

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ασπασία Παπαμίχου • Ευδοξία Κοσμίδου •
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Γ' Δημοτικού



Β' Τεύχος

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ' Δημοτικού

β' τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής	Κωνσταντίνος Τάμπαλης Εν ενεργεία μέλος Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού
Αξιολογήτρια	Αικατερίνη Κουπάνη Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Αξιολογήτρια	Καλλιόπη Καλτσονούδη Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Τεχνικός Εμπειρογνώμονας	Παναγιώτης Καραγεώργος Πτυχιούχος Πληροφορικής
Επικουρικός Εμπειρογνώμονας	Μαρία Σιδηρά Διπλωματούχος τεχνολογίας γραφικών τεχνών
Υπεύθυνη του μαθήματος/γνωστικού αντικειμένου στο πλαίσιο της Πράξης	Παυλίνα Χαραλαμπίδου , Σύμβουλος Β΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Σπυρίδων Δουκάκης

Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Υπεύθυνος Πράξης

Διονύσιος Μουρελάτος

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Αναπληρωτής Υπεύθυνος Πράξης

Στυλιανός Μαυρατζάς

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ασπασία Παπαμίχου • Ευδοξία Κοσμίδου • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Γ' 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

Ασπασία Παπαμίχου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
(Σύμβουλος Εκπαίδευσης)

Ευδοξία Κοσμίδου, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό
ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

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-υγείας		
5.1	Γνωρίζω τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ)	10
6.1	Γνωρίζω με ποιες ΦΔ θα έχω καλύτερη ΦΚ-υγεία	11
7.1	Γνωρίζω τρόπους για να μετρώ τη ΦΚ-υγεία	12
8.1	Γνωρίζω τα όργανα του σώματος σε σχέση με τη ΦΚ-υγεία	13
8.2	Συνδέω αντιδράσεις του οργανισμού με τη ΦΚ-υγεία	14
9.1	Συνδέω διατροφικές επιλογές και φυσικές δραστηριότητες	15
3η Ενότητα - Συναισθηματικές έννοιες		
10.1	Συνδέω επιτυχίες, χαλάρωση και εμπιστοσύνη στον εαυτό μου	17
11.1	Κατανοώ γιατί και πώς να εκφράζω/ελέγχω συναισθήματα	19
12.1	Αναπτύσσω δημιουργική σκέψη	22
4η Ενότητα - Κοινωνικές έννοιες		
13.1	Γνωρίζω πώς να βάζω στόχους	24
14.1	Γνωρίζω πώς να σχεδιάζω κανόνες ασφάλειας και ρουτίνες	25
14.2	Γνωρίζω πώς να λύνω διαφορές ήρεμα	26
14.3	Γνωρίζω ότι οι αξίες του «ευ αγωνίζεσθαι» είναι σημαντικές	26
15.1	Γνωρίζω πώς να παίζουμε μαζί: «ευ αγωνίζεσθαι»	27
15.2	Γνωρίζω τι να κάνω όταν με πειράζουν ή με εκφοβίζουν	28
5η Ενότητα - Διαθεματικές έννοιες		
16.1	Γνωρίζω πώς να μην τραυματίζομαι και τι να κάνω αν συμβεί	29
16.2	Γνωρίζω τι είναι οι ασθένειες	30
17.1	Μαθαίνω γιατί το κάπνισμα, το αλκοόλ και άλλα βλάπτουν την υγεία	31
18.1	Γνωρίζω για την αειφορία, την οικολογία, τη βοήθεια των ζώων και τη ΦΔ	31
Σύνοψη κεφαλαίου		33
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		33
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		34

3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό

1η Ενότητα - Φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου		
1.1	Συμμετέχω σε όλες τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια της Φυσικής Αγωγής	36
1.2	Συμμετέχω σε φυσικές δραστηριότητες που έχω επιλέξει	36

2η Ενότητα - Στοιχεία και συμπεριφορές φυσικής κατάστασης-υγείας		
2.1	Βελτιώνω τη φυσική κατάσταση-υγεία και πετυχαίνω τους στόχους μου	39
3.1	Καταγράφω στοιχεία της φυσικής κατάστασης-υγείας	42
4.1	Προσέχω τη διατροφή μου	44
Σύνοψη κεφαλαίου		46
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		46
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		46

4ο Κεφάλαιο - Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό

1η Ενότητα - Συναισθηματικές έννοιες		
1.1	Πετυχαίνω στις φυσικές δραστηριότητες	49
1.2	Χρησιμοποιώ τρόπους για να βελτιώσω την αυτοεκτίμησή μου	50
2.1	Αρχίζω να ελέγχω και να εκφράζω καλύτερα τα συναισθήματά μου	51
2.2	Μπορώ να ελέγξω αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος ή φόβο	53
2.3	Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με τους άλλους	54
3.1	Εκτελώ τη δική μου ρουτίνα και εκφράζομαι	56
3.2	Εξασκώμαι σε ΦΔ που με ευχαριστούν και χαίρομαι με την επιτυχία	57
2η Ενότητα - Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)		
4.1	Πετυχαίνω ατομικό στόχο/πετυχαίνουμε ομαδικό στόχο	59
4.2	Εξασκώμαι σε δραστηριότητες που τις άλλαξα για να μου ταιριάζουν	60
5.1	Εφαρμόζω ρουτίνες και κανόνες ασφάλειας και δέχομαι τις συνέπειες	60
5.2	Δείχνω σεβασμό και αλληλεγγύη είτε κερδίζω είτε χάνω	61
5.3	Επιλύω διαφωνίες με θετικό τρόπο	62
5.4	Εξασκώμαι με επιμονή και πειθαρχία	63
6.1	Δέχομαι και δίνω οδηγίες (ανατροφοδότηση) καθώς εξασκώμαι	63
6.2	Συνεργάζομαι με όλους για να πετύχουμε κοινό στόχο	65
6.3	Ενθαρρύνω και αλλάζω για να τα καταφέρνουμε όλοι	65
6.4	Αντιμετωπίζω σωστά πείραγμα, εκφοβισμό, ανεπιθύμητη ή αντιαθλητική επαφή	66
6.5	Συμμετέχω σε δραστηριότητες για να επικοινωνήσω με τους άλλους	67
6.6	Ο ρόλος μου στην ομάδα είναι σημαντικός	68
Σύνοψη κεφαλαίου		69
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		69
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)		70
Βιβλιογραφία		71

Κεφάλαιο 2ο

Γνωστικό

Στο 2ο Κεφάλαιο θα ξεναγηθείς ακόμα πιο πολύ στον κόσμο των γνώσεων για τη φυσική δραστηριότητα και όχι μόνο!

ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ



Με τις γνώσεις αυτές θα είσαι σε θέση:

- να εκτελείς πολύ σωστά τις δεξιότητες
- να δημιουργείς με μεγαλύτερη ευκολία νέες κινήσεις
- να επιλέγεις δραστηριότητες που σου ταιριάζουν «γάντι»
- να αξιολογείς τη φυσική σου κατάσταση
- να συνδυάζεις την άσκηση με την κατάλληλη διατροφή
- να ελέγχεις και να εκφράζεις τα συναισθήματά σου με ωραίους τρόπους
- να συνεργάζεσαι καλύτερα και να βοηθάς ακόμα πιο πολύ τους άλλους
- να προστατεύεις τον εαυτό σου από κινδύνους και ασθένειες

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

5.1	Να συνδέουν τη συμμετοχή στη ΦΔ με τα οφέλη στην υγεία τους, λαμβάνοντας υπόψη ορισμένες προϋποθέσεις (π.χ. συχνότητα άσκησης/εβδομάδα).
6.1	Να κατανοούν ότι στοχευμένες δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν τη ΦΚ-υγεία και να ξεχωρίζουν δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον ή/και στον χώρο του σπιτιού που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας.
7.1	Να γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-υγείας με (ή χωρίς) τη βοήθεια της τεχνολογίας, π.χ. κρατώντας απλό ή ηλεκτρονικό ημερολόγιο/φάκελο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.
8.1	Να κατανοούν ποια είναι τα όργανα και τα μέρη του σώματος που σχετίζονται με κάθε στοιχείο ΦΚ-υγείας.
8.2	Να συνδέουν τις φυσιολογικές μεταβολές του σώματος με τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας.
9.1	Να αναφέρουν κατάλληλες διατροφικές επιλογές ανάλογα με τις φυσικές δραστηριότητες και τις κλιματολογικές συνθήκες, π.χ. ζέστη/κρύο. Να γνωρίζουν τι είναι το ενεργειακό ισοζύγιο πρόσληψης τροφής και κατανάλωσης ενέργειας.
10.1	Να συνδέουν τις εμπειρίες επιτυχίας σε ΦΔ, εντός και εκτός σχολείου, και τη χρησιμοποίηση τεχνικών (αυτοδιαλόγου, νοερής εξάσκησης, θετικής σκέψης) με την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητας.
11.1	Να κατανοούν την αναγκαιότητα να ελέγχουν τα συναισθήματά τους (χαρά, λύπη) και να επιλέγουν έναν τουλάχιστον κατάλληλο τρόπο για να τα εκφράσουν (αυτοέλεγχος). Να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα συναισθημάτων (π.χ. θυμός, φόβος) και καταστάσεων στο σώμα, και να γνωρίζουν τρόπους διαχείρισης/αυτοελέγχου με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.
12.1	Να γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων στον παραδοσιακό και μοντέρνο χορό, στην ενόργανη, ρυθμική και σε άλλα είδη γυμναστικής, με ελάχιστη βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό.
13.1	Να περιγράφουν τα σημαντικά σημεία για τον καθορισμό ατομικών και ομαδικών στόχων.
14.1	Να γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης (π.χ. συνεργατικά) κανόνων ασφάλειας και ρουτινών στη ΦΑ και να τους σχεδιάζουν ανάλογα, για την αποφυγή επικίνδυνων συμπεριφορών στο μάθημα, στην παιδική χαρά, τον χώρο άσκησης και αλλού, αναπτύσσοντας υπευθυνότητα.
14.2	Να κατανοούν δεξιότητες και τεχνικές επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων (π.χ. διαμεσολάβηση) και τη διαδικασία λήψης θετικών αποφάσεων (διατύπωση του προβλήματος, ανάλυση όλων των εναλλακτικών λύσεων, απόφαση).

14.3	Να γνωρίζουν τη σημασία και τη διαχρονικότητα των αξιών και των αρχών του «ευ αγωνίζεσθαι» και να τις συνδέουν με τη ΦΑ και τη ΦΔ.
15.1	Να γνωρίζουν τρόπο/ους ενσωμάτωσης/αξιοποίησης των διαφορών και των ομοιοτήτων των ατόμων στις φυσικές δραστηριότητες, στη βάση των αρχών και των αξιών του «ευ αγωνίζεσθαι».
15.2	Να γνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ παρέας, κλειστής κοινότητας/κλίκας, συμμορίας και τρόπους αντιμετώπισης πειραγμάτων, παρενόχλησης, αλλά και εκφοβισμού στη ΦΔ και εκτός αυτής.
16.1	Να γνωρίζουν τρόπους αποφυγής τραυματισμών στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινωνική ζωή. Να κατανοούν βασικά βήματα πρώτων βοηθειών σε μικροτραυματισμούς.
16.2	Να γνωρίζουν με ποιους πιθανούς τρόπους εισέρχονται παθογόνοι μικροοργανισμοί στο σώμα, τι είναι οι χρόνιες παθήσεις και τι οι αλλεργίες, να εξηγούν με δικά τους λόγια τι είναι οι παιδικές ασθένειες και πώς θεραπεύονται.
17.1	Να περιγράφουν τις βλαβερές επιπτώσεις από το κάπνισμα, το αλκοόλ κ.ά.
18.1	Να κατανοούν ότι η φυσική δραστηριότητα, το φυσικό περιβάλλον και η έκφραση συναισθημάτων σχετίζονται με την ίδια τη ζωή και τη φυσική ισορροπία, και να κατανοούν την πολύτιμη βοήθεια των ζώων στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης και τη σύνδεσή της με τη ΦΔ.

ΓΝΩΣΤΙΚΟ (συνέχεια)

ΜΑΘΑΙΝΩ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

5.1 Γνωρίζω τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας

Θυμάμαι ότι....

- **Φυσική δραστηριότητα (ΦΔ)** είναι κάθε κινητική δραστηριότητα για την οποία δαπανούμε ενέργεια, π.χ. παιχνίδι, ποδήλατο, κολύμπι, χορός, διάφορα σπορ, η διαδρομή με τα πόδια από και προς το σχολείο, οι δουλειές του σπιτιού, του κήπου κ.λπ.
- **Υγεία** είναι η καλή κατάσταση και λειτουργία του οργανισμού (σωματική, ψυχική και συναισθηματική).

Η συμμετοχή σε **ΦΔ** έχει πολλά **οφέλη** (κέρδη) για την **υγεία** όταν γίνεται τουλάχιστον για μία ώρα καθημερινά.



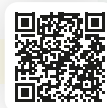
- ▶ Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο διάλειμμα, στο παιχνίδι, στο σπίτι και αλλού, παίζεις διάφορα παιχνίδια ή συμμετέχεις σε δραστηριότητες, όπως σχοινάκι, ρουτίνα γυμναστικής, παραδοσιακά παιχνίδια, δραστηριότητες-προκλήσεις κ.λπ., με τις οποίες μπορείς να βελτιώσεις τη φυσική κατάσταση για την υγεία (ΦΚ-υγεία).
- ▶ Οι δραστηριότητες αυτές δεν έχουν ίδια **διάρκεια** (σε λεπτά), ίδια συχνότητα (πόσες φορές μέσα στην εβδομάδα) ή ίδια **ένταση** (δεν ανεβάζουν το ίδιο τους παλμούς).

Μπορείς να δεις και τις δραστηριότητες στο 3ο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό, 1.2 «Συμμετέχω συχνά σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου»).

1. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας

Βρες τις κρυμμένες λέξεις (δυνατό σώμα, ανάπτυξη, κοινωνικοποίηση, αυτοπεποίθηση, μείωση παχυσαρκίας, επιδόσεις σχολείου) στο κρυπτόλεξο. Κύκλωσε και γράψε τις λέξεις ή τις εκφράσεις δίπλα.

Σκάνανε το QR code για να κάνεις τη δραστηριότητα ψηφιακά.



Τ	Δ	Υ	Ν	Α	Τ	Ο	Μ	Σ	Ω	Μ	Α	Η	Κ	Υ	Α	Ν	Ρ	Ξ	Μ	Α	Ο
Δ	Ο	Ψ	Κ	Υ	Π	Ν	Ι	Ε	Θ	Ζ	Φ	Π	Ρ	Ω	Ν	Δ	Σ	Υ	Κ	Ζ	Ω
Α	Ν	Α	Π	Τ	Υ	Ξ	Η	Κ	Ψ	Α	Μ	Τ	Ξ	Μ	Ο	Β	Ζ	Ι	Λ	Ρ	Β
Γ	Ρ	Γ	Κ	Ο	Ι	Ν	Ω	Ν	Ι	Κ	Ω	Π	Ο	Ι	Η	Σ	Η	Φ	Β	Κ	Η
Λ	Κ	Σ	Ρ	Π	Δ	Τ	Ψ	Ψ	Ν	Ω	Α	Μ	Ρ	Υ	Ι	Π	Ζ	Ρ	Ζ	Β	Α
Π	Η	Α	Β	Ε	Π	Ι	Δ	Ο	Σ	Ε	Ι	Σ	Φ	Σ	Χ	Ο	Λ	Ε	Ι	Ο	Υ
Κ	Ζ	Μ	Θ	Π	Κ	Χ	Α	Μ	Ψ	Π	Α	Ε	Β	Ω	Π	Ο	Ι	Μ	Ζ	Β	Ζ
Ξ	Τ	Κ	Ν	Ο	Υ	Φ	Ξ	Β	Τ	Ω	Δ	Χ	Ω	Μ	Σ	Α	Γ	Φ	Κ	Ω	Υ
Μ	Π	Ρ	Σ	Ι	Φ	Α	Π	Ι	Η	Κ	Ξ	Θ	Σ	Η	Ψ	Ρ	Χ	Ω	Σ	Ψ	Α
Α	Β	Σ	Τ	Θ	Κ	Ζ	Μ	Χ	Ε	Σ	Ε	Θ	Τ	Κ	Β	Α	Υ	Α	Ξ	Φ	Υ
Β	Η	Μ	Ξ	Η	Π	Ζ	Π	Β	Ι	Β	Ρ	Ν	Β	Δ	Π	Ν	Κ	Χ	Σ	Π	Μ
Μ	Ε	Ι	Ω	Σ	Η	Υ	Π	Α	Χ	Υ	Σ	Α	Ρ	Κ	Ι	Α	Σ	Ε	Γ	Σ	Β
Α	Μ	Ξ	Ρ	Η	Θ	Μ	Σ	Η	Σ	Τ	Ω	Υ	Τ	Ο	Σ	Ξ	Ι	Ρ	Μ	Ο	Ε

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

6.1 Γνωρίζω με ποιες ΦΔ θα έχω καλύτερη ΦΚ-υγεία

Με ποιες λοιπόν ΦΔ, στο σχολείο, με την οικογένεια, με τους/τις φίλους/φίλες θα έχω καλύτερη ΦΚ-υγεία (καλύτερη αντοχή, δύναμη, ευλυγισία και λιγότερο λίπος στο σώμα);

.....

.....

.....

1. Ένα παζλ γεμάτο δραστηριότητες!

Παρακάτω χρωματίζω τις ΦΔ που ωφελούν την υγεία μου (με πράσινο για ΦΔ στο σχολείο, με μπλε για ΦΔ εκτός σχολείου, με κίτρινο για ΦΔ με την οικογένεια).

Φυσική δραστηριότητα στο σχολείο	Φυσική δραστηριότητα εκτός σχολείου	Φυσική δραστηριότητα με την οικογένεια
Δουλειές του σπιτιού	Άθληση με την οικογένεια	Παιχνίδι στο διάλειμμα
Χορός με τα αδέρφια ή τους συγγενείς μου	Αθλήματα ή χορός	Ανέβασμα με τις σκάλες αντί για το ασανσέρ
Παιχνίδι σε σχολική εκδρομή	Μετακίνηση με τα πόδια ή το ποδήλατο	Παιχνίδι στη γειτονιά με φίλους
	Βόλτα με το κατοικίδιο και την οικογένεια	Σχολικό πρόγραμμα κολύμβησης
		Παιχνίδι με τα αδέρφια ή τους συγγενείς μου
		Μάθημα Φυσικής Αγωγής
		Εκδρομές στη φύση



Σκάνανε το QR code για να κάνεις τη δραστηριότητα ψηφιακά. Αφού την ολοκληρώσεις, μπορείς να δεις το ενδιαφέρον βίντεο με τίτλο: «Φυσική Αγωγή και διά βίου άσκηση».

