

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ευδοξία Κοσμίδου • Ασπασία Παπαμίχου •
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Β΄ Δημοτικού



Β΄ Τεύχος

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Φυσική Αγωγή

Β' Δημοτικού

β' τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής

Δημήτριος Χατζόπουλος

Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.

Αξιολογητής

Αντώνιος Χριστόδουλος

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Αξιολογήτρια

Φωτεινή Σκαφίδα

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Τεχνικός Εμπειρογνώμονας

Γεωργία Αλεξούδα

Πτυχιούχος Πληροφορικής

Επικουρικός Εμπειρογνώμονας

Παρασκευή Καλογεροπούλου

Πτυχιούχος Γραφιστικής

Υπεύθυνη Διδακτικού Πακέτου

Παυλίνα Χαραλαμπίδου

για το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ

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

Ευδοξία Κοσμίδου • Ασπασία Παπαμίχου • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Β΄ Δημοτικού

β΄ τεύχος

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



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

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Ευδοξία Κοσμίδου, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΣΕΦΑΑ/ΤΕ-ΦΑΑ ΑΠΘ

Ασπασία Παπαμίχου, 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

Γιώργος Βίδος, Γραφικές τέχνες

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Ζαχαρίας Παπαντωνίου, Εικονογράφος

**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 και υγείας		
5.1	Αναγνωρίζω ότι πρέπει να κινούμαι για τη ΦΚ-υγεία	8
6.1	Αναγνωρίζω δραστηριότητες και παιχνίδια που βελτιώνουν τη ΦΚ-υγεία	10
7.1	Γνωρίζω να μετρώ τη ΦΚ-υγεία	12
8.1	Καταλαβαίνω τι κάνει το σώμα μου όταν ασκούμαι	13
8.2	Αναγνωρίζω τι συμβαίνει στο σώμα μου όταν ασκούμαι	14
9.1	Γνωρίζω την πυραμίδα και τα οφέλη της διατροφής	15
3η Ενότητα - Συναισθηματικές έννοιες		
10.1	Γνωρίζω πώς να πιστεύω στον εαυτό μου	16
11.1	Αρχίζω να καταλαβαίνω τα συναισθήματα και τι να κάνω με τα αρνητικά	19
12.1	Δημιουργώ με τη σκέψη μου	22
4η Ενότητα - Κοινωνικές έννοιες		
13.1	Αναφέρω 1-2 σημαντικά σημεία για να βάζω στόχους	23
14.1	Γνωρίζω κανόνες και ρουτίνες για μέσα και έξω από το σχολείο	25
14.2	Γνωρίζω τι να κάνω όταν έχω άλλη γνώμη (διαφωνώ)	28
14.3	«Ευ αγωνίζεσθαι» στη Φυσική Αγωγή και στον αθλητισμό	29
15.1	Γνωρίζω τις διαφορές μας και πώς να συνεργαζόμαστε	29
15.2	Γνωρίζω τι σημαίνει «ορίζω το σώμα μου»	31
5η Ενότητα - Διαθεματικές έννοιες		
16.1	Κατανοώ τι μπορώ να κάνω για να μην αρρωστήσω	33
16.2	Γνωρίζω από τι μπορεί να τραυματιστώ	34
16.3	Γνωρίζω ότι οι ασθένειες βλάπτουν την υγεία μου και προσέχω	35
17.1	Κατανοώ διαφορές υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών	36
18.1	Κατανοώ ότι όλοι έχουν δικαιώματα	37
Σύνοψη κεφαλαίου		39
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		40
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		42

3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό

1η Ενότητα - Φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου		
1.1	Κάθε μέρα εξασκούμαι, μέσα και έξω από το σχολείο	44
1.2	Πού και πώς μπορώ να ασκηθώ	45
2η Ενότητα - Στοιχεία και συμπεριφορές φυσικής κατάστασης-υγείας		
2.1 & 2.2	Αναπτύσσω την αντοχή, τη δύναμη και την ευλυγισία μου	46

3.1	Σημειώνω επιδόσεις (σκορ)	48
3.2	Μετρώ τους παλμούς μου	50
4.1	Τρέφομαι και ασκούμε για την υγεία	51
Σύνοψη κεφαλαίου		53
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		54
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		54

4ο Κεφάλαιο - Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό

1η Ενότητα - Συναισθηματικές δεξιότητες		
1.1	Ασκούμε και έχω επιτυχίες	56
1.2	Σκέφτομαι θετικά και μου μιλώ όμορφα όταν ασκούμε	58
2.1	Εκφράζω συναισθήματα με ωραίο τρόπο	60
2.2	Απαντώ στο σώμα μου στις δύσκολες καταστάσεις	61
2.3	Νοιάζομαι για τους άλλους	62
3.1	Παρουσιάζω τις κινητικές δημιουργίες μου	62
3.2	Δοκιμάζω, διασκεδάζω και τα καταφέρνω	64
2η Ενότητα - Κοινωνικές δεξιότητες		
4.1	Προσπαθώ και πετυχαίνω τους στόχους μου	65
4.2	Εξασκούμε και επιμένω μέχρι να πετύχω	68
5.1	Ακολουθώ ρουτίνες και κανόνες παντού	68
5.2	Εφαρμόζω το «ευ αγωνίζεσθαι»	70
5.3	Παίζω παιχνίδι, αλλά μπορώ να διαφωνώ με ωραίο τρόπο	70
5.4	Φέρομαι υπεύθυνα, εμπιστεύομαι τους άλλους και τα καταφέρνουμε	71
6.1	Δέχομαι τα σχόλια (ανατροφοδότηση) και γίνομαι καλύτερος/η	72
6.2	Παίζω με όλα τα παιδιά. Όλοι είμαστε διαφορετικοί!	73
6.3	Αντιμετωπίζω ανεπιθύμητες συμπεριφορές	74
6.4	Αρχίζω να συνεργάζομαι (επικοινωνώ, εμπιστεύομαι, βοηθώ)	75
6.5	Σέβομαι και συμπεριφέρομαι ωραία	76
Σύνοψη κεφαλαίου		77
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		77
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		78
Γλωσσάρι		79
Βιβλιογραφία		79

Κεφάλαιο 2ο

Γνωστικό (συνέχεια)

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

2η Ενότητα - Έννοιες φυσικής κατάστασης-υγείας

5.1	Να αναγνωρίζουν την αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας στην ανάπτυξη της ΦΚ-υγείας.
6.1	Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες και παιχνίδια που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας, στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και με την οικογένειά τους για να επιτύχουν ατομικούς στόχους.
7.1	Να γνωρίζουν πώς να αξιολογούν ικανότητες της ΦΚ-υγείας με απλά ψηφιακά μέσα (π.χ. ρολόι, βηματόμετρο).
8.1	Να κατανοούν σε γενικές γραμμές πώς συνεργάζονται τα κύρια μέρη του σώματος στη λειτουργία τους και πώς η άσκηση επιδρά σε αυτές τις σχέσεις.
8.2	Να αναγνωρίζουν φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα, λόγω της συμμετοχής τους στη φυσική δραστηριότητα.
9.1	Να γνωρίζουν την πυραμίδα της διατροφής και τα οφέλη της στη ΦΚ-υγεία και τη φυσική δραστηριότητα, καθώς και ποιες τροφές του καθημερινού τους διαιτολογίου είναι πιο υγιεινές.

3η Ενότητα - Συναισθηματικές έννοιες

10.1	Να αναγνωρίζουν τουλάχιστον δύο τεχνικές που χτίζουν την αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα (αναπνοές, θετικός αυτοδιάλογος).
11.1	Να αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων (ενσυναίσθηση), και να τους ταξινομούν ως αποδεκτούς και μη (εγωκεντρικός τρόπος έκφρασης έως ενεργητική ακρόαση) και να γνωρίζουν τουλάχιστον δύο αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων με ελάχιστη καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.
12.1	Να δημιουργούν πρωτότυπες κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας ή χειρισμού, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.

4η Ενότητα - Κοινωνικές έννοιες

13.1	Να αναφέρουν 1-2 σημαντικά σημεία για τον καθορισμό ατομικών στόχων (π.χ. βάσει τρέχουσας επίδοσης).
14.1	Να γνωρίζουν ρουτίνες και βασικούς κανόνες οργάνωσης του μαθήματος και συμπεριφοράς, που έχουν καθοριστεί με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, καθώς και απλούς κανόνες παιχνιδιών και ασφάλειας στο σχολείο, στο νερό, πεζών και ποδηλατών κ.ά.
14.2	Να γνωρίζουν τρόπους επίλυσης διαφωνιών σε μικρή ομάδα (π.χ. παιχνίδι ρόλων) εντός σχολείου με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ και εκτός σχολείου με τη βοήθεια μελών της οικογένειάς τους.
14.3	Να συνδέουν το «ευ αγωνίζεσθαι» με καταστάσεις στον αθλητισμό (αγωνιστικό ή αναψυχής) και τη φυσική αγωγή.
15.1	Να αναγνωρίζουν τις διαφορές των ατόμων (π.χ. ως προς την εμφάνιση, την ωρίμανση, το κινητικό επίπεδο, το πολιτισμικό υπόβαθρο) και να αναφέρουν τρόπους και συμπεριφορές συνεργασίας με συμμαθητές/ήτριες διαφορετικών ικανοτήτων, σε ζευγάρια.
15.2	Να γνωρίζουν τι σημαίνει «ορίζω το σώμα μου», καθώς και αποδεκτούς τρόπους αντίδρασης σε ανάρμοστες ή ανεπιθύμητες καταστάσεις στη διάρκεια του μαθήματος.

5η Ενότητα - Διαθεματικές έννοιες

16.1	Να κατανοούν πότε ένα παιδί μπορεί να αρρωστήσει (π.χ. συνθήκες διαβίωσης, διατροφής, έλλειψη κινητικότητας) και ποια είναι τα σωστά βήματα πρόληψης.
16.2	Να αναγνωρίζουν αιτίες τραυματισμών στη ΦΑ, στο σχολείο και το σπίτι, εντός και εκτός ΦΔ.
16.3	Να αναγνωρίζουν και να ταξινομούν θέματα υγείας-ασθένειας, μολυσματικών και μη ασθενειών, συμπτωμάτων, απειλών κατά της υγείας, και να περιγράφουν τους τρόπους πρόληψης.
17.1	Να κατανοούν τις διαφορές χρήσης και κατάχρησης, συνταγογραφούμενων και μη φαρμάκων, καθώς και υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών.
18.1	Να κατανοούν την ανάγκη σεβασμού των δικαιωμάτων όλων των παιδιών, του φυσικού περιβάλλοντος και των ζώων που είτε συμμετέχουν σε αθλήματα ή συνοδεύουν τα άτομα κατά την άσκησή τους σε φυσικό περιβάλλον είτε όχι.

ΓΝΩΣΤΙΚΟ (συνέχεια)

ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

5.1 Αναγνωρίζω ότι πρέπει να κινούμαι για τη ΦΚ-υγεία

Κινούμαι όσο πρέπει;

Για να είμαι υγιής, πρέπει τα παρακάτω στοιχεία να είναι στο σωστό επίπεδο! Όλα τα στοιχεία μαζί ονομάζονται φυσική κατάσταση για την υγεία (ΦΚ-υγεία).

Δηλαδή:

Καρδιαγγειακή αντοχή



Ευλυγισία

Μυϊκή δύναμη

Σύσταση του σώματος



Γνωρίζεις ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τονίζει πως τα παιδιά της ηλικίας σου πρέπει να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες έντονης ή μέτριας έντασης τουλάχιστον για 60 λεπτά, κάθε μέρα;



Εσύ το ακολουθείς;

Να μερικές τέτοιες δραστηριότητες:

έντονο περπάτημα, παιχνίδια στο πάρκο, παιχνίδια στην αυλή του σχολείου, ποδήλατο, πατίνια, χορός, τρέξιμο, περίπατος στη φύση, κολύμπι στη θάλασσα, κολύμπι στην πισίνα, ατομικά αθλήματα, ομαδικά αθλήματα.

1. Είμαι υγιής σημαίνει ότι:

Το σώμα μου...



... κινείται χωρίς κόπωση και πόνο.

Το μυαλό μου...

... σκέφτεται, λύνει «προβλήματα».

Με τους φίλους και την οικογένειά μου...

... νιώθω όμορφα.

2. Όταν ασκείσαι αρκετά... και όταν ΔΕΝ ασκείσαι αρκετά

Όταν ασκείσαι αρκετά

- ✓ Δυναμώνουν οι μύες και η καρδιά σου.
- ✓ Τα κόκαλά σου είναι γερά.
- ✓ Είσαι πιο ευλύγιστος/η.
- ✓ Το μυαλό σου δουλεύει πιο γρήγορα και σωστά.

Όταν δεν ασκείσαι αρκετά

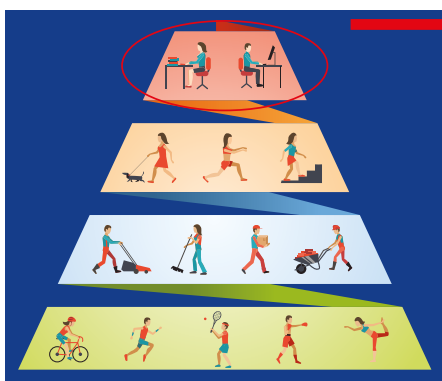
- ✓ Έχεις προβλήματα στους μύς και στα κόκαλα.
- ✓ Μπορεί να έχεις προβλήματα σε όλο το σώμα και τα όργανα (π.χ. καρδιά).
- ✓ Κουράζεσαι περισσότερο και πιο εύκολα.

Ακολούθησε τα QR codes για να ελέγξεις τις γνώσεις σου.



3. Όποιος κάθεται... σκουριάζει και αυτό πειράζει... την υγεία

Ακολούθησε το QR code και βρες τι συμβαίνει στο σώμα όταν αυτό δεν ασκείται.



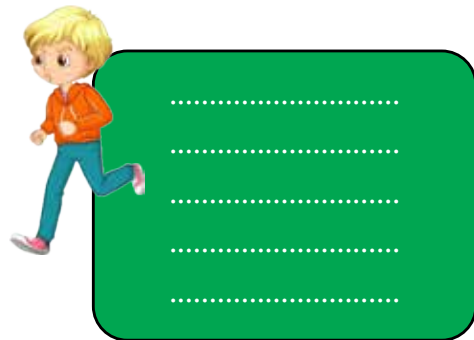
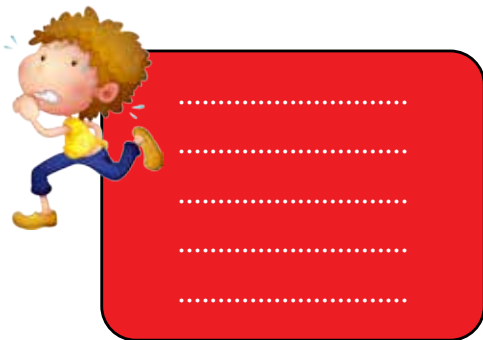
Όταν ένα παιδί δεν κινείται αρκετά στη ζωή του, τι συμβαίνει;

Γράψε τι γνωρίζεις, σύμφωνα με όσα μαθαίνεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

1.
2.
3.
4.

4. Έντονα και μέτρια: Κόκκινα και πράσινα

Βάλε σε χωριστές ομάδες-κουτάκια τις φυσικές δραστηριότητες που κάνεις με έντονη ένταση (κόκκινο κουτί/πλαίσιο) ή με μέτρια ένταση (πράσινο κουτί/πλαίσιο). Αν δεν θυμάσαι, μπορείς να κοιτάξεις παραπάνω την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας ή την αρχή του κεφαλαίου (ή μπορούν να σε βοηθήσουν η οικογένειά σου ή ο/η εκπαιδευτικός).



Συζήτα τις απαντήσεις σου με τον/την εκπαιδευτικό και τα άλλα παιδιά ή με γονείς, συγγενείς ή φίλους.

6.1 Αναγνωρίζω δραστηριότητες και παιχνίδια που βελτιώνουν τη ΦΚ-υγεία

1. Μαθαίνω τι μπορεί να με κάνει ή να με διατηρήσει υγιή

Θυμάσαι τι σε βοηθά να είσαι υγιής;

- ✓ να έχεις αντοχή
- ✓ να έχεις δύναμη
- ✓ να έχεις ευλυγισία
- ✓ το σώμα σου να έχει μόνο όσο λίπος χρειάζεται.

Μόνο η άσκηση μπορεί να σε βοηθήσει!



Δύναμη αποκτάς κάθε φορά που κινείς έναν μυ του σώματος. Προσοχή όμως: ΜΙΑ φορά δεν είναι αρκετή! Δεν αρκεί να κάνεις μία φορά μια άσκηση κοιλιακών.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα σε καθοδηγήσει πόσες φορές και πόσο συχνά! Και θα πρέπει να εκτελείς ασκήσεις για όλο το σώμα: κοιλιά, πλάτη, χέρια, πόδια.

Αντοχή αποκτάς κάθε φορά που τρέχεις ή περπατάς γρήγορα ή κάνεις ποδήλατο ή κολυμπάς ή κάνεις σχοινάκι για τουλάχιστον 15' -20' , μόνος/η ή μαζί με την οικογένειά σου!

