

Νεραντζούλα Κουφού • Γρηγόριος Μασάδης
Παρασκευή Λιούμπη • Όλγα Βασιλείαδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Δ' Δημοτικού



Β' Τεύχος

Φυσική Αγωγή

Δ' Δημοτικού

Β' τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής

Δημήτριος Μυλώσης

Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.

Αξιολογητής

Γεώργιος Λαϊνάκης

Εν ενεργεία εκπαιδευτικός

Αξιολογήτρια

Αναστασία Τσετσώνη

Εν ενεργεία εκπαιδευτικός

Τεχνικός Εμπειρογνώμονας

Γεωργία Μαστοροπούλου

Πτυχιούχος Πληροφορικής

Επικουρικός Εμπειρογνώμονας

Αικατερίνη Γαλάτη

Πτυχιούχος τεχνολογίας γραφικών τεχνών

**Υπεύθυνος Διδακτικού Πακέτου
για το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής**

Νικόλαος Χριστοδούλου

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

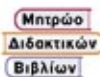
Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

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»**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Νεραντζούλα Κουφού • Γρηγόριος Μασάδης • Παρασκευή Λιούμπη
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αχωχή

Δ' Δημοτικού

Β' τεύχος

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ:  πεδίο

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

Νεραντζούλα Κουφού, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΣΕΦΑΑ/
ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

Γρηγόριος Μασάδης, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Παρασκευή Λιούμπη, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (Σύμβου-
λος 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
ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΗΣΗ

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Ολυμπία Λιώνη, Γραφικές τέχνες

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Ζαχαρίας Παπαντωνίου, Εικονογράφος

**ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ**
ΣΥΛΛΗΨΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ
ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ
ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Συγγραφική ομάδα

Connection3 IKE

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό (συνέχεια)

2η Ενότητα: Έννοιες ΦΚ-υγείας

5.1	Κατανοώ ότι με τις ΦΔ θα έχω οφέλη στην υγεία	1. Συνδέω ΦΔ με στοιχεία ΦΚ-υγείας	11
6.1	Επιλέγω τρόπους για να συνεχίσω την άσκηση εκτός σχολείου και να είμαι υγιής	1. Τα οφέλη της ΦΔ στο σχολείο και εκτός	12
		2. Καταλαβαίνω τη δύναμη και αντοχή των μυών	14
7.1	Γνωρίζω πώς να ελέγχω και να καταγράφω την απόδοσή μου στη ΦΚ-υγεία	1. Ο τρόπος να μετρώ την ΚΣ	14
		2. Χρησιμοποιώ βηματόμετρο, έξυπνα ρολόγια ή κινητά	15
		3. Μετρώ τη ΦΚ-υγεία	15
8.1	Κατανοώ πώς λειτουργούν η καρδιά και οι πνεύμονες στην άσκηση	1. Δυναμώνω την καρδιά	17
		2. Αφίσα της ευτυχισμένης καρδιάς	17
8.2	Γνωρίζω τι συμβαίνει στο σώμα όταν αλλάζω συχνότητα, ένταση και χρόνο άσκησης	1. Μετρώ την ΚΣ	18
9.1	Γνωρίζω για το θερμιδικό ισοζύγιο	1. Το παιχνίδι της διατροφής και της άσκησης	20

3η Ενότητα: Συναισθηματικές έννοιες

10.1	Καταλαβαίνω πώς να ενισχύω τη θετική εικόνα για τον εαυτό μου	1. Ο καθρέφτης μου	21
		2. Ο αυτοδιάλογος	22
		3. Ο δρόμος του «μπορώ»	23
11.1	Καταλαβαίνω ότι χρειάζεται να μοιραζόμαστε συναισθήματα	1. Στην ομάδα μοιραζόμαστε	23
		2. Ο έλεγχος των συναισθημάτων	24
		3. Στο σχολείο, στο σπίτι και αλλού... το άγχος το νικώ	25
12.1	Γνωρίζω πώς να δημιουργώ κινήσεις	1. Δημιουργώ-δημιουργείς-δημιουργεί	26

4η Ενότητα: Κοινωνικές έννοιες

13.1	Γνωρίζω να θέτω έξυπνους στόχους	1. Ένας έξυπνος στόχος είναι:	26
14.1	Γνωρίζω κανόνες για να είμαι ασφαλής στις δραστηριότητες	1. Αποφασίζουμε τους κανόνες	27
		2. Διαφορετικές δραστηριότητες, ίδιοι κανόνες;	29
14.2	Τα χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής συνεργασίας μιας ομάδας	1. Γράψε τι κάνουν	29
14.3	Γνωρίζω ότι, για να πετύχουμε στις ΦΔ, όλοι είμαστε σημαντικοί	1. Σκέψου... συμμετέχουν όλοι στο παιχνίδι;	30
15.1	Γνωρίζω τι είναι η ανατροφοδότηση	1. Κυβίστηση και ανατροφοδότηση	31
15.2	Αντιμετωπίζω ανεπιθύμητες συμπεριφορές	1. Σταμάτα – Προχώρα – Μίλα	31

5η Ενότητα: Διαθεματικές έννοιες

16.1	Αναγνωρίζω ότι μπορεί να τραυματιστώ, εάν συμπεριφέρομαι επικίνδυνα	1. Το κουτί του μυστηρίου	32
		2. Έλεγχος ασφάλειας	32
16.2	Δυναμώνω την άμυνα του οργανισμού	1. Η αφίσα της άμυνας του οργανισμού	33

17.1	Επιλέγω υγιεινές και αποφεύγω ανθυγιεινές συμπεριφορές	1. Υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές	34
18.1	Κατανοώ ότι το αθλητικό υλικό συνδέεται με την αειφορία	1. Το παιχνίδι της καθαριότητας και της ανακύκλωσης	34
		2. Πώς σέβομαι τους γύρω μου στις ΦΔ	34
Σύνοψη κεφαλαίου			36
Δραστηριότητες (Προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)			
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)			

3ο Κεφάλαιο – Συμπεριφορικό			
1η Ενότητα: ΦΔ εντός και εκτός σχολείου			
1.1	Συμμετέχω τακτικά σε ΦΔ για να βελτιώσω τη ΦΚ-υγεία	1. Το παιχνίδι του χρόνου	40
		2. Το παιχνίδι της συχνότητας	41
1.2	Συμμετέχω σε ΦΔ εκτός σχολείου	1. Παίζω με την οικογένειά μου	42
2η Ενότητα: Στοιχεία και συμπεριφορές για ΦΚ-υγεία			
2.1	Έχω καλή ΦΚ-υγεία	1. Μετρώ τα στοιχεία ΦΚ-υγείας	43
2.2	Συμμετέχω σε ΦΔ για να βελτιώσω τα στοιχεία ΦΚ-υγείας	1. Παίζω και βελτιώνομαι	44
2.3	Συμμετέχω σε παιχνίδι, δικής μας δημιουργίας, για να βελτιώσω τη ΦΚ-υγεία	1. Το παιχνίδι «ΦΚ-υγεία»	45
		2. Κάνω ό,τι κάνεις και περισσότερα	45
3.1	Καταγράφω στοιχεία της ΦΚ που προάγουν την υγεία	1. Βελτιώνω τη ΦΚ-υγεία	46
3.2	Μετρώ την ένταση της ΦΔ	1. Τεχνολογία και ΦΚ-υγεία	47
3.3	Μετρώ την καρδιακή συχνότητα σε ΦΔ	1. Η ΚΣ στην άσκηση	49
4.1	Η διατροφή μου πριν και μετά την άσκηση	1. Το ημερολόγιο διατροφής πριν και μετά την άσκηση	50
Σύνοψη κεφαλαίου			52
Δραστηριότητες (Προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)			52
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)			53

4ο Κεφάλαιο – Ηθικό – Συναισθηματικό – Κοινωνικό			
1η Ενότητα: Συναισθηματικές δεξιότητες			
1.1	Συμμετέχω και πετυχαίνω σε νέες και σύνθετες αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου	1. Συμμετέχω και πετυχαίνω – Υπάρχει τρόπος	57
1.2	Χρησιμοποιώ τη νοερή απεικόνιση για να εκτελώ με επιτυχία	1. Φαντάζομαι και εκτελώ	58
2.1	Δείχνω αυτοέλεγχο και εκφράζω τα συναισθήματά μου	1. Εσύ...	58
		2. ... και οι άλλοι	58
2.2	Διαχειρίζομαι την πίεση και το στρες κατά τη ΦΔ	1. Ο δικός σου τρόπος	59

2η Ενότητα: Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)			
2.3	Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με την ομάδα με ωραίο τρόπο	1. Ώρα να μοιραστείς	59
3.1	Αναπτύσσω τη δημιουργικότητα και την αυτοέκφρασή μου	1. Η κίνησή μου-η έκφρασή μου	60
3.2	Συμμετέχω σε ΦΔ και εκτός σχολείου και επαινώ τις προσπάθειες ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα	1. Επαινώ	60
4.1	Αλλάζω τους στόχους ανάλογα με την πρόδοό μου/μας	1. Ο ομαδικός στόχος και ο/η αρχηγός	61
4.2	Συμμετέχω σε δραστηριότητες, με επίπεδο δυσκολίας που έχω επιλέξει	1. Σε ποιο επίπεδο δυσκολίας εκτελώ;	61
5.1	Εφαρμόζω κανόνες ασφάλειας	1. Εφαρμόζω/εφαρμόζουμε κανόνες	62
5.2	Ενσωματώνω τα ολυμπιακά ιδεώδη στο παιχνίδι και εκτός αυτού	1. Δείχνω σεβασμό	62
5.3	Αντιμετωπίζω την απόρριψη με κατάλληλες στρατηγικές	1. Το νησί της συμφωνίας	63
5.4	Ολοκληρώνω τη δραστηριότητα και την τροποποιώ για τη συμμετοχή όλων	1. Αλλαγή κανόνων – Συμμετοχή όλων	63
6.1	Δέχομαι και δίνω ανατροφοδότηση	1. Μαζί μαθαίνουμε	64
6.2	Όλοι διαφορετικοί, όλοι ικανοί	1. Αισθάνομαι «διαφορετικός/ή»!	65
		2. Περνάμε το σχοινί	65
6.3	Παιχνίδια και χοροί του κόσμου	1. Κάθε χώρα και περιοχή, ένα παιχνίδι και ένας χορός!	65
6.4	Σταματώ την πίεση και τον εκφοβισμό	1. Η παντομίμα του «ποτέ»	66
6.5	Δεν με αγχίζει κανείς	1. Λέω «όχι» δυνατά	66
6.6	Σέβομαι και επικοινωνώ με τα μέλη της ομάδας μου	1. Καλή επικοινωνία στην ομάδα	66
6.7	Παίζω ομαδικά	1. Μπάσκετ - μπόουλινγκ	67
Σύνοψη κεφαλαίου			68
Δραστηριότητες (Προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)			68
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)			68
Γλωσσάρι			69
Βιβλιογραφία			70

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό



2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

2η Ενότητα: Έννοιες ΦΚ-υγείας

- 5.1** Να κατανοούν ότι οι σχετικές με την υγεία αποφάσεις τους σε καταστάσεις εντός σχολείου (π.χ. βελτίωση της ΦΚ-υγείας) και εκτός σχολείου (π.χ. παιχνίδι με φίλους 5/7 ημέρες της εβδομάδας) δημιουργούν μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα.
- 6.1** Να προτείνουν ή και να επιλέγουν τρόπους (είδη, μέσα, χώρους) με τους οποίους μπορούν να ασκηθούν εκτός σχολείου, ατομικά και ομαδικά για την προαγωγή της υγείας, και να κατανοούν ότι η ΦΔ εντός και εκτός σχολείου αποτελεί ενιαίο σύνολο που μπορεί να αποφέρει συνδυαστικά οφέλη στην υγεία τους.
- 7.1** Να γνωρίζουν και να επιλέγουν ποικίλους τρόπους και εργαλεία για να πληροφορούνται, να οργανώνουν και να καταγράφουν το επίπεδο των φυσικών τους ικανοτήτων, με ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας.
- 8.1** Να κατανοούν τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας.
- 8.2** Να περιγράφουν πώς επηρεάζονται οι φυσιολογικές μεταβολές λόγω των παραμέτρων συχνότητα, ένταση, είδος και χρόνος της άσκησης.
- 9.1** Να γνωρίζουν τρόπους να προσαρμόζουν το θερμιδικό ισοζύγιο πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας σε σχέση με τον σωματότυπο και τις ενεργειακές τους ανάγκες και δαπάνες.

3η Ενότητα: Συναισθηματικές έννοιες

- 10.1** Να κατανοούν τη σημασία και τον ρόλο των τεχνικών ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας και της θετικής εικόνας τους, εντός και εκτός Φυσικής Αγωγής, για την προαγωγή της αυτοεκτίμησής τους.
- 11.1** Να κατανοούν ότι μπορούν και χρειάζεται να μοιράζονται τα συναισθήματά τους με τους/τις συμμαθητές/ήτριες (σε μικρές ομάδες), αλλά και σε συνθήκες ατομικής/ομαδικής επιτυχίας ή αποτυχίας. Να γνωρίζουν κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς, όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα άγχους και στρες κατά τη διάρκεια της συμμετοχής στη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.

- 12.1** Να γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων ατομικά, σε μικρές ή μεγάλες ομάδες σε διάφορες μορφές άσκησης και χορού, με ή χωρίς φορητά όργανα, χωρίς τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.

4η Ενότητα: Κοινωνικές έννοιες

- 13.1** Να αναφέρουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους που ακολουθούν κριτήρια π.χ. «SMART» (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι στόχοι).
- 14.1** Να γνωρίζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού) και να αναλύουν τις πιθανές συνέπειες της μη τήρησής τους.
- 14.2** Να γνωρίζουν ότι η ειλικρινής επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση είναι χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής συνεργασίας μιας κοινωνικής ομάδας.
- 14.3** Να γνωρίζουν ποιες διαφορετικές δυνατότητες/χαρακτηριστικά απαιτούνται για τις ΦΔ στις οποίες συμμετέχουν και να επιλέγουν, αντίστοιχα, άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά ή δυνατότητες, για να συμβάλουν τα μέγιστα στην επιτυχία της εκάστοτε φυσικής δραστηριότητας.
- 15.1** Να γνωρίζουν τι είναι η ειδική, αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από τους άλλους (τους/τις ΕΦΑ, συμμαθητές/ήτριες, προπονητές/ήτριες).
- 15.2** Να γνωρίζουν διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης περιστατικών πειράγματος, πίεσης από συνομηλίκους, εκφοβισμού ή ανεπιθύμητης/ανταθλητικής επαφής και να επιλέγουν μία τουλάχιστον, ανάλογα με την περίπτωση, σε πραγματικές ή πλασματικές καταστάσεις (π.χ. αναζήτηση ενήλικα, στρατηγική «Σταμάτα-Προχώρα-Μίλα»).