7.1 Γνωρίζω τρόπους για να μετρώ τη ΦΚ-υγεία

1. Μετρώ... με και χωρίς την τεχνολογία

▶ Με τεχνολογία

Με χρονόμετρο, ή έξυπνο ρολόι, και τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, μετρώ τον χρόνο που κάνω για να φτάσω σε ένα σημείο με τρέξιμο ή βάδισμα. Σημειώνω το σκορ μου όπου μου πει ο/η εκπαιδευτικός για να γνωρίζω την επίδοσή μου.

Η ΑΦΙΣΣΑ ΜΟΥ

Δημιουργώ δίπλα τη δική μου αφίσσα, όπως θέλω. Αν γνωρίζω, γράφω μέσα και άλλους τρόπους μέτρησης της ΦΚ-υγείας, με την τεχνολογία.



Αν σκανάρεις το QR code, θα δεις μια αφίσσα και θα πάρεις ιδέες για να δημιουργήσεις τη δική σου.

Χωρίς την τεχνολογία

Σκανάροντας το QR code μπορείς να δεις ένα κόμικ για να πάρεις ιδέες και να δημιουργήσεις τη δική σου λίστα παρακάτω.



Τρόποι μέτρησης της ΦΚ-υγείας χωρίς την τεχνολογία

8.1 Γνωρίζω τα όργανα του σώματος σε σχέση με τη ΦΚ-υγεία

Όπως έχεις μάθει στις προηγούμενες τάξεις, η καρδιά, οι πνεύμονες και οι μύες είναι σημαντικά όργανα που μας βοηθούν να έχουμε καλή ΦΚ-υγεία.

Η καρδιά και οι πνεύμονες συνδέονται με την **αντοχή** (τρέξιμο, κολύμβηση, ποδήλατο κ.ά.).

Οι μύες καλύπτουν όλο το σώμα και συνδέονται με τη **δύναμη** (ασκήσεις κοιλιακών-ραχιαίων, άλματα κ.ά.).

Οι μύες και τα οστά συνδέονται με την **ευλυγισία** (εκτάσεις και διατάσεις χεριών, ποδιών, κορμού).

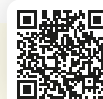
1. Σταυρόλεξο για δυνατούς

Για να ελέγξεις τις γνώσεις σου, συμπλήρωσε το σταυρόλεξο επιλέγοντας ποια από τις παρακάτω λέξεις ταιριάζει σε κάθε πρόταση: αντοχή, καρδιά, μύες, πνεύμονες, δύναμη, ευλυγισία.



1. Η χτυπάει δυνατά και βοηθά να έχω αντοχή.
2. Οι μαζί με την καρδιά με βοηθούν να έχω αντοχή.
3. Οι μύες δίνουν για κάθε κίνηση.
4. Οι μού χαρίζουν δύναμη και ευλυγισία.
5. Όσο πιο πολύ τεντώνουν οι μύες τόσο πιο πολλή έχω.

Αν σκανάρεις το QR code μπορείς να συμπληρώσεις τις παραπάνω λέξεις σε διαφορετικές προτάσεις.



8.2 Συνδέω αντιδράσεις του οργανισμού με τη ΦΚ-υγεία

1. Συνδέω στοιχεία ΦΚ-υγείας και δραστηριότητες

Γράφω στα κενά κουτάκια, κάτω από τις ασκήσεις, ποιο στοιχείο της ΦΚ-υγείας (ευλυγισία, δύναμη, αντοχή) αναπτύσσεται:

<p>κουτσό, έρπιν, άλματα, περπάτημα με τα χέρια, έλξεις, αντιστάσεις, κάμψεις αγκώνων, κοιλιακοί, ραχάιοι, αναρρίχηση σε σκοινί, σπρωξίματα στον τοίχο</p> <input type="text"/>	<p>διατάσεις (προσπαθώ να τεντωθώ όσο μπορώ περισσότερο, να φτάσω πιο μακριά) χεριών, ποδιών, κορμού, ασκήσεις αυτοάμυνας</p> <input type="text"/>	<p>έντονο περπάτημα, τρέξιμο, ανέβασμα σκάλας, ποδήλατο, χορός, κολύμπι, σχοινάκι</p> <input type="text"/>
---	--	--



Σκάνανε το QR code για να κάνεις τη δραστηριότητα ψηφιακά και να ελέγξεις αν έγινε σωστά.

2. Συνδέω τις αλλαγές στο σώμα με στοιχεία ΦΚ-υγείας και δραστηριότητες

Έχεις μάθει στις προηγούμενες τάξεις ότι, όταν ασκείσαι, συμβαίνουν ορισμένες αλλαγές στον οργανισμό σου. Μπορείς να δεις και το κινητικό παιχνίδι μπόουλινγκ (3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό, 2.1). Σύνδεσε παρακάτω όσα ταιριάζουν μεταξύ τους (επιλέγοντας ένα από κάθε στήλη).

Αλλαγές στον οργανισμό	Στοιχεία φυσικής κατάστασης	Δραστηριότητες
Λαχανιάζω λιγότερο	Δύναμη	Διατάσεις
Υγιής σκελετός	Αντοχή	Κουτσό
Λιγότεροι τραυματισμοί στους μυς	Ευλυγισία	Έντονο περπάτημα ή τρέξιμο

9.1 Συνδέω διατροφικές επιλογές και φυσικές δραστηριότητες

► Τρέφομαι σωστά, ασκούμαι σωστά

Το βάρος, άρα και το λίπος του σώματος, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. **Μπορώ όμως να προσέχω ή/και να αλλάξω τη φυσική δραστηριότητα και τη διατροφή.**

- Αν καθημερινά, με τη διατροφή μου, παίρνω περισσότερες θερμίδες από όσες χρειάζομαι, τότε η ενέργεια που περισσεύει αποθηκεύεται στο σώμα μου και γίνεται λίπος.
- Αν το λίπος είναι περισσότερο από αυτό που χρειάζομαι, τότε αυξάνεται το βάρος μου.

► Ενεργειακό ισοζύγιο

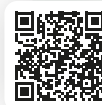
Όταν η ενέργεια από τις τροφές είναι λιγότερη από την ενέργεια (θερμίδες) που καταναλώνεται με την κίνηση, τότε υπάρχει μείωση σωματικού βάρους και λέγεται αρνητικό ισοζύγιο.

Όταν η ενέργεια από τις τροφές είναι περισσότερη από την ενέργεια που καταναλώνεται με την κίνηση, τότε υπάρχει αύξηση σωματικού βάρους και λέγεται θετικό ισοζύγιο.

Η φυσική δραστηριότητα και η διατροφή είναι το δίδυμο της επιτυχίας μου!

Ο συνδυασμός της σωστής διατροφής με τη φυσική δραστηριότητα από μικρή ηλικία είναι το «**μυστικό**» για να έχουμε φυσιολογικό βάρος και καλή υγεία.

Σκάναρε το QR code για να δεις την ψηφιακή δραστηριότητα.

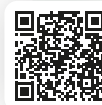


1. Παζλ με υγιεινές διατροφικές συνήθειες όταν κάνω ΦΔ

Κάνω την αντιστοίχιση για να συμπληρωθεί σωστά κάθε πρόταση.

Την ενέργεια που χρειάζομαι για τη ΦΔ θα την πάρω	γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες.
Όταν κάνω ΦΔ πρέπει να τρώω ένα	στην καλή ενυδάτωση.
Οι χυμοί και το νερό βοηθούν	από μια ποικιλία τροφών.

Σκάναρε το QR code για να κάνεις ψηφιακά ένα διατροφικό παιχνίδι μνήμης



2. Ερωτήσεις σωστού-λάθους

Κύκλωσε τη σωστή απάντηση (σωστό ή λάθος) για κάθε γεύμα, σε μία ημέρα:

ΕΠΙΛΟΓΗ Α	ΕΠΙΛΟΓΗ Β
Πρωινό = 1 ποτήρι γάλα, φέτα με μέλι ή ταχίνι ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ	Πρωινό = 1 ποτήρι χυμό και 1 τυρόπιτα ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
Δεκατιανό = σνακ με γαλοπούλα, τυρί και ντομάτα ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ	Δεκατιανό = λουκανικόπιτα ή πίτσα ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
Μεσημεριανό = ψητό ψάρι με σαλάτα ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ	Μεσημεριανό = μπιφτέκι με πατάτες χωρίς σαλάτα ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
Απογευματινό = 1 κομμάτι τούρτα σοκολάτα ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ	Απογευματινό = 1 φρούτο με γιαούρτι ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
Βραδινό = 1 μπολ παγωτό ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ	Βραδινό = 1 κομμάτι τυρόπιτα και σαλάτα ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ
Πριν από τον ύπνο = 1 ποτήρι γάλα ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ	Πριν από τον ύπνο = 1 ποτήρι χυμό ΣΩΣΤΟ ΛΑΘΟΣ



Σκάνανε το QR code για να κάνεις ένα παζλ.

3. Το δικό μου διατροφικό πλάνο

Σκέφτομαι και συζητώ με τους άλλους:

- Τι είναι σωστό, να τρώω για πρωινό όταν έχω μάθημα κολύμβησης;
- Τι είναι σωστό, να τρώω για δεκατιανό πριν ή μετά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο;
- Τι είναι σωστό να τρώω για απογευματινό ή βραδινό ανάλογα με τις κινητικές δραστηριότητές μου (παιχνίδι με φίλους, αγώνες, χορός ή άθλημα σε σύλλογο);

Θα άλλαζες κάτι στη διατροφή ή τη ΦΔ εάν ήταν χειμώνας ή καλοκαίρι; Κάποιες ιδέες παρουσιάζονται παρακάτω:

1. Καλοκαίρι

Ενυδατώνομαι συχνά και κάνω πολλά διαλείμματα.

Τρώω ελαφρά, π.χ. φρούτα, ελαφρύ σνακ.

Ντύνομαι με δροσερά ρούχα και φοράω καπέλο και αντηλιακό.

Εάν ιδρώσω, αλλάζω ρούχα.

Αποφεύγω να παίζω στον ήλιο τις πολύ θερμές ώρες.

2. Χειμώνας

Τρώω μικρά γεύματα, π.χ. ένα τοστ, μπάρες δημητριακών με ξηρούς καρπούς, και ενυδατώνομαι.

Ντύνομαι με ζεστά ρούχα, που μου επιτρέπουν να κινηθώ άνετα.

Καλύπτω το κεφάλι και τα χέρια μου σε εξωτερικό περιβάλλον.

Προστατεύομαι από τον αέρα, τη βροχή και το χιόνι.

10.1 Συνδέω επιτυχίες, χαλάρωση και εμπιστοσύνη στον εαυτό μου

Στη φυσική δραστηριότητα έχω επιτυχίες όταν:

- εκτελώ σωστά κινήσεις ή δραστηριότητες
- τα πάω καλά στα παιχνίδια
- συνεργάζομαι με ένα παιδί ή την ομάδα μου σε ασκήσεις, παιχνίδια, αγώνες στο σχολείο, στη γειτονιά, στον χορευτικό σύλλογο, αλλά και σε μια εκδρομή, στην κατασκήνωση κ.ά.

Αυτές οι επιτυχίες με γεμίζουν χαρά, με κάνουν να νιώθω ωραία και να θέλω να συνεχίσω την προσπάθεια!

Όταν έχω περισσότερες επιτυχίες απ' ό,τι αποτυχίες, έχω καλύτερη:

- α) **αυτοεκτίμηση**, δηλαδή πιστεύω περισσότερο στις ικανότητές μου, και
- β) **αυτοαποτελεσματικότητα**, δηλαδή πιστεύω ότι θα τα καταφέρω.

Τι κάνω για να τα καταφέρω;

ΒΗΜΑ 1. ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ

- Σκέφτομαι ποιες από τις ικανότητες που χρειάζονται, διαθέτω.
- Θυμάμαι τις επιδόσεις μου σε προηγούμενες δραστηριότητες.
- Παίρνω υπόψη μου τη γνώμη ανθρώπων που εμπιστεύομαι (οικογένεια, εκπαιδευτικοί, φίλοι).

ΒΗΜΑ 2. ΕΝΕΡΓΩ

- Εκτελώ αυτά που γνωρίζω καλά.
- Συνεργάζομαι με άλλους ή ζητώ βοήθεια για να νιώσω ασφάλεια και σιγουριά.
- Δοκιμάζω κάτι λίγο πιο δύσκολο ή κάτι καινούργιο και ελέγχω την απόδοσή μου.

ΒΗΜΑ 3. ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ

- Νιώθω ευχάριστα συναισθήματα από την επιτυχία μου.
- Ελέγχω καλύτερα τα συναισθήματά μου όταν υπάρχει αποτυχία.
- Πιστεύω περισσότερο στον εαυτό μου και στις ικανότητές μου.

Ψυχολογικές τεχνικές

- ✓ **Ο αυτοδιάλογος:** π.χ. ποια είναι τα σημαντικά σημεία που πρέπει να προσέξω στην κυβίστηση; Τα λέω στον εαυτό μου.
- ✓ **Η νοερή απεικόνιση/εξάσκηση:** φαντάζομαι τον εαυτό μου να εκτελεί σωστά μια άσκηση πριν την εκτελέσω.
- ✓ **Οι θετικές σκέψεις:** σκέφτομαι θετικά, π.χ. Θα τα καταφέρω, μπορώ.

Συνδυάζω αυτά που μαθαίνω εδώ με τις δραστηριότητες του 4ου Κεφαλαίου (Ηθικό - Συνασθηματικό - Κοινωνικό, 1.2) «Πότε και πού;» και «Παίζω με τις σκέψεις μου».

1. Η ψυχολογία της επιτυχίας

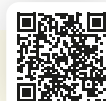
Μερικές φορές, πριν από την έναρξη ενός αθλητικού αγώνα ή μιας χορευτικής παράστασης, συγκεντρώνομαι και έχω έναν διάλογο με τον εαυτό μου, κάνω

Πριν να εκτελέσω μια ακολουθία ασκήσεων, φαντάζομαι τον εαυτό μου να την εκτελεί σωστά με απόλυτη Αυτός ο τρόπος λέγεται νοερή απεικόνιση.

Συχνά σκέφτομαι με θετικό τρόπο πριν και κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού. Λέω στον εαυτό μου ότι θα τα καταφέρω και όλα θα πάνε καλά, κάνω θετικές

Συμπλήρωσε παραπάνω τα κενά με τις λέξεις: **αυτοδιάλογο, σκέψεις, επιτυχία.**

Σκανάροντας το QR code μπορείς να συμπληρώσεις τα κενά στην ψηφιακή δραστηριότητα.



Σκέφτομαι: Με ποιον/ποιους τρόπους μπορώ να έχω πιο πολλές επιτυχίες στη ΦΑ;

ΤΡΟΠΟΙ	Βάζω ✓
Σκέφτομαι	
Ενεργώ	
Αισθάνομαι	
Αυτοδιάλογος	
Νοερή απεικόνιση/εξάσκηση	
Θετικές σκέψεις	

Αφού εφαρμόσεις, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, έναν ή περισσότερους τρόπους σε κάποια δραστηριότητα, σκέψου:

- Με βοήθησε;
- Μπορώ να κάνω το ίδιο και σε άλλα μαθήματα, στο παιχνίδι με φίλους/φίλες;

11.1 Κατανού γιατί και πώς να εκφράζω/ελέγχω συναισθήματα

Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με το σώμα και τις κινήσεις.

Υπάρχουν **συναισθήματα ευχάριστα**, όπως η χαρά, η ευτυχία, η ανακούφιση, η υπερηφάνεια, η αισιοδοξία, αλλά και **συναισθήματα δυσάρεστα**, όπως η λύπη, ο φόβος, η αγωνία, η ντροπή, η απογοήτευση, το άγχος κ.ά.

Είναι σημαντικό να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας, δηλαδή να μη δημιουργούμε δυσάρεστες καταστάσεις, και να τα εκφράζουμε με κατάλληλο τρόπο (π.χ. μιλώ με ήρεμη φωνή, δεν προσβάλλω άλλους, δεν φωνάζω κ.λπ.). Αυτό μας βοηθά να απολαμβάνουμε τη συμμετοχή μας στη ΦΔ, αλλά και να κάνουμε φίλους/φίλες, να έχουμε καλές σχολικές επιδόσεις, να νιώθουμε όμορφα κ.λπ.

► Συναισθήματα: Πώς τα διαχειρίζομαι;

1. Το σώμα εκφράζει συναισθήματα



2. Το ουράνιο τόξο των συναισθημάτων



Με ποια χρώματα του ουράνιου τόξου θα χρωμάτιζες τη χαρά, την ευτυχία; Με ποια τη λύπη, τον φόβο, το άγχος; Γράψε σε κάθε χρώμα του ουράνιου τόξου το συναίσθημα που σου ταιριάζει ή σε εκφράζει.

3. Αναγνωρίζω τα συναισθήματα

Αντιστοίχισε τις παρακάτω προτάσεις με τα συναισθήματα.

Υπερηφάνεια	Χαρά	Όταν χάνω στο παιχνίδι, θέλω να φωνάζω και να χτυπώ.
Θυμός	Ντροπή	Ξέρω ότι είμαι πολύ καλός/ή στο παιχνίδι.
Σκέφτομαι ότι θα συμβούν άσχημα πράγματα.	Δεν θέλω να με βλέπουν οι άλλοι όταν κάνω μια άσκηση.	
Λύπη	Διασκεδάζω παίζοντας.	Στενοχωριέμαι γιατί χάσαμε στο παιχνίδι.
	Φόβος	

Σκάνανε το QR code και δες τη σωστή αντιστοίχιση.





4. Τα συναισθήματα και το σώμα μου

Τα συναισθήματα μπορούν να αλλάζουν τις εκφράσεις του προσώπου, τις κινήσεις των χεριών, τους παλμούς της καρδιάς, το χρώμα του προσώπου (κοκκίνισμα). Ιδρώνουμε, τρέμουμε, έχουμε πόνο στο στομάχι ή στο κεφάλι κ.ά.

Μπορείς να δεις το βίντεο σκανάροντας το QR code πώς να ελέγξεις καλύτερα τα συναισθήματά σου.