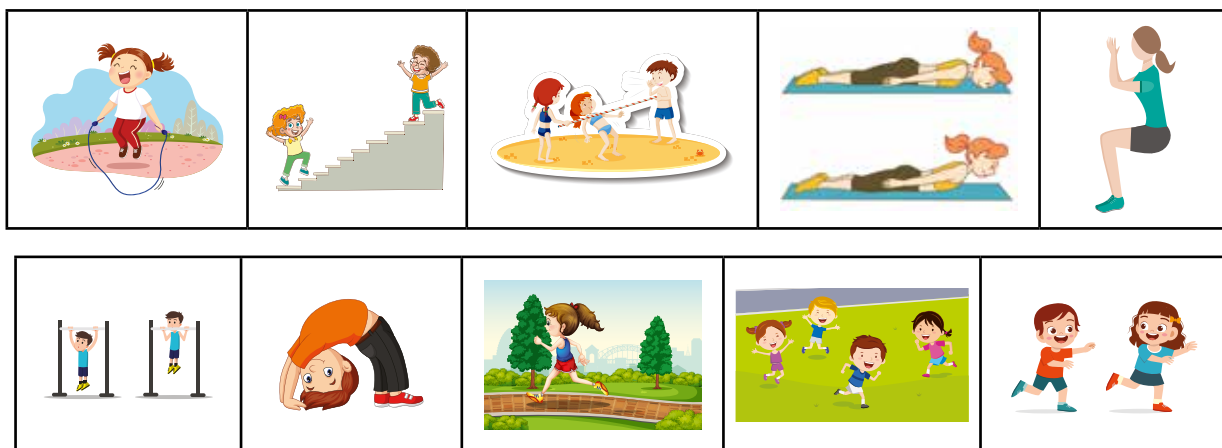
Ευλυγισία αποκτάς κάθε φορά που αναγκάζεις το σώμα σου να «τεντωθεί» λίγο περισσότερο από το συνηθισμένο.

Το QR code θα σου θυμίσει τι είναι η δύναμη, η αντοχή και η ευλυγισία.



2. Αντοχή - δύναμη - ευλυγισία, με ασκήσεις και παιχνίδια

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή των γονιών σου, μπορείς να πεις ή να γράψεις δραστηριότητες και παιχνίδια για να βελτιώσεις την αντοχή, τη δύναμη (ποδιών, χεριών ή κορμού) ή την ευλυγισία σου. Παρακάτω υπάρχουν δραστηριότητες που μπορούν να σε βοηθήσουν.



Αντοχή



Δύναμη
(ποδιών ή χεριών)



Ευλυγισία



Μπες στα QR codes και φτιάξε τα παζλ για την αντοχή, τη δύναμη και την ευλυγισία.

3. Με ή χωρίς παρέα:

Επίλεξε ποια από τα παραπάνω θα ήθελες να κάνεις παρέα με την οικογένειά σου.



Μπορείς να ασκηθείς ατομικά ή με παρέα (συμμαθητές, φίλους, συγγενείς) στο σπίτι, το πάρκο, το σχολείο, την εξοχή, το γήπεδο κ.λπ., για να αποκτήσεις μεγαλύτερη δύναμη, αντοχή και ευλυγισία και να πετύχεις στόχους.














Σκάνανε, αν θέλεις, το διπλανό QR code και συμπλήρωσε το «Ημερολόγιο της άσκησης για την υγεία».

7.1 Γνωρίζω να μετρώ τη ΦΚ-υγεία

1. Τι με κάνει υγιή;

Αυτό που καταφέρνεις σε κάθε δραστηριότητα είναι σημαντικό να μετριέται και να το γνωρίζεις.

Για κάθε δραστηριότητα της αριστερής στήλης, κύκλωσε στη δεξιά αν θα μετρήσεις (α) πόσο μακριά (απόσταση), (β) πόσες φορές (επαναλήψεις) και (γ) πόσο χρόνο.

	Απόσταση - επαναλήψεις - χρόνος 
	Απόσταση - επαναλήψεις - χρόνος 
	Απόσταση - επαναλήψεις - χρόνος 
	Απόσταση - επαναλήψεις - χρόνος 
	Απόσταση - επαναλήψεις - χρόνος 
	Απόσταση - επαναλήψεις - χρόνος 

2. Μετά το ΤΙ και το ΠΩΣ έρχεται το ΠΟΙΟΣ

Βρήκες ΠΩΣ μπορείς να μετράς. ΠΟΙΟΣ μπορεί να σε βοηθήσει; Κύκλωσε τις εικόνες.



εγώ



οι φίλοι μου



ο/η εκπαιδευτικός

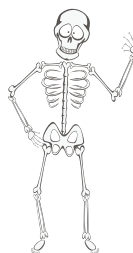
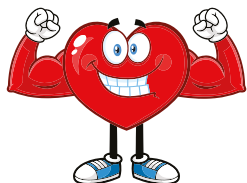


η οικογένειά μου

8.1 Καταλαβαίνω τι κάνει το σώμα μου όταν ασκούμαι

Μαθαίνω για την «τέλεια μηχανή»

Το σώμα σου έχει οστά (κόκαλα), μυς, εσωτερικά όργανα (όπως η καρδιά και τα πνευμόνια) και άλλα πολλά. Άλλα τα βλέπεις και άλλα είναι κρυμμένα μέσα σου. Τα οστά από μόνα τους δεν μπορούν να κινηθούν! Χρειάζονται τους μυς και τις αρθρώσεις, και πρέπει να συνεργαστούν όλα μαζί.



Για να σηκώσεις την τσάντα σου ή κάτι άλλο, οι μύες που κινούν τα χέρια σου πρέπει να «δουλέψουν» και να συνεργαστούν.



Για να τρέξεις γρήγορα ή για αρκετό χρόνο:

Η καρδιά σου στέλνει περισσότερο αίμα στους μυς, για να μην κουραστούν.



Με τους πνεύμονες παίρνεις πιο πολλές και μεγάλες αναπνοές.



Τα χέρια σου κινούνται ανάλογα με τον ρυθμό που τρέχεις.

Μπες στο QR και αναγνώρισε τι συμβαίνει.



Είναι λοιπόν το σώμα σου μια «τέλεια μηχανή», που όλα τα «εξαρτήματά» της συνεργάζονται και δουλεύουν σωστά!

Οι δραστηριότητες και τα παιχνίδια:

- δυναμώνουν τους μυς ώστε να κουράζεσαι λιγότερο στις καθημερινές σου δραστηριότητες (π.χ. να κουβαλās τα βιβλία ή την τσάντα σου)
- αυξάνουν την αντοχή για να εκτελείς καθημερινές δραστηριότητες για περισσότερο χρόνο
- βοηθούν να τεντώνεις το σώμα σου πιο εύκολα (π.χ. να φτάνεις τα κορδόνια σου ή τα βιβλία στο ψηλό ράφι της βιβλιοθήκης).

8.2 Αναγνωρίζω τι συμβαίνει στο σώμα μου όταν ασκούμαι

1. Αναγνωρίζω ΤΙ συμβαίνει

Όταν ασκείσαι, συμβαίνουν πολλά στο σώμα σου.

Νιώθεις το σώμα σου να ζεσταίνεται.

Όμως δεν πρέπει να ζεσταίνεται πολύ **σαν να έχει πυρετό**, γι' αυτό ιδρώνει και κοκκινίζει.



Η καρδιά **δουλεύει πιο γρήγορα** για να στέλνει περισσότερο αίμα στους μυς που «εργάζονται». Τη νιώθεις και μπορείς και να την ακούσεις που δουλεύει πιο γρήγορα και πιο δυνατά!

Η αναπνοή σου γίνεται **πιο γρήγορη** (και πρέπει να είναι και πιο βαθιά/μεγάλη) για να πηγαίνει περισσότερος αέρας στους πνεύμονες και να φεύγει αυτός που δεν χρειάζεται πια.

Ήξερες ότι και η καρδιά είναι **μύες**; Όσο ασκείσαι, τη βοηθās να είναι πιο δυνατή! Και έτσι κουράζεται λιγότερο!

2. Απλά παίζω;

Όταν **παίζεις**, τι συμβαίνει στο σώμα σου; Γράψε μέσα στα κουτάκια τη λέξη που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση: οστά, μυς, αρθρώσεις, πνεύμονες, καρδιά.

Τα στηρίζουν το σώμα και προστατεύουν τα εσωτερικά του όργανα.

Οι οδηγούν τα οστά για να κινηθούν.

Οι «συνδέουν» τα οστά που πρέπει να κινηθούν.

Οι εμπλουτίζουν με οξυγόνο το αίμα.

Η μεταφέρει αίμα και οξυγόνο σε όλο το σώμα.

Μπες στο QR και δες τη δραστηριότητα που δείχνει τα κύρια μέρη του σώματος που συνεργάζονται στο παιχνίδι.



9.1 Γνωρίζω την πυραμίδα και τα οφέλη της διατροφής

Γνωρίζω την πυραμίδα της διατροφής

Οι ομάδες των τροφών (ό,τι τρώμε και πίνουμε)

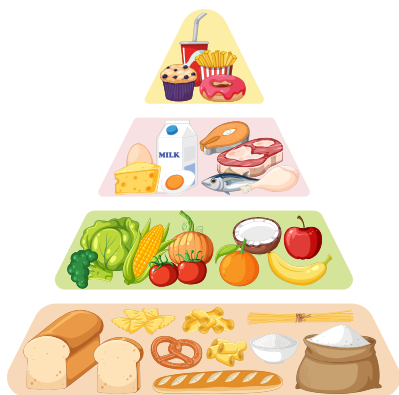


<p>Δημητριακά</p>	<p>Γαλακτοκομικά</p>	<p>Φρούτα</p>	<p>Λαχανικά</p>
<p>Κρέας και αυγό</p>	<p>Όσπρια</p>	<p>Λίπη και λάδια</p>	<p>Γλυκά και σνακ</p>

1. Τι είναι η «Πυραμίδα της διατροφής»

Η πυραμίδα της διατροφής έχει όλες τις ομάδες των τροφών. Επίσης, δείχνει κάθε πότε είναι καλό να τρώμε τροφές από κάθε κατηγορία.

Πες ή γράψε τις τροφές που έχει κάθε επίπεδο της πυραμίδας.



Χαμηλά στην πυραμίδα βρίσκονται οι βασικές τροφές και καλό είναι να τις καταναλώνουμε (τρώμε) καθημερινά, και ψηλά αυτές που καλό είναι να τις καταναλώνουμε με μέτρο.

Πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνεις τρόφιμα από την κάθε ομάδα;

Για να μάθεις περισσότερα, κατέβασε με τη βοήθεια ενήλικα την παρουσίαση «Τα μυστικά της υγείας για μικρούς μαθητές» (https://eyzhn.edu.gr/wp-content/uploads/Documents/Presentation_kids.pdf) και απάντησε στις ερωτήσεις ακολουθώντας το QR code.



► Η σημασία της διατροφής για να είσαι υγιής

2. Τρώω υγιεινά και ασκώμαι

Αν τα τρόφιμα που καταναλώνεις δεν είναι υγιεινά, τότε:

Το σώμα σου δεν μπορεί να αναπτυχθεί (σωστά).



Το σώμα σου δεν έχει την ενέργεια που χρειάζεται.



Το σώμα σου αποθηκεύει περισσότερο λίπος (που δεν είναι βοηθός της υγείας).



Μπες στο QR code για να επιλέξεις ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες όχι.



10.1 Γνωρίζω πώς να πιστεύω στον εαυτό μου

► Αναπνοή και αυτοδιάλογος με βοηθούν

1. Οι μεγάλοι αθλητές μάς διδάσκουν

Δύο πράγματα που με βοηθούν στην προπόνηση και τους αγώνες είναι:

- 1) Χρησιμοποιώ την αναπνοή μου σωστά για να μην κουράζομαι.
- 2) Μιλώ στον εαυτό μου σαν να είναι ο καλύτερος φίλος μου! Και τα δύο τα χρησιμοποιώ και στην καθημερινή μου ζωή, έξω από τα γήπεδα.

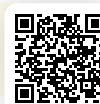


Προσπάθησε να κάνεις ό,τι είπε ο αθλητής!

Δύο τρόποι που σε βοηθούν να βελτιώνεσαι ή να αισθάνεσαι όμορφα είναι:

- ✓ να μπορείς να αναπνέεις σωστά και
- ✓ να μιλάς όμορφα (θετικά) στον εαυτό σου.

Οι μεγάλοι αθλητές μάς διδάσκουν. Ακολούθησε το QR code για να δεις τι έχουν να μας πουν.



Ας δούμε τι σημαίνουν αυτά!



2. Η κυρία βοηθός: Η αναπνοή

Όταν αναπνέω σωστά:

- ✓ Έχω λιγότερο άγχος.
- ✓ Παραμένω ήρεμος/η.
- ✓ Συγκεντρώνομαι καλύτερα.
- ✓ Κουράζω λιγότερο την καρδιά μου (χτυπά πιο αργά).
- ✓ Ελέγχω τα συναισθήματά μου.
- ✓ Συμπεριφέρομαι σωστά στους άλλους.



Η σωστή αναπνοή μπορεί να με βοηθήσει.

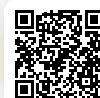
Πώς όμως;



- ✓ Στέκομαι ακίνητος ή ακίνητη σε άνετη και βολική θέση (π.χ. όρθια θέση με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων). Με τα μάτια βρίσκω ένα σημείο (σημάδι) και το κοιτώ!
- ✓ Εισπνέω μόνο από τη μύτη (μετρώ αργά), κρατώ για λίγο την αναπνοή μου και εκπνέω από το στόμα (μετρώ πάλι αργά).
- ✓ Αν βάλω τα χέρια μου στο στομάχι και εισπνεύσω αέρα, τότε νιώθω ότι το στομάχι φουσκώνει σαν μπαλόνι. Όταν εκπνέω, τότε το στομάχι ξεφουσκώνει σαν μπαλόνι (ακούω την εκπνοή μου)!
- ✓ Με βοηθούν τα μπαλόνια.



Μπες στο QR code για να δεις πληροφορίες για τη σωστή αναπνοή.



3. Εξασκούμε στη σωστή αναπνοή

Προσπάθησε να κάνεις σωστή αναπνοή όταν είσαι ήρεμος. Μετά από αρκετή εξάσκηση και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, προσπάθησε πριν, αλλά και όταν κάνεις δραστηριότητες, να αναπνέεις σωστά.

Μετά από αρκετές προσπάθειες σημείωσε χρωματίζοντας ανάλογα αστεράκια.

Πόσο καλά τα κατάφερες;



Κάνε εξάσκηση στη σωστή αναπνοή όχι μόνο για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής αλλά παντού!

► Θετικός αυτοδιάλογος

4. Λέξεις πολύ δυνατές

ΠΟΛΛΕΣ φορές μιλάμε όχι μόνο στους γύρω μας, αλλά και στον εαυτό μας! Σίγουρα και εσύ κάνεις το ίδιο.

Όμως, πότε μιλάς στον εαυτό σου;




- Πριν εκτελέσω μία κίνηση (π.χ. ρίψη μπάλας) ή πριν γράψω ένα τεστ, κ.ά.
- Όταν εκτελώ μία κίνηση (π.χ. κατά τη διάρκεια ρίψης μιας μπάλας) ή την ώρα που γράφω ένα τεστ, κ.ά.
- Μετά, αφού έχω εκτελέσει μία κίνηση (π.χ. μετά την εκτέλεση της ρίψης) ή μετά το τέλος ενός τεστ, κ.ά.

Πώς μιλάς στον εαυτό σου;

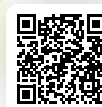
Μιλώ σε εμένα (όπως και σε όλους τους άλλους) **ΜΟΝΟ** με ωραίες και θετικές λέξεις.

Τι μπορώ να πω στον εαυτό μου:



Συγκεντρώσου!
Μπορώ να το κάνω.
Συνέχισε να προσπαθείς.
Κοίτα τι ξέρω.
Πάρε μια βαθιά αναπνοή.
Γίνομαι καλύτερος ή καλύτερη.
Μπορώ.
Ακολουθήσε τα βήματα.
Σιγά σιγά.
Δες!

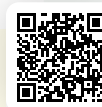
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και θα σε οδηγήσει στην αφίσα των «Δυνατών λέξεων».



Γιατί μιλώ ευγενικά και θετικά στον εαυτό μου;

- Για να τον ενθαρρύνω.
- Για να θυμηθώ πώς πρέπει να εκτελέσω.
- Για να με επιβραβεύσω.

Ακολουθήσε το QR code για να δεις πώς μπορείς να επιβραβεύεις τον εαυτό σου, βρίσκοντας τις σωστές λέξεις.



11.1 Αρχίζω να καταλαβαίνω τα συναισθήματα και τι να κάνω με τα αρνητικά

► Καταλαβαίνω συναισθήματα

Τα συναισθήματα είναι **πολλά** και **σημαντικά**: χαρά, θυμός, φόβος, ντροπή, μοναξιά, λύπη, ηρεμία, έκπληξη, ανησυχία, αυτοπεποίθηση.

1. Αναγνωρίζω συναισθήματα

Ποια από τα παραπάνω συναισθήματα είναι θετικά (☺) και ποια είναι αρνητικά (☹); Βάλε τα στην ίδια παρεούλα:

☺

☹



Μπορείς να σκανάρεις το QR code για να αρχίσεις να καταλαβαίνεις τα συναισθήματα.