5η Ενότητα: Διαθεματικές έννοιες

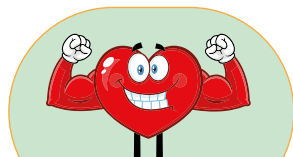
- 16.1** Να αναγνωρίζουν τη σημασία επικίνδυνων και με ρίσκο συμπεριφορών που μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρούς τραυματισμούς.
- 16.2** Να γνωρίζουν τρόπους πρόληψης επικίνδυνων ασθενειών και λοιμώξεων και ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος.
- 17.1** Να περιγράφουν τις συνέπειες της υιοθέτησης ανθυγιεινών συμπεριφορών, όπως κάπνισμα, αλκοόλ κ.ά.
- 18.1** Να κατανοούν ότι η επιλογή του σωστού αθλητικού υλικού άπτεται θεμάτων αειφορίας και σεβασμού προς το περιβάλλον, όπως και θεμάτων κοινωνικού σεβασμού. Επίσης, ότι η υπεύθυνη συμπεριφορά προς τα ζώα (είτε στο πλαίσιο της ΦΔ είτε όχι) είναι πολιτισμός.

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

2η Ενότητα: Έννοιες ΦΚ-υγείας

5.1 Κατανοώ ότι με τις ΦΔ θα έχω οφέλη στην υγεία

Όπως ήδη γνωρίζεις, σύμφωνα με τον ΠΟΥ, αν κάνεις κάθε μέρα 60 λεπτά μέτρια έως έντονη ΦΔ, τότε θα έχεις:



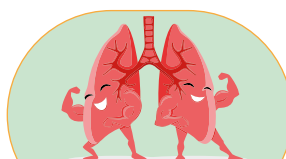
Δυνατή καρδιά



Γερά οστά



Δυνατούς μυς



Γερά πνευμόνια



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να μάθεις περισσότερα για τις συστάσεις του ΠΟΥ για τη ΦΔ.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να λύσεις το παζλ.

Μπορείς να βελτιώσεις τα στοιχεία ΦΚ-υγείας επιλέγοντας διαφορετικές δραστηριότητες:

Στοιχεία ΦΚ-υγείας	Δραστηριότητες
Καρδιαγγειακή αντοχή	Τρέξιμο, ποδήλατο, χορός, κολύμπι κ.ά.
Μυϊκή δύναμη και αντοχή	Κοιλιακοί, ραχιαίοι κ.ά.
Ευλυγισία	Διατάσεις, τάε κβον ντο, ρυθμική γυμναστική κ.ά.
Ποσοστό λίπους στο σώμα	Με κατάλληλη καθημερινή ΦΔ και σωστή διατροφή



Με κατάλληλη καθημερινή ΦΔ για 60' θα έχεις:

- δυνατή καρδιά, δηλαδή καλή **καρδιαγγειακή αντοχή**, που σε προστατεύει από χρόνιες παθήσεις
- περισσότερη **μυϊκή δύναμη και αντοχή**
- **μεγαλύτερη ευλυγισία**
- **λιγότερο λίπος** στο σώμα.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις το κρυπτόλεξο.

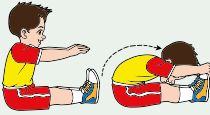
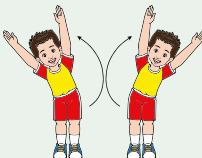


Ενότητα 2 Έννοιες ΦΚ-υγείας

Αν ασκείσαι καθημερινά και προσέχεις τη διατροφή σου, θα έχεις στο παρόν και στο μέλλον **πολύ καλή υγεία και ποιότητα ζωής** (π.χ. σωματική ευεξία, ψυχική ευεξία, αυτοεκτίμηση, καλές σχέσεις με τους άλλους).

1. Συνδέω ΦΔ με στοιχεία ΦΚ-υγείας

Σημείωσε τα στοιχεία ΦΚ-υγείας (μυϊκή δύναμη και αντοχή, καρδιαγγειακή αντοχή, ευλυγισία) που βελτιώνονται στις παρακάτω δραστηριότητες.

Δραστηριότητα/δεξιότητα	Στοιχεία ΦΚ-υγείας
	
	
	
	
	
	
	



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



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις την εκτέλεση των κάμψεων.

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

6.1 Επιλέγω τρόπους για να συνεχίσω την άσκηση εκτός σχολείου και να είμαι υγιής

Θυμήσου τα οφέλη από την καθημερινή άσκηση (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 5.1)



Στο σχολείο, έχεις ασχοληθεί με διάφορες ΦΔ και γνωρίζεις ότι τα οφέλη είναι πολλά. Όμως το μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στο σχολείο δεν είναι καθημερινό, και έτσι θα πρέπει να ασκείσαι ατομικά, με τους φίλους σου ή την οικογένειά σου και εκτός σχολείου για να κάνεις 60΄ ΦΔ κάθε μέρα.

Πρότεινε χώρους κοντά στο σπίτι σου και τρόπους για να ασκηθείς με ασφάλεια, ατομικά ή ομαδικά. Συνέχισε να ασχολείσαι, εκτός σχολείου, με ΦΔ που έμαθες στο σχολείο ή με νέες.

Χώροι:

Τρόποι:

Σημείωσε τι θα χρειαστείς για να ασκηθείς ατομικά ή ομαδικά (π.χ. φρίσμπι, ρακέτες, σχοινάκι)

1. Τα οφέλη της ΦΔ στο σχολείο και εκτός

Γράψε στον παρακάτω πίνακα, στην πρώτη στήλη ΦΔ που κάνεις στο σχολείο, στη δεύτερη ΦΔ που κάνεις εκτός σχολείου, ίδιες ή διαφορετικές. Στην τρίτη στήλη σημείωσε τα οφέλη.

ΦΔ εντός σχολείου	ΦΔ εκτός σχολείου	Οφέλη



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις το παιχνίδι μνήμης.

Ενότητα 2 Έννοιες ΦΚ-υγείας

Σημείωσε τους τρόπους (δραστηριότητες, υλικά/εξοπλισμό, χρόνο και χώρο) με τους οποίους ασκείται μέσα σε μία εβδομάδα, εκτός σχολείου.

Ημέρα	Δραστηριότητα	Χώρος	Υλικά/ εξοπλισμός	Χρόνος	Ατομική/ ομαδική
Δευτέρα					
Τρίτη					
Τετάρτη					
Πέμπτη					
Παρασκευή					
Σάββατο					
Κυριακή					

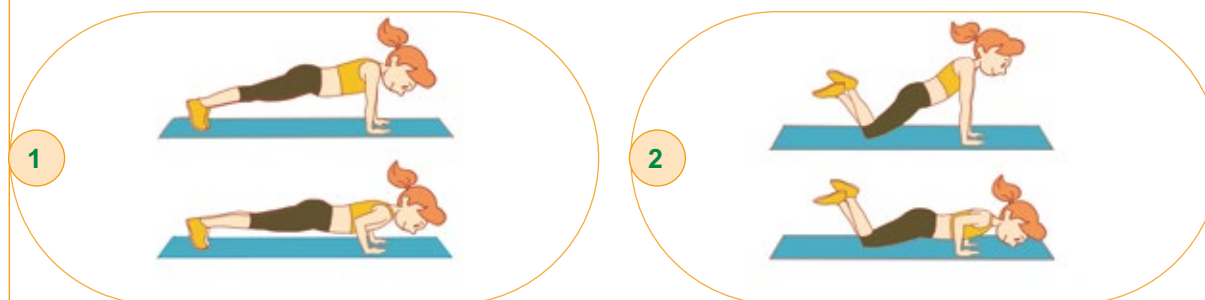
Τα μεγαλύτερα οφέλη τα έχουμε όταν προσθέτουμε τον χρόνο που αφιερώνουμε στις ΦΔ στο μάθημα, στο διάλειμμα, στο παιχνίδι με τους φίλους, στο πάρκο, στο σπίτι κ.λπ. και συγκεντρώνουμε 60΄την ΦΔ, καθημερινά.



Τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας μπορείς να τα δεις παραπάνω (5.1). Ένα στοιχείο είναι η μυϊκή δύναμη και αντοχή.

- Πώς βελτιώνεται η μυϊκή δύναμη;
Όταν εκτελείς ασκήσεις με μεγαλύτερο βάρος και λιγότερες επαναλήψεις.
- Πώς βελτιώνεται η μυϊκή αντοχή;
Όταν εκτελείς ασκήσεις με μικρότερο βάρος και περισσότερες επαναλήψεις.

Παρατήρησε τις παρακάτω φωτογραφίες.



Σε ποια άσκηση το βάρος στα χέρια είναι μεγαλύτερο;
Σε ποια άσκηση θα εκτελούσες περισσότερες επαναλήψεις;
Ποια άσκηση θα επέλεγες για να βελτιώσεις τη μυϊκή δύναμη;
Ποια άσκηση θα επέλεγες για να βελτιώσεις τη μυϊκή αντοχή;

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

2. Καταλαβαίνω τη δύναμη και την αντοχή των μυών

Σημείωσε παραδείγματα από το σπίτι, το παιχνίδι, τη γειτονιά που δείχνουν ότι οι μύες:

- είναι δυνατοί
- εργάζονται χωρίς να κουραστούν.

Είναι δυνατοί	Εργάζονται χωρίς να κουραστούν



Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση και τραυματισμούς. Ένα παράδειγμα:

Χρειάζεται μεγάλη προσοχή όταν προσπαθείς να σηκώσεις στο σπίτι διάφορα αντικείμενα ή όταν εκτελείς ασκήσεις για να βελτιώσεις τη μυϊκή δύναμη και αντοχή.

Όταν κατεβάζεις τα βιβλία από τη βιβλιοθήκη για να βοηθήσεις στην καθαριότητα του δωματίου σου, επιλέγεις λίγα βιβλία κάθε φορά. Γιατί;

Αν επαναλάβεις την κίνηση αρκετές φορές για να βάλεις τα βιβλία στη θέση τους, θα κουραστείς. Γιατί;

7.1 Γνωρίζω πώς να ελέγχω και να καταγράψω την απόδοσή μου στη ΦΚ-υγεία

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ελέγξεις τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας. Για την καρδιαγχειακή αντοχή μπορείς να μετρήσεις την **καρδιακή συχνότητα** (παλμούς).

1. Ο τρόπος να μετρώ την ΚΣ

- Υπάρχουν δύο τρόποι για να μετρώ την ΚΣ: Στον καρπό (κερκιδική αρτηρία): τοποθετώ τα δύο δάχτυλα, τον δείκτη και τον μέσο, στο εσωτερικό μέρος κοντά στον καρπό, όπως η φωτογραφία.
 - Στο λαιμό, τοποθετώ τα δύο δάχτυλα, τον δείκτη και τον μέσο στον λαιμό, όπως δείχνει η φωτογραφία.
1. Μετρώ τους παλμούς μου για 15 δευτερόλεπτα στον καρπό ή στον λαιμό.
 2. Πολλαπλασιάζω τον αριθμό των παλμών που μέτρησα με το 4.
 3. Ο αριθμός που βρίσκω είναι οι καρδιακοί μου παλμοί σε ένα λεπτό.



Ένταση άσκησης

Όταν εκτελείς μια δραστηριότητα, καταβάλλεις προσπάθεια. Το επίπεδο της προσπάθειας (πόσο πολύ) ονομάζεται ένταση.

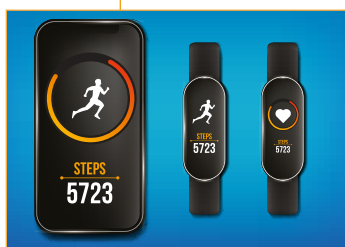


Τι ένταση (χαμηλή, μέτρια, έντονη) πρέπει να έχω σε μια ΦΔ για να βελτιώσω την καρδιαγγειακή αντοχή;

Εκτελώ μία ΦΔ στο σχολείο, στο σπίτι, στη γειτονιά (2ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 2.1, 4.1, 4.2, 6.1, 6.2). Όταν σταματήσω:

- Αν μπορώ να τραγουδώ, σημαίνει ότι εκτέλεσα τη ΦΔ σε χαμηλή ένταση.
- Αν μπορώ να μιλώ αλλά όχι να τραγουδώ, τότε εκτέλεσα τη ΦΔ σε μέτρια ένταση, δηλαδή κατάλληλη για να βελτιωθεί η καρδιαγγειακή αντοχή.
- Αν είμαι λαχανιασμένος/η, αυτό δείχνει ότι εκτέλεσα τη ΦΔ σε υψηλή ένταση.

2. Χρησιμοποιώ βηματομέτρο, έξυπνα ρολόγια ή κινητά



Τα βήματα στο περπάτημα ή και στο τρέξιμο μπορείς να τα μετρήσεις με μικρές συσκευές που ονομάζονται βηματομέτρα, με μετρητές βημάτων αλλά και με εφαρμογές που μπορούν να «κατεβούν» εύκολα στο κινητό. Αυτές οι συσκευές και εφαρμογές σε βοηθούν να μετρήσεις τα βήματα που κάνεις σε συγκεκριμένο χρόνο. Επίσης, υπάρχουν ηλεκτρονικές συσκευές, έξυπνα ρολόγια που μετρούν την ΚΣ και άρα την ένταση με την οποία εκτελείς τη ΦΔ. Τέλος, με το χρονόμετρο μπορείς να μετρήσεις τον χρόνο μιας ΦΔ.



Τεστ καρδιαγγειακής αντοχής

Βαδίζεις και τρέχεις απόσταση 1.000 μέτρων και καταγράφεις τον χρόνο και την ΚΣ.

Τεστ δύναμης και αντοχής

- Από ύπτια θέση, εκτελείς διπλώσεις με λυγισμένα γόνατα για 15'' για τη δύναμη και αντοχή των κοιλιακών.
- Από πρηνή θέση, εκτελείς εκτάσεις κορμού για 15'' για τη δύναμη και αντοχή των ραχιαίων.
- Από πρηνή θέση, εκτελείς κάμψεις για 15'' για δύναμη και αντοχή χεριών και ώμων.



Αν δεν βελτιώνεται η επίδοσή σου σε ένα τεστ, μην απογοητευτείς! Τα σκορ στα τεστ εξαρτώνται από τις προηγούμενες επιδόσεις, τον χρόνο και την ένταση που εξασκήθηκες. Συνέχισε την εξάσκηση, κάθε μέρα, για 60' και η βελτίωση θα έρθει πολύ γρήγορα.