Αντιστοίχισε το συναίσθημα με την κατάλληλη εικόνα:

Συμπτώματα και συναισθήματα	Εικόνες
Κρύβομαι, αποφεύγω τα βλέμματα - ΝΤΡΟΠΗ	
Χαμογελαστή έκφραση - ΧΑΡΑ	
Έντονες και επιθετικές κινήσεις - ΘΥΜΟΣ	
Πόνος στο στομάχι - ΛΥΠΗ	

Μπορείς να σκανάρεις το QR code, να κάνεις τη δραστηριότητα και να λάβεις ανατροφοδότηση.



► Μιλώ/εκφράζω και ελέγχω τα συναισθήματά μου

Αν δεν μιλάω για τα συναισθήματά μου, οι άλλοι δεν ξέρουν τι νιώθω και για ποιον λόγο.

Π.χ. αν δεν πω στον συμμαθητή μου ότι στενοχωριέμαι όταν με κοροϊδεύει επειδή δεν μπορώ να κάνω μια άσκηση, θα συνεχίσω να πληγώνομαι.

Αν δεν του πω τι μου αρέσει, πάλι δεν θα το ξέρει! Γι' αυτό είναι σημαντικό να συζητώ για τα συναισθήματά μου με την οικογένειά μου, με τα άλλα παιδιά, με τους εκπαιδευτικούς.

Στο 4ο Κεφάλαιο (Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό) υπάρχουν σχετικές δραστηριότητες που μπορώ να κάνω, όπως: «Ελέγχω τις αντιδράσεις μου» «Πώς ελέγχω το άγχος μου;» «Ο φόβος και εγώ», «Κι όμως, υπάρχουν τρόποι να ελέγχω τους φόβους μου».



12.1 Αναπτύσσω δημιουργική σκέψη

Μπορώ με τη σκέψη μου να δημιουργώ νέες δικές μου κινήσεις, ρουτίνες, χορογραφίες, νέες στρατηγικές και νέα παιχνίδια.

Όταν δημιουργώ, νιώθω χαρά και ελευθερία. Μπορώ να δείχνω τις δημιουργίες μου στα άλλα παιδιά, στον/στην εκπαιδευτικό, στην οικογένειά μου και να παίζουμε όλοι μαζί.

1. Διαδρομή κινήσεων και συναισθημάτων

Οι ιδέες (δημιουργίες μας) βοηθούν στο κυνήγι του κρυμμένου θησαυρού, που μπορείς να παίξεις στην παρακάτω εικόνα. Σκέψου τουλάχιστον 5 νέες κινήσεις και τα σημεία στα οποία θα τις εκτελέσεις, στην παρακάτω διαδρομή. Όταν θα τις εκτελέσεις, σημείωνε και τα συναισθήματά σου..



Παρακάτω επιλέγω τους τρόπους που με βοηθούν στο κυνήγι της δημιουργικότητας:

Στον χορό και στη γυμναστική δημιουργώ όταν:	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βρίσκω τρόπους να χειρίζομαι αντικείμενα.		
Νιώθω ελεύθερα.		
Εκτελώ νέες κινήσεις σε διαφορετικά επίπεδα, τροχιές, ταχύτητα κ.ά.		
Βρίσκω κινήσεις ισορροπίας.		
Εκτελώ σωστά τη δεξιότητα.		
Έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου.		
Κινούμαι αυθόρμητα.		
Βρίσκω πολλές ιδέες/κινήσεις.		
Υπάρχει μια κινητική πρόκληση.		
Βρίσκω κινήσεις με μετακίνηση.		
Έχω την ευκαιρία να ανακαλύψω καινούργιες κινήσεις.		
Έχω μουσική, τραγούδι κ.ά.		

Στη δημιουργία είναι σημαντικό να έχω:

► **Ευχέρεια**

Να μπορώ να βρίσκω (και να κάνω) πολλές και διαφορετικές κινήσεις για το ίδιο κινητικό πρόβλημα, π.χ. με πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορώ να κινηθώ στη φορά του κύκλου; Κινητικές απαντήσεις: με βήματα μπροστά, με στροφή, με σταυρωτό βήμα κ.ά.

► **Ευελιξία**

Να μπορώ να συνδέω δύο κινήσεις με διαφορετικό τρόπο, π.χ. πώς μπορώ να συνδέσω την κυβίστηση με ένα άλμα; Κινητικές απαντήσεις: με χορευτικά βήματα, με στροφές, με τρέξιμο, περπάτημα κ.ά.

► **Πρωτοτυπία**

Δημιουργώ μια κίνηση για πρώτη φορά, άρα είναι μοναδική για μένα, π.χ. δημιουργώ μια πρωτότυπη άσκηση με το σχοινάκι.

Σκέφτομαι και δημιουργώ μια ρουτίνα για τη γυμναστική ή τον δημιουργικό χορό. Μπορώ να βοηθηθώ και από το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 8.1).

Χορός

Γυμναστική

13.1 Γνωρίζω πώς να βάζω στόχους

Στόχος είναι κάτι που θέλω να πετύχω ατομικά ή μαζί με άλλους, ως ομάδα. Είναι σημαντικό να βάζω και να βάζουμε στόχους γιατί έτσι προσπαθώ και προσπαθούμε περισσότερο στη Φυσική Αγωγή, σε όλα τα μαθήματα, σε ένα παιχνίδι κ.λπ.

Μπορείς να δεις για τους στόχους και στο 3ο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό, 2.1) και στο 4ο Κεφάλαιο (Ηθικό - Συναισθηματικό - Κοινωνικό, 4.1).

Σκανάροντας το QR code μπορείς να δεις την αφίσα με τίτλο «Στόχος είναι...»
Η αφίσα θα σε βοηθήσει και με παραδείγματα.



1. Πώς βάζω στόχους για εμένα

Βάζω στόχους λίγο δύσκολους, αλλά που μπορώ να τους πετύχω αν προσπαθήσω. Π.χ. τώρα ρίχνω και βάζω την μπάλα μέσα σε ένα χαρτόκουτο 4 στις 10 προσπάθειες. Στόχος είναι να καταφέρω π.χ. 6 στις 10.

Βάζω στόχους που μπορώ να παρατηρώ και να μετρώ τι καταφέρνω, π.χ. πόσες φορές μπαίνει η μπάλα στον στόχο.

Βάζω στόχους με συγκεκριμένο χρόνο, π.χ. να τους πετύχω σε δύο εβδομάδες.

2. Πώς βάζω στόχους με άλλο παιδί/παιδιά

Όπως και παραπάνω αλλά:

Βάζουμε τον στόχο μαζί με ένα άλλο παιδί.

Βάζουμε τον στόχο της ομάδας.

Δίνουμε υπόσχεση να πετύχουμε τον στόχο μας.

14.1 Γνωρίζω πώς να σχεδιάζω κανόνες ασφάλειας και ρουτίνες

► Υπευθυνότητα και σεβασμός

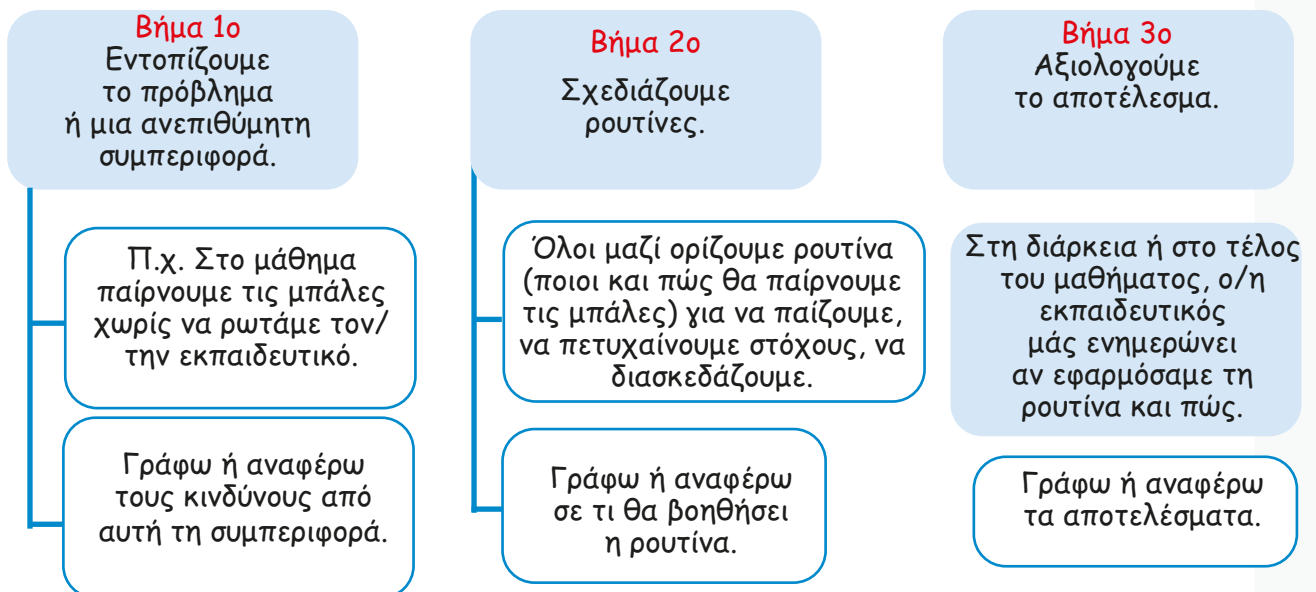
Έχεις μάθει στις προηγούμενες τάξεις τη σημασία των κανόνων και των ρουτινών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, καθώς και κανόνες ασφάλειας που αφορούν τους πεζούς, τους ποδηλάτες κ.ά.

Τώρα, στην Γ' τάξη, μπορείτε όλοι μαζί να σχεδιάσετε/ορίσετε τους κανόνες για την ασφάλειά σας στο μάθημα ή και στο παιχνίδι.



1. Σχεδιάζουμε ρουτίνες με τον κ. Σεβασμό και την κ. Υπευθυνότητα

- ✓ Μπορείς με ένα άλλο παιδί ή άλλα παιδιά να σχεδιάσετε ρουτίνες για το μάθημα και να τις εφαρμόσετε.
- ✓ Με ένα άλλο παιδί ή άλλα παιδιά, μπορείτε να σχεδιάσετε ρουτίνες για το παιχνίδι σας στο πάρκο (π.χ. πώς θα ξεκινάτε και πώς θα σταματάτε το παιχνίδι, πού θα τοποθετείτε τις μπάλες, τα ποδήλατα κ.λπ.) και να τις εφαρμόσετε.



2. Σχεδιάζουμε κανόνες με τον κ. Σεβασμό και την κ. Υπευθυνότητα

- ✓ Στο μάθημα, σε ομάδες των 3-4 ατόμων, προτείνετε 2-3 κανόνες ασφάλειας (π.χ. δεν σπρώχνω, περιμένω τη σειρά μου) για το παιχνίδι στο διάλειμμα (που είναι όλα τα παιδιά στην αυλή). Θυμηθείτε να ακούτε προσεκτικά και να μιλάτε ευγενικά.
- ✓ Πείτε τις ιδέες σας στον/στην εκπαιδευτικό.

14.2 Γνωρίζω πώς να λύνω διαφορές ήρεμα

► Συζήτηση και αποφάσεις

Κάποιες φορές στο παιχνίδι διαφωνούμε και μαλώνουμε.

- ✓ Ένα ή περισσότερα παιδιά μπορούν να γίνουν «**χέφυρα**», δηλαδή να μεσολαβήσουν για να ξαναγίνουν φίλοι εκείνοι που μάλωσαν.

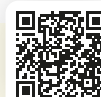


Η συζήτηση βοηθά:

- να έχουμε ηρεμία
- να καταλάβουμε τι έχει γίνει
- να βρούμε μια λύση (ή πιο πολλές)
- να αποφασίσουμε τι θα κάνουμε

Στο παιχνίδι στη γειτονιά, τα παιδιά μαλώνουν γιατί διαφωνούν για το αποτέλεσμα. Δύο από αυτά (ένα από κάθε ομάδα) μιλάνε άσχημα μεταξύ τους και σπρώχνονται. Τι μπορείς να κάνεις;

Όλοι μαζί στην τάξη ή/και στο σπίτι με την οικογένεια, σκανάροντας το QR code, βλέπουμε το βίντεο, συζητάμε και απαντάμε στις ερωτήσεις.



14.3 Γνωρίζω ότι οι αξίες του «ευ αγωνίζεσθαι» είναι σημαντικές

1. «Ευ αγωνίζεσθαι»

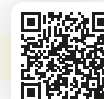
► Αξίες

Φιλία
Σεβασμός στον εαυτό
Σεβασμός στους άλλους
Όχι στη βία
Ναι στο έντιμο παιχνίδι
Βοήθεια σε όλους
Ισότητα

«Ευ αγωνίζεσθαι» (ή τίμιο παιχνίδι) από την αρχαιότητα έως σήμερα: Όλοι οι λαοί συμφώνησαν ότι αυτές οι αξίες πρέπει να υπάρχουν όταν αγωνιζόμαστε/αθλούμαστε.

Ο Φιλαθλίξ πάει γήπεδο!

Σκανάροντας το QR code μπορείς να δεις τη δραστηριότητα «Ο Φιλαθλίξ πάει γήπεδο!».



Στο μάθημα συμμετέχετε σε αγώνα σκυταλοδρομίας, με τέσσερις ομάδες. Δύο ομάδες αγωνίζονται, μία ομάδα είναι οι φίλαθλοι και μία άλλη οι παρατηρητές που παρακολουθούν τις αντιδράσεις παικτών και φιλάθλων. Αλλάζετε ρόλους. Συζητάτε σχετικά με τις αξίες του ευ αγωνίζεσθαι. Μπορείτε να παίξετε εφαρμόζοντας τις αξίες του ευ αγωνίζεσθαι με ομάδες του σχολείου σας ή/και άλλου σχολείου.

15.1 Γνωρίζω πώς να παίζουμε μαζί: «Ευ αγωνίζεσθαι»

Κάθε παιδί έχει τα δικά του μοναδικά ταλέντα και αυτά είναι που κάνουν πιο πλούσια τη συνεργασία στις φυσικές δραστηριότητες.

1. Το παιχνίδι των διαφορών και των ομοιοτήτων

Σε δυάδες ή μικρές ομάδες 4-5 ατόμων εντοπίζετε ομοιότητες και διαφορές μεταξύ σας. Καθώς μετακινείστε με διάφορους τρόπους, με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού:

α) Βρίσκετε ομοιότητες μεταξύ σας (π.χ. μήνας γέννησης, αγαπημένα φαγητά, μαθήματα, κινητικά παιχνίδια).

.....
.....

β) Βρίσκετε τις διαφορές σας σε εξωτερικά χαρακτηριστικά (π.χ. μάτια, μαλλιά κ.λπ.).

.....
.....

γ) Τώρα βρίσκετε ποιες αξίες σας ενώνουν (φιλία, βοήθεια, ομαδικότητα, ευγένεια, σεβασμός, αγάπη, αθλητισμός κ.ά.).

.....
.....

Σκέψου ποια είναι τα δυνατά σου σημεία σε συμπεριφορές (όπως αυτές που αναφέρονται παρακάτω) και γράψε ανάλογα παραδείγματα στο μάθημα, στο διάλειμμα, στο παιχνίδι στη γειτονιά, στο σπίτι και αλλού.

Δείχνω σεβασμό σε όλους/ες.
Συζητώ ήρεμα με όλους/ες σε περίπτωση διαφωνίας.
Παίζω τίμια με όλους/ες.
Βοηθώ στο παιχνίδι τα παιδιά που χρειάζονται τη βοήθειά μου.

15.2 Γνωρίζω τι να κάνω όταν με πειράζουν ή με εκφοβίζουν

1. Η παρέα βοηθά, δεν εκφοβίζει

Τα παιδιά που παίζουν συχνά στη γειτονιά και διασκεδάζουν μαζί είναι μια παρέα.

Μια «κλειστή» ομάδα παιδιών που αποκλείει ορισμένα παιδιά, π.χ. από το παιχνίδι στο διάλειμμα, λέγεται κλίκα.

Μια «κλειστή» ομάδα που θέλει να ελέγχει τους άλλους, π.χ. μια ομάδα παιδιών που απειλούν ή και εκφοβίζουν τα άλλα παιδιά, λέγεται συμμορία.

Στο παρακάτω σχήμα βλέπω τι είναι το πείραγμα, η παρενόχληση και ο εκφοβισμός στη φυσική δραστηριότητα και αλλού:



Τι μπορώ να κάνω;

Ο σχολικός εκφοβισμός έχει διάφορες μορφές: λεκτική, σωματική, ψυχολογική, ηλεκτρονική.

Σκανάροντας το QR code μπορείς να ενημερωθείς για τις μορφές του σχολικού εκφοβισμού και τους τρόπους αντιμετώπισης, ώστε να αναγνωρίζεις τα σημάδια και να ενεργείς ανάλογα.



16.1 Γνωρίζω πώς να μην τραυματίζομαι και τι να κάνω αν συμβεί

Γνωρίζω ότι πρέπει να φροντίζω το σώμα μου για να είναι υγιές (3ο Κεφάλαιο-Συμπεριφορικό, 2.1, «Στόχοι για την υγεία»).

Προσέχω και αποφεύγω τραυματισμούς στο σχολείο, στο σπίτι, στη γειτονιά, στη φυσική δραστηριότητα.

Οι τραυματισμοί, μικροί ή μεγάλοι, συνοδεύονται πολλές φορές από πόνο, φάρμακα, αποχή από τις δραστηριότητες, στρες και άγχος.

Η πρόληψη είναι πάντα καλύτερη από τη θεραπεία! Τι μπορώ να κάνω για να αποφύγω τραυματισμούς;

Σχολείο:

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο κολυμβητήριο, αλλά και στο διάλειμμα ακολουθώ τους κανόνες ασφαλείας του σχολείου και του μαθήματος.

Σπίτι:

Κάνω άσκηση με επίβλεψη και ακολουθώ τις οδηγίες και τους κανόνες που έχουμε αποφασίσει με τους γονείς μου.

Γειτονιά:

Αποφεύγω να πιάνω σκουπίδια και πεταμένα αντικείμενα. Προσέχω γύρω μου και κινούμαι με ασφάλεια. Δεν απομακρύνομαι από τους γονείς μου.

1. Γενικές οδηγίες

Παρακάτω υπάρχουν γενικές οδηγίες για την αποφυγή τραυματισμών στη φυσική δραστηριότητα. Για καθεμιά λέω ένα δικό μου παράδειγμα.

Κάνω σωστά προθέρμανση και αποθεραπεία.