2. Ακούω... σωστά και καλά!

Επιλέγετε ένα παιχνίδι για να παίξει η ομάδα σας. Για να αποφασίσετε, όλοι λένε τη γνώμη τους. Πώς τους ακούς; Συζητήστε εάν στις παρακάτω εικόνες υπάρχουν σωστοί τρόποι για να ακούμε τους άλλους.



Πες ή γράψε πώς είναι σωστό να ακούς τους άλλους:

.....

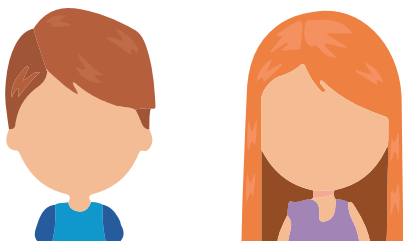
.....

► Εκφράζω συναισθήματα

3. Βλέπω συναισθήματα!

Το «καλάθι των συναισθημάτων» έχει χαρτάκια με συναισθήματα που μπορεί να νιώθετε όταν παίζετε ή κάνετε ασκήσεις. Ο καθένας διαλέγει ένα χαρτάκι και με παντομίμα «δείχνει» το συναίσθημα που γράφει. Οι υπόλοιποι πρέπει να το αναγνωρίσουν.

Συζητήστε με ποιους τρόπους μπορεί να εκφραστεί ένα συναίσθημα και ποιος ή ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι. Ζωγράφισε/Συμπλήρωσε τα στοιχεία για όποιο συναίσθημα θέλεις:



Συναίσθημα: Πώς πρέπει να το δείχνω:

4. Μαθαίνω να νοιάζομαι για τους άλλους

Στα παιχνίδια (και όχι μόνο σε αυτά)...

1. Δίνω σημασία στο πώς νιώθει κάποιος.

Παρατηρώ το πρόσωπο και το σώμα του!
Ακούω τι λέει και πώς το λέει. Ρωτάω τι έχει.
Σίγουρα θέλω και οι άλλοι να ενδιαφέρονται για το πώς νιώθω.

2. Σκέφτομαι πριν πω ή κάνω κάτι.

Όταν μιλάω ευγενικά, οι άλλοι χαίρονται.
Όταν μιλάω άσχημα, οι άλλοι στενοχωριούνται!
Σίγουρα δεν θέλω να στενοχωρώ τους άλλους.
Ούτε και οι άλλοι εμένα.

3. Δεν ξεχνώ ότι όλοι είμαστε διαφορετικοί, αλλά σημαντικοί!

Μπορεί να νιώθω διαφορετικά για κάποια πράγματα.
Μια λέξη μπορεί να είναι αστεία για εμένα, ενώ για κάποιον άλλον όχι.
Θα σταματήσω ό,τι κάνω, αν μου πει ότι για αυτόν δεν είναι αστείο και τον στενοχωρεί.

► Τρόποι διαχείρισης συναισθημάτων με αποδεκτούς τρόπους

5. Πλην και συν: Σκέψεις και συναισθήματα στα παιχνίδια

Όταν στα παιχνίδια δεν τα καταφέρνεις όπως θέλεις, τότε μπορεί να μη νιώθεις όμορφα και να σκέφτεσαι αρνητικά.



Τι μπορείς να κάνεις;

Έρθε η ώρα να πιάσει δουλειά «η βοηθός κυρία αναπνοή», όπως έχεις μάθει.

Κάθε αρνητική σκέψη (πλην) που περνά από το μυαλουδάκι σου ας γίνει θετική (συν)!



6. Συναισθήματα δικά μας, συναισθήματα άλλων. Τι κάνουμε;

Στα περισσότερα παιχνίδια παίζεις με άλλα παιδιά. Όταν παίζεις με άλλους, είναι σημαντικό:

- ✓ να καταλαβαίνεις τους άλλους, αλλά να σε καταλαβαίνουν και αυτοί
- ✓ να μιλάς και να σου μιλούν όμορφα

- ✓ να λες τις ιδέες σου και να τις λένε και οι άλλοι
- ✓ να βοηθάς τους άλλους και να σε βοηθούν και αυτοί
- ✓ να αισθάνεσαι καλά όταν βοηθάς τους άλλους
- ✓ να αισθάνεσαι καλά όταν σε βοηθούν οι άλλοι.

Σημείωσε με ✓ τι θα κάνεις την επόμενη φορά που θα παίξετε.

7. Συναισθήματα και σκέψεις

Το μυαλό σου λειτουργεί συνεχώς! Όταν νιώθεις, αυτό σκέφτεται. Αν τα καταφέρεις σε μια άσκηση, νιώθεις χαρά και το μυαλό σου σκέφτεται θετικά!

Χαρά → Τι ωραία! Πόσο καλά τα πήγα!

Αν δεν νιώθεις όμορφα, τι μπορείς να κάνεις;

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να μελετήσεις τα 7 βήματα που θα σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα.



Ακολούθησε το QR code και παίξε ένα σταυρόλεξο με τίτλο «Θυμάμαι πώς πρέπει να συμπεριφέρομαι και να μιλάω στους άλλους».



12.1 Δημιουργώ με τη σκέψη μου

1. 1-2-3, μια καινούργια ιδέα

Έχεις παρακολουθήσει ενόργανη γυμναστική ή ρυθμική γυμναστική; Κάθε αθλητής, κάθε αθλήτρια ή κάθε ομάδα παρουσιάζουν το δικό τους διαφορετικό πρόγραμμα.

Μάλιστα οι κινήσεις που κάνει για πρώτη φορά ένας αθλητής ή μία αθλήτρια «βαφτίζονται» με το όνομά του/της.

Όμως και εσύ...

... έχεις μάθει πολλές δεξιότητες και μπορείς πια να τις εκτελείς σωστά και με επιτυχία!

Τώρα προσπάθησε να τις «πειράξεις», να τις αλλάξεις! Να τις σκεφτείς όπως δεν τις έχει σκεφτεί κανείς άλλος (και να τις κάνεις). Και ποιος ξέρει, μπορεί να τις βαφτίσουν με το όνομά σου!



Μετακίνηση

Πώς να πάω από ένα σημείο της αυλής σε ένα άλλο;

Ισορροπία

Ποια στήριξη να κάνω;

Χειρισμός

Πώς να κινηθώ με μια μπάλα;

Δοκίμασε να αλλάξεις δύο (ή περισσότερα) από τα παρακάτω στις κινήσεις που σχεδιάζεις:

- Τα μέρη του σώματος που κινούνται.
- Το σχήμα του σώματός σου.
- Το επίπεδο ή τα επίπεδα που κινείσαι ή βρίσκεσαι.
- Τις κατευθύνσεις.
- Τη δύναμη ή την ταχύτητα ή τη ροή.
- Τις κινήσεις σου με άλλα αντικείμενα στον χώρο ή άλλα παιδιά που στέκονται ή κινούνται.

Μπράβο σου, είσαι μικρός δημιουργός κινήσεων!

Φτιάξε την καρτέλα μίας «πειραχμένης» σου κίνησης και δείξε την και στα άλλα παιδιά.

Η «πειραχμένη» κίνηση

Ποια κίνηση διάλεξα:

Τι άλλαξα:

Πώς την ονόμασα:

Τι πρόσεξα:

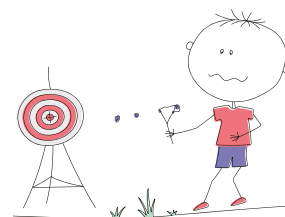
2. Δημιουργώ κινητικές ρουτίνες

Στη δραστηριότητα «Σώμα από πολύχρωμη πλαστελίνη» (1ο Κεφάλαιο, Κινητικό, 8.1) παρουσιάσατε τις δικές σας ρουτίνες. Θυμάσαι;

Τώρα με ένα άλλο παιδί, ενώστε τις ρουτίνες που δημιουργήσατε εκτελώντας τις με όποια σειρά θέλετε.

13.1 Αναφέρω 1-2 σημαντικά σημεία για να βάζω στόχους

1. Στοχεύω



Πώς μπορείς να βάλεις σωστά έναν στόχο;



Είναι σημαντικό να γνωρίζεις δύο τουλάχιστον από τα παρακάτω βήματα.

Βήμα 1. Να γνωρίζεις τι καταφέρνεις (το σκορ σου) σε κάθε δραστηριότητα.

Παράδειγμα: πόσες φορές έκανες σχοινάκι - πόσο σωστά έκανες σχοινάκι (πόσα σημεία-κλειδιά είχες σωστά)

Βήμα 2. Να έχεις βοήθεια.

Ποιος θα σε βοηθήσει να βάλεις σωστά τον στόχο σου;

Κύκλωσε τι πιστεύεις!

<p>Εσύ</p>	<p>Οι γονείς σου</p>	<p>Ο/Η εκπαιδευτικός</p>

Βήμα 3. Να βάζεις σωστά τον στόχο κάθε φορά.

Να είναι λίγο δύσκολος, αλλά με εξάσκηση να μπορείς να τον πετύχεις και να τον μετρήσεις.

Βήμα 4. Να μπορείς να πετύχεις γρήγορα τον στόχο σου.

Βήμα 5. Να γράφεις το σκορ σου για να βλέπεις πώς τα πηγαίνεις.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code («Στοχεύω») για να δεις τα βήματα που πρέπει να ακολουθείς για να βάζεις στόχους.



2. Προσπάθησε να βάλεις έναν στόχο για εσένα

Από τη δραστηριότητα «Μετρώ, μετράς και ο ένας τον άλλον βοηθά» (3ο Κεφάλαιο, Συμπεριφορικό, 3.1), διάλεξε μία άσκηση και γράψε τον στόχο σου για την επόμενη φορά (αποφάσισε με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού):

Πότε θα ξαναμετρήσεις το σκορ σου:

Τι θα κάνεις μέχρι τότε για να τα πας καλύτερα; (Αποφάσισε μαζί με τον/την εκπαιδευτικό και γράψε το:

Το QR θα σε οδηγήσει να βάλεις σωστό στόχο.



14.1 Γνωρίζω κανόνες και ρουτίνες για μέσα και έξω από το σχολείο

Κανόνες



Τι είναι κανόνας;

Αυτό που έχουμε συμφωνήσει όλοι ότι θα κάνουμε.

Παράδειγμα κανόνων

Ακούμε προσεκτικά.

Δεν μιλάμε όλοι μαζί.

Δεν περνάμε μπροστά από κάποιον που ρίχνει μία μπάλα.

Δεν τρώμε.

1. Κανόνες στο μάθημα

Έχουμε όλοι ίσα δικαιώματα και υποχρεώσεις. Οι κανόνες μάς θυμίζουν τι χρειάζεται να κάνουμε και τι περιμένουμε να κάνουν άλλοι για εμάς.

Γιατί είναι απαραίτητοι στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής;

- Για να είμαστε ασφαλείς ΟΛΟΙ.
- Για να βελτιωνόμαστε ΟΛΟΙ.
- Για να διασκεδάζουμε ΟΛΟΙ.
- Για να μην καταστρέφονται μπάλες και το υπόλοιπο υλικό.
- Για να μη χάνεται πολύτιμος χρόνος από το παιχνίδι.

Σκέψου και πες ή γράψε κανόνες που πρέπει να ακολουθείς όταν κολυμπάς, όταν παίζεις στο χιόνι και τον πάγο, όταν περπατάς στη γειτονιά, όταν κάνεις ποδήλατο:

			
.....

2. Κανόνες ασφάλειας παντού

- Στον δρόμο για τους οδηγούς και τους πεζούς.
- Στη χρήση αντικειμένων (π.χ. πώς χρησιμοποιούνται).
- Σε γήπεδα.
- Σε πισίνες.
- Σε δραστηριότητες (π.χ. όταν κάνουμε ιππασία στην εξοχή).



Οι μεγάλοι βάζουν κανόνες για να είμαστε ασφαλείς!

Ας γίνουμε οι «μεγάλοι» στην αυλή μας!

Σε ομάδες, βάλτε δύο κανόνες ώστε να είναι η αυλή του σχολείου σας ασφαλής για όλα τα παιδιά.

1.
2.

Ρουτίνες

3. ΡΟΥ - ΤΙ - ΝΕΣ στη Φυσική Αγωγή

Τι είναι οι «ρουτίνες»;

Είναι κάτι που επαναλαμβάνουμε με τον ίδιο τρόπο για να γλιτώνουμε κόπο και χρόνο, και να παίζουμε περισσότερη ώρα!

Μερικά τέτοια παραδείγματα:

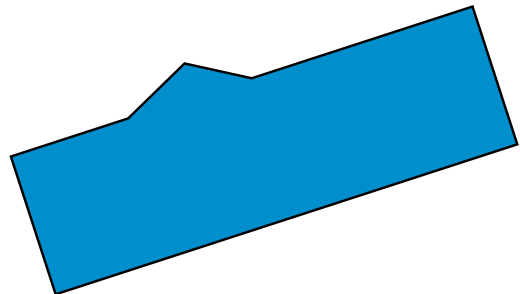
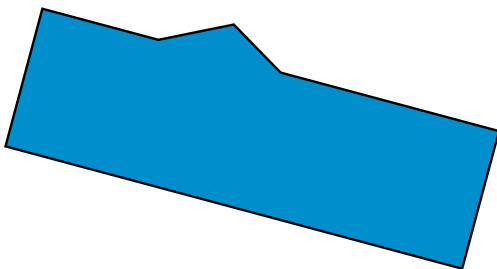
Πώς πηγαίνουμε και πώς φεύγουμε από τον χώρο που γίνεται το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Πώς ξεκινάμε ή πώς σταματάμε μια άσκηση.

Πώς μοιράζουμε μεταξύ μας το υλικό (μπάλες, στεφάνια, κώνους, κ.λπ.).

Τι κάνουμε όταν θέλει να μας μιλήσει ο/η εκπαιδευτικός (π.χ. τι κάνω με το υλικό που έχω εκείνη τη στιγμή).

Μπορείς να σκεφτείς άλλες δύο ρουτίνες για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, με βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό.



14.2 Γνωρίζω τι να κάνω όταν έχω άλλη γνώμη (διαφωνώ)

1. Η διαφωνία στο παιχνίδι μας

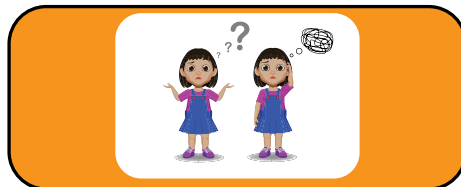
Στα παιχνίδια μερικές φορές διαφωνούμε, δηλαδή έχουμε διαφορετικές γνώμες. Τι μπορούμε να κάνουμε όταν διαφωνούμε;

1. Μένουμε ήρεμοι.
2. Λέμε τη γνώμη μας με χαμηλή φωνή και ευγενικά.
3. Ακούμε προσεκτικά τις ιδέες των άλλων (δεν διακόπτουμε).
4. Λέμε κάτι ευγενικό, π.χ. ωραία ιδέα, ή ευχαριστούμε τους άλλους.
5. Ζητάμε τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

2. Δες πώς μεγάλωσα και τι μπορώ να κάνω όταν έχω άλλη γνώμη (διαφωνώ)



Σταματώ και παίρνω μια βαθιά αναπνοή.



Σκέφτομαι πώς νιώθει ο άλλος (και περιμένω να σκεφτεί και ο άλλος).



Ο καθένας λέει πώς το βλέπει από τη μεριά του, με χαμηλή φωνή και ευγενικά. Ακούμε προσεκτικά τις ιδέες των άλλων (δεν διακόπτουμε).



Διαλέγουμε λύση/λύσεις για να νιώθουμε όλοι καλά! Αλλιώς ζητάμε τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

Πού αλλού υπάρχουν διαφωνίες; Τι μπορούμε να κάνουμε; Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό.

14.3 «Ευ αγωνίζεσθαι» στη φυσική αγωγή και στον αθλητισμό

«Ευ αγωνίζεσθαι» (fair play) σημαίνει ότι όλοι σεβόμαστε:

- τους κανόνες των παιχνιδιών, δηλαδή παίζουμε σύμφωνα με αυτούς
- τις αποφάσεις των διαιτητών, δηλαδή τις ακολουθούμε
- τον αντίπαλο, δηλαδή δεν κοροϊδεύουμε, δεν υποτιμούμε
- τον συμπαίκτη, δηλαδή ενθαρρύνουμε, βοηθάμε
- τα άτομα που παρακολουθούν το παιχνίδι (θεατές)
- το παιχνίδι ως θεατές - Λέμε ωραία συνθήματα, χειροκροτούμε όχι μόνο την ομάδα μας αλλά και την αντίπαλη.

Μπορείς να σκανάρεις, αν θέλεις, το QR code και θα σε οδηγήσει σε ένα παιχνίδι.



15.1 Γνωρίζω τις διαφορές μας και πώς να συνεργαζόμαστε

► Όλοι είμαστε διαφορετικοί

1. Γύρω γύρω όλοι, ίδιοι και διαφορετικοί, μα όλοι σημαντικοί

Θα σας διηγηθώ μια ιστορία από τα παλιά:

Πριν από πολλά πολλά χρόνια υπήρχε μια πόλη στην οποία κατοικούσαν πολλά και διαφορετικά ζώα και ήταν ευτυχισμένα!