3. Μετρώ τη ΦΚ-υγεία

Για να μετρήσεις πόσα βήματα κάνεις, μπορείς να χρησιμοποιήσεις



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

Για να μετρήσεις τον χρόνο που κάνεις στα 1.000 μέτρα χρησιμοποιείς

.....

Ανάφερε τρόπους για να μετρήσεις την ΚΣ

.....

Ανάφερε τρόπους για να μετρήσεις την ένταση της άσκησης

.....

8.1 Κατανόω πώς λειτουργούν η καρδιά και οι πνεύμονες στην άσκηση

Ο σημαντικότερος μυς του σώματος που δουλεύει διαρκώς χωρίς τη δική σου προσπάθεια είναι η καρδιά. Δουλεύει όπως η τρόμπτα που φουσκώνει μια μπάλα. Η καρδιά διοχετεύει αίμα σε όλο το σώμα, σε κάθε χτύπο. Το αίμα (άλλες φορές με οξυγόνο και άλλες με διοξείδιο) ταξιδεύει με τα αιμοφόρα αγγεία. Τα αγγεία που ξεκινούν από την καρδιά ονομάζονται αρτηρίες και αυτά που επιστρέφουν σε αυτήν ονομάζονται φλέβες. Ακολούθησε στο παρακάτω σχέδιο τη ροή του αίματος από την καρδιά και δες την πορεία του (6 βήματα). Το κόκκινο είναι το αίμα με οξυγόνο και το μπλε είναι το αίμα με διοξείδιο.



Αν θέλεις, σκάνανε το QR code για να δεις την κυκλοφορία του αίματος στον οργανισμό.



Όταν συμμετέχεις σε ΦΔ, οι μύες χρειάζονται οξυγόνο. Όσο πιο έντονη είναι η ΦΔ τόσο μεγαλύτερες είναι οι ανάγκες σε οξυγόνο. Η καρδιά και οι πνεύμονες δουλεύουν πιο γρήγορα για να στείλουν οξυγόνο. Η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη και έτσι πολλές φορές λαχανιάζεις μετά από έντονη προσπάθεια.

Με την άσκηση η καρδιά γίνεται πιο δυνατή αντλία, δουλεύει λιγότερο για να κάνει τις ίδιες λειτουργίες. Αυτό το πετυχαίνει στέλνοντας περισσότερο αίμα σε κάθε χτύπο. Έτσι, συνολικά εργάζεται λιγότερο.

1. Δυναμώνω την καρδιά

Τι συμβαίνει στη λειτουργία της καρδιάς όταν ασχολείσαι για μεγάλο χρονικό διάστημα με τις παρακάτω δραστηριότητες; Με βελάκια αντιστοίχισε τις εικόνες με τα σκίτσα της 2ης και 3ης στήλης.

	Δραστηριότητες		Δύναμη καρδιάς		Υγεία καρδιάς
Δεν ασκούμε					
Περπατάω					
Τρέχω					

Ποια καρδιά θα δουλεύει λιγότερο στην ξεκούραση; Γιατί;

Συμπλήρωσε τα κενά.

- Η καρδιά θα στείλει αίμα με _____ στο σώμα για να κινηθεί.
- Από το σώμα θα επιστρέψει στην _____ αίμα με _____.
- Η καρδιά θα στείλει το αίμα με το διοξείδιο στους _____.
- Το αίμα με _____ θα επιστρέψει στην καρδιά.

Στις 29 Σεπτεμβρίου είναι η **Παγκόσμια Ημέρα Προστασίας της Καρδιάς**.

2. Αφίσα της ευτυχισμένης καρδιάς

Ετοιμάστε αφίσες για το τι κάνει την «καρδιά σας ευτυχισμένη» και οργανώστε ημέρα άσκησης στο σχολείο με θέμα «Ασκούμε με σχοινάκι» (1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 8.1).

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

8.2 Γνωρίζω τι συμβαίνει στο σώμα όταν αλλάζω συχνότητα, ένταση και χρόνο άσκησης

Θυμήσου τους τρόπους μέτρησης της ΚΣ (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 7.1).

Η βελτίωση της ΦΚ-υγείας πραγματοποιείται όταν βελτιωθεί η καρδιαγγειακή σας αντοχή, μυϊκή δύναμη/αντοχή, η ευλυγισία και μειωθεί

το λίπος του σώματος. Πώς όμως μπορείς να βελτιώσεις τα παραπάνω στοιχεία;

Μεταβάλλοντας τη συχνότητα, την ένταση, τον χρόνο και το είδος της άσκησης:



- **Συχνότητα:** πόσες φορές την εβδομάδα εκτελώ ΦΔ.
- **Ένταση:** πόσο προσπαθώ για να εκτελέσω τη ΦΔ.
- **Χρόνος:** πόσο χρόνο ασχολούμαι με τη ΦΔ κάθε μέρα.
- **Είδος:** παιχνίδι, περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι κ.λπ.

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



1. Μετρώ την ΚΣ

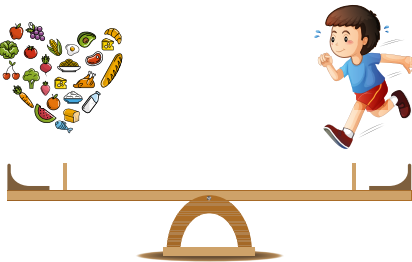
		Η ΚΣ είναι
	Κάθισε για ένα λεπτό.	
	Περπάτησε γρήγορα για ένα λεπτό.	
	Τρέξε γρήγορα για ένα λεπτό.	
Τι παρατηρείς;		
Γιατί;		

		Η ΚΣ είναι
	Κάνε σχοινάκι για 1 ένα λεπτό.	
	Κάνε σχοινάκι για 2 λεπτά.	
	Κάνε σχοινάκι για 3 λεπτά.	
Τι παρατηρείς;		
Γιατί;		

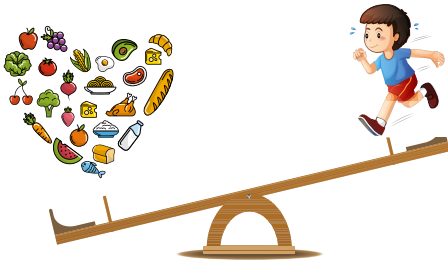
		Η ΚΣ είναι
	Παίξε μπόουλινγκ, μπότσια, παιχνίδια στόχου, κάνε δουλειές στο σπίτι για 15'.	
	Κάνε ποδήλατο, κολύμπι, τρέξε, παίξε ποδόσφαιρο για 15'.	
Τι παρατηρείς;		
Γιατί;		

9.1 Γνωρίζω για το θερμιδικό ισοζύγιο

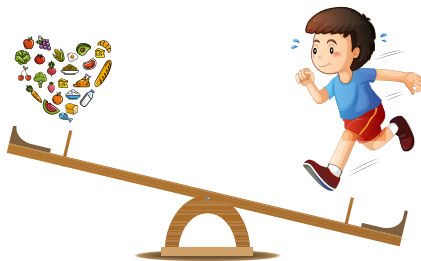
Κάθε μέρα εκτελείς διάφορες δραστηριότητες και καταναλώνεις ενέργεια. Για να την αναπληρώσεις, καταναλώνεις τρόφιμα και ποτά.



- Όταν αυτό που τρως και πίνεις, δηλαδή οι θερμίδες που παίρνεις, είναι ίσο με αυτό που «καις», δηλαδή τις θερμίδες που καταναλώνει ο οργανισμός σου, το βάρος του σώματος παραμένει σταθερό (ισοθερμιδικό ισοζύγιο).



- Όταν όμως οι θερμίδες που παίρνεις είναι περισσότερες από αυτές που «καις», το βάρος του σώματος αυξάνεται.



- Και όταν ο οργανισμός σου καταναλώνει (καίει) περισσότερες θερμίδες από όσες παίρνει, τότε το βάρος μειώνεται (αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο).

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

Θυμήσου να τρως υγιεινά

- Προτίμησε φρούτα και λαχανικά.
- Διάλεξε δημητριακά ολικής άλεσης.
- Κατανάλωσε νερό ή γάλα (πλήρες ή με χαμηλά λιπαρά) όταν διψάς.
- Επίλεξε θαλασσινά, φακές, φασόλια, ξηρούς καρπούς και πουλερικά.

1. Το παιχνίδι της διατροφής και της άσκησης

- Τα παιδιά χωρισμένα σε πεντάδες. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα κάρτες με εικόνες τροφίμων και κάρτες με εικόνες ΦΔ για συγκεκριμένο χρόνο ή επαναλήψεις. Σε κάθε κάρτα είναι γραμμένες και οι αντίστοιχες θερμίδες, δηλαδή πόσες θερμίδες έχουν τα τρόφιμα, πόσες θερμίδες «καίνε» οι ΦΔ. Η κάθε ομάδα φτιάχνει με τις κάρτες: (α) υγιεινά γεύματα για μία ημέρα (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, μικρογεύματα - κολατσιό, βραδινό) και (β) τις φυσικές δραστηριότητες που πρέπει να κάνουν (μάθημα ΦΑ, κυνηγητό, περπάτημα με τον σκύλο κ.ά.) ώστε οι θερμίδες που θα πάρουν να είναι ίσες με τις θερμίδες που θα «κάψουν».
- Οι επιλογές καταγράφονται στον πίνακα που ακολουθεί.

Α Ομάδα

Γεύματα	Είδος	Θερμίδες
Πρωινό		
Δεκατιανό		
Μεσημεριανό		
Απογευματινό		
Βραδινό		
Σύνολο θερμίδων		

Β Ομάδα

Δραστηριότητα	Χρόνος	Θερμίδες
Σύνολο θερμίδων		

- Τις κάρτες μπορούν να τις έχουν κάνει τα παιδιά με τον/την εκπαιδευτικό των εικαστικών.

Συγκρίνετε τις θερμίδες που «πήρατε» με αυτές που «καταναλώσατε/κάψατε».

«Κάψατε» τις θερμίδες που πήρατε ή όχι;

Πώς θα μπορούσατε να διατηρήσετε το βάρος σταθερό;

Πώς θα μπορούσατε να χάσετε κιλά, εάν χρειαζόταν;

10.1 Καταλαβαίνω πώς να ενισχύω τη θετική εικόνα για τον εαυτό μου

1. Ο καθρέφτης μου

Αυτοεικόνα

Η εικόνα που έχω για τον εαυτό μου.

Τι γνωρίζω για τον εαυτό μου;



Αυτοεκτίμηση

Η αξία που δίνω στον εαυτό μου.

Πώς νιώθω για την εικόνα που έχω για τον εαυτό μου;



Αυτοαποτελεσματικότητα

Η εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου.

Πόσο πιστεύω ότι μπορώ να τα καταφέρω;



Χτίζω την αυτοαποτελεσματικότητά μου

Κάνω μια λίστα για αυτά που έχω καταφέρει και είμαι περήφανος/η. Τη συμπληρώνω όταν καταφέρνω κάτι καινούργιο.

Όταν αισθάνομαι ότι χάνω την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου, διαβάζω τη λίστα μου και θυμίζω στον εαυτό μου τις επιτυχίες του.

Βρίσκω τα δυνατά μου σημεία – σε τι είμαι καλός/ή; Τα αναγνωρίζω και προσπαθώ να τα αξιοποιήσω/χρησιμοποιήσω στα παρακάτω:

- στη Φυσική Αγωγή
- στα μαθήματα
- στην παρέα εκτός σχολείου
- στο σπίτι
- σε ένα άθλημα
- αλλού

Σκέψου ένα παράδειγμα από τη ΦΑ, μία δεξιότητα στην οποία τα καταφέρνεις καλά. Πώς σε κάνει να αισθάνεσαι για τον εαυτό σου η επιτυχία;

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

Δεξιότητα:

Αισθάνομαι:

Όσο περισσότερο πιστεύουμε στον εαυτό μας τόσο περισσότερα μπορούμε να πετύχουμε. Όταν όμως συναντούμε δυσκολίες; Τότε, ένας τρόπος να αυξήσουμε την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και να τα καταφέρουμε, είναι να μιλάμε θετικά στον εαυτό μας.

2. Ο αυτοδιάλογος

Αυτοδιάλογος είναι ο διάλογος που κάνουμε με τον εαυτό μας, όπως, για παράδειγμα, τα λόγια που λέμε πριν εκτελέσουμε ή όσο εκτελούμε μια δεξιότητα, ένα παιχνίδι.



Τα λόγια αυτά μπορεί:



- να είναι θετικά (μπορώ) ή αρνητικά (δεν μπορώ)
- να αφορούν τα σημεία-κλειδιά της δεξιότητας που ετοιμαζόμαστε να εκτελέσουμε.

Τα θετικά λόγια μάς βοηθούν:

- να έχουμε περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μας (αυτοαποτελεσματικότητα)
- να δοκιμάζουμε ακόμα πιο δύσκολα καθήκοντα και εργασίες, στα παιχνίδια στη ΦΑ, στο διάλειμμα, στη γειτονιά, στα μαθήματα του σχολείου, στο σπίτι
- να πετυχαίνουμε τους στόχους μας
- να αντιμετωπίζουμε το άγχος και το στρες.



Ο εαυτός σου είναι ο καλύτερος φίλος σου. Σκέψου τον τρόπο που του μιλάς. Του μιλάς θετικά και τον ενθαρρύνεις; Π.χ. μπορείς να τα καταφέρεις!



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις το παζλ.



3. Ο δρόμος του «μπορώ»



Κάνε τα αρνητικά λόγια, θετικά. Δοκίμασε, μπορείς!

Αντί να σκεφτείς ☹️	Προσπάθησε να σκεφτείς 😊
Δεν θα τα καταφέρω.	
Δεν κάνω τίποτα σωστά.	
Τα παρατάω/εγκαταλείπω.	
Δεν μπορώ.	
Όλοι είναι καλύτεροι από εμένα.	

Τι θα έλεγες στον εαυτό σου πριν να εκτελέσεις μια ελεύθερη βολή στο μπάσκετ;
 Μπορείς να κάνεις θετικό αυτοδιάλογο και στα υπόλοιπα μαθήματα του σχολείου, στο σπίτι, με τις παρέες και στις καθημερινές σου δραστηριότητες.
 Τελικά, είναι σημαντικό να κάνεις αυτοδιάλογο; Σε τι σε βοηθάει;



11.1 Καταλαβαίνω ότι χρειάζεται να μοιραζόμαστε συναισθήματα

1. Στην ομάδα μοιραζόμαστε

Στα παιχνίδια νιώθεις έντονα συναισθήματα όπως ενθουσιασμό, χαρά, λύπη, απογοήτευση, θυμό.
 Είναι σημαντικό να μοιράζεσαι τα συναισθήματά σου και να τα εκφράζεις με κατάλληλους τρόπους, επειδή βοηθά στην επικοινωνία σου με τους/τις άλλους/ες. Αυτοί/ές καταλαβαί-



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

νουν πώς αισθάνεσαι και εσύ με τη σειρά σου καταλαβαίνεις αυτούς/ές.