Ακολουθώ τους κανόνες.

Εφαρμόζω τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων.

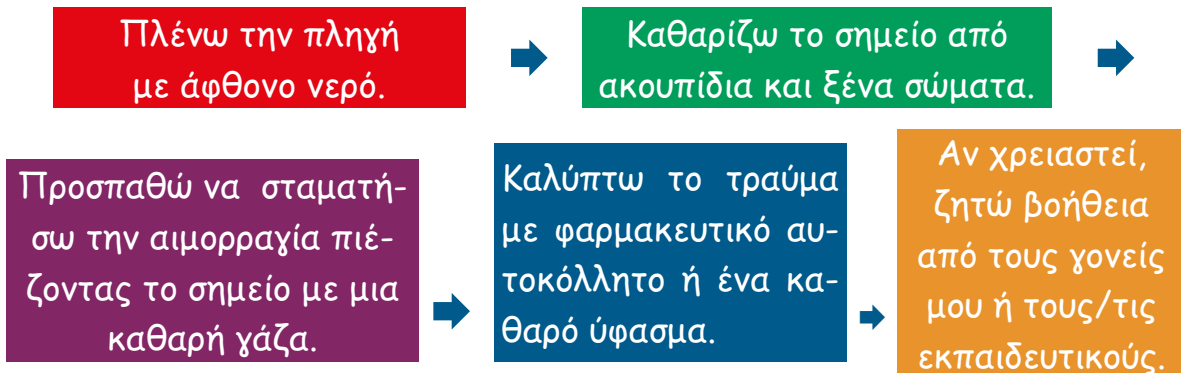
Προσέχω στον χώρο της ΦΔ να μην τραυματίσω τον εαυτό μου ή άλλους.

Όσο και αν μου αρέσει το παιχνίδι, σταματώ πριν νιώσω εξάντληση.

Ζητώ αμέσως βοήθεια αν τραυματιστώ ή αισθανθώ αδιαθεσία.

► Α' Βοήθειες - απλά βήματα για να φροντίσω τον εαυτό μου

Σε περιπτώσεις μικροτραυματισμών μπορώ να δώσω στον εαυτό μου τις παρακάτω πρώτες βοήθειες:



Μπορεί να έχω πόνο και πρήξιμο στην περιοχή, ακόμη και πυρετό. Τότε, πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφθώ με τους γονείς μου έναν γιατρό.

16.2 Γνωρίζω τι είναι οι ασθένειες

► Ασθένειες και άλλα

► Τι είναι οι ασθένειες;

Άλλη μία απειλή για την υγεία μου είναι οι ασθένειες. Ορισμένες μεταδίδονται από άτομο σε άτομο, όπως η Covid-19 ή το κρουλόγημα, και προκαλούνται από κάποιους μικροοργανισμούς που λέγονται ιοί.

► Τι είναι οι παιδικές ασθένειες;

Οι παιδικές ασθένειες εμφανίζονται σε μικρά παιδιά. Ορισμένες παιδικές ασθένειες είναι η ιλαρά, η παρωτίτιδα, η ανεμοβλογιά κ.ά. Υπάρχουν εμβόλια για αυτές, που γίνονται σύμφωνα με τις οδηγίες γιατρού. Μπορεί να νοσήσουν και οι μεγάλοι, και για αυτούς τα πράγματα είναι πιο δύσκολα.

► Τι είναι οι αλλεργίες;

Υπάρχουν και οι αλλεργίες, κυρίως κατά την άνοιξη, που παρουσιάζονται με έντονο βήχα, φταρνίσματα, δάκρυα στα μάτια, κοκκινίλες, σπυράκια κ.ά., και δυσκολεύουν την καθημερινότητα. Προκαλούνται π.χ. από τη γύρη των λουλουδιών, τη σκόνη κ.ά., αλλά και από τροφές. Οι αλλεργίες είναι ατομικές, δεν μεταδίδονται.

► Τι είναι οι χρόνιες ασθένειες;

Υπάρχουν ασθένειες που δεν θεραπεύονται και λέγονται χρόνιες, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, το άσθμα, η επιληψία κ.ά. Η ΦΔ βοηθά σημαντικά στην καλύτερη διαχείριση αυτών των ασθενειών.

Σκάνναρε το QR code για να κάνεις μια σχετική ψηφιακή δραστηριότητα.



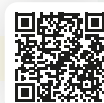
17.1 Μαθαίνω γιατί το κάπνισμα, το αλκοόλ και άλλα βλάπτουν την υγεία

1. Ενημέρωση και πρόληψη

Ανάμεσα στους κινδύνους για την υγεία μας είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ και η χρήση φαρμάκων χωρίς την άδεια του γιατρού.

Κάπνισμα: τα παιδιά που αναπνέουν τον καπνό από τα τσιγάρα των ενηλίκων μπορεί να εμφανίσουν ωτίτιδες, λαρυγγίτιδες, βήχα, άσθμα, πονοκέφαλο, ναυτία κ.ά.

Σκανάροντας το QR code, μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες στο βίντεο.



Αλκοόλ: η συχνή και σε μεγάλες ποσότητες κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κάνει πολύ κακό στην υγεία.

Φάρμακα: τα φάρμακα μας βοηθούν να γίνουμε καλά, όμως μόνο ο/η γιατρός μπορεί να δώσει τις κατάλληλες οδηγίες, πόσες ημέρες και κάθε πόσες ώρες μπορούμε να πάρουμε ένα φάρμακο. Άρα, παίρνουμε φάρμακα μόνο με οδηγίες γιατρού.

18.1 Γνωρίζω για την αειφορία, την οικολογία, τη βοήθεια των ζώων και τη ΦΔ

► Άσκηση στη Φύση

Η φυσική δραστηριότητα και η φύση πάνε μαζί! Η ΦΔ στη φύση έχει πολλαπλά οφέλη για τον άνθρωπο, καθώς βελτιώνει τη σωματική, την ψυχική (π.χ. μείωση άγχους) και τη συναισθηματική υγεία (π.χ. χαρά, διασκέδαση). Η επαφή με τον ήλιο, τη θάλασσα, το βουνό, τον αέρα κάνουν καλό σε όλους.



1. Γνωρίζω πώς να προστατεύω το περιβάλλον όταν ασκώμαι

Στη δραστηριότητα που ακολουθεί, στην πρώτη στήλη υπάρχουν δραστηριότητες που γίνονται στη φύση.

Στη δεύτερη, γράφω πώς μπορώ να φροντίζω το περιβάλλον σε κάθε δραστηριότητα.

Πεζοπορία στο βουνό	Φροντίζω να μην αφήσω κανένα σκουπίδι.
Κολύμπι στη θάλασσα	Μαζεύω τα σκουπίδια από την παραλία. Δεν μολύνω τη θάλασσα με σκουπίδια.
Ποδηλασία στην ύπαιθρο ή στο βουνό	
Χιονοδρομία	
Ιππασία στη φύση	
Παιχνίδια στη φύση	
Δραστηριότητες προσανατολισμού	
Κατασκήνωση στη φύση	
Άλλο	

2. Ασκούμαι με τη συντροφιά και τη βοήθεια ζώων

Όταν ασκούμαι στη φύση με το ζώακι μου:

- Νιώθω χαρά και ευτυχία.
- Φροντίζω το ζώακι μου για να είναι και αυτό χαρούμενο (συναισθηματική νοημοσύνη).
- Αφήνω το περιβάλλον καθαρό, χωρίς σκουπίδια, αφού ασκηθώ, παίξω, διασκεδάσω.

Τι πρέπει να προσέχω;

- Εάν πρέπει, χρησιμοποιώ το λουράκι για να είναι όλοι ασφαλείς.
- Ενυδατώνομαι σωστά και εγώ και το ζώακι μου.
- Φροντίζω να μην αφήνω σκουπίδια και ακαθαρσίες του ζώου στο περιβάλλον.

3. Σταυρο-λεξο-διαδρομές

Σκάνναρε το QR code για να κάνεις ένα σταυρόλεξο.



ΣΥΝΟΨΗ

Στο 2ο Κεφάλαιο απέκτησα πολλές γνώσεις. Συγκεκριμένα, έμαθα:

- τα οφέλη της ΦΔ και της σωστής διατροφής στην υγεία
- τρόπους για να μετράω τη ΦΚ-υγεία
- πώς να αναγνωρίζω και να ελέγχω τα συναισθήματά μου
- πώς να βάζω και να πετυχαίνω ατομικούς και ομαδικούς στόχους
- πώς να συμπεριφέρομαι με υπευθυνότητα στον εαυτό μου και στους άλλους
- τους κινδύνους που απειλούν την υγεία, όπως τραυματισμοί και ασθένειες
- τρόπους να σέβομαι το περιβάλλον και τα ζώα κατά τη διάρκεια της ΦΔ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Σκέψου πώς μπορείς να πληροφορήσεις και άλλα αγαπημένα σου άτομα για τα θέματα που έμαθες σε αυτό το κεφάλαιο και είναι σημαντικά για την υγεία, και ανάλαβε δράση!

Μπορείς ακόμη να χρησιμοποιείς αυτές τις γνώσεις στις ΦΔ και τα παιχνίδια στο μάθημα, στο σχολείο αλλά και έξω από αυτό, στην καθημερινότητά σου (στο παιχνίδι, στο σπίτι, στην εκδρομή στη φύση με την οικογένεια, μαζί με το κατοικίδιο, αλλά και στον χορό και στα αθλήματα κ.λπ.).

Μπορείς να συμπληρώνεις και άλλες φορές τις καρτέλες αξιολόγησης (πίνακες) που έχεις στο βιβλιοτετράδιο, σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα, και να παρακολουθείς την πρόοδό σου.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)

Μπορείς να συμπληρώσεις την παρακάτω καρτέλα και να ελέγξεις τις γνώσεις σου.

Γνωρίζω:	Πολύ καλά	Μέτρια	Λίγο
τη σημασία της άσκησης για την υγεία μου			
πώς να αξιολογώ τη Φυσική Κατάσταση-Υγεία			
πώς αντιδρά το σώμα στην άσκηση			
πώς να συνδυάζω σωστά άσκηση και διατροφή			
πώς μπορώ να έχω επιτυχίες			
πώς να ελέγχω και να εκφράζω σωστά τα συναισθήματά μου			
πώς να δημιουργώ πρωτότυπες κινήσεις			
πώς να βάζω και να πετυχαίνω στόχους			
πώς να συνεργάζομαι με τα άλλα παιδιά για την ανάπτυξη κανόνων			
πώς να λύνω τις διαφορές μου			
τις αξίες του «ευ αγωνίζεσθαι»			
πώς να αντιμετωπίζω τη βία και την παρενόχληση			
πώς να προστατεύω τον εαυτό μου από τραυματισμούς, ασθένειες και βλαβερές συνήθειες			
πώς να σέβομαι το περιβάλλον και τα ζώα			

Κεφάλαιο 3ο

Συμπεριφορικό

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ



Στο 3ο Κεφάλαιο υπάρχουν τρόποι για να βοηθήσεις το σώμα σου να είναι πάντα υγιές.

Συγκεκριμένα θα μάθεις:

- περισσότερα για τη ΦΚ-υγεία
- πόσο σημαντική είναι η ΦΚ-υγεία
- να μετράς τη ΦΚ-υγεία, με απλούς τρόπους
- πώς να δημιουργείς και να ακολουθείς ένα πρόγραμμα ΦΚ-υγείας που σου ταιριάζει καλύτερα

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1.1	Να εμπλέκονται ενεργά στις φυσικές δραστηριότητες του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής χωρίς την προτροπή του/της εκπαιδευτικού.
1.2	Να συμμετέχουν, μετά από επιλογή, σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτική βάση εντός και εκτός του σχολείου για τη βελτίωση της υγείας, ακολουθώντας οδηγίες και εφαρμόζοντας αρχές (π.χ. ένταση, διάρκεια, συχνότητα), με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.
2.1	Να βελτιώνουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυχισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας στόχους ποιοτικούς και ποσοτικούς, ανάλογα με το επίπεδό τους, μέσω ΦΔ.
3.1	Να καταγράφουν ποιοτικά και ποσοτικά ατομικές επιδόσεις ή επιδόσεις συμμαθητών/τριών σε ΦΔ και συμπεριφορές υγείας με ή/και χωρίς την τεχνολογία.
4.1	Να παρουσιάζουν περισσότερες διατροφικές συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία και την άσκηση, και συμβάλλουν σε ένα υγιές σώμα.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ
ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ**1.1** Συμμετέχω σε όλες τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια της Φυσικής Αγωγής

Θυμάμαι πώς επηρεάζουν την υγεία μου οι φυσικές δραστηριότητες (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 5.1).

Πες ή συμπλήρωσε πόσο συχνά συμμετέχεις στις δραστηριότητες στη ΦΑ.

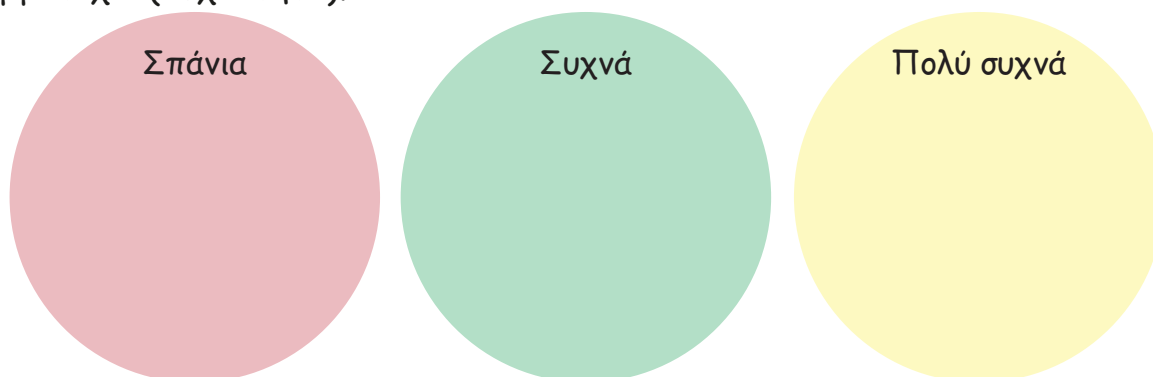
1. Συμμετέχω στη Φυσική Αγωγή

Δραστηριότητες	Σπάνια	Συχνά	Πάντα
Κινητικές δεξιότητες			
Χορευτικές κινήσεις			
Ατομικές δραστηριότητες			
Ομαδικά παιχνίδια			
Αγώνες-σκυταλοδρομίες			

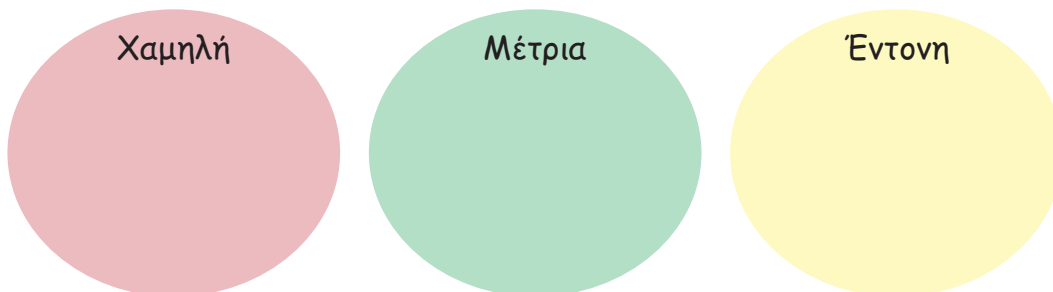
Αναφέρω και άλλες ΦΔ που εκτελώ στο μάθημα, στο σπίτι και αλλού, π.χ. όταν ανεβοκατεβαίνω σκάλες, όταν πηγαίνω με το ποδήλατο ή με τα πόδια στο σχολείο, όταν παίζω στη γειτονιά κ.ά.

1.2 Συμμετέχω σε φυσικές δραστηριότητες που έχω επιλέξει**1.** Πόσο συχνά, πόσο δυνατά, με πόση διάρκεια

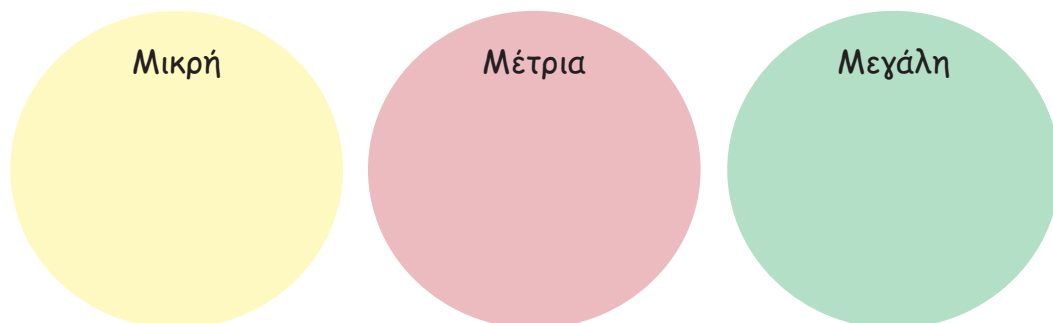
Γράφω μέσα στους κύκλους που ακολουθούν 1-2 ΦΔ ανάλογα με το πόσο συχνά συμμετέχω (συχνότητα).



Γράφω μέσα στους κύκλους που ακολουθούν 1-2 ΦΔ στις οποίες συμμετέχω, ανάλογα με την προσπάθεια (ένταση).



Γράφω μέσα στους κύκλους που ακολουθούν 1-2 ΦΔ στις οποίες συμμετέχω, ανάλογα με τον χρόνο (διάρκεια).



Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, συμπληρώνω τους παρακάτω πίνακες για όλες τις ημέρες της εβδομάδας, ώστε να έχω ξεκάθαρη εικόνα για το τι κάνω.

■ Συχνότητα

Συμμετέχω:	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
στις περισσότερες ασκήσεις και τα παιχνίδια στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής							
στις περισσότερες ασκήσεις στο μάθημα κολύμβησης							
σε κινητικά παιχνίδια στο διάλειμμα							
στον χορό							
άλλο:							

Διάρκεια

Σημειώνω πόσο χρόνο (πόσα λεπτά) συμμετείχα στις ΦΔ κάθε ημέρα. Στο τέλος προσθέτω και γράφω τον συνολικό χρόνο.