Όλα συμμετείχαν και βοηθούσαν. Καθένα με τον δικό του τρόπο!









- ✓ Ο **ελέφαντας** έκανε τις βαριές δουλειές γιατί ήταν δυνατός.
- ✓ Η **καμηλοπάρδαλη** βοηθούσε στις δουλειές που έπρεπε να γίνουν ψηλά και δεν έφταναν οι υπόλοιποι.
- ✓ Η **αλεπού** σκεφτόταν πώς έπρεπε να λυθεί το κάθε πρόβλημα.
- ✓ Η **γάτα** έκανε δουλειές περνώντας προσεκτικά ανάμεσα από εμπόδια, αλλά και τις δουλειές που έπρεπε να γίνουν πολύ ήσυχα.
- ✓ Το **σπουργίτι** πολύ γρήγορα μετέφερε πράγματα και γράμματα από τη μια πλευρά της πόλης στην άλλη, αποφεύγοντας την κίνηση, γιατί μπορούσε να πετάει.

✓ Η **μαϊμού** μπορούσε να κρέμεται από κλαδιά και να χρησιμοποιεί και τα πόδια και τα χέρια της.

Μαζεύτηκαν μια μέρα στο πάρκο και έπαιζαν με μια μπάλα. Ξαφνικά η καμηλοπάρδαλη έκανε μια κεφαλιά και η μπάλα έφυγε και έπεσε σε διπλανή αυλή.



Τα ζώα έκαναν σύσκεψη για να αποφασίσουν πώς θα συνεργαστούν για να πάρουν την μπάλα. Μπορείς να φανταστείς τη συνέχεια της ιστορίας; Τι έκαναν τα ζώακια; Πώς σκέφτηκαν να συνεργαστούν για να πάρουν την μπάλα πίσω; Σκεφτείτε όλοι μαζί: Ποιο είναι το ιδιαίτερο χάρισμα του κάθε ζώου και πώς μπορεί να βοηθήσει να πάρουν πίσω την μπάλα και να συνεχίσουν το παιχνίδι;

Μπορείτε να διηγηθείτε την ιστορία παίζοντας ένα μικρό θεατρικό. Κάθε παιδί μπορεί να αναλάβει έναν ρόλο και μέσα από παντομίμα να δείξετε την εξέλιξη της ιστορίας, όπως θα τη συμφωνήσετε.

2. Εσύ, οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριές σου διαφέρετε

Στα παιχνίδια όλοι μπορούμε να βοηθήσουμε!

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, βρίσκουμε ρόλο για κάθε παιδί και βοηθάμε το ζευγάρι μας ή την ομάδα, όπως τα ζώακια στην παραπάνω ιστορία.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και λύσε το κρυπτόλεξο!

3. ... και στον αθλητισμό δεν είναι όλοι ίδιοι! Μα είναι όλοι σημαντικοί!

Πες ή γράψε τι βλέπεις σε κάθε ζεύγος φωτογραφιών:

Μπάσκετ (καλαθοσφαίριση)



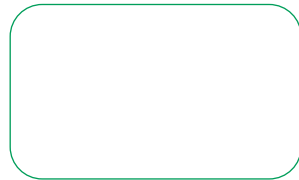
Ποδόσφαιρο τυφλών



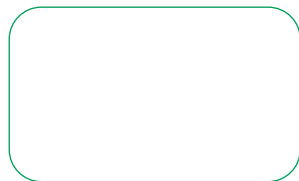
Ποδόσφαιρο



Στίβος (κλασικός αθλητισμός)



Τένις (αντισφαίριση)



15.2 Γνωρίζω τι σημαίνει «ορίζω το σώμα μου»

Πολλές φορές στις δραστηριότητες και τα παιχνίδια μπορεί:

ένα παιδί να
αγκαλιάσει κάποιον
άλλο από χαρά



ή να το σπρώξει, ή
να το τραβήξει

ή να αγκαλιάσει έναν
αντίπαλό του για να
τον εμποδίσει

1. Στοπ!

Εγώ και το σώμα μου είμαστε «ένα» και δεν επιτρέπω σε κανέναν να με ενοχλεί! Ούτε να με κλοτσά, ούτε να με χτυπά, ούτε να με αγχίζει όταν δεν επιτρέπεται!

Ουπς! Κάτι δεν πάει καλά

- Υπάρχουν σημάδια όταν κάτι δεν πάει καλά. Το σώμα σου ξέρει.
- Όταν αισθάνεσαι φόβο, άγχος ή ανασφάλεια, τότε μπορεί η καρδιά σου να χτυπά πιο δυνατά ή πιο γρήγορα, να ιδρώνεις, να πονάει η κοιλιά ή το στομάχι σου, ή ακόμη και να ζαλίζεσαι.

Τι μπορείς να κάνεις όταν κάποιος σε ενοχλεί;

- Να του πεις να σταματήσει.
- Να του πεις ότι σε ενοχλεί η συμπεριφορά του/της.
- Να το πεις σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι (π.χ. εκπαιδευτικό, γονέα).

Γράψε το δικό σου μήνυμα για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής και μετά βάλτε όλα τα παιδιά τα μηνύματά σας στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης σας.

2. Μαθαίνω ότι...

Εκτός από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο σχολείο ή έξω από αυτό, όταν δεν θέλω να με ακουμπήσει ή να με αγκαλιάσει κάποιος/α, μπορώ να χαιρετήσω από μακριά ή να δώσω το χέρι μου.

Επίσης...

Υπάρχουν σημεία στο σώμα σου (αυτά που καλύπτει το μαγιό σου) τα οποία δεν πρέπει ΚΑΝΕΙΣ να τα ακουμπά. Αν συμβεί, τότε πρέπει να μιλήσεις γρήγορα σε κάποιον ενήλικα από το δίκτυο ασφάλειας!

Έχω το δικό μου «δίκτυο ασφάλειας»

Το «δίκτυο ασφάλειας» είναι ενήλικες που μπορείς να τους πεις ό,τι θέλεις και να σε πιστέψουν, γιατί νοιάζονται πραγματικά για σένα (π.χ. μητέρα, πατέρα, αδελφή/ός, γιαγιά, παππούς, δασκάλα/ος).

Ό,τι και να νιώθεις, μπορείς να το πεις σε ένα άτομο από το δίκτυο.

Ακόμη και αν κάποιος (γνωστός ή άγνωστος) σου ζητήσει να κρατήσεις ένα «μυστικό», εσύ θα το πεις στο «δίκτυο ασφάλειας».

16.1 Κατανοώ τι μπορώ να κάνω για να μην αρρωστήσω

1. Πότε μπορεί να αρρωστήσει ένα παιδί;

Δες προσεκτικά τις εικόνες. Πες ή γράψε τι πρέπει να κάνει και γιατί, για να μην αρρωστήσει το παιδί:



	<p>Τι πρέπει να κάνει;</p>	<p>Γιατί;</p>

Για να είσαι υγιής, πρέπει να είναι υγιή
το ΣΩΜΑ σου

το ΜΥΑΛΟ σου

τα ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ σου







16.2 Γνωρίζω από τι μπορεί να τραυματιστώ



Στο σχολείο, στη Φυσική Αγωγή, στο σπίτι, στο πάρκο, στην εξοχή κάποιες φορές μπορεί να χτυπήσουμε.

Προσέχω, για να μην πάθω

Παρακάτω μπορείς να δεις μέρη στα οποία μπορεί να τραυματιστείς. Συζητήστε σε ομάδες και γράψτε τι μπορεί να συμβεί και να χτυπήσετε (π.χ. Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, να μην ακολουθήσω τους «κανόνες ασφάλειας» και να χτυπήσω).

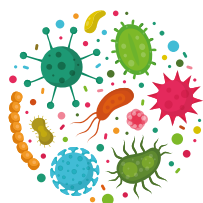
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ		
ΣΧΟΛΕΙΟ		
ΣΠΙΤΙ		
ΕΞΟΧΗ		

16.3 Γνωρίζω ότι οι ασθένειες βλάπτουν την υγεία μου και προσέχω

1. Γιατί αρρωσταίνω, τι συμβαίνει στο σώμα μου

Κάποιες φορές αρρωσταίνουμε γιατί βλαβεροί μικροοργανισμοί (που δεν μπορούμε να τους δούμε με τα μάτια) «μπαίνουν» στο σώμα μας.

Τότε το σώμα αμύνεται και «πολεμά».



2. Τι πρέπει να κάνω...

Πώς αμύνεται το σώμα;

Συμπλήρωσε τη σωστή λέξη σε κάθε εικόνα:

(βήχας, εμετός, πονοκέφαλος, πρήξιμο, πυρετός, σπυράκια, συνάχι)

Διάλεξε ποια από τα παρακάτω πρέπει να κάνεις όταν δεν νιώθεις καλά!

Σ _ _ _ _ _

↓

Π _ _ _ _ _

Β _ _ _ _ _

Ε _ _ _ _ _

Π _ _ _ _ _

Σ _ _ _ _ _

↑

Π _ _ _ _ _

- Το κρύβω από τους γονείς μου.
- Το λέω αμέσως στους γονείς μου.

- Το λέω στη δασκάλα, στον δάσκαλό μου.
- Ακολουθώ τους κανόνες υγιεινής.
- Δεν πλένω τα χέρια μου.
- Δεν καλύπτω το στόμα μου όταν φτερνίζομαι.
- Ακολουθώ τις οδηγίες του γιατρού.
- Κάνω ό,τι έκανα και πριν αρρωστήσω.
- Κάνω πάρτι!

Όταν ασκούμαι και δεν νιώθω καλά ή τραυματιστώ, τι πρέπει να κάνω;
Διάλεξω τα σωστά και φτιάχνω τη λίστα οδηγιών:

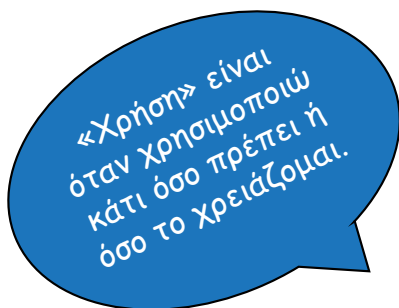
- Σταματώ αμέσως.
- Συνεχίζω να αθλούμαι.
- Το λέω στον/στην εκπαιδευτικό ή στον προπονητή ή στην προπονήτριά μου.
- Αναζητώ την κατάλληλη βοήθεια.
- Ρρωτώ τους φίλους και τις φίλες μου τι να κάνω.

Φτιάξε την αφίσα με οδηγίες που πρέπει να ακολουθείς όταν δεν νιώθεις καλά.



17.1 Κατανού διαφορές υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών

1. Μαθαίνω να χρησιμοποιώ σωστά



Συζήτησε με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή στο σπίτι με τη βοήθεια των γονιών σου....

... τι μπορεί να συμβεί όταν τρώμε πολύ φαγητό, όταν καθόμαστε πολύ, όταν δεν κάνουμε άσκηση, όταν παίρνουμε φάρμακα χωρίς να μας τα δώσει ο γιατρός.

2. Τα φάρμακα είναι για να μας βοηθούν, όταν το λέει ο γιατρός

Ήξερες ότι:

Μόνο οι μεγάλοι μπορούν να αγοράσουν φάρμακα; Κάποια χωρίς συνταγή και κάποια ΜΟΝΟ με συνταγή γιατρού;

Παίρνω φάρμακα

- ✓ ΜΟΝΟ με συνταγή και οδηγία γιατρού (πόσες φορές, πόσο, πότε).
- ✓ ΜΟΝΟ σύμφωνα με τις οδηγίες.
- ✓ ΜΟΝΟ όταν είναι μαζί μου κάποιος ενήλικας.

3. Συμπεριφορές που αν κάνω μαζί τους παρέα... κινδυνεύει η υγεία μου!

Ξέρεις ότι υπάρχουν και συνήθειες/συμπεριφορές που μπορούν να κάνουν κακό στην υγεία σου;

Παίξε το παιχνίδι που κρύβεται πίσω από το QR code, για να τις ανακαλύψεις.



18.1 Κατανοώ ότι όλοι έχουν δικαιώματα

1. Έχω - έχεις - έχει δικαιώματα και στην άσκηση

ΟΛΟΙ οι άνθρωποι, μεγάλοι και μικροί, έχουν δικαιώματα αλλά και υποχρεώσεις, π.χ. στο σχολείο, στην υγεία, στην εργασία κ.λπ.

Υπάρχει όμως και ένας χρυσός κανόνας:

Εκεί που αρχίζουν τα δικαιώματα του άλλου, σταματούν τα δικά μου!

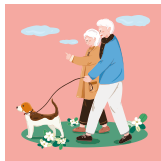


Γι' αυτό και σεβόμαστε ο ένας τον άλλον.

Ακόμη και όταν κάνουμε άσκηση στο πάρκο ή στη φύση έχουμε όλοι δικαιώματα, άρα και υποχρεώσεις. Δες μερικά παραδείγματα:

- ✓ Στο πάρκο της γειτονιάς σου υπάρχουν δύο παιχνίδια ή κούνιες κ.λπ., και είστε πολλά παιδιά. Έχετε δικαίωμα να παίξετε περίπου ίσο χρόνο όλοι.
- ✓ Όταν φεύγεις από το πάρκο, παίρνεις όλα τα σκουπίδια σου και αφήνεις τον χώρο καθαρό γιατί και οι άλλοι έχουν δικαίωμα να παίξουν σε καθαρό χώρο.
- ✓ Προσέχεις να μην κάνεις ζημιές στον εξοπλισμό/εγκαταστάσεις, π.χ. κούνιες, και τον φροντίζεις σαν να ήταν δικός σου. Μόνο έτσι θα υπάρχει για πολλά χρόνια και θα τον χρησιμοποιείς εσύ και όλοι οι άλλοι.
- ✓ Έχεις δικαίωμα να ασκηθείς, π.χ. να κάνεις τζόκινγκ με το σκυλάκι σου, αλλά έχουν δικαίωμα και οι άλλοι να νιώθουν ασφαλείς, οπότε φρόντισε να μην τους ενοχλεί.

Πες ή γράψε ποια είναι τα δικαιώματα των ανθρώπων ή των ζώων σε κάθε εικόνα.

Πες ή γράψε ποιες είναι οι υποχρεώσεις των ανθρώπων σε κάθε εικόνα.

Γιατί είναι σημαντικό να σεβόμαστε τα δικαιώματα των άλλων;

Αν θέλεις, γράψε τη γνώμη σου

2. Οι μικροί συνήγοροι

Στην τάξη, μπορείτε να φτιάξετε μία αφίσα με τα δικαιώματα στην άσκηση.

ΣΥΝΟΨΗ

Στο κεφάλαιο αυτό:

Σχετικά με την κίνηση:

- Κατάλαβες καλύτερα τους τρόπους που μπορεί να κινείται το σώμα σου.
- Έμαθες πώς να κινείσαι πιο σωστά (με πιο πολλά σημεία-κλειδιά).
- Έμαθες στρατηγικές για να έχεις περισσότερες επιτυχίες.
- Ανέπτυξες περισσότερο τη δημιουργική σου σκέψη.

Σχετικά με την ιστορία του αθλητισμού:

- Έμαθες για τους αρχαίους και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες, και για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες.
- Έμαθες για τα παιχνίδια και τις δραστηριότητες.

Σχετικά με τον εαυτό σου και τις σχέσεις σου με τους άλλους:

- Έμαθες τρόπους για να πιστεύεις περισσότερο στον εαυτό σου.
- Άρχισες να εκφράζεις με ωραίο τρόπο τα συναισθήματά σου και να σκέφτεσαι και τους άλλους.

Σχετικά με την υγεία:

- Έμαθες περισσότερα για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.
- Έμαθες δραστηριότητες για να έχεις καλύτερη ΦΚ-υγεία και τρόπους για να αξιολογείς.
- Έμαθες πώς είναι το σώμα σου, πώς λειτουργεί και τι γίνεται όταν ασκείσαι.
- Έμαθες στοιχεία για τη διατροφή και τη σημασία της.
- Κατανόησες ποιες είναι οι υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές.

Ναι, είναι αλήθεια. Μέσα από τις ασκήσεις και τα παιχνίδια τα έμαθες ΟΛΑ αυτά!

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Πέτρα-ψαλίδι-χαρτί:

Παίξε με ένα άλλο παιδί. Ο νικητής διαλέγει μια δεξιότητα μετακίνησης. Πρώτα κάνεις τη δεξιότητα εσύ και μετά το άλλο παιδί και συμπληρώνετε τα σημεία-κλειδιά ο ένας στο βιβλίο του άλλου.

Σημεία-κλειδιά

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

Μπορείτε να παίξετε πολλές φορές και να επιλέγετε κάθε φορά μια διαφορετική δεξιότητα μετακίνησης.

Πέτρα-ψαλίδι-χαρτί:

Παίξε με ένα άλλο παιδί. Ο νικητής διαλέγει μια δεξιότητα ισορροπίας. Πρώτα κάνεις τη δεξιότητα εσύ και μετά το άλλο παιδί, και συμπληρώνετε τα σημεία-κλειδιά ο ένας στο βιβλίο του άλλου.