Οι κατάλληλοι τρόποι είναι:

- να μιλάς για αυτό που αισθάνεσαι
- να εκφράζεσαι με και χωρίς λόγια, με ήρεμη φωνή και χωρίς έντονες χειρονομίες. Θυμάσαι το 1-2-3-4

1. σταματάς

2. αναπνέεις

3. σκέφτεσαι

4. ενεργείς



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις περισσότερα για τον αυτοέλεγχο.



- να δείχνεις σεβασμό, να αποδέχεσαι και να καταλαβαίνεις τα συναισθήματά των άλλων.

Στενοχωρήθηκα που χάσαμε. Εσύ;

Και εγώ λίγο, αλλά παίξαμε πολύ καλά.

Ναι, προσπαθήσαμε όλοι για το καλύτερο.

Εγώ όμως είμαι χαρούμενος, γιατί κανείς σας δεν θύμωσε όταν έχασα το σουτ. Μου δώσατε θάρρος να συνεχίσω να παίζω. Καταλάβατε ότι ήμουν πολύ στενοχωρημένος.



Ποιοι είναι κατάλληλοι τρόποι για να εκφράσεις τα συναισθήματά σου στο σχολείο αλλά και έξω από αυτό;

2. Ο έλεγχος των συναισθημάτων

Αυτοέλεγχος είναι η ικανότητα να ελέγχουμε τα ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματά μας.

Ενότητα 3 Συναισθηματικές έννοιες



Μας βοηθά να συμπεριφερόμαστε με υπομονή και ηρεμία, και έτσι να αντιμετωπίζουμε καλύτερα ό,τι μας συμβαίνει.

Καθώς συμμετέχεις σε μια ατομική ή ομαδική δραστηριότητα στη Φυσική Αγωγή, συμβαίνουν πολλά που σε κάνουν να αισθάνεσαι.



Περίμενε! Πάρε πρώτα μια βαθιά ανάσα!



Στο μάθημα της ΦΑ, σε ένα ομαδικό παιχνίδι, μπορείτε να παρατηρήσετε πώς εκφράζουν τα συναισθήματά τους τα παιδιά που αγωνίζονται. Συζητάτε εάν θα μπορούσαν να αντιδράσουν διαφορετικά. Ο/Η εκπαιδευτικός θα σας βοηθήσει.

3. Στο σχολείο, στο σπίτι και αλλού... το άγχος το νικώ

Όταν αισθανόμαστε ανησυχία ότι δεν θα μπορέσουμε να τα καταφέρουμε σε μια κατάσταση (εξετάσεις, αγώνας κ.ά.) που έχουμε να αντιμετωπίσουμε...

... η καρδιά μας χτυπά πιο γρήγορα, οι μύες και το στομάχι μας σφίγγουν, οι παλάμες μας ιδρώνουν.

Στρες: μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε διάφορες πιεστικές καταστάσεις.

Άγχος: αίσθημα φόβου, ανησυχίας ή νευρικότητας που αποκτούμε εξαιτίας αυτής της κατάστασης, επειδή δεν ξέρουμε τι συνέπειες θα έχει για εμάς. Για παράδειγμα, πριν από ένα διαγώνισμα, έναν αγώνα, ένα ταξίδι.



Σκέψου αν κάποια κατάσταση σου δημιουργεί άγχος στη ΦΑ, στις ΦΔ, στο παιχνίδι και γιατί. Μπορείς να σημειώσεις και το πόσο!

Παίξε με το άγχος και κέρδισε!

Αγχωτική κατάσταση	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ

- Η ΦΔ μειώνει το άγχος, παίξε, κινήσου.
- Χαλάρωσε, πάρε μια βαθιά ανάσα, μέτρησε αργά ως το 10.



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

- Σκέψου θετικά: μπορώ να τα καταφέρω, έχω τη δύναμη.
- Σκέψου κάτι ευχάριστο ή αστείο.
- Προετοιμάσου, διάβασε, εξασκήσου.
- Βάλε στόχους που μπορείς να πετύχεις.
- Μίλησε με άλλους, τον/την εκπαιδευτικό, γονέα/κηδεμόνα, φίλο/φίλη.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα για τη διαχείριση της πίεσης και του άγχους.



12.1 Γνωρίζω πώς να δημιουργώ κινήσεις

1. Δημιουργώ-δημιουργείς-δημιουργεί

Μια ρουτίνα κινήσεων περιλαμβάνει συνεχόμενες κινήσεις (ή κινητικές δεξιότητες) με ροή, συντονισμό και ρυθμό. Έχει αρχή (αρχική θέση), μέση και τέλος (τελική θέση).



Δες την εικόνα. Ποιες κινήσεις θα έβαζες στη μέση της ρουτίνας;

Αρχική θέση

Μέση θέση

Τελική θέση



Ατομικά ή σε ομάδες δημιουργήστε (σχεδιάστε) μια ρουτίνα με τα 2 πρώτα παρακάτω κομμάτια, και μετά και με τα 4:

Αρχική και
τελική θέση



4 διαφορετικές
δεξιότητες
μετακίνησης

Μετά προσθέστε
τροχιές και
επίπεδα
κίνησης



Στηρίξεις
(ισορροπίες)

Δημιουργώ σημαίνει επίσης ότι φτιάχνω κάτι εντελώς καινούργιο, δικό μου όπως: μία σειρά νέων χορευτικών βημάτων/κινήσεων, με μουσική ή χωρίς.

Με πόσους τρόπους μπορείς να κάνεις μία μπάλα να αναπηδήσει;

Βρες δύο τρόπους. Στη συνέχεια, άλλους δύο, άλλους δύο κ.λπ.



4η Ενότητα: Κοινωνικές έννοιες

13.1 Γνωρίζω να θέτω έξυπνους στόχους

Ένας στόχος δείχνει: **τι** θα βελτιωθεί, **γιατί**, **πώς** θα μετρηθεί και **πότε** θα επιτευχθεί.

1. Ένας έξυπνος στόχος είναι...



Συγκεκριμένος: τι θέλεις να πετύχεις.



Εφικτός: να είναι δύσκολος αλλά να μπορείς με προσπάθεια να τον πετύχεις.



Μετρήσιμος: μπορείς να τον μετρήσεις ώστε να καταγράψεις την πρόοδό σου.



Ρεαλιστικός/Σχετικός: σε σχέση με την προηγούμενη απόδοσή σου.



Χρονικά προσδιορισμένος: με ορισμένη χρονική διάρκεια.

Διάβασε ένα παράδειγμα ατομικού στόχου για την πάσα με τα δάχτυλα.

- **Τι και γιατί:** Θέλω να βελτιωθώ στην πάσα με τα δάχτυλα στην πετοσφαίριση, για να δηλώσω συμμετοχή στην ομάδα της τάξης μου. Από τα 5 σημεία-κλειδιά της πάσας, σήμερα κάνω τα 4. Το σημείο-κλειδί που με δυσκολεύει είναι το χτύπημα της μπάλας με τις άκρες των δαχτύλων.
- **Πώς θα το πετύχω;** Για τις επόμενες δύο εβδομάδες, θα εξασκώμαι τρεις φορές την εβδομάδα, για μισή ώρα κάθε φορά, στο παιχνίδι στη χειτονιά με τα άλλα παιδιά.
- **Πώς θα το μετρήσω;** Θα εκτελέσω 10 προσπάθειες. Ένα άλλο παιδί θα με παρατηρεί και θα σημειώνει πόσες φορές χτύπησα την μπάλα με τις άκρες των δαχτύλων. Έτσι θα ξέρω εάν βελτίωσα την απόδοσή μου.
- **Πότε θα το έχω καταφέρει;** Σε δύο εβδομάδες από σήμερα.

Η σειρά σου. Γράψε έναν ατομικό στόχο σχετικό με τη ΦΑ.

Τι και γιατί:

Πώς θα το πετύχεις:

Πώς θα το μετρήσεις:

Πότε θα το καταφέρεις:

Σκέψου και ανάφερε ένα άλλο παράδειγμα από τη ΦΑ ή τη ΦΔ, τα άλλα μαθήματα του σχολείου, την καθημερινότητά σου.

- Η προσπάθεια είναι αυτή που μετρά.
- Η επιτυχία εξαρτάται από εσένα.
- Ο στόχος που θέλεις να καταφέρεις, είναι κάτι που σε ευχαριστεί.



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

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

14.1 Γνωρίζω κανόνες για να είμαι ασφαλής στις δραστηριότητες

1. Αποφασίζουμε τους κανόνες

Οι κανόνες ασφάλειας είναι σημαντικοί γιατί η χρήση υλικών και εξοπλισμού μπορεί να είναι λόγος τραυματισμών.

Σε συνεργασία με τα άλλα παιδιά καθορίζετε τους κανόνες για την ασφάλεια στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Δείτε παραδείγματα παρακάτω:

Κανόνες ασφάλειας

- | | |
|---|---|
| 1. Φορώ πάντοτε αθλητικά παπούτσια και φόρμες στη ΦΑ. | 6. Περιμένω τη σειρά μου. |
| 2. Περιμένω πάντα τη σειρά μου. | 7. Δεν σπρώχνω, δεν χτυπάω τους άλλους. |
| 3. Επιστρέφω στην αφετηρία του χώρου εξάσκησης, πάντοτε από τα πλάγια. | 8. Κρατώ τα χέρια και τα πόδια μου κοντά μου. |
| 4. Κινούμαι προς τα δεξιά όταν αλλάζω σταθμούς. | 9. Προσέχω όταν χειρίζομαι όργανα. |
| 5. Κάνω σινιάλο/ειδοποιώ, όταν μπαίνω στον χώρο άσκησης μιας ομάδας, για να πάρω μια μπάλα. | 10. Για να ακούσω οδηγίες αφήνω τον εξοπλισμό κάτω. |

Μαζί με τον/την εκπαιδευτικό συζητήστε, προτείνετε και αποφασίστε ως ομάδα/τάξη τους κανόνες ασφάλειας για τη χρήση του εξοπλισμού, στο μάθημα της ΦΑ.

Οι κανόνες μας

1.
2.
3.
4.

Αποφασίστε ποια θα είναι η επιβράβευση (για την τήρηση των κανόνων) αλλά και οι συνέπειες της παραβίασής τους; Εάν όχι, ο/η εκπαιδευτικός θα σας βοηθήσει.

Τήρηση	Παραβίαση
	
Επιβράβευση	Συνέπεια

2. Διαφορετικές δραστηριότητες, ίδιοι κανόνες;

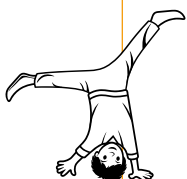
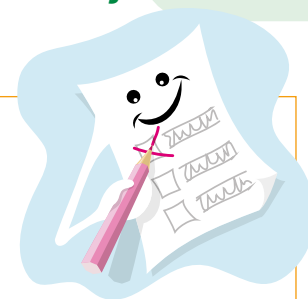
Όταν παίζουμε ή εξασκούμαστε, προσέχουμε τον εαυτό μας και τους άλλους για να είμαστε ασφαλείς.

Ένα παράδειγμα κανόνων για την ενόργανη γυμναστική:

- Κάνω πάντοτε προθέρμανση και αποθεραπεία.
- Χρησιμοποιώ στρώματα.
- Ελέγχω την απόστασή μου από τα άλλα παιδιά και ασκώμαι στον προσωπικό μου χώρο.
- Περιμένω να τελειώσει την εκτέλεση το παιδί που είναι μπροστά από εμένα στο στρώμα και μετά εκτελώ εγώ.
- Εκτελώ μόνο τις δεξιότητες που γνωρίζω και αποφεύγω τις επικίνδυνες.
- Στις επικίνδυνες δεξιότητες, εκτελώ μόνο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

Σκέψου και πες, γιατί χρειάζονται αυτοί οι κανόνες και τι μπορεί να γίνει εάν παραβιάζονται;

Μπορείς να σκεφθείς κανόνες για ένα συγκεκριμένο άθλημα ή/και για διαφορετικά αθλήματα;



14.2 Τα χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής συνεργασίας μιας ομάδας



Μιλάς ευγενικά;



Ακούς με ενδιαφέρον;



Κάνεις θετικά σχόλια χωρίς να επικρίνεις;



Λες τη γνώμη σου;

Αυτές οι κοινωνικές δεξιότητες είναι σημαντικές για την αποτελεσματική συνεργασία μιας ομάδας.



1. Γράψε τι κάνουν

Παρατήρησε τα μέλη μιας ομάδας σε ένα παιχνίδι ή/και αγώνα στο σχολείο, στο μάθημα ΦΑ, στη γειτονιά, στην προπόνηση.

Σημείωσε τις συμπεριφορές τους στον πίνακα με Ναι ή Όχι.

Συμπεριφορές	Ναι	Όχι
Μιλούν ευγενικά.		
Ακούν τη γνώμη των άλλων.		
Περιμένουν τη σειρά τους για να μιλήσουν.		
Ενθαρρύνουν τους άλλους (μπράβο, καλή προσπάθεια).		
Βοηθούν (υπενθυμίζουν τη σωστή εκτέλεση).		
Κάνουν θετικά νεύματα/κινήσεις.		
Εκνευρίζονται.		
Άλλο.		

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

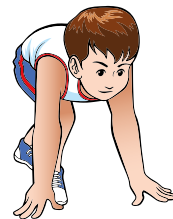
14.3 Γνωρίζω ότι, για να πετύχουμε στις ΦΔ, όλοι είμαστε σημαντικοί



Κάθε δραστηριότητα στην οποία συμμετέχουμε, έχει συγκεκριμένες απαιτήσεις. Τα καταφέρνουμε περισσότερο ή λιγότερο σε αυτήν, ανάλογα με τις δυνατότητες και τα χαρακτηριστικά μας.

Εάν π.χ. είσαι πολύ γρήγορος/η, τα καταφέρνεις καλύτερα σε δρόμους ταχύτητας.

Εάν έχεις ευλυγισία, ίσως κάνεις ρυθμική, μπαλέτο. Εάν έχεις ευλυγισία και δύναμη, μπορείς να κάνεις ενόργανη ή κάποιο άλλο άθλημα/αγώνισμα που χρειάζεται αυτές τις ικανότητες.