Πόσα λεπτά συμμετέχω σε:	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
ασκήσεις και παιχνίδια στη ΦΑ, π.χ. ασκήσεις με σχοινάκι, σκυταλοδρομίες, τρέξιμο							
ασκήσεις κολύμβησης, π.χ. αναπνοές, χεριές, ποδιές, παιχνίδια στο νερό							
κινητικά παιχνίδια στο διάλειμμα, π.χ. κυνηγητό, σχοινάκι							
κινητικά παιχνίδια ή δραστηριότητες στη γειτονιά μου, π.χ. ποδήλατο							
χορό							
άλλο:							
Σύνολο λεπτών ανά ημέρα:							

Ένταση (προσπάθεια)

Μετρώ την ένταση (παλμούς της καρδιάς ανά λεπτό) στις ΦΔ που συμμετέχω και σημειώνω για κάθε ημέρα της εβδομάδας:

Μετρώ τους παλμούς μου μετά από:	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
ασκήσεις και παιχνίδια στη ΦΑ, π.χ. κάθετα και οριζόντια άλματα, αναπηδήσεις, κοιλιακοί, ραχιαίοι, καθίσματα, έλξεις							
δραστηριότητες κολύμβησης, π.χ. διαδρομή 20μ. ελεύθερου, ύπτιου και εναλλαγές των στιλ κολύμβησης							
κινητικά παιχνίδια στο διάλειμμα, π.χ. έντονο περπάτημα, τρέξιμο							
κινητικά παιχνίδια ή δραστηριότητες στη γειτονιά μου, π.χ. μήλα, κυνηγητό							
χορό							
άλλο:							

2.1 Βελτιώνω τη ΦΚ-υγεία και πετυχαίνω τους στόχους μου

Στοιχεία της φυσικής κατάστασης-υγείας που μπορώ να βελτιώσω: δύναμη, ευλυγισία, αντοχή.

1. Εξασκώμαι, μετρώ και καταγράφω

Σκέφτομαι ότι οι παρακάτω καρτέλες 1, 2 και 3 είναι σταθμοί στους οποίους σταματά ένα τρενάκι.

Στον σταθμό 1 υπάρχουν δραστηριότητες για τη δύναμη.

Στον σταθμό 2 υπάρχουν δραστηριότητες για την ευλυγισία.

Στον σταθμό 3 υπάρχουν δραστηριότητες για την αντοχή της καρδιάς.

Μετρώ τα σκορ μου, δηλαδή τις επιδόσεις μου, και τις καταγράφω στις καρτέλες 1, 2, 3, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, ή άλλου παιδιού στο σχολείο, ή στο σπίτι, με τη βοήθεια της οικογένειάς μου.

Για να δω πόσο βελτιώνομαι, μπορώ να επαναλάβω τις ασκήσεις και να σημειώνω τις επιδόσεις μετά από έναν μήνα, τρίμηνο κ.λπ.

► Καρτέλα 1. Δύναμη

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΚΟΡ (επίδοση) Μετρώ και λέω ή σημειώνω
1. Κάθομαι σε μια καρέκλα, κρατώ μια μπάλα πάνω από το κεφάλι και την πετώ με τα δύο χέρια όσο πιο μακριά μπορώ.	την απόσταση:
2. Είμαι σε όρθια θέση με τα πόδια ελαφρώς ανοικτά και λυγισμένα και τα χέρια μου προς τα πίσω. Κάνω ένα οριζόντιο άλμα με τα δύο πόδια.	την απόσταση:
3. Είμαι σε όρθια θέση πλάγια σε τοίχο (ο ώμος δίπλα στον τοίχο). Σημειώνω στον τοίχο το σημείο που ακουμπά η παλάμη μου όταν έχω τεντωμένο χέρι. Εκτελώ κάθετο άλμα και σημειώνω το σημείο που ακούμπησα.	την απόσταση ανάμεσα στα δύο σημεία στον τοίχο:
4. Ξαπλώνω στο έδαφος με τα δύο πόδια λυγισμένα και ελαφρώς ανοικτά. Τα χέρια μου πίσω από το κεφάλι μου. Μετρώ πόσους κοιλιακούς μπορώ να κάνω σε 30 δευτερόλεπτα.	τον αριθμό των σωστών επαναλήψεων:
5. Άλλη άσκηση που μου προτείνει ο/η εκπαιδευτικός.	

► Καρτέλα 2. Ευλυγισία

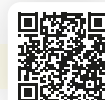
ΑΣΚΗΣΗ	ΣΚΟΡ (επίδοση) Μετρώ και σημειώνω:
1. Κάθομαι στο έδαφος με τεντωμένα και κλειστά πόδια και τα χέρια τεντωμένα μπροστά. Προσπαθώ να φτάσω όσο πιο κοντά μπορώ στα πέλματά μου και να μείνω στο σημείο εκείνο για 2 δευτερόλεπτα.	την απόσταση μεταξύ των πελμάτων και του σημείου που έφτασα:
2. Κάθομαι στο έδαφος με τεντωμένα και ανοικτά πόδια. Σκύβω μπροστά με τα χέρια τεντωμένα και προσπαθώ να φτάσω όσο γίνεται πιο χαμηλά στο έδαφος.	τον χρόνο που παρέμεινα στο πιο χαμηλό σημείο:
3. Κάθομαι στο έδαφος με λυγισμένα και μαζεμένα πόδια (φτέρνες ενωμένες).	τον χρόνο που παρέμεινα στο πιο χαμηλό σημείο:
4. Από όρθια θέση, με τεντωμένα πόδια, φέρνω τον κορμό παράλληλα με το έδαφος και προσπαθώ να ακουμπήσω σε αυτό.	την απόσταση από τα δάχτυλα μέχρι το έδαφος και πόσο χρόνο μένω:
5. Άλλη άσκηση που μου προτείνει ο/η εκπαιδευτικός.	

► Καρτέλα 3. Καρδιαγγειακή αντοχή

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΚΟΡ (επίδοση) Μετρώ και σημειώνω:
1. Περπατώ στις τελικές γραμμές γύρω από ένα γήπεδο (π.χ. μπάσκετ) για συγκεκριμένο χρόνο, π.χ. 10΄.	τον αριθμό των στροφών:
2. Κάνω το ίδιο, με τρέξιμο και περπάτημα.	τον αριθμό των στροφών:
3. Κάνω το ίδιο, με το ποδήλατό μου.	τον αριθμό των στροφών:
4. Ανεβαίνω σκαλοπάτια και μετρώ μέχρι το 10 πάντα με τον ίδιο ρυθμό.	πόσα σκαλοπάτια ανέβηκα:
5. Άλλη άσκηση που μου προτείνει ο/η εκπαιδευτικός μου.	

Συγκεντρωτικά, μπορώ να καταγράψω τα σκορ μου παρακάτω. Σε κάθε χρωματιστό κουτάκι με αρίθμηση αντιστοιχούν οι παραπάνω ασκήσεις με την ίδια σειρά.

Σκανάροντας το QR code μπορείς να επεργαστείς τον πίνακα ψηφιακά.



Οι επιδόσεις μου

Δύναμη	Σκορ	Ευλυγισία	Σκορ	Αντοχή	Σκορ
1η άσκηση		1η άσκηση		1η άσκηση	
2η άσκηση		2η άσκηση		2η άσκηση	
3η άσκηση		3η άσκηση		3η άσκηση	
4η άσκηση		4η άσκηση		4η άσκηση	
5η άσκηση		5η άσκηση		5η άσκηση	

Με τη βοήθεια των παραπάνω ασκήσεων, μπορώ να βελτιώσω τη **δύναμη**, την **ευλυγισία** και την **αντοχή** μου και να πετύχω τους δικούς μου στόχους. στόχους (βλ. 4ο Κεφάλαιο 4.1).

2. Πετυχαίνω στόχους ΦΚ-υγείας

Σε ομάδες, μαζί με άλλα παιδιά στο σχολείο ή με τους φίλους μου στο παιχνίδι ή στην κατασκήνωση, ή με τα αδέρφια μου σε μια εκδρομή, συμμετέχουμε σε ασκήσεις, βάζουμε στόχους και προσπαθούμε να τους πετύχουμε. Μπορείς να δεις πώς βάζουμε στόχους στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 13.1). Πιο συγκεκριμένα, επίλεξε όποιες ασκήσεις/δραστηριότητες θέλεις και εκτέλεσέ τις. Στον παρακάτω πίνακα, σημείωσε στην 1η στήλη



την άσκηση/δραστηριότητα που έκανες και στη 2η σημείωσε την επίδοσή σου. Στην 3η στήλη όρισε τον στόχο σου (για πόσο χρόνο και με ποιον τρόπο θα εξασκηθείς για να τον πετύχεις) και στην 4η σημείωσε την τελική σου επίδοση. Πέτυχες ή όχι τον στόχο σου;

Αν σκανάρεις το QR code, μπορείς να επεξεργαστείς τον παρακάτω πίνακα ψηφιακά.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ	Επίδοση	Στόχος	Τελική επίδοση

3.1 Καταγράφω στοιχεία φυσικής κατάστασης-υγείας

1. Το εργαστήριο της υγείας

Καταγράφω τις δικές μου επιδόσεις και τις επιδόσεις των άλλων παιδιών στο μάθημα και στο πάρκο ή στο παιχνίδι. Ενημερώνομαι και από το 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 7.1).



Στο εργαστήριο της υγείας: μετρο-υγεία χωρίς την τεχνολογία

- Μετρώ και καταγράφω τους παλμούς της καρδιάς μου (στον καρπό ή στο λαιμό) για 6 δευτερόλεπτα και βάζω ένα μηδέν (0) στο νούμερο που βρήκα
- Μετρώ τους παλμούς της καρδιάς όταν κάθομαι
- Μετρώ τους παλμούς της καρδιάς, αφού κάνω έναν γύρο στο γήπεδο του μπάσκετ περπατώντας ή τρέχοντας μία φορά
- Μετρώ πόσο μακριά μπορώ να σπρώξω μια βαριά μπάλα (δύναμη μυών)
- Μετρώ, σε εκατοστά, πόσο μακριά μπορούν να φτάσουν τα χέρια μου από εδραία θέση (ευλυχισία μυών)
- Μετρώ το ύψος και το βάρος μου
- Μετρώ τα σκορ μου σε ασκήσεις που μας δείχνει ο/η εκπαιδευτικός
- Μετρώ τα σκορ μου σε ασκήσεις που κάνω εκτός σχολείου

Στο εργαστήριο της υγείας: μετρο-υγεία με τεχνολογία

- Μετρώ με ένα έξυπνο ρολόι τους παλμούς της καρδιάς μου σε ηρεμία και μετά από άσκηση)
- Μετρώ πόσα βήματα κάνω περπατώντας ή τρέχοντας για 5 λεπτά με ένα έξυπνο ρολόι, (βηματόμετρα)
- Παιζω εικονικά παιχνίδια με τη βοήθεια της τεχνολογίας και κρατάω τα σκορ μου.

Συμπεριφορές για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης-υγείας

Βάζω + στο κουτάκι που με αντιπροσωπεύει για μια εβδομάδα. Επαναλαμβάνω κάθε 2 εβδομάδες και βλέπω πώς προχωράω.

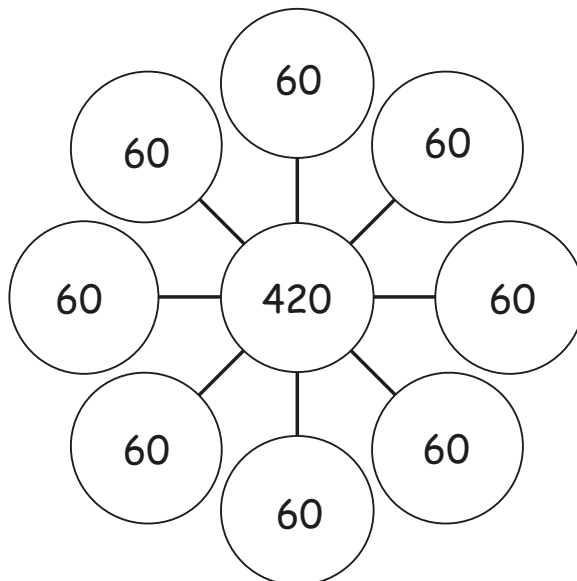
Συμπεριφορές	Κάθε μέρα	Μερικές μέρες	Καμία μέρα
Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής κάνω όλες τις κινητικές δραστηριότητες.			
Στο διάλειμμα παίζω κινητικά παιχνίδια με άλλα παιδιά.			
Πηγαίνω και επιστρέφω από το σχολείο με τα πόδια ή με το ποδήλατό μου.			
Εκτός σχολείου ασχολούμαι με κάποιο άθλημα ή δραστηριότητα, π.χ. χορό.			
Εκτός σχολείου, παίζω στη γειτονιά ή στο σπίτι με άλλα παιδιά κινητικά παιχνίδια.			
Με την οικογένειά μου κάνουμε φυσικές δραστηριότητες (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο).			

2. Κάθε λεπτό μετράει

Κάνω ΦΔ στο μάθημα, στο σχολείο (στο διάλειμμα) και άλλες εκτός σχολείου, π.χ. κολύμπι, χορό, ποδήλατο, ποδόσφαιρο. Για κάθε 1 λεπτό που κινούμαι παίρνω 1 βαθμό.

Προσπαθώ να κάνω ΦΔ τουλάχιστον 60 λεπτά και τις 7 ημέρες της εβδομάδας και να χρωματίζω κάθε μέρα ένα κυκλάκι με τον αριθμό 60.

Τις ημέρες που έχω Φυσική Αγωγή υπολογίζω και τα λεπτά του μαθήματος. Αν κάνω λιγότερο από 60 λεπτά κάποια ημέρα, γράφω μέσα στο κυκλάκι τον αριθμό. Το κέντρο (το 420) το χρωματίζω στο τέλος της εβδομάδας, αν έχω χρωματίσει όλα τα κυκλάκια γύρω γύρω.



Εάν καταφέρω να συμμετέχω σε ΦΔ 420' την εβδομάδα, μπορώ να βάλω και υψηλότερο στόχο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

Σκάνανε το QR code για να δεις μία ψηφιακή αφίσα.



4.1 Προσέχω τη διατροφή μου

Η πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας



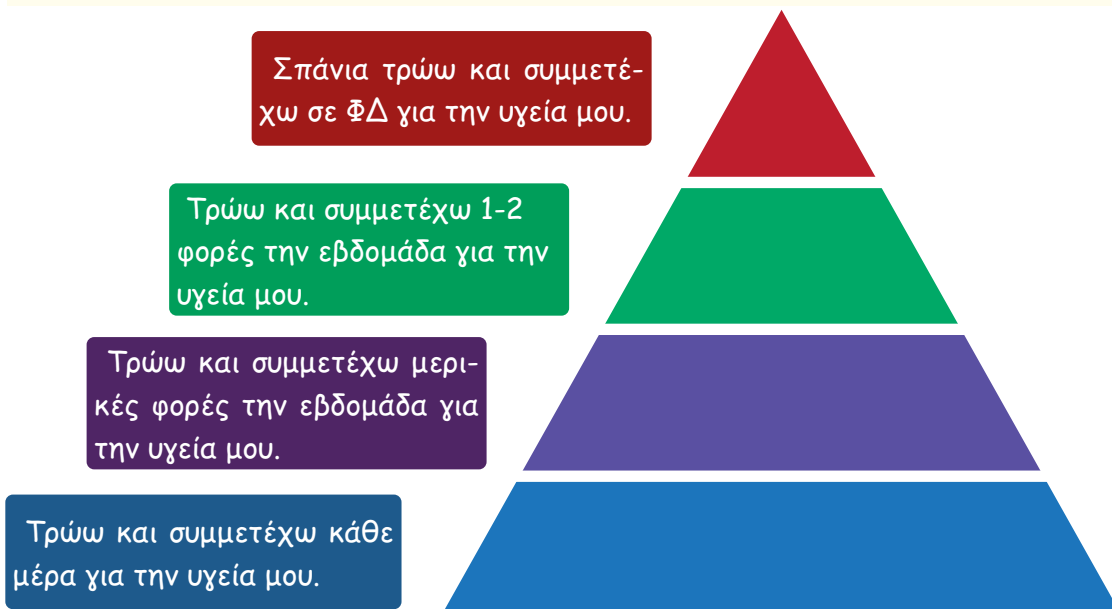
Η πυραμίδα της διατροφής



1. Η Πυραμίδα της Τροφοκίνησης

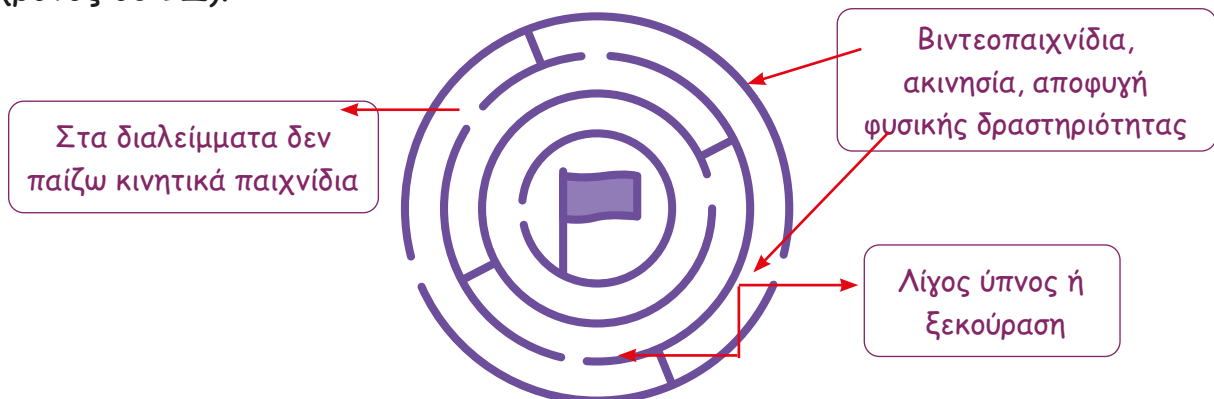
Συνδυάζω την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας με την Πυραμίδα της Διατροφής και φτιάχνω τη δική μου πυραμίδα την **Πυραμίδα της τροφοκίνησης**. Σε κάθε επίπεδο της πυραμίδας που ακολουθεί, μπορώ να γράφω τι τρώω και σε ποιες ΦΔ συμμετέχω εντός και εκτός σχολείου, από «**κάθε μέρα**» έως «**σπάνια**».

Σκανάροντας το QRcode, μπορώ να δω την πυραμίδα τρισδιάστατη και να συμπληρώσω παραπάνω επιλογές σε κάθε πλευρά της.