Σημεία-κλειδιά

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

Μπορείτε να παίξετε πολλές φορές και να επιλέγετε κάθε φορά μια διαφορετική δεξιότητα ισορροπίας.

Πέτρα-ψαλίδι-χαρτί:

Παίξε με ένα άλλο παιδί. Ο νικητής διαλέγει μια δεξιότητα χειρισμού. Πρώτα κάνεις τη δεξιότητα εσύ και μετά το άλλο παιδί, και συμπληρώνετε τα σημεία-κλειδιά ο ένας στο βιβλίο του άλλου.

Σημεία-κλειδιά

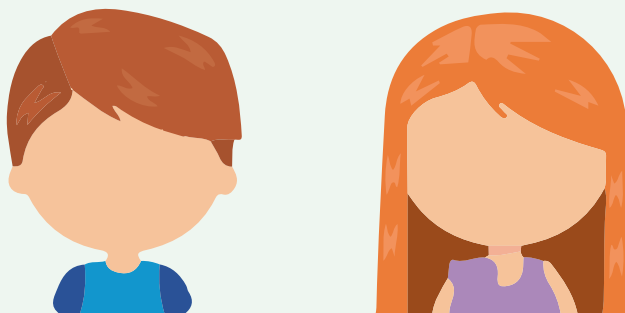
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Μπορείτε να παίξετε πολλές φορές και να επιλέγετε κάθε φορά μια διαφορετική δεξιότητα χειρισμού.

Αποφασίστε και παίξτε ένα παιχνίδι. Όταν το παιχνίδι σταματήσει, σε ζευγάρια, ομάδες ή και όλοι μαζί απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- ✓ Ακολουθήσατε κανόνες; ΝΑΙ /ΟΧΙ. Αν «ΝΑΙ», πείτε ποιους και γιατί.
- ✓ Το παιχνίδι αυτό βοήθησε να βελτιωθεί η ΦΚ-υγεία σας; ΝΑΙ/ ΟΧΙ.
- ✓ Αν «ΝΑΙ», πώς έγινε αυτό;
- ✓ Τι συναισθήματα ένιωσε και πώς τα έδειξε;

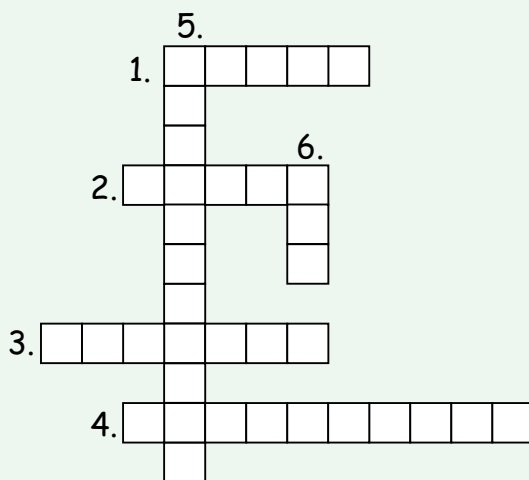
Ζωγράφισε το χαμόγελο ανάλογα με το πόσο περήφανος/η είσαι για τον εαυτό σου:



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)

Συμπλήρωσε τις λέξεις που λείπουν:

1. Το σώμα στις ασκήσεις και στα παιχνίδια πρέπει να κινείται σ _____ .
2. Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια αυξάνουν την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και την εμπιστοσύνη στον ε _____ σου.
3. Για να εκτελείς σωστά τις δεξιότητες πρέπει να ακολουθείς τα σημεία-κ _____ των δεξιοτήτων.
4. Οι ασκήσεις και τα παιχνίδια που παίζετε στη Φυσική Αγωγή, στη γειτονιά και στην εξοχή β _____ τη ΦΚ-υγεία.
5. Ξέρεις γιατί πρέπει να ακολουθείτε όλοι και όλες τους κανόνες και τις σ _____ .
6. Μέσα από τη Φυσική Αγωγή μαθαίνω πολλά, ό __ __ μόνο για την κίνηση!



Κεφάλαιο 3ο

Συμπεριφορικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1.1	Να συμμετέχουν καθημερινά σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο ανά ημέρα, και σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).
1.2	Να αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στο σχολείο, το σπίτι, την κοινότητα (π.χ. αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι) και με την υποστήριξη των γονιών τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως πεζοπορία, κολύμπι, χορός, ιππασία κ.ά.
2.1	Να αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας (καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, ευλυγισία) σε ικανοποιητικά για την ηλικία τους επίπεδα.
2.2	Να συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε δραστηριότητες ή σε κινητικό παιχνίδι που επιλέγουν με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού για να αναπτύξουν τουλάχιστον δύο στοιχεία της φυσικής κατάστασης και υγείας.
3.1	Να καταγράφουν ατομικές επιδόσεις ή επιδόσεις συμμαθητών/τριών (ποιοτικά και ποσοτικά) χωρίς ή/και με την τεχνολογία (βηματομέτρα, όργανα παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού) σε τουλάχιστον μία ΦΔ στην οποία συμμετέχουν μόνοι/ες τους ή μαζί με μέλος της οικογένειάς τους ή/και φίλους τους εκτός σχολείου.
3.2	Να μετρούν ή/και να καταγράφουν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας δραστηριότητας, από ένα τουλάχιστον σημείο.
4.1	Να υιοθετούν κάποιες συμπεριφορές που προάγουν την υγεία σε σχέση με το τρίπτυχο διατροφή-άσκηση-υγεία.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ

ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

1.1 Κάθε μέρα εξασκώμαι μέσα και έξω από το σχολείο


1. Το ημερολόγιο της κίνησης για την ΥΓΕΙΑ

Από την 4η δραστηριότητα «Μέτρια και έντονα: πράσινα και κόκκινα» του 2ου Κεφαλαίου (Γνωστικό, 5.1) έδιάλεξε όποιες δραστηριότητες θέλεις και για τις επόμενες 4 εβδομάδες κάνε εξάσκηση για 60' καθημερινά.

Μέτρησε τον χρόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και στα διαλείμματα του σχολείου.

Για κάθε μέρα που τα κατάφερες, βάλε ένα ■ για δραστηριότητες έντονης έντασης και ένα ■ για δραστηριότητες μέτριας έντασης.

Στο τέλος κάθε εβδομάδας ένα μέλος της οικογένειάς σου ή ο/η εκπαιδευτικός σου γράφουν ένα σχόλιο!

	Δευ	Τρί	Τετ	Πέμ	Παρ	Σάβ	Κυρ	Πόσες μέρες τα κατάφερα;	
1η εβδομάδα									
2η εβδομάδα									
3η εβδομάδα									
4η εβδομάδα									

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να οδηγηθείς σε ένα ψηφιακό ημερολόγιο

















1.2 Πού και πώς μπορώ να ασκηθώ

1. Σπίτι - σχολείο - γειτονιά: Βρίσκω παντού τρόπο

Θυμάσαι ότι βρήκες διάφορα σημεία/τρόπους στη γειτονιά όπου μπορείς να κάνεις εξάσκηση ατομικά ή με παρέα;

Δοκίμασέ τα.

Διάλεξε έναν τρόπο να ασκηθείς στο σχολείο, έναν στη γειτονιά και έναν στο σπίτι. Σημείωσε τον τρόπο και τον χρόνο. Πρόσθεσε στο τέλος της ημέρας πόσα λεπτά έκανες άσκηση συνολικά!

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Σπίτι:							
.....	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά
Σχολείο:							
.....	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά
Γειτονιά:							
.....	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά	- λεπτά
							
							

Αν θέλεις, σκάνανε το QR code και μπορείς να συμπληρώσεις όλα τα στοιχεία!



2. Όλοι μαζί για την υγεία

Τώρα που έχεις αρχίσει να γυμνάζεσαι καθημερινά, μπορείς να παρακινήσεις και άλλα μέλη της οικογένειάς σου!

Κάντε όλοι μαζί μια φυσική δραστηριότητα που σας αρέσει, αφού βάλετε την υπογραφή σας στη συμφωνία παρακάτω.

Εσύ σημειώνεις κάθε πότε και για πόση ώρα κάνατε τη φυσική δραστηριότητα.

Βάλε από 1 έως 5 αστεράκια, ανάλογα με το πώς περάσατε.

Οικογενειακή Συμφωνία για ΦΔ				
Υπογραφές	Ημερομηνία	Δραστηριότητα	Χρόνος	Πώς περάσαμε ★

2.1 & 2.2 Αναπτύσσω την αντοχή, τη δύναμη και την ευλυγισία μου


1. Παίζω για την καρδιά μου

Διάλεξε ένα παιχνίδι ή μια άσκηση από αυτές που έχεις βρει στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 6.1) και βελτιώνει την αντοχή της καρδιάς.

Ασκήσου σε αυτή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

* Να θυμάσαι τα «σημεία-κλειδιά» της κάθε άσκησης, για να κουράζεσαι λιγότερο. Μπορείς να τα δεις στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό 2.1).

Πες ή σημείωσε παρακάτω, όπως το παράδειγμα.

Τι έκανες για την καρδιά σου σήμερα στο μάθημα;	Τι πέτυχες;
Π.χ. Έκανα σχοινάκι. 	Π.χ. Είχα σωστά χέρια (ή έκανα 10 συνεχόμενα ή και τα δύο).

2. Δυναμώνω το σώμα μου

Διάλεξε, από αυτές που έχεις βρει στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 6.1), μία άσκηση για να βελτιώσεις τη δύναμη των ποδιών σου, μία για τη δύναμη των χεριών σου και μία για τη δύναμη του κορμού σου.

Κάνε τις ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.
Δες και το διπλανό παράδειγμα για τη δύναμη του κορμού.



Πες ή σημείωσε τι έκανες.



Σήμερα για τη δύναμη	Πέτυχα
του κορμού έκανα:	
των χεριών έκανα:	
των ποδιών έκανα:	

Ακολούθησε το QR code και φτιάξε τη σπείρα της υγείας, διαλέγοντας τις ασκήσεις που θέλεις.



3. Λυγίζω, μα κοίτα με, δεν σπάω

Διάλεξε μια άσκηση, από αυτές που έχεις γράψει στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 6.1), για να βελτιώσεις την ευλυγισία του κορμού, μία για την ευλυγισία των χεριών και μία για την ευλυγισία των ποδιών σου.

Κάνε τις ασκήσεις στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Δες και το διπλανό παράδειγμα για την ευλυγισία του κορμού.



Πες ή σημείωσε τι έκανες.

Σήμερα για την ευλυγισία	Πέτυχα
του κορμού έκανα:	
των χεριών έκανα:	
των ποδιών έκανα:	

4. Ανακάλυψε τη «μυστική δραστηριότητα» της ημέρας

Για κάθε ώρα Φυσικής Αγωγής γράψε ένα παιχνίδι που έπαιξες και κύκλωσε το στοιχείο φυσικής κατάστασης για την υγεία, που βελτιώνει.

<p>1η ώρα ΦΑ ____/____/____</p>	<p>Έπαιξα: Βελτίωσα:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Αντοχή </div> <div style="text-align: center;">  Δύναμη </div> <div style="text-align: center;">  Ευλυγισία </div> </div>
<p>2η ώρα ΦΑ ____/____/____</p>	<p>Έπαιξα Βελτίωσα:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Αντοχή </div> <div style="text-align: center;">  Δύναμη </div> <div style="text-align: center;">  Ευλυγισία </div> </div>
<p>3η ώρα ΦΑ ____/____/____</p>	<p>Έπαιξα Βελτίωσα:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Αντοχή </div> <div style="text-align: center;">  Δύναμη </div> <div style="text-align: center;">  Ευλυγισία </div> </div>

3.1 Σημειώνω επιδόσεις (σκορ)

1. Μετρώ, μετράς και ο ένας τον άλλον βοηθά

Θυμήσου: Λίγο παραπάνω στο ίδιο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό, 2.1, «Δυναμώνω το σώμα μου») έχεις βρει ασκήσεις που δυναμώνουν τον κορμό, τα πόδια, τα χέρια.

Με ένα άλλο παιδί κάνετε τις δύο ασκήσεις που έχετε διαλέξει, δύο φορές την καθεμία. Την πρώτη φορά κάθε παιδί αξιολογεί τον εαυτό του (τι κατάφερε) και τη δεύτερη φορά αξιολογεί το άλλο παιδί.

Σημειώνετε το σκορ (επαναλήψεις). Αλλάζετε ρόλους.

Συμπλήρωσε:

Οι δραστηριότητές μας για τη δύναμη κορμού:

1.
2.

Σημειώνω το σκορ μου: 1η 2η

Σημειώνει το σκορ μου το άλλο παιδί: 1η 2η

Οι δραστηριότητές μας για τη δύναμη ποδιών:

1.

2.

Σημειώνω το σκορ μου: 1η 2η

Σημειώνει το σκορ μου το άλλο παιδί: 1η 2η

Οι δραστηριότητές μας για τη δύναμη χεριών:

1.

2.

Σημειώνω το σκορ μου: 1η 2η

Σημειώνει το σκορ μου το άλλο παιδί: 1η 2η

2. Ο «βοηθός υγείας» της οικογένειάς μου

Γίνε ο βοηθός υγείας της οικογένειάς σου. Συμφώνησε με ένα ή περισσότερα μέλη της, να κάνετε καθημερινά μία δραστηριότητα από αυτές που βελτιώνουν τη δύναμη, την αντοχή ή την ευλυγισία.

Αν συμμετέχουν ΟΛΑ τα μέλη της οικογένειας, ακόμη καλύτερα! Ο ένας μετρά τον άλλον. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και την τεχνολογία για να μετρήσετε (π.χ. εφαρμογή στο κινητό για αριθμό βημάτων, απόσταση κ.λπ.). Μπορείτε να δείτε και τη διαφορά στο σκορ από μέτρηση σε μέτρηση! Σημειώνετε τα σκορ στον πίνακα των «κατορθωμάτων» σας για να βλέπετε πότε πετυχαίνετε τους στόχους σας.

Η άσκησή μας:	ΟΝΟΜΑ:	ΟΝΟΜΑ:	ΟΝΟΜΑ:	ΟΝΟΜΑ:
.....	Δευτέρα: _____	Δευτέρα: _____	Δευτέρα: _____	Δευτέρα: _____
.....	Τρίτη: _____	Τρίτη: _____	Τρίτη: _____	Τρίτη: _____
.....	Τετάρτη: _____	Τετάρτη: _____	Τετάρτη: _____	Τετάρτη: _____
.....	Πέμπτη: _____	Πέμπτη: _____	Πέμπτη: _____	Πέμπτη: _____
.....	Παρασκευή: _____	Παρασκευή: _____	Παρασκευή: _____	Παρασκευή: _____
.....	Σάββατο: _____	Σάββατο: _____	Σάββατο: _____	Σάββατο: _____
.....	Κυριακή: _____	Κυριακή: _____	Κυριακή: _____	Κυριακή: _____

3.2 Μετρώ τους παλμούς μου

Μέτρηση παλμών



Η καρδιά στέλνει συνεχώς αίμα παντού στο σώμα!
Άλλες φορές στέλνει αργά (π.χ. όταν κάθομαι) και άλλες στέλνει γρήγορα (π.χ. όταν τρέχω).
Μπορώ να μετρήσω πόσο γρήγορα στέλνει το αίμα!

1. Μετρώ πόσο γρήγορα χτυπά η καρδιά μου

Κάνε τρεις ασκήσεις, μία που βελτιώνει την αντοχή, μία τη δύναμη και μία την ευλυγισία!

Μέτρησε τους παλμούς σου (ακούμπησε δύο δάχτυλα αριστερά στον λαιμό, όπως έχεις μάθει στην Α΄ τάξη), πριν ξεκινήσεις, καθώς εκτελείς (αν είναι εύκολο) και μόλις τελειώσεις.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα σε βοηθήσει να μετρήσεις για 6 δευτερόλεπτα. Στον αριθμό που θα βρεις, βάζεις στο τέλος μηδέν (0). Αυτό το νούμερο δείχνει πόσους παλμούς έχεις σε ένα λεπτό..

Πες ή γράψε πόσους παλμούς μέτρησες.

	<p>Αντοχή</p>	<p>Οι παλμοί μου πριν: κατά τη διάρκεια: μετά:</p>
	<p>Δύναμη</p>	<p>Οι παλμοί μου πριν: κατά τη διάρκεια: μετά:</p>
	<p>Ευλυγισία</p>	<p>Οι παλμοί μου πριν: κατά τη διάρκεια: μετά:</p>

4.1 Τρέφομαι και ασκούμε για την υγεία

1. Τι έκανες ΧΘΕΣ για να είσαι ΥΓΙΗΣ;

Τι έκανες χθες για την υγεία σου;

- ✓ Διατροφή (τι έφαγες, τι ήπιες).
- ✓ Άσκηση (πώς και πόσο ασκήθηκες).
- ✓ Καθιστικές δραστηριότητες (ποιες και για πόση ώρα).