Όταν ανήκουμε σε μία ομάδα, αξιοποιούμε τις δυνατότητες του καθενός ώστε η ομάδα να πετύχει το καλύτερο αποτέλεσμα. Κάθε παιδί έχει δυνατότητες που δεν έχουν οι άλλοι. Αρκεί να τις ανακαλύψουμε!

1. Σκέψου... συμμετέχουν όλοι στο παιχνίδι;

- Μιλάς και παίζεις με όλους;
- Καταλαβαίνεις ότι κάθε άτομο έχει τα δικά του δυνατά σημεία/χαρακτηριστικά, ότι υπάρχουν ατομικές διαφορές;
- Συνεισφέρεις στην επιτυχία της ομάδας και κάνεις το καλύτερο που μπορείς;

Σενάριο: Έχετε να προετοιμάσετε και να παρουσιάσετε έναν χορό/χορογραφία, για μια σχολική εκδήλωση. Σκεφτείτε όλοι μαζί, με τον/την εκπαιδευτικό, πώς θα μοιράσετε ρόλους/καθήκοντα για να έχει επιτυχία η παρουσίασή σας. Έχουν όλα τα παιδιά από ένα καθήκον, που να ταιριάζει στις δυνατότητές τους;

15.1 Γνωρίζω τι είναι η ανατροφοδότηση

Πώς μπορείς να ξέρεις αν εκτελείς σωστά μια δεξιότητα;

Αν έχεις την κατάλληλη συμπεριφορά;

Αν βρήκες τη σωστή στρατηγική;

Ποιο σημείο εκτελείς σωστά και ποιο χρειάζεται να διορθώσεις;

Ανατροφοδότηση είναι η πληροφορία που παίρνουμε από τον/την εκπαιδευτικό ή άλλους, για τα παραπάνω. Χρησιμοποιούμε αυτή την πληροφορία για να διορθώσουμε την εκτέλεσή μας ή για να γνωρίζουμε τι κάνουμε σωστά.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις περισσότερες πληροφορίες για την ανατροφοδότηση.



1. Κυβίστηση και ανατροφοδότηση

Εκτελείς την κυβίστηση. Ο/Η εκπαιδευτικός παρατηρεί εάν την εκτελείς σύμφωνα με τα σημεία-κλειδιά της δεξιότητας (αξιολογική) (1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 3.1) και σου λέει πώς να διορθώσεις, αν και όπου χρειάζεται (διορθωτική). Σημειώνεις τα σωστά σημεία-κλειδιά παρακάτω.

Κυβίστηση Σημεία-κλειδιά

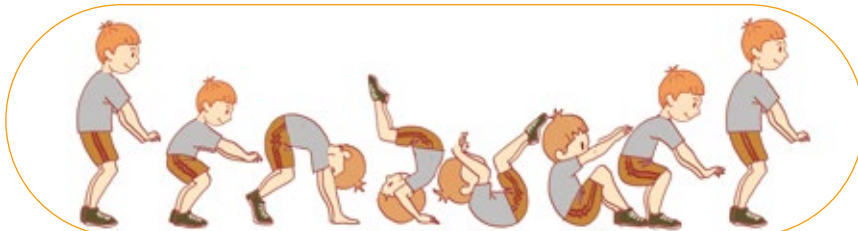


Αρχική θέση.

Στήριξη χεριών – Το πιχούνι ακουμπά στο στήθος - Ώθηση ποδιών.

Το σώμα παραμένει σε συσπείρωση σαν κουβάρι σε όλη τη διάρκεια του κυλίσματος.

Ανόρθωση χωρίς τη βοήθεια των χεριών – Τελική θέση.



15.2 Αντιμετωπίζω ανεπιθύμητες συμπεριφορές

1. Σταμάτα – Προχώρα – Μίλα

Κοίταξε τις εικόνες. Τι νομίζεις ότι συμβαίνει;

Πώς θα το αντιμετωπίσεις;

Κοίταξε στα μάτια και πες ΟΧΙ αποφασιστικά (πες να σταματήσει).

Απομακρύνσου/μείνε μακριά.

Μίλησε στον/στην εκπαιδευτικό, στην οικογένειά σου.

Κάνε μια δοκιμή/πρόβα αντιμετώπισης.

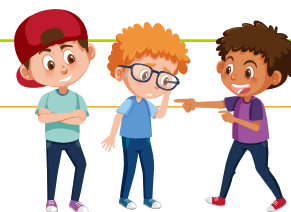
Πρόβαρε τα λόγια και τη στάση σου.

Πες σταθερά και αποφασιστικά ΟΧΙ.

Σκέφτεσαι και άλλους τρόπους αποφυγής ανεπιθύμητων και δυσάρεστων καταστάσεων όπως:

- Πηγαίνεις στο σπίτι από ασφαλή διαδρομή.
- Ενημερώνεις για το πού βρίσκεσαι.
- Εφαρμόζεις τρόπους επίλυσης διαφωνιών, χωρίς βία.

Σκέψου «Τι θα έκανες εάν...» σου μιλούσε κάποιος άσχημα στο παιχνίδι ή σε απέκλειαν και σε απομόνωναν από παρέες. Δώσε τις απαντήσεις σου ή αναπαράστησε τις ενέργειες και τα λόγια σου.



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

Ενότητα 5 Διαθεματικές έννοιες

16.1 Αναγνωρίζω ότι μπορεί να τραυματιστώ, εάν συμπεριφέρομαι επικίνδυνα

Στο σχολείο, στη γειτονιά, στην εκδρομή στο βουνό, στη θάλασσα, η συμπεριφορά σου μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. Μπορείς να τον προλάβεις, ελέγχοντας εάν το περιβάλλον είναι ασφαλές.

Το καλοκαίρι στην πισίνα ή στη θάλασσα οι βουτιές είναι πολύ συχνές και διασκεδαστικές. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού;

Συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό και πείτε τι θα πρέπει να προσέξουν τα παιδιά στη διπλανή φωτογραφία για να μην κινδυνέψουν από την αγαπημένη τους συνήθεια.

Στο μάθημα, στο πάρκο κ.λπ. αποφασίστε ποιο παιχνίδι θα παίξετε και σκεφτείτε πώς θα προστατευθείτε από τραυματισμούς.

- Έχετε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια;
- Έχετε εξοπλισμό προστασίας, όπως επιγονατίδες για την πετοσφαίριση ή γάντια για τον τερματοφύλακα;
- Είναι ο εξοπλισμός σωστός (π.χ. μπάλα, μέγεθος ρακέτας) και σε καλή κατάσταση για το παιχνίδι;
- Υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος από τοίχους, κάγκελα, άλλες ομάδες παιδιών που παίζουν;
- Το έδαφος είναι ασφαλές, χωρίς λακκούβες, πέτρες ή άλλα εμπόδια;



1. Το κουτί του μυστηρίου

Μέσα στο κουτί υπάρχουν εικόνες ή φράσεις: η αυλή του σχολείου, μια γειτονιά, μια παιδική χαρά, μια βόλτα στην πόλη, μια βόλτα με ποδήλατο, διάφορες δραστηριότητες στο βουνό, στη θάλασσα κ.ά. Κάθε παιδί διαλέγει μια εικόνα/φράση και βρίσκει τρόπους προφύλαξης και πρόληψης πιθανών τραυματισμών ή ατυχημάτων, ώστε να κάνει τη δραστηριότητα ασφαλή.



2. Έλεγχος ασφάλειας

Γράψε δύο βασικά κομμάτια εξοπλισμού για κάθε άθλημα/δραστηριότητα. Γιατί είναι απαραίτητα;

Βασικός εξοπλισμός ασφάλειας

Άθλημα/Δραστηριότητα	Εξοπλισμός	Απαραίτητος γιατί...
Skateboard/τροχοσανίδα		
Ποδηλασία		
Ποδόσφαιρο		
Κολύμβηση στην πισίνα		
Κολύμβηση στη θάλασσα		
Ενόργανη γυμναστική		

16.2 Δυναμώνω την άμυνα του οργανισμού

Το ανοσοποιητικό σύστημα

Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ένα εσωτερικό δίκτυο που προστατεύει τον οργανισμό σου από εξωτερικούς εχθρούς (π.χ. μικρόβια, ιούς).

Είναι η άμυνα, η ασπίδα του οργανισμού και προσπαθεί να καταστρέφει καθετί βλαβερό που μπαίνει στον οργανισμό σου.



Τι μπορείς να κάνεις για να προστατεύεις τον εαυτό σου;

- Να πλένεις συχνά τα χέρια σου.
- Να ανοίγεις τα παράθυρα για να αερίζεται ο χώρος.
- Να ντύνεσαι κατάλληλα ανάλογα με την εποχή.
- Να κοιμάσαι αρκετά και καλά.
- Να ακολουθείς έναν υγιεινό τρόπο ζωής: να συνδυάζεις υγιεινή διατροφή και άσκηση (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 9.1).

Τι διατροφή πρέπει να ακολουθήσεις για να δυναμώσεις την άμυνα του οργανισμού σου;

- Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες - φρούτα και λαχανικά.
- Αποφυγή γλυκών.
- Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο, όπως: κόκκινο κρέας (κατά προτίμηση βιολογικό), βιολογικά γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια όπως φασόλια, ρεβύθια, ξηροί καρποί.
- Τροφές πλούσιες σε σίδηρο: κοτόπουλο, χοιρινό, συκώτι, σπανάκι, θαλασσινά, ψάρι, τρόφιμα ολικής άλεσης.

1. Η αφίσα της άμυνας του οργανισμού

Δημιούργησε, ή δημιουργήστε σε ομάδες, αφίσα ή κολάζ με θέμα «Η άμυνα του οργανισμού». Αναρτήστε τις αφίσες/κολάζ σε εμφανές σημείο του σχολείου για να ενημερωθούν και τα άλλα παιδιά.

17.1 Επιλέγω υγιεινές και αποφεύγω ανθυγιεινές συμπεριφορές

Ποιες βλαβερές, για την υγεία, συνήθειες/συμπεριφορές γνωρίζεις;

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

1. Υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές

Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα με V τις υγιεινές και με X τις ανθυγιεινές συμπεριφορές.



Συζήτησε στο σχολείο ή στο σπίτι ποιες είναι οι συνέπειες για καθένα από τα παραπάνω.

Το δικό σας μήνυμα: Δημιουργήστε σε ομάδες το δικό σας μήνυμα ή αφίσα για τη μείωση των ανθυγιεινών συνηθειών. Μπορείτε να το αναρτήσετε στην τάξη/γυμναστήριο.

18.1 Κατανοώ ότι το αθλητικό υλικό συνδέεται με την αειφορία



Φροντίζω το περιβάλλον που ασκούμε – Φροντίζω τη Γη
Παίζω και ασκούμε σε καθαρό περιβάλλον

1. Το παιχνίδι της καθαριότητας και της ανακύκλωσης

Σε δύο ομάδες, μία ομάδα σε κάθε μισό του γηπέδου. Πίσω από την τελική γραμμή κάθε ομάδας βρίσκονται τρεις «κάδοι» ανακύκλωσης (χαρτόκουτα) με χρώμα που αντιστοιχεί στις μπάλες/υλικό που πρέπει να ανακυκλωθεί. Κάθε ομάδα έχει πολλές μπάλες από χαρτί. Οι μπάλες έχουν τρία διαφορετικά χρώματα: μπλε για το πλαστικό, καφέ για το χαρτί, πράσινο για τα υπόλοιπα σκουπίδια. Τα παιδιά κάθε ομάδας με ρίψη μπίτζμπολ ή μπόουλινγκ πετούν τις μπάλες τους προς το γήπεδο της άλλης ομάδας. Κάθε ομάδα προσπαθεί γρήγορα να μαζέψει και να τοποθετήσει τις μπάλες στον αντίστοιχο κάδο. Κερδίζει η ομάδα με τις λιγότερες χαρτόμπαλες στο γήπεδό της.



2. Πώς σέβομαι τους γύρω μου στις ΦΔ

Σου αρέσει να συμμετέχεις σε ΦΔ. Να παίζεις με τους φίλους σου. Έχεις αναρωτηθεί μήπως ενοχλείς κάποιους; Συζήτησε με τον/την εκπαιδευτικό πότε το παιχνίδι στη φωτογραφία ενοχλεί τους άλλους.

Ανάφερε ένα παράδειγμα ΦΔ. Θα άλλαζες κάτι για να δείχνεις περισσότερο σεβασμό στους γύρω σου;



Συμπεριφέρομαι με αγάπη στα ζώα

Η σχέση του ανθρώπου με τα ζώα είναι παλιά. Ο άνθρωπος χρησιμοποιούσε τα ζώα για μετακίνηση (άλογα), για προστασία κοπαδιών (σκύλοι), για προστασία από τρωκτικά (γάτες).

Σήμερα, τα ζώα είναι ακόμη πιο σημαντικά στη ζωή μας. Προσφέρουν προστασία, συντροφιά, βοήθεια σε άτομα με αναπηρία θεραπεία, στιγμές γεμάτες συναισθήματα, **δυνατότητα για ΦΔ στη φύση**. Μας προσφέρουν πολλά και ζητούν λίγα ... σεβασμό, αγάπη και φροντίδα.

Αξίζουν τον σεβασμό σου.

Δες τα παρακάτω παραδείγματα και συζήτησε με τον/την εκπαιδευτικό ή τα μέλη της οικογένειάς σου.



Τα ζώα βοηθούν τους ανθρώπους



στην καθημερινότητα



στην ψυχική υγεία

στη φυσική δραστηριότητα



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό**Σύνοψη κεφαλαίου**

Σε αυτό το κεφάλαιο έμαθα:

- περισσότερα για τη σημασία της άσκησης και της βελτίωσης ΦΚ-υγείας
- να επιλέγω ΦΔ για τη βελτίωση της ΦΚ-υγείας και τρόπους μέτρησής της
- πώς λειτουργούν η καρδιά και οι πνεύμονες
- για την ένταση, τη συχνότητα, τον χρόνο και το είδος της άσκησης
- για τη σημασία διατροφής και άσκησης

Έμαθα ακόμη τρόπους:

- να πιστεύω στον εαυτό μου, να μοιράζομαι συναισθήματα επιτυχίας/αποτυχίας και να αντιμετωπίζω το άγχος
- να δημιουργώ πρωτότυπες κινήσεις
- να βάζω έξυπνους στόχους, να συνεργάζομαι, να επικοινωνώ, να αντιμετωπίζω την πίεση και τον εκφοβισμό
- να προστατεύομαι από τραυματισμούς και ασθένειες
- να σέβομαι και να προστατεύω τα ζώα και το περιβάλλον.

Δραστηριότητες (Προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)**1. Επιλέγω ΦΔ για να βελτιώσω στοιχεία ΦΚ-υγείας**

Σημείωσε δύο ΦΔ για κάθε στοιχείο ΦΚ-υγείας που θέλεις να βελτιώσεις.