2. Ο λαβύρινθος της υγείας

Προσπαθείτε να φτάσετε στο κέντρο του λαβύρινθου. Στη διαδρομή πρέπει να αποφύγετε συμπεριφορές όπως η ακινησία (πολύς χρόνος στις οθόνες ή λίγος χρόνος σε ΦΔ).



Ανάλογα με αυτά που συμπλήρωσες στην Πυραμίδα της Τροφοκίνησης, θα φτάσεις εύκολα στην πύλη της υγείας; Θα χρειαστεί να αλλάξεις κάτι στη ΦΔ και τη διατροφή για να φτάσεις πιο εύκολα και γρήγορα;

ΣΥΝΟΨΗ

Το 3ο Κεφάλαιο ήταν χρήσιμο γιατί με βοήθησε:

- να συμμετέχω περισσότερο σε φυσικές δραστηριότητες για τη ΦΚ-υγεία μου
- να ασκώμαι και να τρέφομαι καλύτερα για να είμαι υγιής
- να καταγράφω τις συμπεριφορές ΦΚ-υγείας
- να πετυχαίνω στόχους για τη φυσική δραστηριότητα και τη ΦΚ-υγεία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Με τη βοήθεια του 3ου Κεφαλαίου μπορώ:

- να καταγράφω τις επιδόσεις μου εντός και εκτός σχολείου
- να αλλάζω τον βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων για να βελτιώσω τη ΦΚ-υγεία
- να βάζω και να πετυχαίνω ποσοτικούς και ποιοτικούς στόχους (αντοχής, δύναμης, ευλυγισίας)
- να συνδυάζω τη σωστή διατροφή με τις ΦΔ, όπως στην Πυραμίδα της Τροφικότητας.

Έτσι, θα μπορώ να παίζω καλύτερα και για περισσότερο χρόνο χωρίς να κουράζομαι, να ασκώμαι πιο σωστά, να βελτιώνω ή να διατηρώ τη δύναμη, την αντοχή και την ευλυγισία μου, ώστε να είμαι υγιής για πάντα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)

Παρακάτω, σου δίνεται η ευκαιρία να αξιολογήσεις συνολικά τη συμμετοχή και την απόδοσή σου στις δραστηριότητες του 3ου Κεφαλαίου. Μπορείς να συμπληρώσεις τον πίνακα, μία φορά για κάθε τρίμηνο και στο τέλος της χρονιάς να δεις την πρόοδό σου.

	Αρχή	1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	Τέλος
Συμμετέχω σε ασκήσεις και παιχνίδια στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.				
Συμμετέχω σε δραστηριότητες για να βελτιώνω την καρδιαγγειακή αντοχή.				
Συμμετέχω σε δραστηριότητες για να βελτιώνω τη μυϊκή δύναμη.				
Συμμετέχω σε δραστηριότητες για να βελτιώνω την ευλυγισία.				
Μετρώ και καταγράφω τις επιδόσεις μου με την τεχνολογία.				
Μετρώ και καταγράφω τις επιδόσεις μου χωρίς την τεχνολογία.				
Συνδυάζω φυσική δραστηριότητα και σωστή διατροφή.				

Κεφάλαιο 4ο

Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

Το 4ο Κεφάλαιο σε μεταφέρει στον εκπληκτικό κόσμο της έκφρασης και της συνεργασίας και σε άλλες πολύ σημαντικές δεξιότητες για τη ζωή, με όχημα το παιχνίδι στη Φυσική Αγωγή.

ΠΑΙΖΩ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ ΜΕ ΟΛΟΥΣ



Συγκεκριμένα, στο κεφάλαιο αυτό υπάρχουν θέματα σχετικά με:

α) τον εαυτό

- έκφραση συναισθημάτων με αποδεκτούς τρόπους
- επίτευξη στόχων
- συμμετοχή σε δραστηριότητες που δίνουν χαρά και διασκέδαση

β) τις σχέσεις με τους άλλους

- υπεύθυνη συμπεριφορά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο διάλειμμα, στο παιχνίδι, στην άσκηση σε φυσικό περιβάλλον
- σεβασμός απέναντι στους άλλους και στη διαφορετικότητα
- επίλυση των διαφορών και των συγκρούσεων με ήρεμο τρόπο
- τήρηση κανόνων
- αντιμετώπιση της βίας και του εκφοβισμού
- στήριξη και αλληλοβοήθεια

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1.1	Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας>αποτυχίας) συμμετέχοντας ενεργά, ανάλογα με το επίπεδό τους, σε όλες τις φυσικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες εκτός σχολείου.
1.2	Να συνδυάζουν στοιχεία διάφορων τεχνικών, π.χ. αυτοδιάλογο, νοερή εξάσκηση και θετική σκέψη, για να εκτελούν αποτελεσματικά τις δραστηριότητες και να «χτίζουν» την αυτοεκτίμησή τους.
2.1	Να αρχίζουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να επιλέγουν έναν τουλάχιστον κατάλληλο τρόπο για να τα εκφράσουν (αυτοέλεγχος).
2.2	Να εμφανίζουν σε κάποιον βαθμό αυτοέλεγχο, π.χ. για το άγχος ή τον φόβο, και να εφαρμόζουν στρατηγικές για τη διαχείρισή τους.
2.3	Να μοιράζονται συναισθήματα με τους/τις συμμαθητές/ήτριες (σε μικρές ομάδες) για την προσωπική επιτυχία ή αποτυχία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
3.1	Να εκτελούν πρωτότυπη ρουτίνα δεξιοτήτων (ισορροπίας/μετακίνησης/χειρισμού) και να συμμετέχουν σε εκπαιδευτικά παιχνίδια ή χορευτικά μοτίβα τα οποία έχουν επινοήσει και τους παρέχουν ευκαιρίες αυτοεκφρασης.
3.2	Να συμμετέχουν στις φυσικές δραστηριότητες που τους ευχαριστούν και να χαίρονται/επικροτούν τις επιτυχίες (δικές τους/άλλων) που οφείλονται στην προσπάθεια και την εξάσκηση.
4.1	Να προσπαθούν να πετύχουν βραχυπρόθεσμο ατομικό ή ομαδικό στόχο εντός σχολείου, σε δραστηριότητες/κατορθώματα, καθώς και βραχυπρόθεσμο ατομικό στόχο αύξησης της συμμετοχής και της προσπάθειας σε μια ΦΔ εκτός σχολείου.
4.2	Να εξασκούνται σε δραστηριότητες που έχουν τροποποιήσει ως προς τα στοιχεία ή τις συνθήκες, ώστε να είναι προκλητικές για τον εαυτό τους και για να ελέγξουν τις δυνάμεις τους.
5.1	Να εφαρμόζουν ρουτίνες, κανόνες ασφάλειας, που έχουν αναπτύξει οι ίδιοι/ες με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, και να δέχονται τις συνέπειες τήρησης/μη τήρησης, αποφεύγοντας επικίνδυνες συμπεριφορές στο μάθημα, στην παιδική χαρά κ.λπ.
5.2	Να εμφανίζουν αξίες (π.χ. σεβασμό στους συμμαίικτες, αλληλεγγύη, αμοιβαία κατανόηση) και κατάλληλη συμπεριφορά σε διάφορες ομαδικές καταστάσεις, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα ενός συναγωνισμού.
5.3	Να εμφανίζουν συμπεριφορές επίλυσης διαφωνιών (θετική επικοινωνία, κατάλληλο λεξιλόγιο), αυτοέλεγχο στη διαφωνία, στη σύγκρουση, στον θυμό.
5.4	Να επιδεικνύουν αυτοπειθαρχία και επιμονή ενώ ασκούνται ανεξάρτητα για παρατεταμένες χρονικές περιόδους, χωρίς παρέμβαση του/της εκπαιδευτικού, συμμετέχοντας αδιαμαρτύρητα σε νέες δραστηριότητες.
6.1	Να χρησιμοποιούν την αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση του/της εκπαιδευτικού. Να παρατηρούν την εκτέλεση των συνασκούμενων και να παρέχουν με προθυμία και ευγένεια θετική ανατροφοδότηση, βάσει οδηγιών.
6.2	Να επιδεικνύουν πρόθυμα συνεργατικές συμπεριφορές με όλους/ες, ανεξάρτητα από τις ικανότητές τους, για να επιτύχουν στόχους που έχουν καθορίσει.
6.3	Να ενθαρρύνουν και να στηρίζουν την προσπάθεια άλλου/ων προσαρμόζοντας πρόθυμα παραμέτρους εκτέλεσης για να τα καταφέρει/ουν και να συμμετέχουν σε χορούς και παιχνίδια διαφορετικών περιοχών ή κουλτούρας.
6.4	Να εμφανίζουν κατάλληλη συμπεριφορά στο πείραγμα και στον εκφοβισμό ή την ανεπιθύμητη/αντιαθλητική επαφή στη φυσική δραστηριότητα και εκτός αυτής.
6.5	Να συμμετέχουν κατά την εξάσκηση σε δραστηριότητες που παρέχουν ευκαιρίες για ομαδική αλληλεπίδραση και να εμφανίζουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας για την προαγωγή της εμπιστοσύνης και το χτίσιμο του ομαδικού πνεύματος.
6.6	Να αποδέχονται ρόλους κατά τη συμμετοχή τους στη ΦΔ, να ενθαρρύνουν το ζευγάρι ή την ομάδα να μοιραστούν τουλάχιστον μία ιδέα για την εκτέλεση μιας δεξιότητας, χορογραφίας και να απαντούν κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά).

ΗΘΙΚΟ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ

ΠΑΙΖΩ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ ΜΕ ΟΛΟΥΣ

1.1 Πετυχαίνω στις φυσικές δραστηριότητες

► Συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες με οδηγό την επιτυχία

Συμμετέχω ενεργά σημαίνει ότι: συμμετέχω σε ΦΔ (α) εντός και εκτός σχολείου, (β) που μου αρέσουν και είναι στο επίπεδό μου, (γ) οι οποίες δεν είναι ούτε πολύ εύκολες ούτε πολύ δύσκολες για μένα, (δ) που αν προσπαθήσω και εξασκηθώ θα τα καταφέρω. Άρα, προσπαθώ και έχω περισσότερες επιτυχίες μέσα από τη συμμετοχή σε όλες τις ΦΔ.

Όπως έμαθα και στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 10.1), οι επιτυχίες βοηθούν στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητας.

Έτσι, για να έχω επιτυχίες, συμμετέχω ενεργά και:

- ✓ δεν εγκαταλείπω μία προσπάθεια
- ✓ δεν μένω έξω από το παιχνίδι
- ✓ δεν κάθομαι στην άκρη στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όταν τα άλλα παιδιά συμμετέχουν και διασκεδάζουν.

Δες παρακάτω ποια είναι τα βήματα για να έχεις επιτυχίες.

ΒΗΜΑ 1. Σκέφτομαι ότι με βοηθούν (α) οι θετικές σκέψεις για τις ικανότητές μου, (β) οι προηγούμενες επιδόσεις μου, (γ) η θετική γνώμη των άλλων για μένα.

ΒΗΜΑ 2. Ενεργώ σημαίνει ότι (α) εκτελώ σωστά αυτά που γνωρίζω, (β) συνεργάζομαι και ζητώ βοήθεια αν χρειάζεται, (γ) δοκιμάζω κάτι νέο ή λίγο πιο δύσκολο για να βελτιωθώ.

ΒΗΜΑ 3. Αισθάνομαι, δηλαδή, (α) νιώθω ευχάριστα για τις επιτυχίες μου, (β) ελέγχω τα συναισθήματά μου στην αποτυχία (γ) πιστεύω περισσότερο στον εαυτό μου.

ΒΗΜΑ 4. Επιτυγχάνω, δηλαδή (α) τα καταφέρνω, (β) πετυχαίνω τους στόχους μου, (γ) νιώθω καλά με τον εαυτό μου.

Πες ή κύκλωσε ποια από τα παρακάτω θα κάνεις σε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και δεν τα καταφέρνεις ακόμη, αλλά προσπαθείς να τα καταφέρεις.

Τι έκανες/σκέφθηκες; Π.χ.

- ▶ Έκανα θετικές σκέψεις (π.χ. μπορώ, είμαι καλός/ή).
- ▶ Είπα στον εαυτό μου ότι μπορώ να τα καταφέρω.
- ▶ Άκουσα θετικές γνώμες για την προσπάθειά μου (από τον/την εκπαιδευτικό και τα άλλα παιδιά).
- ▶ Έλεγα τα συναισθήματά μου όσο δεν τα κατάφερα (π.χ. δεν νευρίασα, δεν απογοητεύτηκα).
- ▶ Συνέχισα μέχρι να τα καταφέρω.
- ▶ Όταν τα κατάφερα, ένιωσα/σκέφτηκα

1. Ανάμεσα στην επιτυχία ή την αποτυχία, διαλέγω ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Σκανάροντας το QR code μπορείς να κάνεις την ψηφιακή δραστηριότητα αντιστοίχισης και να διαλέξεις την επιτυχία!



1.2 Χρησιμοποιώ τρόπους για να βελτιώσω την αυτοεκτίμησή μου

► Θετική ψυχολογία για την επιτυχία

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 10.1), στη δραστηριότητα «Η ψυχολογία της επιτυχίας» κατάλαβα:

- τι είναι εμπειρία επιτυχίας
- τους τρόπους που μπορούν να με βοηθήσουν να έχω επιτυχίες, όπως ο αυτοδιάλογος, η νοερή απεικόνιση/εξάσκηση, οι θετικές σκέψεις, και να βελτιώσω την αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητά μου.

1. Πότε και πού;

Λέω ή σημειώνω:

- α) αυτό ή αυτά που χρησιμοποιώ (βάζω ✓)
- β) αυτό ή αυτά που με βοηθούν περισσότερο (βάζω +)

Όταν...	Με βοηθούν...		
	ο αυτοδιάλογος	η νοερή εξάσκηση	οι θετικές σκέψεις
... παίρνω μέρος σε παιχνίδι συναγωνισμού			
... λέω την άποψή μου			
... δοκιμάζω κάτι καινούργιο			
... δοκιμάζω κάτι πιο δύσκολο			

Οι παραπάνω τρόποι με βοηθούν να τα καταφέρω καλύτερα και σε άλλες δραστηριότητες στο σχολείο, στο σπίτι και αλλού.

2. Κάνω τις σκέψεις μου πράξη



Σκάνναρε, αν θέλεις, το QR code, για να εμφανιστεί η δραστηριότητα και να την κάνεις ψηφιακά, εάν επιθυμείς.



2.1 Αρχίζω να ελέγχω και να εκφράζω καλύτερα τα συναισθήματά μου

▮ Έλεγχος συναισθημάτων

Στη ΦΑ, αλλά και αλλού, όπως έμαθες στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 11.1.), χρειάζεται να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας με σωστούς τρόπους, σε διάφορες καταστάσεις:

π.χ. αν χάσω σε ένα παιχνίδι, ελέγχω τις αντιδράσεις μου και δεν θυμώνω, δείχνω σεβασμό στους αντιπάλους, χειροκροτώ τους συμπαίκτες μου, σκέφτομαι τι δεν πήγε καλά κ.ά.

Τι γίνεται όταν ελέγχω τα συναισθήματά μου; Νιώθω καλύτερα; Γίνομαι καλό παράδειγμα και για άλλους; Μπορώ να βοηθηθώ σε παρόμοιες καταστάσεις, σε άλλα μαθήματα, αλλά και στο σπίτι, στο παιχνίδι, στη βόλτα, στην εκδρομή και αλλού;

1. Το τηλεκοντρόλ των αντιδράσεων

Όπως με το τηλεκοντρόλ, πατώντας τα σωστά κουμπιά, ελέγχω μια συσκευή, έτσι πατώντας τα «σωστά κουμπιά», μπορώ να ελέγξω και να εκφράσω σωστά τα συναισθήματά μου. Μερικά από τα «σωστά κουμπιά» είναι:

Μπορώ να αλλάξω την κακή μου διάθεση: όσο πιο γρήγορα το κάνω τόσο πιο γρήγορα θα νιώσω ευχάριστα.
Π.χ. όταν θυμώνω, προσπαθώ αμέσως να φτιάξω τη διάθεσή μου με κάτι ευχάριστο, όπως το ότι είμαστε όλοι μαζί μία ομάδα.

Ελέγχω τις αντιδράσεις μου για να μην έχω αρνητικές συνέπειες.
Π.χ. αν σπρώχνω, χτυπάω ή μιλάω άσχημα, θα πάρω κίτρινη κάρτα και αν συνεχίσω, ίσως βγω από το παιχνίδι.

Μπαίνω στη θέση του άλλου: βλέπω και τις δύο πλευρές, τη δική μου και των άλλων.
Π.χ. όταν διαφωνώ με κάποιον/α στο παιχνίδι, δεν φωνάζω και δεν μαλώνω, αλλά προσπαθώ να βρεθεί μια λύση συζητώντας.

Μαθαίνω να χάνω: δέχομαι ότι κάποιο άλλο παιδί τα κατάφερε καλύτερα από εμένα.
Π.χ. σε αγώνες ταχύτητας αν κερδίσει κάποιο άλλο παιδί, τότε του δίνω συγχαρητήρια.

Μπορώ να γίνω ένα καλό παράδειγμα για τους άλλους: χαμογελώ και μιλώ ήρεμα με τα άλλα παιδιά, τους/τις φίλους/ες ή τα αδέρφια μου ζητώντας να κάνουν το ίδιο.
Π.χ. στο σπίτι, όταν τα αδέρφια μου καβγαδίζουν, ζητώ ευγενικά να ηρεμήσουν και να βρούμε μια λύση όλοι μαζί.

Σκανάροντας το QR code μπορείς να συμπληρώσεις έναν εννοιολογικό χάρτη.



Λέω ή συμπληρώνω τα παρακάτω. Μπορώ να ξανασυμπληρώσω για να δω τι πετυχαίνω μετά από 2 εβδομάδες ή όποτε το ζητά ο/η εκπαιδευτικός.

Ημερομηνία

Τι κάνω όταν χάνω;	Στο σχολείο	Στο σπίτι	Στο παιχνίδι
Αλλάζω διάθεση.			
Δεν δέχομαι τις συνέπειες.			
Δεν δικαιολογούμαι.			
Μαθαίνω να χάνω.			
Αποτελώ καλό παράδειγμα για τους άλλους.			

Μπορείς να γράψεις τα δικά σου παραδείγματα στην εφαρμογή, αν σκανάρεις το QR code.