Διατροφή

Άσκηση

Καθιστικές
δραστηριότητες

--	--	--

2. Κάθε μέρα και ένα βήμα για περισσότερη ΥΓΕΙΑ

- ✓ Ξεκίνα από σήμερα να κάνεις κάθε μέρα ένα μικρό βήμα για έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής.
- ✓ Μπορείς να κάνεις ένα «βηματάκι» για τη διατροφή ή την άσκηση, ή για να μειώσεις την καθιστική ζωή και την ώρα που είσαι μπροστά σε οθόνες (τηλεόραση, ηλεκτρονικό υπολογιστή, τάμπλετ κ.λπ.).
- ✓ Έχεις μάθει τι μπορείς να κάνεις! Κάθε μέρα που κάνεις το σωστό βηματάκι, ζωγράφισε ένα αστεράκι για τον εαυτό σου!

Το αξίζεις!

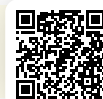
Μπορείς να κάνεις και περισσότερα από ένα βήμα την ημέρα.

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
							
							
							
Τα κατάφερες! ΜΠΡΑΒΟ!							



Μπορείς να σκανάρεις το QR code για να σχηματίσεις ένα παζλ με θέμα την υγιεινή διατροφή.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code για να σχηματίσεις ένα παζλ με θέμα τη φυσική δραστηριότητα.



ΣΥΝΟΨΗ

Τι κατόρθωσες μέσα από τις ασκήσεις και τα παιχνίδια αυτού του κεφαλαίου;
Ας δούμε απαντώντας στις ερωτήσεις:

Φυσική Αγωγή	Τώρα συμμετέχεις περισσότερο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής;	ΝΑΙ ΟΧΙ
Φυσική δραστηριότητα	Έκανες, με την οικογένειά σου, φυσικές δραστηριότητες για να έχετε καλύτερη αντοχή καρδιάς, δύναμη και ευλυγισία;	ΝΑΙ ΟΧΙ
ΦΚ-υγεία	Πέτυχες τους στόχους που έβαλες, μέσα και έξω από το σχολείο;	ΝΑΙ ΟΧΙ
Μετρώ σκορ για την υγεία	Κατόρθωσες να μετρήσεις σκορ (δικά σου ή φίλων σου) σε τεστ φυσικής κατάστασης ή να μετρήσεις τους παλμούς σου;	ΝΑΙ ΟΧΙ
Διατροφή	Πέτυχες τους στόχους που έβαλες για υγιεινή διατροφή;	ΝΑΙ ΟΧΙ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)


Σε τριάδες: Το κάθε παιδί προτείνει μία δραστηριότητα για κάθε στοιχείο ΦΚ και πώς θα μετρηθεί. Κάντε όλες τις δραστηριότητες.

Η δραστηριότητα/άσκηση που προτείνω:

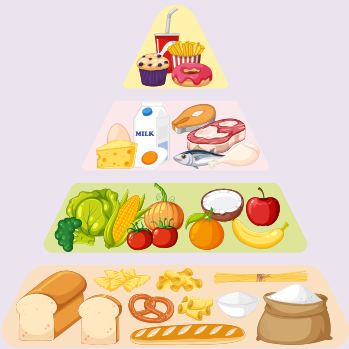
Οι δραστηριότητες/ασκήσεις που πρότεινε η ομάδα μου:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)

Σημείωσε στην πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας πόσες φορές και για πόση ώρα ασχολήθηκες με κάθε ομάδα δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της εβδομάδας:

	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 50px;"></td></tr> <tr><td style="height: 50px;"></td></tr> <tr><td style="height: 50px;"></td></tr> <tr><td style="height: 50px;"></td></tr> </table>				

Σημείωσε στην πυραμίδα της διατροφής πόσες φορές έφαγες τρόφιμα από κάθε ομάδα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας:

	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 50px;"></td></tr> <tr><td style="height: 50px;"></td></tr> <tr><td style="height: 50px;"></td></tr> <tr><td style="height: 50px;"></td></tr> </table>				

Κεφάλαιο 4ο

Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1.1	Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας σε διαφορετικής δυσκολίας ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.
1.2	Να συνδυάζουν στοιχεία από μία-δύο τεχνικές (π.χ. θετική σκέψη, θετικό αυτοδιάλογο) κατά την εξάσκηση τους.
2.1	Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με αποδεκτούς τρόπους, τις περισσότερες φορές.
2.2	Να αρχίζουν να διαχειρίζονται τις αντιδράσεις του σώματός τους στις δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις με ελάχιστη βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό.
2.3	Να αρχίζουν να συμμερίζονται τα συναισθήματα των άλλων σε κάποιον βαθμό (ενσυναίσθηση).
3.1	Να προάγουν την κινητική δημιουργικότητά τους εκτελώντας ρουτίνες από κατηγορία δεξιότητων (μετακίνησης/ισορροπίας/χειρισμού) που προτείνει ο/η εκπαιδευτικός ή/και να επιδεικνύουν περισσότερους νέους τρόπους εκτέλεσης δεξιότητας ή καθήκοντος.
3.2	Να δοκιμάζουν νέες, ατομικές και ομαδικές ΦΔ που τους/τις διασκεδάζουν και να χαίρονται με τις επιτυχίες τους.
4.1	Να πετυχαίνουν απλούς ατομικούς και ομαδικούς στόχους που έχουν θέσει με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού και να επιμένουν στην εκτέλεση μιας δεξιότητας ακόμα και όταν δυσκολεύονται.
4.2	Να εξασκούνται, να προσπαθούν και να επιμένουν σε προκλητικές δοκιμασίες μέχρι να τις πετύχουν.
5.1	Να ακολουθούν προκαθορισμένες ρουτίνες και βασικούς κανόνες για την οργάνωση του μαθήματος, για τη συμπεριφορά στη ΦΑ, στο σχολείο, στο νερό, πεζών και ποδηλατών κ.λπ.
5.2	Να εφαρμόζουν βασικούς κανόνες «ευ αγωνίζεσθαι» (π.χ. να αναφέρουν τις ατομικές επιδόσεις με ειλικρίνεια, τιμιότητα).
5.3	Να συμμετέχουν σε μικρή ομάδα, σε παιχνίδι ρόλων «επίλυσης διαφωνιών», που έχει τεθεί από τον/την εκπαιδευτικό και να προσπαθούν να ελέγξουν τα αρνητικά συναισθήματα.
5.4	Να συμμετέχουν με επιμονή στην επίλυση κινητικών προβλημάτων ή την ολοκλήρωση ενός ρόλου, να παρουσιάζουν υπεύθυνη συμπεριφορά και να εμπιστεύονται τους άλλους κατά την εκτέλεση της ΦΔ και των παιχνιδιών.
6.1	Να δέχονται ειδική αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από τον/την εκπαιδευτικό.
6.2	Να αποδέχονται την ύπαρξη διαφορών μεταξύ των ατόμων (π.χ. φύλου, εθνικότητας, πολιτισμικότητας, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κ.λπ.), καθώς και ότι ΟΛΟΙ έχουν δυνατότητες (και αδυναμίες) με τις οποίες συμβάλλουν στην επίτευξη κοινού/ομαδικού στόχου.
6.3	Να «ορίζουν» το σώμα τους και να αντιμετωπίζουν ανάρμοστες/ανεπιθύμητες/αντιαθλητικές συμπεριφορές με κατάλληλους τρόπο/ους και να αποφεύγουν συμπεριφορές που είναι τραυματικές (ψυχικά/σωματικά) για τους άλλους.
6.4	Να αναπτύσσουν τη συνεργασία μέσα από ομαδικές κινητικές δραστηριότητες/παιχνίδια, επιδεικνύοντας στοιχειώδη επικοινωνία, εμπιστοσύνη και αποδοχή βοήθειας.
6.5	Να αλληλεπιδρούν με σεβασμό όταν ασκούνται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και να αρχίζουν να «απαντούν» κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) με ελάχιστη βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό.

ΗΘΙΚΟ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ

ΠΑΙΖΩ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ ΜΕ ΟΛΟΥΣ

1.1 Ασκούμαι και έχω επιτυχίες

1. Το τρενάκι των κατορθωμάτων

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής τα καταφέρνουμε καλά σε κάποια παιχνίδια ενώ σε κάποια άλλα δυσκολευόμαστε.

Επίλεξε από το σημερινό μάθημα τρεις δραστηριότητες, διαφορετικής δυσκολίας (μία που σου φάνηκε εύκολη, μία που σου φάνηκε δύσκολη και μία ούτε πολύ εύκολη ούτε πολύ δύσκολη). Μπορεί να σε βοηθήσει ο/η εκπαιδευτικός.

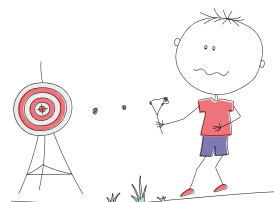
Γράψε το όνομά τους και πόσο καλά τα κατάφερες, χρωματίζοντας ανάλογα αστεράκια:



Συνέχισε να βελτιώνεσαι! Μπορείς!

2. Στοχεύω και τα καταφέρνω

Βάλε έναν στόχο, π.χ. με χαρτοταινία φτιάξε έναν κύκλο ή ένα τετράγωνο στον τοίχο. Χρησιμοποίησε όσες περισσότερες και διαφορετικές μπάλες μπορείς. Επίλεξε την απόσταση από όπου θα εκτελείς τις ρίψεις.

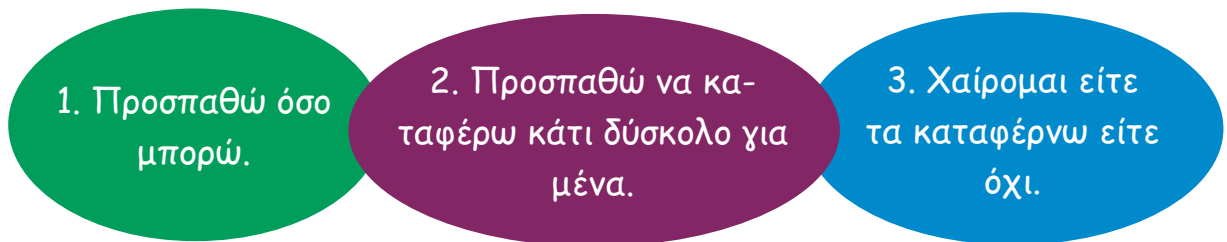


Ρίξε μία φορά από το ίδιο σημείο **όλες** τις μπάλες. Σε ένα χαρτόκουτο συγκέντρωσε τις μπάλες από τις εύστοχες ρίψεις σου.

Μείωσε την απόσταση από τον στόχο και ξαναρίξε τις μπάλες που ΔΕΝ πέτυχαν/έφτασαν στον στόχο. Επανάλαβε όσες φορές χρειάζεται, μέχρι ΟΛΕΣ οι μπάλες να μπουν στο χαρτόκουτο των πετυχημένων ρίψεων.

Μπράβο, τα κατάφερες!

Με τον/την εκπαιδευτικό και τα άλλα παιδιά, συζητήστε τι πρέπει να κάνετε για να έχετε επιτυχίες στις φυσικές δραστηριότητες:



3. Βήμα βήμα βελτιώνομαι στη σπείρα της υγείας μου

Έχεις βρει ασκήσεις για την αντοχή της καρδιάς, τη δύναμη και την ευλυγισία του κορμού, των ποδιών και των χεριών (Δραστηριότητα 4, «Η σπείρα της υγείας μου», στο 3ο Κεφάλαιο, Συμπεριφορικό, 2.1).

Διάλεξε από μία και σημείωσέ τες. Για 5 μέρες μπορείς να σημειώνεις τι κατάφερες (αριθμό επαναλήψεων ή χρόνο ή απόσταση). Στο τέλος, κύκλωσε το κατάλληλο εικονίδιο!

Οι ασκήσεις μου	Οι προσπάθειές μου					Βελτιώθηκα: ΝΑΙ/ΟΧΙ
	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα	4η μέρα	5η μέρα	
Παίζω για την καρδιά μου						
Δυναμώνω						
Ευλυγισία						

Αφού τα κατάφερες περίφημα, μπορείς να συνεχίσεις και για το υπόλοιπο του μήνα!

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείς να ακολουθήσεις τις οδηγίες από τη δραστηριότητα «Στοχεύω» στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 13.1).

1.2 Σκέφτομαι θετικά και μου μιλώ όμορφα, όταν ασκούμαι

1. Εξασκώ το πώς σκέφτομαι και πώς μιλώ

Ας ξαναπαιξουμε τη δραστηριότητα «Τις οδηγίες ακολουθώ και βλέπω αν μπορώ» από το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 1.1).



Σκέψου και αποφάσισε πώς θα πας από το ένα σημείο στο άλλο, ανάλογα με τον τρόπο που σου ζητούν οι οδηγίες, και πάρε μια βαθιά αναπνοή.

Μπορείς να μιλήσεις στον εαυτό σου.

Αν θέλεις να θυμηθείς πώς, ρίξε μια ματιά στη 4η δραστηριότητα, «Λέξεις πολύ δυνατές», που υπάρχει στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 10.1).

Μην ξεχάσεις στο ξεκίνημα να ενθαρρύνεις και στο τέλος να επιβραβεύσεις τον εαυτό σου. Σου αξίζει!

Γράψε αυτό που είπες στον εαυτό σου και σου άρεσε περισσότερο!



Σημείωσε πώς επιβράβευες τον εαυτό σου.

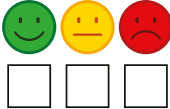

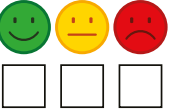











2. Σκέφτομαι και μου μιλώ ευγενικά και σωστά

Στο παιχνίδι «Το πηγάδι ζητά» στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 1.4, δραστηριότητα 3) πριν κάνεις ρίψη από πάνω ή από κάτω:

- ✓ κλείσε τα μάτια σου
- ✓ σκέψου την τέλεια (ολόσωστη) ρίψη
- ✓ πάρε μια βαθιά αναπνοή
- ✓ μίλα θετικά στον εαυτό σου και
- ✓ ρίξε.

Πες ή σημείωσε ποιο ή ποια έκανες κάθε φορά:

Προσπάθειες	Σκέφτηκα την τέλεια ρίψη	Πήρα βαθιά αναπνοή	Μίλησα θετικά στον εαυτό μου	Το έκανα σωστά
1η:				
2η:				
3η:				

3. Δραστηριότητα εκτός σχολείου

Όσα έχεις μάθει μέχρι τώρα μπορείς να τα εφαρμόσεις και σε παιχνίδια και σε δραστηριότητες στο σπίτι ή στο πάρκο.

Διάλεξε ένα παιχνίδι που παίζεις στο σπίτι ή στο πάρκο και ακολούθησε τα βήματα:

1. Φαντάσου ότι εκτελείς την κίνηση ΣΩΣΤΑ.
2. Διάλεξε ΠΟΤΕ θα μιλάς στον εαυτό σου (πριν, κατά τη διάρκεια, μετά).
3. Μίλα με τον τρόπο που έχεις διαλέξει.

Κάνε την άσκηση κάθε μέρα για μία εβδομάδα και σημείωνε (✓ αν το έκανες, x αν δεν το έκανες)

Τι έκανα:	1η μέρα	2η μέρα	3η μέρα	4η μέρα	5η μέρα	6η μέρα	7η μέρα
Σκέφτηκα							
Είπα							
Διασκέδασα							

2.1 Εκφράζω συναισθήματα με ωραίο τρόπο

Στα παιχνίδια, στις δραστηριότητες και στα αθλήματα, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, έχουμε πολλά, διαφορετικά και έντονα συναισθήματα! Δεν έχουμε όλοι τα ίδια.



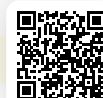
Ακόμη όμως και αν έχουμε τα ίδια συναισθήματα, πολλές φορές δεν τα εκφράζουμε με τον ίδιο τρόπο. Είναι όμως σημαντικό ο καθένας να εκφράζει τα συναισθήματά του με «ωραίο» τρόπο!

1. Στην άσκηση και στα παιχνίδια νιώθω... και εκφράζω

Παίζετε κάποιο παιχνίδι και τα καταφέρνετε. Πώς δείχνεις τη χαρά σου; Κάτι σε στενοχωρεί στο παιχνίδι (π.χ. κάποιος σου μίλησε άσχημα). Θυμώνεις; Στενοχωριέσαι; Πώς το δείχνεις;

Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό για τα συναισθήματα που νιώσατε στο μάθημα και πώς τα εκφράσατε/δείξατε.

Μπορείς να βρεις όνομα για το κάθε συναίσθημα;



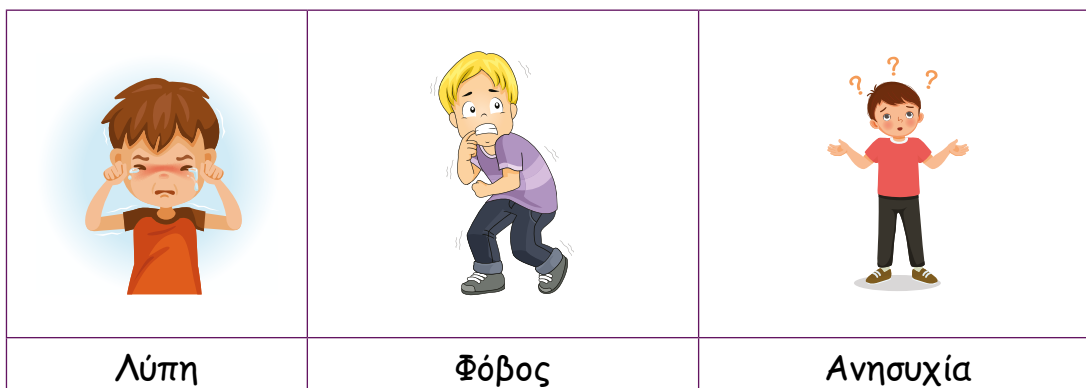
2. Εκφράζω τα συναισθήματά μου όπως πρέπει

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 11.1) μπορείς να θυμηθείς ή να δεις πώς εκφράζουμε τα συναισθήματα με «ωραίο» τρόπο.

