
- ▶ Στο σχολείο, στο παιχνίδι, στο σπίτι και στη γειτονιά προσπάθησε να κάνεις όλα όσα έμαθες. Μπορείς να τα λες και στους άλλους (π.χ. γονείς, αδέρφια, φίλους).



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)



























Ζωγράφισε ή γράψε το παιχνίδι ή/και τη δραστηριότητα που σε έκανε να νιώσεις πιο ικανός/ή και χαρούμενος/η.



Παίζεις κάποια από τα παραπάνω παιχνίδια μόνος/η στο σπίτι ή αλλού;



Όταν παίζεις στο σπίτι στο πάρκο ή αλλού, μόνος/η ή με άλλους (φίλους/φίλες, αδέρφια, γονείς, συγγενείς, κ.λπ.):

Αλλάζεις κάποια παιχνίδια για να εξασκηθείς και να βελτιωθείς;	 
Σκέφτεσαι θετικά/ωραία;	 
Δείχνεις τα συναισθήματά σου;	 
Έχεις βρει έναν τρόπο να ηρεμείς όταν θυμώνεις;	 
Βοήθησες ένα άλλο παιδί;	 
Προσπαθείς να πετύχεις τους στόχους σου;	 
Δοκιμάζεις νέες και λίγο δύσκολες δραστηριότητες;	 
Ακούς προσεκτικά τις οδηγίες;	 
Ακολουθείς τους κανόνες του παιχνιδιού;	 
Μιλάς ευγενικά όταν έχεις άλλη γνώμη από ένα άλλο παιδί;	 
Συνεχίζεις ακόμη και όταν δεν τα καταφέρνεις;	 
Παίζεις με όλους;	 
Πέρασες καλά παίζοντας τα παιχνίδια;	 

Γλωσσάρι

Ανατροφοδότηση (σχόλια): είναι οι πληροφορίες που παίρνουμε για το τι κάνουμε καλά και πώς να διορθώσουμε κάτι. Ανεπιθύμητη ή αντιαθλητική συμπεριφορά (άσχημη): είναι μία συμπεριφορά αντίθετη με τους κανόνες του αθλητικού παιχνιδιού.

Άσκηση: είναι η οργανωμένη φυσική δραστηριότητα (π.χ. στη Φυσική Αγωγή).

Εκπαιδευτικός: είναι ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής.

Ευ αγωνίζεσθαι: σημαίνει να παίζεις δίκαια, να παίζεις καθαρά, με σεβασμό και υπευθυνότητα απέναντι σε όλους.

Κανόνας: είναι ο τρόπος με τον οποίο παίζεται ένα παιχνίδι.

Ρουτίνα: είναι αυτά που κάνουμε πολλές φορές και ημέρες με τον ίδιο τρόπο για να μη χάνουμε χρόνο (π.χ. πώς μπαίνουμε στον χώρο άσκησης).

Σεβασμός: είναι θετικό συναίσθημα για κάποιον ή κάτι που θεωρείται σημαντικό.

Φυσική δραστηριότητα (ΦΔ): είναι οποιαδήποτε σωματική κίνηση με την οποία καταναλώνεται ενέργεια.

Φυσική κατάσταση-υγεία: να μπορούμε να κάνουμε τις καθημερινές δραστηριότητες χωρίς κούραση και να συμμετέχουμε σε ΦΔ για να είμαστε υγιείς. Τα στοιχεία της είναι η δύναμη, η αντοχή, η ευλυγισία και φυσιολογικό σωματικό λίπος.

Υγεία: είναι να αισθανόμαστε καλά σωματικά, πνευματικά και συναισθηματικά. Όχι απλώς να μην είμαστε ασθενείς.

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και διάβασε τι σημαίνουν οι λέξεις στο γλωσσάρι.



Βιβλιογραφία και περισσότερες πηγές για πληροφόρηση

Berk, E.L. (2015). Η Ανάπτυξη των Βρεφών, των Παιδιών και των Εφήβων. Επιστημονική Επιμέλεια Εύη Μακρή-Μπότσαρη. Αθήνα: Εκδόσεις Ίων.

Cheung, L. W. Y., Dart, H., Kalin, S., Otis, B., & Gortmaker, S. (2016). Eat Well & Keep Moving. An Interdisciplinary Elementary Curriculum for Nutrition and Physical Activity (3rd edition). Human Kinetics.

Donnelly, C. F., Mueller, S. S., & Gallahue, L. D. (2017). Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για όλα τα παιδιά. Από τη θεωρία στην πράξη. Δεύτερη ελληνική έκδοση, Επιμέλεια Χ. Τσορμπατζούδης, & Χρ. Ευαγγελινού. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Δέρρη, Β. (2007). Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Διγγελίδης, Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). Για ένα ενδιαφέρον μάθημα Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Gallahue, L.D. (2002). Αναπτυξιακή φυσική αγωγή για τα σημερινά παιδιά. Μετάφραση - Επιμέλεια Χρ. Ευαγγελινού, & Α. Παππά. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Griggs, G., & Randall, V. (Eds.). (2022). An Introduction to Primary Physical Education (2nd ed.). Routledge.

Harris, J., Elbourn, J., & Αυγερινός, Α. Επιστημονική ομάδα (2005). Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή. Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων «Άσκησης για Υγεία». Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές. Βιβλίο του Δασκάλου. Επιστημονικός υπεύθυνος Κιουμουρτζόγλου Ευθύμιος. Θεσσαλονίκη: ΕΑΦΑ.

Hopper, C. A., Fisher, B., & Munoz, K.D. (2008). Physical Activity and Nutrition for Health. Human Kinetics.

Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2023). Διδάσκοντας αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά. Ένα μοντέλο προαγωγής της ανεξάρτητης, αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης στη φυσική αγωγή και στον παιδικό αθλητισμό. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε.

Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2023). Παιχνίδια Φυσικής Δραστηριότητας και Γνωστικής Πρόκλησης. Κινούμαι, Σκέφτομαι, Διασκεδάζω. Τρίκαλα: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Κοτζαμανίδης, Χ. (συντονιστής ομάδας) (2020). Παιδί προπόνηση υγεία. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε.

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886>

Marion, C.M. (2023). Καθοδήγηση μικρών παιδιών (10η έκδ.) Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Δ. Ευαγγέλου. Αθήνα: Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.

Mitchell, A.S., & Walton-Fisette, I.J. (2023). Τα ουσιαστά στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής: πρόγραμμα σπουδών, διδασκαλία, και αξιολόγηση (2η εκδ.) Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Β. Δέρρη. Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2007). Για μια καλύτερη Φυσική Αγωγή. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