2.2 Μπορώ να ελέγξω αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος ή φόβο

► Αρνητικά συναισθήματα με θετικό έλεγχο

Αρνητικά συναισθήματα παρουσιάζονται συχνά στη ΦΑ, στο σχολείο, στο σπίτι, στο παιχνίδι. Με τους τρόπους που γνωρίζω από το 2ο Κεφάλαιο, τα ελέγχω σε κάποιον βαθμό, όταν χρειάζεται. Έτσι, αισθάνομαι καλύτερα με τον εαυτό μου, αποκτώ φίλους/ες εντός και εκτός σχολείου, κάνω περήφανους τους γονείς και τους/τις εκπαιδευτικούς μου.

Υπάρχουν τρόποι που μπορούν να με βοηθήσουν να ελέγχω το άγχος μου. Δοκιμάζω για 15-20 ημέρες και συμπληρώνω παρακάτω πόσο με βοήθησαν. Μπορώ να συνεχίσω με εκείνους που μου αρέσουν/με βοηθούν περισσότερο.

1. Πώς ελέγχω το άγχος μου;

ΤΡΟΠΟΙ	Λίγο	Έτσι και έτσι	Πολύ
Αυτοδιάλογος			
Επιλέγω το επίπεδο δυσκολίας			
Τακτική εξάσκηση			
Καλή προετοιμασία πριν από ένα τεστ			
Συνεργασία με άλλους			
Καλός ύπνος			
Καλή διατροφή			

Συζήτηση με οικογένεια και εκπαιδευτικούς			
Διάβασμα βιβλίου			
Σταθερό καθημερινό πρόγραμμα			
Έκφραση μέσω της τέχνης, π.χ. ζωγραφική, κατασκευές			

2. Κι όμως, υπάρχουν τρόποι να ελέγχω τους φόβους μου

Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να νιώθεις φόβο, όπως: (α) δεν θα τα καταφέρω στις ασκήσεις στη ΦΑ, (β) δεν θα με διαλέξει κανένας στην ομάδα του, (γ) θα με κοροϊδέψουν αν πω τη γνώμη μου κ.ά.

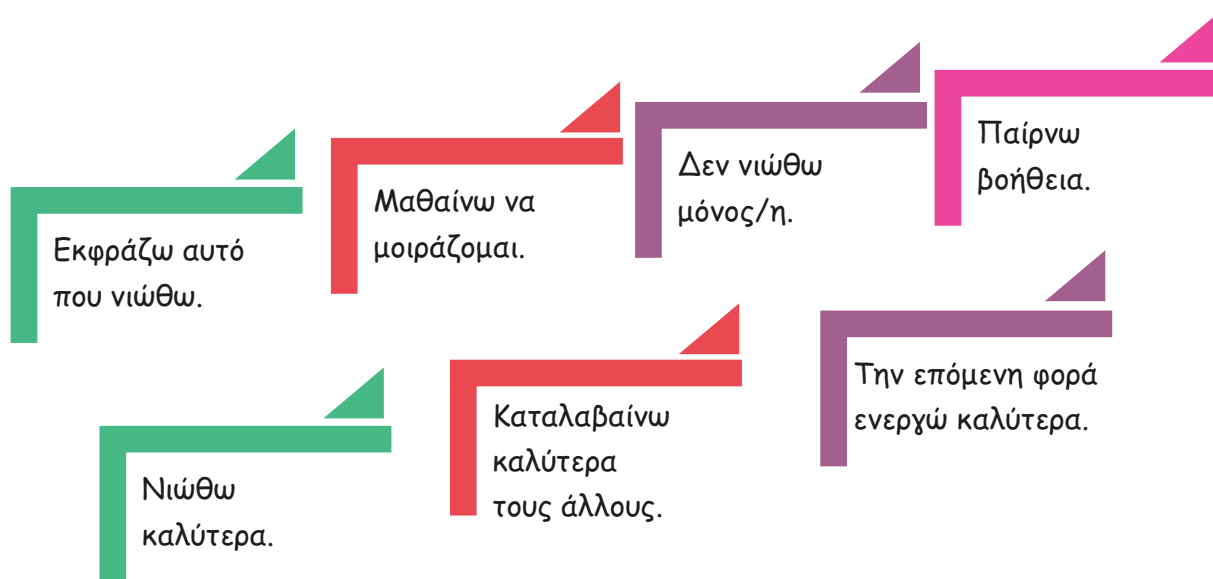
Δοκιμάζω για 15-20 ημέρες και συμπληρώνω πόσο με βοήθησαν. Συζητώ τα αποτελέσματα με την οικογένειά μου και τον/την εκπαιδευτικό μου. Μπορώ να συνεχίσω με εκείνους που μου αρέσουν/με βοηθούν περισσότερο.

ΤΡΟΠΟΙ	Λίγο	Έτσι και έτσι	Πολύ
Παίρνω βαθιές ανάσες.			
Σκέφτομαι ότι αυτό που φοβάμαι μπορεί να μην υπάρχει/συμβαίνει.			
«Κοροϊδεύω» τον φόβο μου π.χ. κάνοντας αστεία.			
Μιλάω για τον φόβο μου στους άλλους.			
Ζητώ τη βοήθεια της οικογένειάς μου.			
Κάνω θετικές σκέψεις.			
Κάνω άσκηση-αθλούμαι.			

2.3 Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με τους άλλους

Επιτυχία και αποτυχία: Ευκαιρίες έκφρασης συναισθημάτων

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 11.1.) μπορώ να θυμηθώ ή και να μάθω γιατί είναι σημαντικό να μιλάω στους άλλους για τα συναισθήματά μου, σε επιτυχίες αλλά και σε αποτυχίες. Γιατί:



Εσύ πώς μοιράζεσαι τα συναισθήματά σου;
Τι κάνεις όταν χάνεις ή κερδίζεις;
Όταν χαίρεσαι ή λυπάσαι;

1. Εκφράζομαι και μοιράζομαι σωστά; Ίδού η απορία...

Είστε χωρισμένοι σε ομάδες και παίζετε ένα παιχνίδι. Κερδίζει η ομάδα σας.

- ▶ Πώς εκφράζετε και μοιράζετε το συναίσθημα της χαράς;
 - α) Με φωνές και χειρονομίες.
 - β) Με χαμόγελα.
 - γ) Δίνοντας συγχαρητήρια και στις άλλες ομάδες για την προσπάθειά τους.
 - δ) Άλλο:
- ▶ Πώς εκφράζουν και μοιράζονται το συναίσθημα της λύπης τα παιδιά των άλλων ομάδων;
 - α) Με χιούμορ, λέγοντας κάποιο αστείο μεταξύ τους.
 - β) Κατηγορώντας τους νικητές ότι έκαναν λάθη.
 - γ) Άλλο:

Στη συνέχεια, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού συζητήστε για τις αντιδράσεις των ομάδων.

3.1 Εκτελώ τη δική μου ρουτίνα και εκφράζομαι

► Έκφραση και δημιουργία μέσα από την κίνηση

Στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 8.1.) μαθαίνω να εκτελώ πρωτότυπες (νέες) ασκήσεις και συνδυασμούς δεξιοτήτων. Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 12.1.) μαθαίνω τρόπους για να δημιουργώ πρωτότυπες κινήσεις και εδώ εξασκώμαι για να εκφράζομαι (π.χ. να εκφράζω συναισθήματα) μέσα από τις κινητικές μου δημιουργίες. Δες στο παρακάτω παράδειγμα με ποιους τρόπους μπορείς να βελτιώσεις/αλλάξεις μια ρουτίνα και να εκφραστείς ταυτόχρονα. Έπειτα, σε μια δική σου ρουτίνα άλλαξε ή βελτίωσε στοιχεία της και εκφράσου μέσα από αυτήν.

1. Πρωτοτυπία και συναισθήματα

ΡΟΥΤΙΝΑ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
Εκτέλεσα τη ρουτίνα: ντρίμπλα, σταμάτημα, λάκτισμα. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Ικανοποίηση, χαρά
Άλλαξα κάποιο από τα στοιχεία, π.χ. θέση εκτέλεσης. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Περιέργεια, ενδιαφέρον, απορία, διασκέδαση
Πρόσθεσα κάτι καινούργιο στην κίνηση, π.χ. ταχύτητα στην ντρίμπλα. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Χαρά, ενθουσιασμός, διασκέδαση, έκπληξη, ικανοποίηση
Σκέφτομαι αν η κίνηση που πρόσθεσα μοιάζει με κάποια άλλη. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Απορία
Αναρωτιέμαι τι να προστεθεί, π.χ. υποδοχή μπάλας. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Απορία, έκπληξη

Αναρωτιέμαι τι μπορεί να αφαιρεθεί, π.χ. ντρίμπλα πριν από το λάκτισμα. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Απορία, έκπληξη
Σκέφτομαι τι μπορώ να αντικαταστήσω, π.χ. μια μπάλα με άλλη πιο ελαφριά. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Απορία, έκπληξη

Αναρωτιέμαι ποια κίνηση μπορεί να αλλάξει σειρά, π.χ. μπορεί να γίνει πρώτα το σταμάτημα και μετά η ντρίμπλα ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Διασκέδαση, έκπληξη, χαρά, ικανοποίηση
Σκέφτομαι να κάνω κάποιον άλλο συνδυασμό κινήσεων. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Αισιοδοξία, υπερηφάνεια, χαρά, διασκέδαση, ενθουσιασμός

3.2 Εξασκούμε σε ΦΔ που με ευχαριστούν και χαίρομαι με την επιτυχία


► Η εξάσκηση φέρνει την επιτυχία, η επιτυχία φέρνει χαρά

Στις ΦΔ που με ευχαριστούν, εξασκούμε, έχω επιτυχίες και εκφράζω τη χαρά μου με διάφορους τρόπους.

Στην παρακάτω λίστα, δίπλα στη δραστηριότητα που κάνεις και εσύ (ατομικά ή ομαδικά), κόλλησε μία φωτογραφία. Πες ή γράψε πώς δείχνεις τη χαρά σου στην επιτυχία τη δική σου και της ομάδας.

Μπορείς να κάνεις τη δραστηριότητα σε δυάδες ή σε μικρές ομάδες στο σχολείο και αλλού.

Φυσική δραστηριότητα	Κολλώ τη φωτογραφία μου	Πώς δείχνω τη χαρά μου
	ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	
	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	
	ΧΟΡΟΣ	

	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ	
	ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ	
	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΟ ΖΩΑΚΙ ΜΟΥ	

1. Επιτυχία και αντιδράσεις

Θυμήσου: (α) έναν στόχο που πέτυχες εσύ, και (β) έναν στόχο που πέτυχε ένα άλλο παιδί. Πώς αντέδρασες: (α) στην επιτυχία σου και (β) στην επιτυχία του άλλου παιδιού;

Βάλε ✓ παρακάτω και συζήτησε με τα άλλα παιδιά τις αντιδράσεις σας.

Αντίδραση/εκδήλωση	Δική μου επιτυχία	Επιτυχία φίλου/ης
Χαμόγελο		
Θετικές εκφράσεις, π.χ. Μπράβο		
Επιφωνήματα χαράς		
Χειροκρότημα		
Άλλο		

4.1 Πετυχαίνω ατομικό στόχο/πετυχαίνουμε ομαδικό στόχο

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 13.1) και στο 3ο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό, 2.1) μπορείς να θυμηθείς πώς βάζουμε αλλά και πετυχαίνουμε στόχους εντός και εκτός σχολείου.

1. Ο χρόνος μετράει...

Δες προσεκτικά τα παρακάτω και γράψε τους στόχους σου στον πίνακα που ακολουθεί.

- Στη στήλη Α παρακάτω υπάρχουν παραδείγματα δραστηριοτήτων.
- Στη στήλη Β γράφω στόχους που έχω θέσει, π.χ. να χορεύω, κάνοντας σωστά όλα τα βήματα και στον ρυθμό της μουσικής.
- Στη στήλη Γ γράφω πότε έχω σχεδιάσει να πετύχω τους στόχους μου.
- Στη στήλη Δ σημειώνω έναν ομαδικό στόχο.
- Στη στήλη Ε γράφω αν ο στόχος αφορά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, το διάλειμμα, κάποια σχολική εκδρομή, άρα για το σχολείο.
- Στη στήλη ΣΤ γράφω αν ο στόχος αφορά το παιχνίδι με φίλους, μια οικογενειακή εκδρομή κ.ά., δηλαδή εκτός σχολείου.
- Στη στήλη Ζ γράφω αν πέτυχα τους ατομικούς και τους ομαδικούς στόχους.

A	B	Γ	Δ	Ε	ΣΤ	Ζ
Δραστηριότητες (παραδείγματα)	Στόχος	Πότε	Με άλλους	Στο σχολείο	Εκτός σχολείου	Πέτυχα τον στόχο;
Χορός						
Παιχνίδι						
Σκυταλοδρομίες						

4.2 Εξασκούμε σε δραστηριότητες που τις άλλαξα για να μου ταιριάζουν

Ορισμένες φορές οι δραστηριότητες είναι πιο εύκολες ή πιο δύσκολες για μένα απ' ό,τι για άλλους. Μπορώ να τις «φέρω στα μέτρα μου», ώστε να έχουν ενδιαφέρον για μένα και να τα καταφέρνω με εξάσκηση.

1. Φέρνω στα μέτρα μου τις δραστηριότητες και τις εκτελώ

Παρακάτω υπάρχουν παραδείγματα που δείχνουν πώς μπορούμε να κάνουμε μία δραστηριότητα πιο εύκολη ή πιο δύσκολη. Στην τελευταία σειρά γράψε ένα δικό σου παράδειγμα.

1. Δραστηριότητα	2. Αλλαγές: πιο εύκολο	3. Αλλαγές: πιο δύσκολο
Αναπηδήσεις με σχοινάκι στο ένα πόδι.	Αναπηδήσεις με σχοινάκι στα δύο πόδια.	Αναπηδήσεις στο ένα πόδι σε γρήγορο ρυθμό.
Εναλλαγές χεριών-ποδιών στην κολύμβηση.	Εναλλαγές ποδιών με βοήθεια σανίδας στα χέρια.	Εναλλαγές χεριών-ποδιών στην κολύμβηση με αναπνοή.
Ρίψη σε στόχο.	Ρίψη από κοντινή απόσταση σε πιο μεγάλο στόχο.	Ρίψη από μακρινή απόσταση σε πιο μικρό στόχο.
Χορευτική ρουτίνα με μουσική.	Χορευτική ρουτίνα χωρίς μουσική.	Χορευτική ρουτίνα με μουσική και συγχρονισμό σε δυάδες.
Η δραστηριότητά μου.		

5.1 Εφαρμόζω ρουτίνες και κανόνες ασφάλειας και δέχομαι τις συνέπειες

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό 14.1) έμαθα πώς να σχεδιάζω ρουτίνες και κανόνες ασφάλειας μαζί με τους άλλους και τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού. Σκέφτομαι τα μαθήματα της Φυσικής Αγωγής που κάναμε την προηγούμενη εβδομάδα και βάζω ✓ ή λέω τους κανόνες ή τις ρουτίνες που εφάρμοσα και πόσες φορές.

1. Κανόνες και ρουτίνες: Τι εφαρμόζω και πόσο συχνά:

Κανόνες/ρουτίνες	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
Ακολουθούσα τα σήματα έναρξης/λήξης.			
Έπαιρνα το υλικό, όπως αποφασίσαμε.			
Περίμενα στη σειρά μου.			
Ζητούσα άδεια για να πω τη γνώμη μου.			
Εκτελούσα τις δραστηριότητες σύμφωνα με τις οδηγίες.			
Έπαιζα σύμφωνα με τους κανονισμούς των παιχνιδιών.			
Δεν εμπόδιζα τους άλλους σε δραστηριότητες και παιχνίδια.			
Ακολουθούσα τους κανόνες στην κολύμβηση.			
Δεχόμουν τις συνέπειες.			

5.2 Δείχνω σεβασμό και αλληλεγγύη είτε κερδίζω είτε χάνω

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό 14.3) παρουσιάζονται αξίες του «ευ αγωνίζεσθαι». Είναι πολύ σημαντικό να τις έχουμε ως οδηγό καλής συμπεριφοράς σε κάθε φυσική δραστηριότητα, εντός και εκτός σχολείου.

Η καλή συμπεριφορά μετράει και στη νίκη και στην ήττα.

Εφαρμόζω τις αξίες με τη συμπεριφορά μου στη Φυσική Αγωγή, στο παιχνίδι, σε κάθε δραστηριότητα; Συμπληρώνω τι έκανα την προηγούμενη εβδομάδα.

1. Είναι θέμα αξιών

Αξίες	Κατάλληλη συμπεριφορά	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
Σεβασμός	Σεβόμουν συμπαίκτες και αντιπάλους.			
	Σεβόμουν τους κανόνες.			
Αλληλεγγύη	Βοηθούσαμε ο ένας τον άλλον.			
Κατανόηση	Κατανοούσα ότι ο καθένας μπορεί να τα καταφέρει σύμφωνα με τις ικανότητές του.			

Βοήθεια	Βοηθούσα τα μέλη της ομάδας μου.			
	Βοηθούσα σε περίπτωση τραυματισμού αντιπάλου.			

Σκάνανε το QR code για να κάνεις τη δραστηριότητα: Δείχνω σεβασμό και αλληλεγγύη είτε κερδίζω είτε χάνω.



5.3 Επιλύω διαφωνίες με θετικό τρόπο

Οι μικροί συγγραφείς. Γράφουμε μια ιστορία για τις διαφωνίες, σε ομάδες, και τη δραματοποιούμε στην τάξη. Δίνουμε και τίτλο, π.χ. «Λύνω τις διαφωνίες με συμφωνίες».

Διαβάζουμε τις παρακάτω προτάσεις για να πάρουμε ορισμένες ιδέες.

1. Λύνω τις διαφωνίες με συμφωνίες

Περιγράφω αυτό ακριβώς που νιώθω.
Αποφεύγω να ξεσπάω σε άλλους/αντικείμενα με κινήσεις ή χτυπήματα.
Απομακρύνομαι όταν νιώθω ότι δεν μπορώ να επικοινωνήσω με ηρεμία.
Παίρνω βαθιά αναπνοή όταν θυμώνω ή απογοητεύομαι.
Περιγράφω τι ακριβώς έγινε, χωρίς άσχημους χαρακτηρισμούς.
Μιλώ σε ήρεμο τόνο.
Ακούω τους άλλους.
Δεν εμποδίζω τους άλλους να εκφράζουν τα συναισθήματά τους.

Επίσης ...