Εσύ στην προηγούμενη δραστηριότητα έδειξες τα συναισθήματά σου (χαρά, θυμό, στενοχώρια) με ωραίο τρόπο;

Με ποιον;

Συζήτησε με τον/την εκπαιδευτικό σου πώς πρέπει να εκφράζουμε τα συναισθήματα που βλέπεις, στις παρακάτω εικόνες, με «ωραίο» τρόπο:



2.2 Απαντώ στο σώμα μου στις δύσκολες καταστάσεις

Κίνηση και συναισθήματα, σώμα και συναισθήματα

Στις παρακάτω περιπτώσεις, πες ή γράψε τι σου «λέει» το σώμα σου (π.χ. τρέμει, ιδρώνει) και τι θα πεις ή θα κάνεις για να ηρεμήσεις. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να σε βοηθήσει!

	Ένιωσα (συναίσθημα)	Το σώμα μου	Λέω Κάνω
Παίζω ένα παιχνίδι και δεν τα καταφέρνω καλά.			
Στο παιχνίδι κάποιος με κοροϊδεύει.			
Με διαλέγουν τελευταίο/α σε ένα παιχνίδι ομάδων.			

Στο μάθημα ή στο παιχνίδι θυμάσαι άλλες τέτοιες περιπτώσεις;			

2.3 Νοιάζομαι για τους άλλους

Ενσυναίσθηση είναι να καταλαβαίνω πώς νιώθουν οι άλλοι και να νοιάζομαι για αυτούς.

Να καταλαβαίνω ότι κάποιος είναι π.χ. στενοχωρημένος, φοβισμένος και αν μπορώ να βοηθάω. Μπορείς να δεις και στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 11.1, «Γνωρίζω πώς να καταλαβαίνω και να εκφράζω συναισθήματα, δικά μου και των άλλων»).

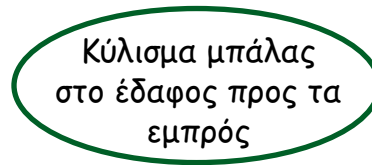
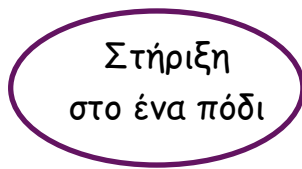
3.1 Παρουσιάζω τις κινητικές δημιουργίες μου

► Δημιουργώ κινητικές ρουτίνες

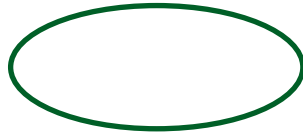
1. Μια και δυο και τρεις, αλυσίδες διαφορετικές

Φτιάξε 3 «αλυσίδες» δεξιότητων, με 1 δεξιότητα μετακίνησης, 1 δεξιότητα ισορροπίας και 1 δεξιότητα χειρισμού:

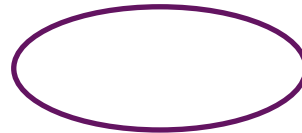
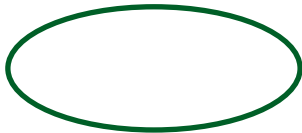
Δες ένα παράδειγμα:



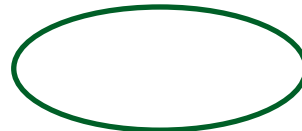
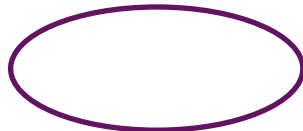
1η αλυσίδα



2η αλυσίδα



3η αλυσίδα



Εκτέλεσέ τες, με διαφορετική σειρά, κάθε φορά.

► Βρίσκω νέους τρόπους

2. Όλοι μαζί να κάνουμε το παλιό, καινούργιο

Ζήτα από τους γονείς ή τους παππούδες και τις γιαγιάδες σου να σου πουν ένα παιχνίδι που έπαιζαν όταν ήταν παιδιά.

Περιγράψε σύντομα το παιχνίδι που σου είπαν:

Το παιχνίδι της γιαγιάς και του παππού:



Αλλάζεις στοιχεία του παιχνιδιού και φτιάχνεις ένα καινούργιο παιχνίδι (π.χ. «Αλλάζω έναν κανόνα», «Αλλάζω τρόπο που συνεργάζονται οι παίκτες», «Αλλάζω τρόπο που μετράμε το σκορ: ποιος και πότε κερδίζει»).

Το παιχνίδι της γιαγιάς και του παππού αλλιώς:



Αν μπορείς, το παίζεις πρώτα με τους γονείς ή και τους παππούδες/γιαγιάδες και μετά με τα υπόλοιπα παιδιά.

Τους άρεσαν οι αλλαγές που έκανες;

.....

.....

.....

Συγκεντρώστε στην τάξη, όλα τα «παλιά-καινούργια παιχνίδια» και παίξτε!

3.2 Δοκιμάζω, διασκεδάζω και τα καταφέρνω

► Ατομικές δραστηριότητες

1. Οι «πειραχμένες» ασκήσεις προκαλούν

Στη δραστηριότητα «1-2-3, μια καινούργια ιδέα» στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 12.1) κάθε παιδί κάνει τη δική του «πειραχμένη άσκηση». Μπορείς να διαλέξεις μία που σου άρεσε και να εξασκηθείς. Κάθε φορά που πετυχαίνεις (π.χ. καλύτερο χρόνο ή σωστή εκτέλεση ή σκορ), δείξε τη χαρά σου με κίνηση!

Ποια πειραγμένη άσκηση διάλεξα; Τα κατάφερα;
Πώς έδειξα τη χαρά μου;

► Ομαδικές δραστηριότητες

2. Παίζουμε - περνάμε όμορφα

Σε μικρές ομάδες ή και όλη η τάξη, συμμετέχετε σε μία δραστηριότητα ή ένα παιχνίδι που αρέσει σε όλα τα παιδιά.

π.χ. κάθε μέρα σε ένα διάλειμμα ή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όταν σας δίνει τον χρόνο ο/η εκπαιδευτικός.

Όταν τα καταφέρνετε, χειροκροτήστε την ομάδα και πείτε μπράβο και στον εαυτό σας!

4.1 Προσπαθώ και πετυχαίνω τους στόχους μου

Για να έχεις καλύτερα σκορ σε μια δραστηριότητα ή ένα παιχνίδι, είναι σημαντικό να βάζεις στόχους και να προσπαθείς να τους πετυχαίνεις.

Για να πετύχεις τους στόχους σου ή τους στόχους της ομάδας, χρειάζεται να έχεις υπομονή και επιμονή, δηλαδή να ασκείσαι μέχρι να τα καταφέρεις!

Όταν δυσκολεύεσαι, μη σταματάς. Αν χρειαστείς βοήθεια, ζήτησέ την από τον/την εκπαιδευτικό.

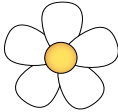
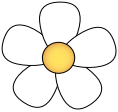
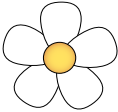
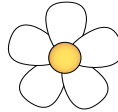
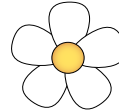
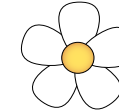
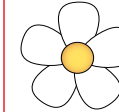
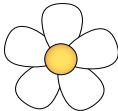
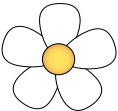
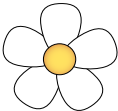
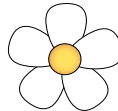
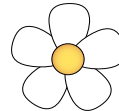
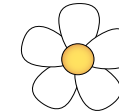
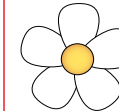
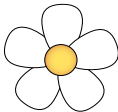
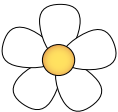
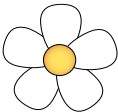
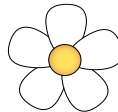
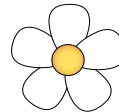
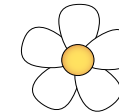
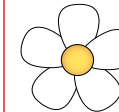
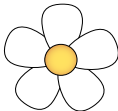
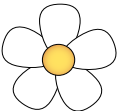
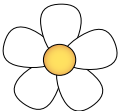
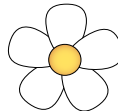
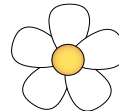
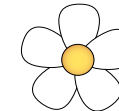
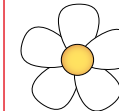
► Ατομικοί στόχοι

1. Το ημερολόγιο της προσπάθειας

Στη δραστηριότητα «Προσπάθησε να βάλεις ένα στόχο για σένα» (2ο Κεφάλαιο, Γνωστικό, 13.1), έβαλες μαζί με τον/την εκπαιδευτικό, για κάθε εβδομάδα, τον κατάλληλο για σένα **στόχο** και υποσχέθηκες ότι θα προσπαθήσεις! Κύκλωσε τις μέρες που προσπάθησες για τον στόχο, γράψε το σκορ και χρωμάτισε το λουλούδι.

Το ημερολόγιο της προσπάθειας

Ο στόχος μου είναι

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρα- σκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΣΚΟΡ:
							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρα- σκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΣΚΟΡ:
							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρα- σκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΣΚΟΡ:
							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρα- σκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΣΚΟΡ:
							

► Ομαδικοί στόχοι

2. Κάθε μέρα και ένα βήμα για περισσότερη ΥΓΕΙΑ

Από τη δραστηριότητα «Κάθε μέρα και ένα βήμα για περισσότερη ΥΓΕΙΑ» στο 3ο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό, 4.1) διάλεξες το βήμα ή τα βήματα που προσπαθείς να κάνεις κάθε μέρα για την υγεία σου.

Σε τετράδες: διαλέξτε έναν στόχο που να μπορεί να υλοποιήσει όλη η ομάδα.

► Παράδειγμα στόχων για ΟΛΗ την ομάδα

- Για τη διατροφή: να τρώμε όλοι τουλάχιστον από ένα φρούτο την ημέρα.
- Για τη φυσική δραστηριότητα: να κάνουμε συνολικά (όλοι μαζί) 100 αναπηδήσεις (κουτσό ή με εναλλαγές ποδιών) ή αλματάκια με δύο πόδια με σχοινάκι, την ημέρα.
(Μπορείτε να κάνετε από 25 αναπηδήσεις ο καθένας. Αν κάποιος κάνει λιγότερες, κάποιος ή κάποιοι άλλοι θα χρειαστεί να κάνουν περισσότερες για να πετύχετε 100 συνολικά αναπηδήσεις).
- Για την καθημερινή ζωή: να είμαστε (όλοι μαζί) μπροστά σε οθόνες το πολύ 6 ώρες/ημέρα (ο χρόνος που μπορεί να χρειαστείτε για τα μαθήματα δεν μετράει).
- Άλλος στόχος της ομάδας:

Στον Πίνακα Ανακοινώσεων της τάξης βάλτε τα **Ημερολόγια προσπάθειας** της ομάδας σας (δώστε και όνομα στην ομάδα). Κάθε φορά που πετυχαίνετε έναν στόχο, χρωματίστε ένα λουλούδι.

► Ημερολόγιο προσπάθειας της ομάδας

ΔΙΑΤΡΟΦΗ:						
1	2	3	4	5	6	7
						
ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:						
1	2	3	4	5	6	7
						
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ:						
1	2	3	4	5	6	7
						

4.2 Εξασκούμε και επιμένω μέχρι να πετύχω

Οι δραστηριότητες που κάνεις δεν πρέπει να είναι πολύ εύκολες (γιατί βαριέσαι) ή πολύ δύσκολες (γιατί απογοητεύεσαι). Είναι σημαντικό να είναι λίγο δύσκολες, δηλαδή **προκλητικές!**

1. Ενώνουμε τις αλυσίδες μας

Σε αυτό το κεφάλαιο παραπάνω, στη δραστηριότητα 3.1 «Μια και δυο και τρεις, αλυσίδες διαφορετικές» έκανες τις δικές σου αλυσίδες δεξιοτήτων.

Ένωσε μια αλυσίδα σου με την αλυσίδα ενός άλλου παιδιού, κάντε εξάσκηση και παρουσιάστε τες.

Να επιμένετε μέχρι να τα καταφέρετε!

5.1 Ακολουθώ ρουτίνες και κανόνες παντού

Όπως έχεις μάθει από την Α΄ τάξη, υπάρχουν κανόνες όχι μόνο στο σχολείο αλλά παντού! Τα υπεύθυνα παιδιά ακολουθούν τους κανόνες ώστε να είναι ασφαλή και να χαίρονται στα παιχνίδια.

Πες ή κύκλωσε εάν εφαρμόζεις κανόνες:




- ✓ στο σχολείο
- ✓ στη Φυσική Αγωγή
- ✓ στη βόλτα
- ✓ στην εκδρομή
- ✓ στα παιχνίδια και την άσκηση στο νερό (θάλασσα ή πισίνα)
- ✓ στα παιχνίδια στο πάρκο
- ✓ στον δρόμο με το ποδήλατο
- ✓ παντού, για να είσαι ασφαλής και να περνάς όμορφα!

► Κανόνες




ΚΑ-ΝΟ-ΝΕΣ και ΡΟΥ-ΤΙ-ΝΕΣ: βρίσκω και ακολουθώ!

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής έχουμε κανόνες. Ο/Η εκπαιδευτικός μας λέει πώς τα πήγε η τάξη μας συνολικά. Λέω ή γράφω παρακάτω κανόνες που έχουμε συμφωνήσει στην τάξη και κυκλώνω το ανάλογο προσωπάκι, αν τις ακολούθησα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

Κανόνες στο μάθημα Φυσικής Αγωγής

... για το ξεκίνημα του μαθήματος	... για τη συμπεριφορά μου	... για τον εξοπλισμό του μαθήματος
.....
		




Μπορείς να κάνεις το ίδιο και για κανόνες έξω από το σχολείο.

... για τα παιχνίδια στο πάρκο	... για τα παιχνίδια στο σπίτι	... για τη συμπεριφορά σου στην πισίνα ή στην εξοχή
.....
		

▮ Ρουτίνες

Μπορείς να θυμηθείς ρουτίνες από τη δραστηριότητα «ΡΟΥ-ΤΙ-ΝΕΣ στη Φυσική Αγωγή» στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 4.14, δραστηριότητα 3).

Λέω ή γράφω παρακάτω ρουτίνες που έχουμε συμφωνήσει στην τάξη και κυκλώνω ανάλογα αν τις ακολούθησα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας

..... ρουτίνα στο μάθημα	... ρουτίνα στη διαδρομή για το σχολείο	... ρουτίνα στο σπίτι
.....
		

5.2 Εφαρμόζω το «ευ αγωνίζεσθαι»

Ευ αγωνίζεσθαι σημαίνει να παίζεις δίκαια, να σέβεσαι την άποψη των άλλων, να σέβεσαι τους κανόνες, τους άλλους (συμπαίκτες, αντιπάλους, διαιτητές, φιλάθλους), να μη χρησιμοποιείς βία.
Εφαρμοσέ το, είναι εύκολο!

Δείχνω και εγώ σωστή αθλητική συμπεριφορά

Στο σημερινό μάθημα Φυσικής Αγωγής παίξατε παιχνίδια και κάνετε ασκήσεις. Ο/Η εκπαιδευτικός θα σου πει για τρεις συμπεριφορές σου στο μάθημα που έδειχναν σωστή αθλητική συμπεριφορά:

- 1.
- 2.
- 3.

Συζήτησε με τα άλλα παιδιά και καταγράψτε όλες τις συμπεριφορές που δείχνουν ότι έχετε σωστή αθλητική συμπεριφορά.

5.3 Παίζω παιχνίδι, αλλά μπορώ να διαφωνώ με ωραίο τρόπο

Στα παιχνίδια μερικές φορές διαφωνούμε! Για να παίζουμε χωρίς προβλήματα και να διασκεδάσουμε, μαθαίνουμε να λύνουμε τις διαφωνίες μας με ωραίο τρόπο.

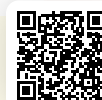
Διαφωνώ, μα συμφωνώ ότι μπορούμε να διαφωνούμε

Τι κάνετε όταν υπάρχει μία διαφωνία στο παιχνίδι στο σχολείο, στο πάρκο ή στο σπίτι;

Στο μάθημα ο/η εκπαιδευτικός σας έχει χωρίσει σε τριάδες και σας ζήτησε να αποφασίσετε ποιο παιχνίδι θα παίξετε. Το κάθε παιδί επιμένει να παίξει η ομάδα του το παιχνίδι που πρότεινε. Τι μπορεί να γίνει τώρα; Δείτε τις οδηγίες

στο 2ο Κεφάλαιο (14.2, «Η διαφωνία στο παιχνίδι μας») και προσπαθήστε να λύσετε τη διαφωνία.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να μελετήσεις, όσες φορές θέλεις, τι πρέπει να κάνεις όταν διαφωνείς.