Στοιχεία ΦΚ-υγείας	Φυσικές δραστηριότητες
	1.
	2.
	1.
	2.
	1.
	2.

2. Μετρώ την Καρδιακή Συχνότητα ΚΣ

Μέτρησε και σημείωσε παρακάτω την ΚΣ κατά τη διάρκεια της ημέρας σε διάφορες δραστηριότητες (ξύπνημα, διάβασμα, παιχνίδι κ.ά). Τι παρατηρείς;

	Δραστηριότητες			
	Όταν ξυπνάω	Όταν διαβάζω	Όταν παίζω	Όταν αθλούμαι
ΚΣ				

3. Ένταση και ΦΔ

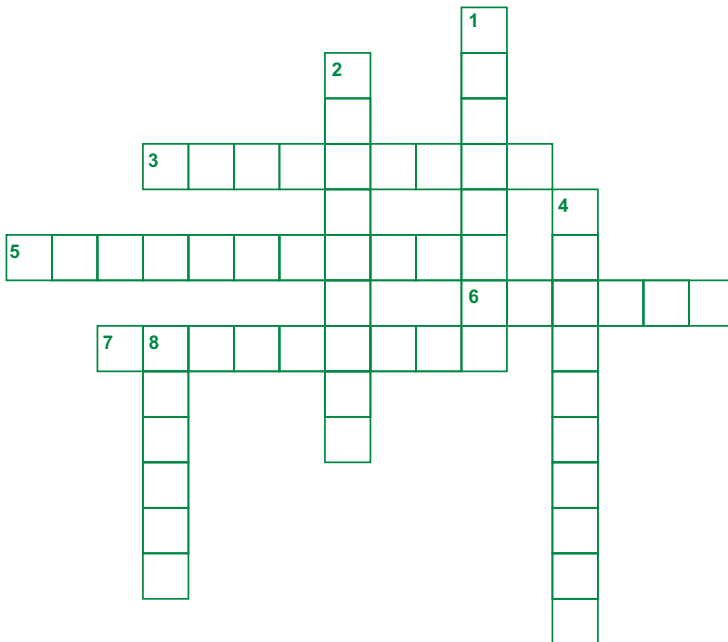
Γράψε ΦΔ που εκτελείς με διαφορετική ένταση. Συμπλήρωσε τον τρόπο που θα ελέγξεις την ένταση και σημείωσε (με τα βέλη) αν θα την αυξήσεις ή θα τη μειώσεις.

Φυσική δραστηριότητα	Ένταση	Τρόπος ελέγχου	↑↓
	Χαμηλή		
	Ιδανική		
	Υψηλή		

Το παιδί τρέχει. Σχεδίασε το ταξίδι του αίματος στο σώμα, με κόκκινο και μπλε χρώμα, όπως έμαθες σε αυτό το κεφάλαιο στο 8.1.



Συμπλήρωσε το παρακάτω σταυρόλεξο.



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

3. Το πόσες φορές (π.χ. την εβδομάδα) εκτελώ μια ΦΔ ονομάζεται...
5. Για να μετρήσω βήματα χρησιμοποιώ...
6. Το μισό πιάτο περιέχει λαχανικά και...
7. Την καρδιακή συχνότητα τη μετρώω στην... αρτηρία.

ΚΑΘΕΤΑ

1. Συνδυάζω άσκηση και...
2. Το αίμα μεταφέρει οξυγόνο και...
4. Με αυτό μετρώ τον χρόνο.
8. Το πόσο προσπαθώ για να εκτελέσω μια ΦΔ ονομάζεται...

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να λύσεις το παζλ της πυραμίδας άσκησης.



Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

Αξιολόγησε τις γνώσεις σου

1. Από τι επηρεάζονται τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας;
2. Τι είναι η συχνότητα άσκησης;
3. Τι είναι η ένταση άσκησης;
4. Τι είναι το είδος άσκησης;
5. Πότε το βάρος παραμένει σταθερό;
6. Πότε το βάρος του σώματος αυξάνεται;
7. Πότε το βάρος μειώνεται;

Σωστό- λάθος. Σκέψου και συμπλήρωσε Σ Λ

- ☐ Το τρέξιμο βοηθά στην ευλυγισία του σώματος.
- ☐ Η άσκηση βελτιώνει την καρδιαγγειακή αντοχή.
- ☐ Οι κοιλιακοί βελτιώνουν τη μυϊκή δύναμη και αντοχή.
- ☐ Η μυϊκή αντοχή βελτιώνεται με μικρότερο βάρος και περισσότερες επαναλήψεις.
- ☐ Το αίμα μεταφέρει διοξείδιο στους μυς για να κινηθούν.
- ☐ Οι πνεύμονες παίρνουν το διοξείδιο και δίνουν οξυγόνο στο αίμα.
- ☐ Στο περπάτημα η ΚΣ είναι μεγαλύτερη από το τρέξιμο.

Σκέψου και συμπλήρωσε τις λέξεις που λείπουν.

Η καλή _____ αντοχή προστατεύει από χρόνιες παθήσεις.

Τα στοιχεία φυσικής κατάστασης-υγείας είναι η _____ δύναμη και _____, καρδιαγγειακή λειτουργία και _____.

Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε _____ και τραυματισμούς.

Μετράς τους παλμούς σου για 15 δευτερόλεπτα στον _____ ή στον _____.

Το _____ δείχνει ότι εκτέλεσες τη δραστηριότητα σε υψηλή ένταση.

Η _____, η ένταση, ο _____ ή το είδος άσκησης είναι παράμετροι που επηρεάζουν τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας.

Όταν ο οργανισμός καταναλώνει (καίει) περισσότερες θερμίδες από όσες παίρνει, τότε το βάρος _____.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να ελέγξεις τις απαντήσεις σου στις ασκήσεις αυτοαξιολόγησης.





3ο Κεφάλαιο – Συμπεριφορικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα: ΦΔ εντός και εκτός σχολείου

- 1.1** Να επιλέγουν και να συμμετέχουν τακτικά μόνοι/ες τους ή με μέλος της οικογένειάς τους, εκτός σχολείου, σε δραστηριότητες τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο (συνολικά) ανά ημέρα, για τη βελτίωση δύο διαφορετικών στοιχείων της ΦΚ-υγείας και σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).
- 1.2** Να αξιοποιούν τις δυνατότητες στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινότητα (π.χ. αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι) και με την υποστήριξη των γονέων τους να συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως πεζοπορία, κολύμπι, χορός, ιππασία κ.ά.

2η Ενότητα: Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-υγείας

- 2.1** Να έχουν ικανοποιητικά επίπεδα καρδιαγγειακής αντοχής, μυϊκής δύναμης/αντοχής, ευλυγισίας και σύσταση σώματος, π.χ. ολοκληρώνοντας απόσταση 1.200 μ. με τρέξιμο και ενδιάμεσα βάδισμα, έχοντας σταθερό ρυθμό, σε χρονικό διάστημα ανάλογο της ηλικίας τους (π.χ. 15 λεπτά ή λιγότερο).
- 2.2** Να συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε δραστηριότητες που επιλέγουν, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, για να αναπτύξουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης για υγεία.
- 2.3** Να συμμετέχουν σε ένα κινητικό παιχνίδι δημιουργίας τους, που επιφέρει τουλάχιστον τρία προσωπικά οφέλη στη ΦΚ-υγεία.
- 3.1** Να καταγράφουν βάσει κριτηρίων την απόδοσή τους σε μία ή δύο ΦΔ προαγωγής της υγείας και βελτίωσης της ΦΚ, στις οποίες συμμετέχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος της ΦΑ εντός σχολείου. Εκτός σχολείου να συμμετέχουν και να καταγράφουν μόνοι/ες τους ή μαζί με μέλος της οικογένειάς τους ή/και φίλους τους.
- 3.2** Να χρησιμοποιούν ποικιλία τεχνολογικών μέσων (βηματομέτρα, όργανα και εφαρμογές παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού) με σκοπό την αυτοπαρακολούθηση της έντασης της φυσικής δραστηριότητας.
- 3.3** Να μετρούν τους καρδιακούς παλμούς πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος μιας δραστηριότητας, σε δύο σημεία του σώματος.
- 4.1** Να υιοθετούν στη διατροφή τους τρόφιμα ωφέλιμα για τον οργανισμό (με θρεπτικά συστατικά) πριν και μετά τη φυσική δραστηριότητα.

Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

1η Ενότητα: ΦΔ εντός και εκτός σχολείου

1.1 Συμμετέχω τακτικά σε ΦΔ για να βελτιώσω τη ΦΚ-υγεία

Θυμήσου τα οφέλη από την καθημερινή άσκηση (βλ. 2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 5.1).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), τα παιδιά και οι έφηβοι από 5 έως 17 ετών πρέπει να ασκούνται τουλάχιστον 60 λεπτά καθημερινά.

1. Το παιχνίδι του χρόνου

Η Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας

Μπορείς να βελτιώσεις τη ΦΚ-υγεία με δραστηριότητες από την πυραμίδα.



Φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα



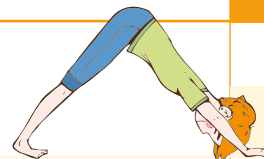
1 με 2 ώρες την ημέρα

Καθιστικές δραστηριότητες



2 με 3 φορές την εβδομάδα

Δραστηριότητες δύναμης και ευλυγισίας



3-5 φορές την εβδομάδα

Μέτρια έως έντονη δραστηριότητα (λαχάνιασμα) τουλάχιστον 20', τρέξιμο, κυνηγητό, αθλήματα



Κάθε μέρα φυσική δραστηριότητα

Βόλτες με το ποδήλατο, δουλειές σπιτιού, βόλτες και παιχνίδια στην παιδική χαρά

Μπορείς να βελτιώσεις

- Καρδιαγγειακή αντοχή
- Δύναμη
- Ευλυγισία
- Σύσταση σώματος

Φυσική δραστηριότητα κάθε ημέρας

Πάνω από 60 λεπτά	Τέλεια!	😊
30-60 λεπτά	Καλά	🙂
15-30 λεπτά	Μέτρια	😐
Κάτω από 15 λεπτά	Χρειάζομαι βελτίωση	😞



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώσεις την πυραμίδα.

Ενότητα 1 ΦΔ εντός και εκτός σχολείου

Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα τις καθημερινές σου δραστηριότητες. Μπορεί να περιλαμβάνουν την άσκηση σε αθλητικό σύλλογο, σε γυμναστήριο, το παιχνίδι στην γειτονιά με φίλους, τον χορό, το περπάτημα και άλλες ΦΔ.

Γράψε τη δραστηριότητα, τη διάρκεια και την ΚΣ/λεπτό καθώς και αν ασκήθηκες με παρέα.

Δες το παράδειγμα:

Ημέρα	Δραστηριότητα	Διάρκεια	ΚΣ/λεπτό	Με ποιον/ποιους;	Συνολικός χρόνος	Αξιολόγηση δραστηριότητας
Δευτέρα	Ποδόσφαιρο	60'	150	Με φίλους	60'	😊

Οι δραστηριότητες της εβδομάδας

Σχεδιάσε το ημερολόγιο για την επόμενη εβδομάδα.

Ημέρα	Δραστηριότητα	Διάρκεια	Καρδιακοί παλμοί/λεπτό	Με ποιον/ποιους;	Συνολικός χρόνος	Αξιολόγηση δραστηριότητας (ζωγραφίστε προσωπάκι)
Δευτέρα						
Τρίτη						
Τετάρτη						
Πέμπτη						
Παρασκευή						
Σάββατο						
Κυριακή						

2. Το παιχνίδι της συχνότητας

Πόσο συχνά έκανες τις δραστηριότητες της πυραμίδας ΦΔ;

Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα σε ποιες δραστηριότητες της πυραμίδας ΦΔ και πόσες φορές την εβδομάδα συμμετέχεις για να βελτιώσεις τη ΦΚ-υγεία. Πόσες από αυτές έκανες και, τέλος, σύγκρινε (αξιολόγησε) τις επιδόσεις σου. Ζωγράφισε το προσωπάκι.

Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

Παράδειγμα

Δραστηριότητα	Πόσες φορές την εβδομάδα;	Εκτέλεσα την εβδομάδα	Αξιολόγηση
Ποδηλασία	3-5 φορές	4 φορές	😊

Η σειρά σου

Δραστηριότητα	Πόσες φορές την εβδομάδα;	Εκτέλεσα την εβδομάδα	Αξιολόγηση

1.2 Συμμετέχω σε ΦΔ εκτός σχολείου

Αξιοποίησε κάθε τοποθεσία της περιοχής που ζεις για να ασκηθείς (σχολεία, πάρκα κ.ά.).

1. Παίζω με την οικογένειά μου

Γράψε ή ζωγράφισε δραστηριότητες στις οποίες μπορείς να συμμετέχεις με μέλη της οικογένειάς σου, κοντά στην περιοχή σου (κολύμπι, πεζοπορία, ιππασία κ.ά.).

Συμπλήρωσε στο ημερολόγιο όλες τις πληροφορίες για τις ΦΔ εκτός σχολείου.

Εβδομαδιαίο ημερολόγιο καταγραφής δραστηριοτήτων

Ημέρα/Ημερομηνία	Δραστηριότητα	Χώρος διεξαγωγής	Μέλος/Μέλη οικογένειας
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

Ενότητα 2 Στοιχεία και συμπεριφορές για ΦΚ-υγεία

2.1 Έχω καλή ΦΚ-υγεία

Θυμήσου ΦΔ που βελτιώνουν τη ΦΚ-υγεία και τα στοιχεία της (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 5.1).

1. Μετρώ τα στοιχεία ΦΚ-υγείας

Συμμετέχεις καθημερινά σε διάφορες ΦΔ και βελτιώνεις στοιχεία ΦΚ-υγείας. Πώς μπορείς να δεις τη βελτίωσή σου; Θυμήσου ότι μπορείς να δεις τι καταφέρνεις με την καρδιαγγειακή αντοχή, τη δύναμη και την ευλυγισία, μόνος/η, με τη βοήθεια ενός άλλου παιδιού ή του/της εκπαιδευτικού.

Μπορείς να κάνεις τις παρακάτω δραστηριότητες:

Καρδιαγγειακή αντοχή

Με τη βοήθεια χρονόμετρου μετράς τον χρόνο που χρειάζεσαι για να καλύψεις, με τρέξιμο ή περπάτημα, απόσταση 1.000 μ.