Διεκδικώ με ευγένεια όταν οι άλλοι δεν μοιράζονται κάτι μαζί μου.
Βρίσκω στον χώρο ένα ήρεμο μέρος για να χαλαρώσω όταν νιώθω αναστάτωση.
Ζητώ μια αγκαλιά από την οικογένειά μου.
Ζητώ τη βοήθεια κάποιου ενήλικα σε μια σύγκρουση.

Η ιστορία μας

.....

.....

.....

.....

.....

5.4 Εξασκούμε με επιμονή και πειθαρχία

Για να βελτιώνομαι, χρειάζεται επιμονή και αυτοπειθαρχία στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, δηλαδή:

Να μην τα παρατώ στις δυσκολίες, να εξασκούμε σε νέες δεξιότητες, χωρίς διαμαρτυρίες ή παράπονα, για μεγάλα χρονικά διαστήματα, με λίγη ή καθόλου βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό.

1. Διάρκεια και επιμονή για καλά αποτελέσματα

Σε μια νέα δεξιότητα που μαθαίνεις (βάλε το όνομα), σκέψου τι κάνεις και κύκλωσε ΝΑΙ ή ΟΧΙ.

Επιμονή	Επίβλεψη	Διαμαρτυρίες
Εκτελώ όλες τις επαναλήψεις. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Εξασκούμε χωρίς επίβλεψη εκπαιδευτικού. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Διαμαρτύρομαι για μια καινούργια άσκηση. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Εκτελώ για όσο χρόνο μου ζητηθεί. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Εξασκούμε χωρίς να μου το επαναλαμβάνουν συνεχώς. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Διαμαρτύρομαι σε παιχνίδι που δεν μου αρέσει. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>
Εκτελώ σωστά τις κινήσεις. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Εξασκούμε σύμφωνα με τις οδηγίες. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>	Διαμαρτύρομαι όταν δεν είμαι με το παιδί ή με την ομάδα που θέλω. ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ <input type="checkbox"/>

6.1 Δέχομαι και δίνω οδηγίες (ανατροφοδότηση) καθώς εξασκούμε

1. Δίνουμε ο ένας στον άλλον οδηγίες με σωστό τρόπο:

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ ο/η εκπαιδευτικός ή ένα άλλο παιδί μου δίνει πληροφορίες ή με διορθώνει. Το ίδιο κάνω και εγώ.

Πώς δίνω και παίρνω ανατροφοδότηση;

Όταν δέχομαι ανατροφοδότηση:	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
Ακολουθώ τις οδηγίες.			
Ρωτάω αν δεν καταλαβαίνω κάτι.			
Κάνω τις διορθώσεις.			
Λέω ευχαριστώ.			
Όταν δίνω ανατροφοδότηση:			
Είμαι ευγενικός/ή.			
Κάνω διορθώσεις σύμφωνα με τις οδηγίες που έχω.			
Ενθαρρύνω.			

2. Διορθώσεις σύμφωνα με τις οδηγίες

Παρατηρώ ένα παιδί να εκτελεί οριζόντιο άλμα και σημειώνω ΝΑΙ, αν παρατήρησα, ή ΟΧΙ, αν δεν παρατήρησα τα παρακάτω σημεία-κλειδιά. Μπορώ να παρατηρώ 2 σημεία σε κάθε προσπάθεια και να σημειώνω στο βιβλιοτετράδιό του. Δίνω με ευγενικό τρόπο ανατροφοδότηση. Στη συνέχεια αλλάζουμε ρόλους. Μπορεί να γίνει το ίδιο και με άλλες δεξιότητες (βλ. 1ο Κεφάλαιο - Κινητικό).

Οριζόντιο άλμα	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Απογείωση και προσγείωση στα δύο πόδια ταυτόχρονα.		
Τα πόδια λυγίζουν και τα χέρια κινούνται κάτω και πίσω από το σώμα.		
Τα χέρια κινούνται με δύναμη μπροστά και ψηλά.		
Το σώμα στον αέρα, τεντωμένο προς τα εμπρός.		
Τα πόδια λυγίζουν, ακουμπούν φτέρνες-μύτες.		
Τα χέρια κατεβαίνουν δυνατά προς τα κάτω και πίσω.		

6.2 Συνεργάζομαι με όλους για να πετύχουμε κοινό στόχο

Οι στόχοι της ομάδας είναι και δικοί μου στόχοι.

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 13.1) μπορούμε να δούμε πόσο σημαντικό είναι να συνεργαζόμαστε και να βοηθάμε ο ένας τον άλλον για να πετυχαίνουμε ομαδικούς αλλά και ατομικούς στόχους.

1. Οι άλλοι και εγώ

Στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 6.4) υπάρχει η δραστηριότητα: **Οι μικροί εξερευνητές**. Μετά τη λήξη της δραστηριότητας, μπορείς να πεις ή να σημειώσεις:

Τι ρόλο είχες;.....

Είπες την ιδέα σου στην ομάδα;

Άκουσες τις ιδέες των άλλων;

Βοήθησες τους άλλους;

Σε βοήθησαν οι άλλοι;

Πετύχατε τον στόχο σας ως εξερευνητές; Πώς;

6.3 Ενθαρρύνω και αλλάζω για να τα καταφέρνουμε όλοι

1. Αλλαγή, ενθάρρυνση, υποστήριξη

Στη δραστηριότητα που ακολουθεί επιλέγω ΝΑΙ ή ΟΧΙ, ανάλογα με το τι κάνω για ένα άλλο παιδί που ασκούμεστε μαζί.

Επιλέγω ΝΑΙ ή ΟΧΙ, ανάλογα με αυτά που κάνω	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Δείχνω τη σωστή εκτέλεση.		
Υπενθυμίζω κανόνες ή οδηγίες.		
Προτείνω πιο πολλές ή πιο λίγες επαναλήψεις.		
Προτείνω μια πιο εύκολη ή πιο δύσκολη άσκηση.		
Προτείνω άλλο αντικείμενο, π.χ. πιο μικρή μπάλα.		
Χειροκροτώ το παιδί που τα καταφέρνει και το ενθαρρύνω να συνεχίσει (συνέχισε, θα τα καταφέρεις, μπορείς κ.λπ.).		
Παίζω και χορεύω με όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από το αν έχουν διαφορετική θρησκεία.		
Παίζω και χορεύω με όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα από το αν προέρχονται από άλλη χώρα ή είναι πρόσφυγες.		

6.4 Αντιμετωπίζω σωστά πείραγμα, εκφοβισμό, ανεπιθύμητη ή αντιαθλητική επαφή

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 15.2) μπορώ να δω τι είναι πείραγμα και τι σχολικός εκφοβισμός και πώς μπορώ να αντιδράσω για να προστατευτώ.

1. Όχι στο πείραγμα και στον εκφοβισμό, ΝΑΙ στο να μιλάω



Σκάναρε το QR code για να δεις ένα πολύ ενδιαφέρον βίντεο για τον σχολικό εκφοβισμό και τους τρόπους αντιμετώπισής του.



2. Τι κάνεις όταν:

- σε σπρώχνουν στο παιχνίδι;.....
- σε κλοτσάνε για να πάρουν τη σειρά σου;.....
- σε αγγίζουν ενώ εσύ δεν θέλεις;
- σε αγκαλιάζουν ενώ εσύ δεν θέλεις;
- άλλο:

Μπορείς να ξεκινήσεις με τα: **μιλώ**, **εξηγώ**, **κάνω ξεκάθαρο**, **δεν επιτρέπω**, **ζητώ βοήθεια**...

6.5 Συμμετέχω σε δραστηριότητες για να επικοινωνήσω με τους άλλους

► Η συμμετοχή με κάνει να εμπιστεύομαι περισσότερο

Κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων εντός και εκτός σχολείου, έχω την ευκαιρία:

- α) να επικοινωνώ με τους άλλους
- β) να νιώθω συναισθήματα εμπιστοσύνης και χαράς
- γ) να συνεργάζομαι μαζί τους
- δ) να βοηθώ στη δημιουργία ομαδικού πνεύματος.

1. Συμμετέχω, επικοινωνώ, εμπιστεύομαι

Συμπληρώνω για εμένα και ένα άλλο παιδί με ΝΑΙ και ΟΧΙ. Συγκρίνουμε τι έχει συμπληρώσει ο ένας για τον άλλον και συζητάμε.

Συμμετέχω...	Εγώ	Άλλο παιδί
... στις αποφάσεις της ομάδας		
... στις δραστηριότητες της ομάδας		
... στα παιχνίδια με την ομάδα		
... σε χορούς και ομαδικές καλλιτεχνικές εκδηλώσεις		
Επικοινωνώ...		
... ακούω και λέω τις προτάσεις μου στην ομάδα		
... βοηθώ όλα τα μέλη		
... εκφράζω τα συναισθήματά μου		
... μπαίνω στη θέση των άλλων		
Εμπιστεύομαι...		
... τις προτάσεις των μελών της ομάδας		
... τις διορθώσεις των άλλων		

6.6 Ο ρόλος μου στην ομάδα είναι σημαντικός

► Συμμετοχή μέσα από ρόλους, ιδέες, υποστήριξη

Αναλαμβάνω με χαρά ρόλους αρχηγού, βοηθού, μέλους, θεατή, παρατηρητή, υποστηρικτή. Μοιράζομαι τις ιδέες μου και αποδέχομαι τις ιδέες των άλλων. Ενθαρρύνω και υποστηρίζω τα άλλα παιδιά για να τα καταφέρουμε όλοι μαζί.

1. Ο ρόλος μου στην ενθάρρυνση και στο μοίρασμα

Πώς αποδέχομαι τους διάφορους ρόλους; Πώς ενθαρρύνω τα άλλα παιδιά όταν ασκούμαστε σε дуάδες ή ομάδες, στο παιχνίδι, στον χορό ή αλλού; Πόσο συχνά; Συμπλήρωσε τα παρακάτω όποτε σου το ζητήσει ο/η εκπαιδευτικός.

Αναλαμβάνω και δέχομαι με χαρά τον ρόλο μου ως...	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
... αρχηγός της ομάδας			
... βοηθός σε όσους χρειάζονται βοήθεια			
... βοηθός διαμεσολαβητή σε σύγκρουση			
... υπεύθυνος επικοινωνίας με τις άλλες ομάδες			
... υπεύθυνος επικοινωνίας με τον/την εκπαιδευτικό			
... υπεύθυνος για την τήρηση των κανόνων			
Ενθαρρύνω τα άλλα παιδιά με...	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
... χαμόγελο			
... υπομονή και επιμονή			
... θετικά λόγια και σχόλια για την προσπάθειά τους			
... ήρεμες κινήσεις			
... βοήθεια κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης			

ΣΥΝΟΨΗ

Στο 4ο κεφάλαιο εκπαιδεύτηκες για:

- να έχεις πιο πολλές επιτυχίες παντού
- να ελέγχεις και να εκφράζεις συναισθήματα με αποδεκτούς τρόπους
- να συμμετέχεις σε ΦΔ με σκοπό τη χαρά και την ευχαρίστηση
- να πετυχαίνεις ατομικούς και ομαδικούς στόχους
- να εφαρμόζεις κανόνες ασφάλειας κατά την κινητική εξάσκηση
- να δείχνεις σεβασμό
- να λύνεις τις διαφωνίες σου με ειρηνικό τρόπο
- να συνεργάζεσαι με άλλα παιδιά
- να αντιμετωπίζεις ανεπιθύμητες συμπεριφορές

και όλα αυτά στο σχολείο, στο σπίτι, στη γειτονιά, στην εκδρομή, ατομικά ή με άλλους, σε σύνθετες δραστηριότητες και παιχνίδια.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Όταν παίζετε, εκδηλώνετε συμπεριφορές σαν και αυτές που υπάρχουν στις παρακάτω καρτέλες. Ένα άλλο παιδί μπορεί να σε παρατηρεί και να σημειώνει στις καρτέλες. Το ίδιο θα κάνεις και εσύ για εκείνο.

Έχω θετική συμπεριφορά επειδή...	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
... συζητώ ήρεμα τα προβλήματα			
... εκφράζω τη χαρά με αποδεκτό τρόπο			
... εκφράζω τη λύπη με αποδεκτό τρόπο			
... αντιδρώ θετικά σε περίπτωση ήττας			
... αντιδρώ χωρίς υπεροψία και προσβολές			
... δεν πειράζω, ούτε βγάζω παρατσούκλια			
... δεν υποτιμώ τα άλλα παιδιά			
... δεν προσβάλλω τα άλλα παιδιά			
... δεν χτυπώ τα άλλα παιδιά			
... δεν φωνάζω στα άλλα παιδιά			
... δεν εκφοβίζω τα άλλα παιδιά			

Γράφει ένα άλλο παιδί για εμένα

Έχει θετική συμπεριφορά επειδή...	Ποτέ	Μερικές φορές	Πά - ντα
... συζητάει ήρεμα τα προβλήματα			
... δείχνει τα συναισθήματα χαράς με αποδεκτό τρόπο			

... δείχνει τα συναισθήματα λύπης με αποδεκτό τρόπο			
... αντιδρά θετικά σε περίπτωση ήττας			
... αντιδρά χωρίς υπεροψία και προσβολές			
... δεν πειράζει ούτε βγάζει παρατσούκλια			
... δεν υποτιμά τα άλλα παιδιά			
... δεν προσβάλλει τα άλλα παιδιά			
... δεν χτυπά τα άλλα παιδιά			
... δεν φωνάζει στα άλλα παιδιά			
... δεν εκφοβίζει τα άλλα παιδιά			

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ (Αποτιμητές)

Μπορείς να συμπληρώσεις τις παραπάνω καρτέλες με τις θετικές συμπεριφορές. Επίσης, παρακάτω σου δίνεται η ευκαιρία να αξιολογήσεις συνολικά τη συμμετοχή και την απόδοσή σου. Μπορείς να συμπληρώνεις τον πίνακα, μία φορά για κάθε τρίμηνο και στο τέλος της χρονιάς, για να δεις την πρόοδό σου.

Μέσα από τη ΦΑ έμαθα:	Αρχή	1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	Τέλος
να δέχομαι την επιτυχία αλλά και την αποτυχία				
να βοηθάω τον εαυτό μου για να τα καταφέρει				
να ελέγχω και να εκφράζω σωστά τα συναισθήματά μου				
να ελέγχω συναισθήματα όπως ο φόβος				
να μοιράζομαι συναισθήματα με τους άλλους				
να συμμετέχω και να εκφράζομαι κινητικά				
να συμμετέχω σε δραστηριότητες για να διασκεδάζω, να χαίρομαι την επιτυχία				
να επιτυγχάνω τους στόχους μου				
να αλλάζω τις δραστηριότητες για να έχω επιτυχία				
να ακολουθώ κανόνες ασφάλειας				
να αρχίζω να λύνω τις διαφορές μου με ήρεμο τρόπο				
να εξασκώμαι με επιμονή				
να χρησιμοποιώ σωστά την ανατροφοδότηση				
να συνεργάζομαι αρμονικά με όλους				
να ενθαρρύνω τους άλλους για να τα καταφέρουν				
να βοηθάω σε περιστατικά εκφοβισμού και βίας				
να βοηθάω στο χτίσιμο της ομάδας				

Γλωσσάρι

Αειφορία: η χρήση των φυσικών οικοσυστημάτων και των πηγών ενέργειας, ώστε να εξασφαλίζεται η επάρκεια και για τις επόμενες γενιές.

Διατροφή: είναι το σύνολο των τροφίμων (και ροφημάτων) που καταναλώνει ένα άτομο.

Εκφοβισμός: η χρήση βίας μεταξύ μαθητών ή συνομήλικων παιδιών, με στόχο να προκληθεί φόβος, πόνος ή αναστάτωση.

Επιδόσεις(σκορ): το μετρήσιμο αποτέλεσμα μιας προσπάθειας.

Ευ αγωνίζεσθαι: σημαίνει να έχεις εκπαιδευτεί να παίζεις δίκαια, να έχεις σεβασμό στην άποψη του άλλου, σεβασμό στους κανόνες, στους διαιτητές, στους συναθλητές και αντιπάλους, σεβασμό στους φιλάθλους και στο περιβάλλον.

Στόχος: κάτι που θέλω να πετύχω.

Βιβλιογραφία

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

Hopper, C., Fisher, B., & Munoz, K. (1997). Health Related Fitness for Grades 3-4. USA: Human Kinetics.

Παπαμίχου, Α., Δέρρη, Β., & Βερναδάκης, Ν. (2018). Απόψεις μαθητών Ε΄ & ΣΤ΄ δημοτικού για τη συνεργασία στο μάθημα της φυσικής αγωγής μετά από επιμόρφωση των εκπαιδευτικών τους. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό, 16 (2), 78-83.

<http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries/article/view/394/295>

Παπαμίχου, Α. & Δέρρη Β. (2017). Η κ. Υπευθυνότητα και ο κ. Σεβασμός παίζουν μαζί μας: Ένα πρόγραμμα για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων όλων των παιδιών στη Φυσική Αγωγή. Εκηβόλος Ετήσια έκδοση της Ελληνικής Ακαδημίας Φυσικής Αγωγής, 12, 8-15.

Υπουργείο Υγείας. Τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής για την πρόληψη και τον έλεγχο του στρες

<https://www.youtube.com/watch?v=qqxr94ivoL4>

Δικτυογραφία

Aesop: Οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας

<https://aesop.iep.edu.gr/node/7670/644#7675>

Aesop: Ο Φιλαθλιξ πάει γήπεδο!!! <https://aesop.iep.edu.gr/node/11758>

Εταιρεία Ογκολόγων/Παθολόγων Ελλάδος. Όχι στο κάπνισμα. Μείωση αλκοόλ. Ανακτήθηκε από Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=bSUaNhoWPKA>

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. Το κάπνισμα μέσα από τα μάτια των παιδιών. Ανακτήθηκε από Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=kVLeoXmmsVc>

Eugenia Siampanopoulou. Έλα να χτίσουμε γέφυρες με ερωτήσεις. Ανακτήθηκε από Youtube <https://youtu.be/1KFLgblWyQM?si=XtyB1γο6wgKIIdIzi>

Georgia Kokkinaki. Σχολική βία. Το παιχνίδι με τα μήλα. Ανακτήθηκε από Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=sAAUCGUEVN4>

Μαθαίνουμε και αλλιώς. Σχολικός Εκφοβισμός: Μπορείς να τον νικήσεις. Ανακτήθηκε από Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=6ICfky-0Yoc>

Unisef Greece: Για ένα σχολείο με ανοικτές πόρτες για όλα τα παιδιά. Ανακτήθηκε από Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=iAeuXSmoFg>

World Health Organization. Physical Activity https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