5.4 Φέρομαι υπεύθυνα, εμπιστεύομαι τους άλλους και τα καταφέρνουμε

Πολλές φορές, για να τα καταφέρουμε σε δύσκολες «κινητικές αποστολές», χρειάζεται ο καθένας να παίξει τον «ρόλο» του (αυτό που μπορεί να κάνει καλύτερα κάθε φορά) και ο ένας να εμπιστεύεται τον άλλον. Τότε τα καταφέρνουμε στις δύσκολες αποστολές!

1. Η αλυσίδα της επιμονής

Φτιάξτε με ένα άλλο παιδί μια «ανθρώπινη αλυσίδα» που πρέπει να κινηθεί σε μια διαδρομή χωρίς να σπάσει (π.χ. με ενωμένα χέρια ή/και πόδια! Η διαδρομή έχει διάφορα χαμηλά και ψηλά εμπόδια που πρέπει να περάσετε! Όταν κάποιο χέρι ή πόδι «σπάει» την αλυσίδα, δεν σταματάτε, αλλά συνεχίζετε την προσπάθεια και ενθαρρύνετε το άλλο παιδί.

Μπράβο σας, τα καταφέρατε!

Όταν τα καταφέρετε οι δυο σας, γίνετε αλυσίδα με τρία παιδιά και σιγά σιγά μεγαλώστε ακόμη περισσότερο την αλυσίδα.

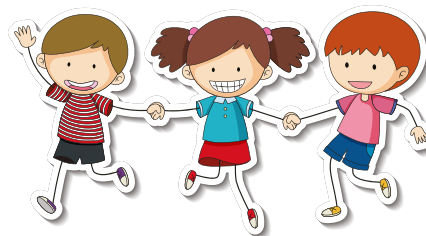
Μπράβο σας, τα καταφέρατε!

Τι χρειάστηκε η ομάδα;

Υ-Π-Ε-Υ-Θ-Υ-Ν-Ο-Τ-Η-Τ-Α

Ε-Μ-Π-Ι-Σ-Τ-Ο-Σ-Υ-Ν-Η

Ε-Ν-Θ-Α-Ρ-Ρ-Υ-Ν-Σ-Η



6.1 Δέχομαι τα σχόλια (ανατροφοδότηση) και γίνομαι καλύτερος/η

1. Η ανατροφοδότηση με βοηθά

Συχνά στο μάθημα, ο/η εκπαιδευτικός σου δίνει ανατροφοδότηση, δηλαδή σου λέει τι κάνεις σωστά ή πώς να διορθώσεις κάτι σε μία δεξιότητα ή συμπεριφορά.

Τι από τα παρακάτω κάνεις όταν σου δίνει ανατροφοδότηση;

Βάλε ένα ✓ σε κάθε στήλη.

Άκουσα τι μου είπε	Τι απάντησα	Τι έκανα μετά
<input type="checkbox"/> Ναι.	<input type="checkbox"/> Ευχαριστώ.	<input type="checkbox"/> Συνέχισα χωρίς να κάνω τις διορθώσεις.
<input type="checkbox"/> Ναι, άκουσα και κατάλαβα.	<input type="checkbox"/> Ναι, εντάξει.	<input type="checkbox"/> Συνέχισα και προσπάθησα να κάνω τις διορθώσεις.
<input type="checkbox"/> Ναι, άκουσα, αλλά δεν κατάλαβα.	<input type="checkbox"/> Ρώτησα για να καταλάβω καλύτερα.	<input type="checkbox"/> Χαμογέλασα.
<input type="checkbox"/> Δεν άκουσα.	<input type="checkbox"/> Θύμωσα.	<input type="checkbox"/> Άλλο:
	<input type="checkbox"/> Δεν απάντησα.	
	<input type="checkbox"/> Άλλο:	

2. Πώς δίνεις εσύ ανατροφοδότηση σε άλλο/α παιδιά;

Λέω ένα συγκεκριμένο σημείο που κάνει σωστά.

Μιλώ ευγενικά.

Δεν λέω τι έγινε λάθος. Λέω τι να κάνει σωστά.

Ενθαρρύνω!

Τώρα γίνε ο βοηθός του/της εκπαιδευτικού. Την ίδια άσκηση, που εκτέλεσες εσύ πριν, την εκτελεί ένα άλλο παιδί. Βοήθησέ το να βελτιωθεί. Τι του είπες;

1.

2.

Ρώτησε αν αυτό που του είπες τον/τη βοήθησε. Αν «ναι», μπράβο σου! Αν «όχι», δες ξανά τις οδηγίες παραπάνω, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

1.

2.

Αν θέλεις, παίξε το παιχνίδι μνήμης που «κρύβεται» στο QR code.



Τι κάνεις όταν δέχεσαι ανατροφοδότηση για το πώς τα πηγαίνεις στη Φυσική Αγωγή; Σημείωσε ανάλογα αν τα κατάφερες!

Ακούς προσεκτικά.



Σκέφτεσαι τι πρέπει να κάνεις.



Και εκτελείς.



Δοκίμασε να κάνεις το ίδιο (ακούς, σκέφτεσαι και κάνεις) όταν κάποιος άλλος εκπαιδευτικός ή συμμαθητής/ήτρια σου δίνει ανατροφοδότηση (π.χ. σε μια άσκηση στα μαθηματικά).

6.2 Παίζω με όλα τα παιδιά. Όλοι είμαστε διαφορετικοί!

Γνωρίζεις ότι οι άνθρωποι, μικροί και μεγάλοι, είναι διαφορετικοί μεταξύ τους στο ύψος, στο βάρος, στη δύναμη, στο χρώμα του δέρματος, στη θρησκεία, στην εθνικότητα κ.λπ. Κάποια παιδιά τα καταφέρνουν καλύτερα στα Μαθηματικά, άλλα στη Μουσική, άλλα στη Φυσική Αγωγή. Ακόμη και στη Φυσική Αγωγή ή στον αθλητισμό, κάθε παιδί έχει διαφορετικές ικανότητες.

ΟΛΟΙ όμως έχουμε ικανότητες και δυνάμεις που μας βοηθούν να παίζουμε, να βελτιωνόμαστε, να διασκεδάζουμε, να μαθαίνουμε, να τα καταφέρνουμε και να βοηθάμε την ομάδα μας!

Ο καθένας βοηθά την ομάδα

Θυμηθείτε την ιστορία με τα ζώα στη δραστηριότητα «Γύρω γύρω όλοι, ίδιοι και διαφορετικοί, μα όλοι σημαντικοί», στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 15.1), και παίξτε ένα παιχνίδι με τους ρόλους των ζώων, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

Ανάλογα με το πώς τα πήγες στο παιχνίδι, δηλαδή αν έπαιξες καλά τον ρόλο σου, χρωμάτισε παρακάτω αστεράκια (όσο πιο πολλά τόσο πιο καλά).



6.3 Αντιμετωπίζω ανεπιθύμητες συμπεριφορές

► Ορίζω το σώμα μου

1. Το σώμα μου έχει ασπίδα

Στα παιχνίδια, κάποιες φορές, ο ένας «ενοχλεί» τον άλλον. Το σώμα σου είναι το καλύτερο-αυτοκόλλητο φιλαράκι σου. Το προσέχεις και σε προσέχει.

Τι κάνεις όταν κάποιος σε ενοχλεί (π.χ. σε κοροϊδεύει, σε σπρώχνει/χτυπά ή σε αγχίζει εκεί που απαγορεύεται);

.....
.....

Θυμάμαι!

- ✓ Δεν φοβάμαι.
- ✓ Ζητώ να σταματήσει.
- ✓ Λέω ότι με ενοχλεί η συμπεριφορά του/της.
- ✓ Ζητώ να παίζει σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού.
- ✓ Ζητώ να εφαρμοστούν οι «συνέπειες», π.χ. κίτρινη ή κόκκινη κάρτα.
- ✓ Το λέω στον/στην εκπαιδευτικό.
- ✓ Το λέω σε έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι (π.χ. γονέα, παππού).

2. Το δυνατό ΟΧΙ

Στον χώρο υπάρχουν 5 κώνοι με κάρτες που λένε τι μπορείς να κάνεις όταν κάποιος/α σε ενοχλεί (π.χ. σε κοροϊδεύει, σε απειλεί, σε σπρώχνει/χτυπά ή σε αγχίζει εκεί που απαγορεύεται).

Οι κάρτες γράφουν:

- ✓ ΛΕΩ: ΟΧΙ ΣΤΑΜΑΤΑ ΑΜΕΣΩΣ
- ✓ ΦΕΥΓΩ ΜΑΚΡΙΑ
- ✓ ΦΩΝΑΖΩ ΒΟΗΘΕΙΑ
- ✓ ΤΟ ΛΕΩ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ
- ✓ ΛΕΩ: ΠΑΙΞΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ

Τα παιδιά κινούνται στον χώρο (με διάφορες δεξιότητες), ο/η εκπαιδευτικός φωνάζει λέξεις ή δείχνει σε κάρτα άσχημες συμπεριφορές και τα παιδιά πηγαίνουν στον κώνο που θέλουν και φωνάζουν δυνατά ό,τι άκουσαν ή διάβασαν στην κάρτα.

6.4 Αρχίζω να συνεργάζομαι

Όταν συνεργάζομαι:

- ✓ Επικοινωνώ: π.χ. ακούω προσεκτικά, λέω τη γνώμη μου.
- ✓ Δίνω βοήθεια: π.χ. βάζω το σχοινάκι πιο ψηλά ή πιο χαμηλά για ένα άλλο παιδί.
- ✓ Δέχομαι βοήθεια: π.χ. ένα άλλο παιδί έρχεται πιο κοντά ή πάει πιο μακριά για να με βοηθήσει.
- ✓ Εμπιστεύομαι: π.χ. ακολουθώ την οδηγία τους, βασίζομαι στα άλλα παιδιά και εκείνα σε εμένα.

Παιχνίδια στη Φυσική Αγωγή, παιχνίδια στην αυλή, παιχνίδια στην εξοχή

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στην αυλή του σχολείου, στο σπίτι, στο πάρκο παίζετε διάφορα παιχνίδια. Γράψε ποιο παιχνίδι παίζατε (στην κενή γραμμή) και κύκλωσε τη φατσούλα που σου ταιριάζει.

Παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή	Παιχνίδι στην αυλή του σχολείου	Παιχνίδι στο σπίτι ή με φίλους
Είπες τη γνώμη σου ☹ ☺ ☺	Είπες τη γνώμη σου ☹ ☺ ☺	Είπες τη γνώμη σου ☹ ☺ ☺
Άκουσες τη γνώμη των άλλων ☹ ☺ ☺	Άκουσες τη γνώμη των άλλων ☹ ☺ ☺	Άκουσες τη γνώμη των άλλων ☹ ☺ ☺
Βοήθησες κάποιον ☹ ☺ ☺	Βοήθησες κάποιον ☹ ☺ ☺	Βοήθησες κάποιον ☹ ☺ ☺
Σε βοήθησε κάποιος ☹ ☺ ☺	Σε βοήθησε κάποιος ☹ ☺ ☺	Σε βοήθησε κάποιος ☹ ☺ ☺

Πώς μιλήσατε ο ένας στον άλλον;

.....

Πώς βοήθησες τα άλλα παιδιά;

.....

Πώς σε βοήθησαν οι άλλοι;

.....

6.5 Σέβομαι και συμπεριφέρομαι ωραία

Όταν συμμετέχω σε μια δραστηριότητα/παιχνίδι με άλλα παιδιά, σε ζευγάρια ή σε ομάδες, τότε (όπως μας έχει μάθει ο/η εκπαιδευτικός):

- ✓ σέβομαι την προσπάθεια του καθενός
- ✓ ενθαρρύνω όλα τα μέλη της ομάδας
- ✓ βοηθώ όλα τα μέλη της ομάδας.



1. Ένας για όλους και όλοι για έναν

Μαζί με τον/την εκπαιδευτικό δημιουργήστε μια διαδρομή με δραστηριότητες (π.χ. στόχους, περάσματα από πάνω, περάσματα από κάτω και ότι άλλο φανταστείτε).

Χωριστείτε σε δυάδες. Το ένα παιδί εκτελεί τη διαδρομή και το άλλο ενθαρρύνει και δίνει οδηγίες, όπως έχετε μάθει. Αλλάξτε ρόλους.

Μετά, ενωθείτε με μία ακόμη δυάδα και γίνετε τετράδα. Όλοι στην ομάδα βοηθούν, υποστηρίζουν και ενθαρρύνουν το παιδί που εκτελεί τη διαδρομή.

Στο τέλος, πιαστείτε σε κύκλο και φωνάξτε μία λέξη θετική για την ομάδα σας (π.χ. μπράβο μας) και μία για τις άλλες ομάδες.

ΣΥΝΟΨΗ

Μέσα από τις δραστηριότητες που εκτέλεσες και τα παιχνίδια που έπαιξες, κατάφερες:










- ✓ να έχεις περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό σου
- ✓ να εκφράζεις συναισθήματα και να νοιάζεσαι για τους άλλους
- ✓ να ακολουθείς ρουτίνες και κανόνες σε ό,τι κάνεις
- να δημιουργείς πιο πολλές κινήσεις και δραστηριότητες
- να δοκιμάζεις και να διασκεδάζεις με καινούργιες δραστηριότητες
- να προσπαθείς, να επιμένεις και να πετυχαίνεις στόχους ατομικούς και ομαδικούς
- ✓ να παίζεις και να αρχίζεις να λύνεις διαφωνίες με ωραίο τρόπο
- ✓ να συνεργάζεσαι
- ✓ να μπορείς να δίνεις και να δέχεσαι σχόλια (ανατροφοδότηση)
- να δέχεσαι ότι δεν είναι όλοι ίδιοι, αλλά αυτό είναι καλό για τα παιχνίδια
- να αντιμετωπίζεις με θάρρος τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές
- να σέβεσαι τους άλλους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)





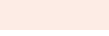




- Παρακολουθήστε ένα παιχνίδι παιδιών μεγαλύτερης τάξης (π.χ. Ε΄ ή Στ΄). Μετά συζητήστε μαζί με τον/την εκπαιδευτικό αν ως θεατές δείξατε τη σωστή συμπεριφορά.
- Παίξτε σε μικρές ομάδες! Διαλέξτε μόνοι σας τι θα παίξετε και πώς. Ακολουθήσατε όσα μάθατε; (Τι κάνατε για να διαλέξετε παιχνίδι, πώς παίξατε το παιχνίδι, τι κάνατε όταν η ομάδα σας τα πήγαινε περίφημα και τι κάνατε όταν η ομάδα σας δεν τα πήγαινε και τόσο καλά, κ.ά.)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)

Τώρα που έχεις μάθει όλα αυτά, μπορείς να σημειώσεις πώς νιώθεις στα παιχνίδια και στις δραστηριότητες στη Φυσική Αγωγή.

Νιώθω ότι τα καταφέρνω.	
Εκφράζω τα συναισθήματά μου με ωραίο τρόπο.	
Προσπαθώ να πετύχω ατομικούς στόχους.	
Βοηθώ στις διαφωνίες.	
Δέχομαι τις διορθώσεις και τις οδηγίες (ανατροφοδότηση).	
Βοηθώ τα παιδιά της ομάδας μου αλλά και των άλλων ομάδων.	
Χρησιμοποιώ τη θετική σκέψη.	
Χρησιμοποιώ τον αυτοδιάλογο.	
Σέβομαι όλους τους άλλους.	

Σημείωσε πώς νιώθεις στα παιχνίδια έξω από το σχολείο (π.χ. στο πάρκο).

Νιώθω ότι τα καταφέρνω.	
Εκφράζω τα συναισθήματά μου με ωραίο τρόπο.	
Προσπαθώ να πετύχω ατομικούς στόχους.	
Βοηθώ στις διαφωνίες.	
Δέχομαι τις διορθώσεις και τις οδηγίες (ανατροφοδότηση).	
Βοηθώ τα παιδιά της ομάδας μου αλλά και των άλλων ομάδων.	
Χρησιμοποιώ θετική σκέψη.	
Χρησιμοποιώ τον αυτοδιάλογο.	
Σέβομαι όλους τους άλλους.	

Γλωσσάρι

ΔΟΕ: Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή.

Επιταχυνόμενα: όταν μια κίνηση εκτελείται όλο και πιο γρήγορα.

Επιβραδυνόμενα: όταν μια κίνηση εκτελείται όλο και πιο αργά.

Παραολυμπιακοί Αγώνες: Ολυμπιακοί Αγώνες στους οποίους συμμετέχουν άτομα με αναπηρίες.

ΠΟΥ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

ΦΔ: φυσική δραστηριότητα.

ΦΚ: φυσική κατάσταση.

ΦΚ-υγεία: είναι η φυσική κατάσταση των στοιχείων που σχετίζονται με την υγεία (δύναμη, αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος).

Βιβλιογραφία και περισσότερες πηγές για πληροφόρηση

Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ. & Παπαμίχου, Α. (2022). Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2η έκδ.). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ. & Παπαμίχου, Α. (2022). Οδηγός Εκπαιδευτικού. Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2η έκδ.). Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.

ΙΕΠ (2024). Εκπαιδευτικό Υλικό Εργαστηρίων Δεξιοτήτων. <https://act.digitalschool.gov.gr/ergastiria-dexiotiton/> Ανακτήθηκε 13/01/2026.

Gallahue, (2002). Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά. Εκδ. University Studio Press.