Ευλυγισία ποδιών και μέσης

Σε дуάδες: Τοποθετείς ένα κουτί στο έδαφος. Τεντώνεις τα πόδια και ακουμπάς τα πέλματά σου σε αυτό. Φέρνεις τα χέρια μπροστά, το ένα πάνω από το άλλο. Εκτελείς δίπλωση και μένεις ακίνητος/η για 2-3 δευτερόλεπτα. Το άλλο παιδί μετράει με χάρακα την απόσταση που υπάρχει από την αρχή του κουτιού και μέχρι τις άκρες των δαχτύλων. Ο/η εκπαιδευτικός θα σε βοηθήσει, εάν χρειαστεί.

Ραχιαίοι

Σε πρηνή θέση, με τα χέρια δίπλα στον κορμό με τις παλάμες προς τα επάνω. Σηκώνεις λίγο τον κορμό από το έδαφος και επιστρέφεις στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνεις την άσκηση μέχρι να κουραστείς. Μετράς τις επαναλήψεις.

Κάμψεις

Σε πρηνή θέση, τοποθετείς τις παλάμες στο έδαφος στο άνοιγμα των ώμων. Στηρίζεσαι στα γόνατα και στις παλάμες και εκτελείς κάμψεις μέχρι να κουραστείς. Μη λυγίζεις τη μέση. Μετράς τις επαναλήψεις.



Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

Κοιλιακοί

Σε ύπτια θέση με τα χέρια δίπλα στον κορμό και τις παλάμες στο έδαφος (δες φωτογραφία). Σηκώνεις λίγο τον κορμό (μέχρι να σηκωθεί η πλάτη από το έδαφος) και επιστρέφεις στην αρχική θέση. Σταματάς όταν κουραστείς.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δεις τα σημεία-κλειδιά για τους ραχιαίους, κοιλιακούς και κάμψεις.



Ζήτησε από τον/την εκπαιδευτικό ή ένα παιδί να σε βοηθήσει/μετρήσει τις επιδόσεις σου. Κύκλωσε 😊 αν είσαι σε ικανοποιητικό επίπεδο ή 😐 αν χρειάζεσαι βελτίωση.

Καρδιαγγειακή αντοχή		Ευλυγισία		Ραχιαίοι		Κάμψεις		Κοιλιακοί	
😊	😐	😊	😐	😊	😐	😊	😐	😊	😐

Μπορείς να κάνεις τις παραπάνω δραστηριότητες όποτε θέλεις να εξασκήσεις αλλά και να μετρήσεις τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code, να συμπληρώσεις, να συγκρίνεις τις επιδόσεις και να βλέπεις την πρόοδό σου.

**2.2 Συμμετέχω σε ΦΔ για να βελτιώσω τα στοιχεία ΦΚ-υγείας**

Θυμήσου τα στοιχεία ΦΚ-υγείας και δραστηριότητες που τα βελτιώνουν (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 5.1), τις παραμέτρους που τα επηρεάζουν και τους τρόπους μέτρησης της ΚΣ (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 7.1).

Ο/Η εκπαιδευτικός κατά τη διάρκεια του μαθήματος προτείνει δραστηριότητες για τη βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής, ευλυγισίας, μυϊκής αντοχής και δύναμης. Επίλεξε κάποιες, με τη βοήθειά του/της για να αναπτύξεις στοιχεία της ΦΚ-υγείας.

1. Παίζω και βελτιώνομαι

Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα:

- δραστηριότητες που έκανες (μετά από δική σου επιλογή) για την καρδιαγγειακή αντοχή, την ευλυγισία και τη μυϊκή δύναμη και αντοχή (μπορείς να επιλέξεις δραστηριότητες από το Γνωστικό, κεφάλαιο 5.1)
- τις παραμέτρους που άλλαξες.

Δραστηριότητες	Στοιχείο ΦΚ	Παράμετροι (ένταση - διάρκεια)
	Καρδιαγγειακή αντοχή	
	Μυϊκή αντοχή	
	Μυϊκή ενδυνάμωση	

2.3 Συμμετέχω σε παιχνίδι, δικής μας δημιουργίας, για να βελτιώσω τη ΦΚ-υγεία

Θυμήσου τα στοιχεία ΦΚ-υγείας και τις ΦΔ που τα βελτιώνουν (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 5.1) και την κινητική δημιουργικότητα (1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 8.1).

Συμμετέχετε σε κινητικά παιχνίδια, τα οποία αναπτύσσουν/βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας. Παίξτε τα παιχνίδια που έχετε δημιουργήσει για να βελτιώσετε την αντοχή της καρδιάς, τη δύναμη και την ευλυγισία.

1. Το παιχνίδι «ΦΚ-υγεία»

Παίξτε το παιχνίδι «ΦΚ-υγεία» στο σχολείο, στη γειτονιά, στο πάρκο.

- Οριοθετημένος χώρος, π.χ. γήπεδο μπάσκετ.
- Ένας κυνηγός με μία μπάλα στα χέρια προσπαθεί να ακουμπήσει κάποιον/α. Όταν το καταφέρει, φωνάζει «στοπ» και όλα τα παιδιά εκεί που βρίσκονται κάνουν μία δραστηριότητα που θα τους πει ο κυνηγός για κάποιο στοιχείο της ΦΚ-υγείας. Ο κυνηγός αλλάζει συχνά.
- Παραλλαγή: όλα τα παιδιά εκτελούν τις ασκήσεις από καρτέλες που τους δείχνει ο/η εκπαιδευτικός.

2. Κάνω ό,τι κάνεις και περισσότερα

Σε δυάδες, διαλέγετε μια άσκηση για τη βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής, π.χ. σχοινάκι.

Κάνεις 1 περιστροφή, το άλλο παιδί 2, εσύ 3 περιστροφές, το άλλο 4 και το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι κάποιο να μην μπορεί να εκτελέσει. Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα την άσκηση/δραστηριότητα που διάλεξες, σε ποιο στοιχείο της ΦΚ-υγείας θα βελτιωθείς και τον αριθμό των προσπαθειών σου.



Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

Άσκηση / δραστηριότητα	Θα βελτιώσω	Πετυχημένες προσπάθειες

3.1 Καταγράφω στοιχεία της ΦΚ που προάγουν την υγεία

1. Βελτιώνω τη ΦΚ-υγεία

Θυμήσου τα στοιχεία ΦΚ-υγείας (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 5.1), τις παραμέτρους που επηρεάζουν τη ΦΚ-υγεία (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 8.2), τον καθορισμό έξυπνων στόχων (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 13.1) και τον καθορισμό προσωπικών στόχων (4ο Κεφάλαιο – ΗΚΣ, 4.1).

Συμμετέχεις σε πολλές ΦΔ καθημερινά. Επίσης, γνωρίζεις να βάζεις έξυπνους στόχους. Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, καταγράφεις την εκτέλεση και την επίδοσή σου (το αποτέλεσμα), σε δύο τουλάχιστον ΦΔ ή ασκήσεις που έχεις επιλέξει, σύμφωνα με τους στόχους σου. Για να αξιολογήσεις την επίδοσή σου μπορείς να χρησιμοποιήσεις νέες τεχνολογίες (βηματομετρο, έξυπνα ρολόγια, εφαρμογές σε κινητά τηλέφωνα).

Μπορείς να κάνεις το ίδιο και εκτός σχολείου με μέλη της οικογένειάς σου ή με φίλους/φίλες σου, σε ΦΔ που σου αρέσουν και βελτιώνουν τη ΦΚ-υγεία.

Παράδειγμα:

Εκτελείς κοιλιακούς και μετράς. Βάζεις νέο στόχο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού. Μετά από καιρό (π.χ. 2 εβδομάδες) επαναλαμβάνεις τη μέτρηση. Πέτυχες τον στόχο σου; Ζωγράφισε 😊 αν τον πέτυχες και ☹ αν χρειαζόσαι βελτίωση. Συμπλήρωσε αντίστοιχα όλους τους παρακάτω πίνακες.

Καρδιαγγειακή αντοχή

	Δραστηριότητα	Επίδοση	Στόχος	Πέτυχα τον στόχο
Στο σχολείο	Κοιλιακοί	6 σε 15''	9 σε 15''	😊
Εκτός σχολείου				



Μυϊκή αντοχή και ενδυνάμωση

	Δραστηριότητα	Επίδοση	Στόχος	Πέτυχα τον στόχο
Στο σχολείο				
Εκτός σχολείου				



Ενότητα 2 Στοιχεία και συμπεριφορές για ΦΚ-υγεία



Ευλυγισία

	Δραστηριότητα	Επίδοση	Στόχος	Πέτυχα τον στόχο
Στο σχολείο				
Εκτός σχολείου				

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού κάνε από τις αντίστοιχες δοκιμασίες που υπάρχουν σε αυτό το κεφάλαιο στο 2.1, για δύναμη, ευλυγισία και καρδιαγγειακή αντοχή. Η παραπάνω επίδοσή σου στα στοιχεία αυτά παρέμεινε ίδια; Βελτιώθηκε; Σημείωσε με ✓ στον παρακάτω πίνακα.

Στοιχείο ΦΚ	Επίδοση	
	Παρέμεινε ίδια	Βελτιώθηκε

3.2 Μετρώ την ένταση της ΦΔ

1. Τεχνολογία και ΦΚ-υγεία

Θυμήσου τα στοιχεία ΦΚ-υγείας (2ο - Γνωστικό, 5.1, τους τρόπους μέτρησης της ΚΣ (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 7.1) και τον καθορισμό προσωπικών στόχων (4ο Κεφάλαιο – ΗΚΣ, 4.1).

Η χρήση τεχνολογικών μέσων, όπως τα βηματόμετρα, είναι ένας τρόπος για να ελέγξεις την απόδοσή σου.

Στο σχολείο με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, ή εκτός σχολείου, χρησιμοποίησε μία συσκευή ή εφαρμογή και συμπλήρωσε τον αριθμό των βημάτων που κάνεις κάθε μέρα.

Μπορείς να δημιουργήσεις το δικό σου ημερολόγιο



Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

Φυσική δραστηριότητα και αριθμός βημάτων

Ημέρα	Στο σχολείο		Εκτός σχολείου	
	Διάρκεια δραστηριότητας	Βήματα	Διάρκεια δραστηριότητας	Βήματα
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				
Σύνολο βημάτων				

Μετρητές καρδιακής συχνότητας

Τα «έξυπνα» ρολόγια έχουν εφαρμογή με την οποία μετρούν τους παλμούς της καρδιάς σου και μπορείς να ελέγχεις την ένταση της άσκησης, πόσο δηλαδή προσπαθείς για να εκτελέσεις τη ΦΔ

- στην άσκηση μέτριας έντασης, οι παλμοί της καρδιάς είναι περισσότεροι από 140/λεπτό
- στην άσκηση υψηλής έντασης, οι παλμοί της καρδιάς είναι περισσότεροι από 160/λεπτό.

Χρησιμοποίησε «έξυπνα» ρολόγια και σημείωσε στον παρακάτω πίνακα τους παλμούς της καρδιάς (μέτρια ή έντονη άσκηση) σε διάφορες δραστηριότητες.

Παράδειγμα

Δραστηριότητα	Χρόνος	Μέτρια ένταση (140-159 παλμοί/λεπτό)	Υψηλή ένταση (περισσότεροι από 160 παλμοί/λεπτό)
Γρήγορο περπάτημα		145 παλμοί/λεπτό	



3.3 Μετρώ την καρδιακή συχνότητα σε ΦΔ

1. Η ΚΣ στη ΦΔ

Θυμήσου τις ΦΔ που βελτιώνουν τη ΦΚ-Υγεία και τα στοιχεία της (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 5.1) και τους τρόπους μέτρησης της ΚΣ (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 7.1)

Οι ΦΔ μπορούν να εκτελεστούν με διαφορετική ένταση και να κάνουν την καρδιά σου να χτυπά πιο αργά ή πιο γρήγορα. Γνωρίζεις δύο τρόπους μέτρησης της ΚΣ. Δοκίμασε τις παρακάτω δραστηριότητες και σημείωσε τους καρδιακούς σου παλμούς για κάθε δραστηριότητα του πίνακα: πριν, μόλις τε-

λειώσεις τη δραστηριότητα και μετά από 5 λεπτά.

Δραστηριότητα	Καρδιακοί παλμοί		
	Πριν	Στο τέλος	Μετά από 5΄
Αργό περπάτημα για 5΄			
Αργό περπάτημα για 10΄			
Σχοινάκι για 1΄			
Σχοινάκι για 2΄			
Γρήγορο τρέξιμο για 30΄΄			
Γρήγορο τρέξιμο για 1΄			

Σε ποια/ποιες δραστηριότητα/ες χτυπούσε πιο αργά η καρδιά σου;



Σε ποια/ποιες δραστηριότητα/ες χτυπούσε πιο γρήγορα η καρδιά σου;

Δημιούργησε ημερολόγιο με τις αγαπημένες σου δραστηριότητες και σύγκρινε τους καρδιακούς σου παλμούς πριν, στο τέλος της δραστηριότητας και μετά από 5 λεπτά. Χρησιμοποίησε και τους δύο τρόπους που γνωρίζεις. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τους παραδοσιακούς τρόπους μέτρησης ή την τεχνολογία (έξυπνα ρολόγια).

Δραστηριότητα	Καρδιακοί παλμοί		
	Πριν	Στο τέλος	Μετά από 5΄

Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

Σε ποια/ποιες δραστηριότητα/ες χτυπούσε πιο γρήγορα η καρδιά σου;

Σε ποια/ποιες δραστηριότητα/ες χτυπούσε πιο αργά;

Σημείωσε πόσο κουρασμένος είσαι αφού εκτελέσεις μια δραστηριότητα, σε κλίμακα από 1 έως 10 (καθόλου κουρασμένος 1, πάρα πολύ κουρασμένος 10).



4.1 Η διατροφή μου πριν και μετά την άσκηση

Θυμήσου τις ΦΔ που βελτιώνουν τη ΦΚ για υγεία και τα στοιχεία της (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 5.1) και τη σημασία του συνδυασμού διατροφής και άσκησης (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 9.1).

Γνωρίζεις την αναγκαιότητα της ισορροπημένης διατροφής για τη σωστή σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Η επιλογή τροφίμων πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά πριν και μετά τη ΦΔ είναι σημαντική.

Πριν από την άσκηση

Χυμούς και φρούτα, φέτα ψωμί με μέλι ή ταχίνι, νερό

**Κατά την άσκηση**

Νερό

**Μετά την άσκηση**

Μπανάνα, παστέλι, μπάρα δημητριακών, τوست με γαλοπούλα και κασέρι, μία χούφτα σταφίδες και λίγα αμύγδαλα



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



1. Το ημερολόγιο διατροφής πριν και μετά την άσκηση

Μπορείς να συμπληρώσεις παρακάτω τα γεύματά σου, πριν και μετά τις ΦΔ, για κάθε ημέρα.

Ενότητα 2 Στοιχεία και συμπεριφορές για ΦΚ-υγεία

Ημέρες	Γεύμα πριν	ΦΔ και χρόνος	Γεύμα μετά	Γεύμα πριν	ΦΔ και χρόνος	Γεύμα μετά
Δευτέρα						
Τρίτη						
Τετάρτη						
Πέμπτη						
Παρασκευή						
Σάββατο						
Κυριακή						

Σύμφωνα με αυτά που γνωρίζεις για την υγιεινή διατροφή, πριν και μετά από την άσκηση:

- κύκλωσε τις τροφές που θεωρείς ότι πρέπει να αντικαταστήσεις στο επόμενο εβδομαδιαίο πρόγραμμα
- επέλεξε ΦΔ που μπορείς να προσθέσεις
- αύξησε τον χρόνο ΦΔ.

Εφάρμοσε το πρόγραμμα μετά την αντικατάσταση των τροφίμων και την αλλαγή στη ΦΔ.

Ημέρες	Γεύμα πριν	ΦΔ και χρόνος	Γεύμα μετά	Γεύμα πριν	ΦΔ και χρόνος	Γεύμα μετά
Δευτέρα						
Τρίτη						
Τετάρτη						
Πέμπτη						
Παρασκευή						
Σάββατο						
Κυριακή						

Εφάρμοσες το πρόγραμμα της υγιεινής διατροφής πριν και μετά τις ΦΔ; Αύξησες τον χρόνο ΦΔ; Κύκλωσε το προσωπάκι: ναι, αρκετά, όχι ακόμη.



Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

Σύνοψη κεφαλαίου

Σε αυτό το κεφάλαιο έμαθα:

- να συμμετέχω σε ΦΔ τουλάχιστον 60' κάθε μέρα, ατομικά, με φίλους ή οικογένεια
- να ελέγχω και να αξιολογώ τη ΦΚ-υγεία
- να βελτιώνω τη ΦΚ-υγεία με δραστηριότητες και παιχνίδια
- να χρησιμοποιώ τεχνολογικά μέσα για να βελτιώνω τη ΦΚ-υγεία
- να μετρώ καρδιακούς παλμούς σε δύο σημεία του σώματος
- να επιλέγω τροφές που καταναλώνω πριν και μετά την άσκηση.

Δραστηριότητες (Προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Στον παρακάτω πίνακα μέτρησε και συμπλήρωσε την ΚΣ των μελών της οικογένειάς σου και τη δραστηριότητα που έκαναν, πρωί, μεσημέρι, απόγευμα και βράδυ και σημείωσε στον παρακάτω πίνακα.

	Πρωί	Μεσημέρι	Απόγευμα	Βράδυ
Μέλος οικογένειας	Δραστηριότητα και ΚΣ	Δραστηριότητα και ΚΣ	Δραστηριότητα και ΚΣ	Δραστηριότητα και ΚΣ

Σημείωσε την επίδοσή σου για τα στοιχεία ΦΚ-υγείας στους παρακάτω πίνακες και βάλε νέους στόχους με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού. Χρησιμοποίησε την τεχνολογία για να ελέγξεις τις επιδόσεις σου με τον/την εκπαιδευτικό. Πρόσθεσε τις δραστηριότητες που εκτέλεσες σε 3 μήνες, πόσες φορές την εβδομάδα και για πόσο χρόνο κάθε φορά (διάρκεια).

Έλεγχξε την επίδοσή σου μετά από 3 μήνες με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού και σύγκρινε τις επιδόσεις σου.

Ζωγράφισε 😊 αν βελτιώθηκε η επίδοσή σου ή αν παρέμεινε σταθερή.

Καρδιαχειακή αντοχή

Αρχική μέτρηση

Δραστηριότητες	Φορές την εβδομάδα	Διάρκεια δραστηριότητας
Τελική μέτρηση		

Δύναμη

Αρχική μέτρηση		
Δραστηριότητες	Φορές την εβδομάδα	Διάρκεια δραστηριότητας
Τελική μέτρηση		

Ευλυγισία

Αρχική μέτρηση		
Δραστηριότητες	Φορές την εβδομάδα	Διάρκεια δραστηριότητας
Τελική μέτρηση		

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Συμμετέχω σε ΦΔ 60' καθημερινά.			
Ασκούμαι με την οικογένειά μου 2 φορές την εβδομάδα.			
Μετρώ με τεχνολογικά μέσα τα στοιχεία ΦΚ-υγείας.			
Μετρώ τους καρδιακούς παλμούς όταν γυμνάζομαι.			
Συνδυάζω καθημερινά διατροφή και άσκηση.			
Επιλέγω ωφέλιμα τρόφιμα, πριν και μετά την άσκηση.			

Σημείωσε παρακάτω τις ΦΔ στις οποίες συμμετείχες πέρυσι και τις ΦΔ στις οποίες συμμετέχεις φέτος. Συνεχίζεις να συμμετέχεις σε όλες; Έκανες περισσότερες δραστηριότητες;

Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

Δες το παράδειγμα:

Δραστηριότητες πέρυσι	Δραστηριότητες φέτος	Αξιολόγηση
Καθαριότητα δωματίου	Καθαριότητα δωματίου	Συμμετέχω σε όλες και ξεκίνησα ποδόσφαιρο
Περπάτημα	Περπάτημα	
	Ποδόσφαιρο	

Η σειρά σου

Δραστηριότητες πέρυσι	Δραστηριότητες φέτος	Αξιολόγηση



4ο Κεφάλαιο Ηθικό-Κοινωνικό-Συναισθηματικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα: Συναισθηματικές δεξιότητες

- 1.1** Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας > αποτυχίας) συμμετέχοντας ενεργά σε νέες και σύνθετες αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
- 1.2** Να χρησιμοποιούν τεχνικές (νοερή απεικόνιση, νοερή εκτέλεση) προκειμένου να εκτελέσουν με επιτυχία αθλητικές δραστηριότητες, αυξάνοντας την αυτοαποτελεσματικότητά τους.
- 2.1** Να επιδεικνύουν αυτοέλεγχο και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με κατάλληλους τρόπους.
- 2.2** Να διαχειρίζονται ικανοποιητικά (εμφανίζουν κατάλληλες συμπεριφορές) καταστάσεις έντονων συναισθημάτων, πίεσης και στρες κατά τη συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα.

2η Ενότητα: Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)

- 2.3** Να μοιράζονται με αποδεκτό τρόπο τα συναισθήματά τους με τους/τις συμμαθητές/ήτριές τους, κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής δραστηριότητας, είτε αυτή καταλήξει σε νίκη είτε σε ήττα.
- 3.1** Να εκτελούν σύνθετες ρουτίνες κινητικών δεξιοτήτων ή να συμμετέχουν σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια, με ζευγάρι ή σε μικρές ομάδες, αναπτύσσοντας τη δημιουργικότητά τους, και να προάγουν την αυτοέκφρασή τους με απλές χορογραφίες.
- 3.2** Να συμμετέχουν σε ΦΔ για ευχαρίστηση και εκτός σχολείου και να επαινούν την προσπάθεια των συμμαθητών τους, των συμπαικτών/τριών τους, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.
- 4.1** Να επαναπροσδιορίζουν τους ατομικούς και τους ομαδικούς βραχυπρόθεσμους στόχους ανάλογα με την πρόοδο της επίτευξής τους εντός/εκτός σχολείου με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, να εμπλέκονται σε δραστηριότητες επίτευξης ομαδικών στόχων σε διάφορες συνθήκες (μάθημα, διάλειμμα κ.ά.), χωρισμένοι σε μικρές ομάδες, και να ηγούνται της ομάδας τους, όταν επιλεγούν.
- 4.2** Να συμμετέχουν σε ποικίλες ατομικές ή ομαδικές ΦΔ, σε επίπεδο δυσκολίας που έχουν επιλέξει, σύμφωνα με τα προσωπικά επίπεδα πρόκλησης.
- 5.1** Να εφαρμόζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού, εφαρμογή προασκήσεων σε νέες δεξιότητες) και σε

Κεφάλαιο 4 Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

περίπτωση μη τήρησης των κανόνων να εφαρμόζουν τις συνέπειες που έχουν συναποφασίσει ως τάξη με τον/την ΕΦΑ. Να ασκούνται με ασφάλεια, ανάλογα με τις συνθήκες του περιβάλλοντος, να προσέχουν και να σέβονται τους προσωπικούς και δημόσιους πόρους.

- 5.2** Να αποδέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών/κριτών σε μία δραστηριότητα/παιχνίδι και να συμπεριφέρονται με σεβασμό σε συμπαίκτες/κτριες και αντιπάλους, ενσωματώνοντας τα ολυμπιακά ιδεώδη (αξιοπρέπεια, σεβασμός προς τους άλλους, αποδεκτή συμπεριφορά) στο παιχνίδι και εκτός αυτού.
- 5.3** Να αντιμετωπίζουν την απόρριψη (κατηγορία, μένω «εκτός») με κατάλληλες στρατηγικές (ειλικρινής επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση κ.ά.) για την κατανόηση του προβλήματος και την εξέταση εναλλακτικών λύσεων με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.
- 5.4** Να εμπλέκονται ενεργά για να ολοκληρώσουν την κινητική δραστηριότητα ή την κινητική πρόκληση δείχνοντας υπευθυνότητα και να τροποποιούν τους κανόνες του παιχνιδιού για να συμμετέχουν όλοι.
- 6.1** Να ακούν προσεκτικά και να εφαρμόζουν την ειδική, αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση από τους άλλους (ΕΦΑ, συμμαθητές, προπονητές).
- 6.2** Να αποδέχονται τις διαφορές μεταξύ των συμμαθητών τους, να συνεργάζονται σε μικρές ομάδες με συμμαθητές διαφορετικών ικανοτήτων και να θέτουν στόχους που μπορούν να επιτευχθούν από όλους.
- 6.3** Να εμπλέκονται ενεργά σε δραστηριότητες και παιχνίδια διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης και να εξερευνούν το τοπικό, εθνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο διαφόρων χωρών.
- 6.4** Να εφαρμόζουν ασφαλείς στρατηγικές παρέμβασης σε περιστατικά πειράγματος ή εκφοβισμού με καθοδήγηση του/της ΕΦΑ ή/και να χρησιμοποιούν άλλες στρατηγικές (π.χ. Σταμάτα - Προχώρα - Μίλα).
- 6.5** Να προστατεύουν το σώμα τους και να μην επιτρέπουν σε κανέναν (συμμαθητή/ήτρια, εκπαιδευτικό, ενήλικα) να τους ακουμπά σε απαγορευμένα σημεία στο παιχνίδι ή οπουδήποτε αλλού.
- 6.6** Να επιδεικνύουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας μέσα στην ομάδα, ακόμα και όταν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα. Να συμβάλλουν ο/η καθένας με τις ικανότητές του/της (ανάδειξη δυνατών σημείων) στην επίτευξη ομαδικού στόχου, αποδεχόμενοι τους προκαθορισμένους ρόλους (π.χ. τερματοφύλακας) που έχουν συναποφασίσει.
- 6.7** Να «παιίζουν» πρόθυμα και ικανοποιητικά όλους τους ρόλους κατά τη συμμετοχή τους στη ΦΑ, να δοκιμάζουν ιδέες συμπαίκτων για προσαρμογή των δραστηριοτήτων, να ακολουθούν πρακτικές που συμβάλλουν στην ομαδική δουλειά αντιδρώντας ανάλογα με τις συνθήκες/καταστάσεις που προκύπτουν κατά την εξάσκηση.

4ο Κεφάλαιο Ηθικό-Κοινωνικό-Συναισθηματικό

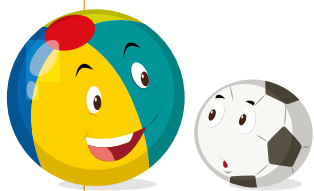
1η Ενότητα: Συναισθηματικές δεξιότητες

1.1 Συμμετέχω και πετυχαίνω σε νέες και σύνθετες αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου

Υπάρχουν πολλές αθλητικές δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις. Το είδος και το επίπεδο το επιλέγεις εσύ (βλ. παρακάτω, 4.2). Μερικές μπορεί να σε δυσκολεύουν, αλλά με προσπάθεια μπορείς να τα καταφέρεις και να ευχαριστηθείς.



1. Συμμετέχω και πετυχαίνω – Υπάρχει τρόπος



Στα παιχνίδια και στις δραστηριότητες μπορείτε να αλλάζετε τα στοιχεία και τους κανόνες του παιχνιδιού, ώστε:

- να μην είναι ούτε πολύ εύκολο ούτε πολύ δύσκολο για το κάθε παιδί που παίζει
- να μπορείτε να πετυχαίνετε τις περισσότερες φορές.

Μίνι βόλεϊ ή τένις με μπαλόνι

Παίζετε ένας με έναν ή σε ομάδες. Το μπαλόνι να είναι στον αέρα.

Καθορίστε εσείς τους κανόνες του παιχνιδιού ώστε με προσπάθεια να πετυχαίνετε πολλές φορές:

- μικρότερο γήπεδο από 4,5 x 4,5 μ.
- εάν θα υπάρχει δίχτυ και σε ποιο ύψος.
- αριθμός παιδιών σε κάθε ομάδα.
- πόσες συνεχόμενες φορές μπορεί να χτυπήσει το μπαλόνι κάθε παιδί και κάθε ομάδα.



Παίζετε - Αλλάζετε (αν χρειάζεται) - Ξαναπαίζετε.

Δρόμος ταχύτητας με εμπόδια

Άλλαξες κάτι για να τα καταφέρεις (απόσταση, ύψος εμποδίων);

Σε ποιες δραστηριότητες συμμετείχες; Σε ποιες είχες περισσότερες επιτυχίες;



1.2 Χρησιμοποιώ τη νοερή απεικόνιση για να εκτελώ με επιτυχία

Νοερή απεικόνιση: βλέπω τη δεξιότητα (στο μυαλό μου), σε όλες τις φάσεις της.

Νοερή εκτέλεση: φαντάζομαι τον εαυτό μου να εκτελεί επιτυχημένα.

Η φανταστική εικόνα ότι όλα πήγαν καλά δημιουργεί μια θετική διάθεση και δυνάμωνει την εμπιστοσύνη στον εαυτό (αυτοαποτελεσματικότητα).

Αυτοαποτελεσματικότητα:

η εμπιστοσύνη στις ικανότητές μας, στον εαυτό μας. (Βλ. 2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 10.1)

Μπορείς να εφαρμόσεις τη νοερή απεικόνιση και τη νοερή εκτέλεση στο μάθημα της ΦΑ, στο σπίτι, στο γήπεδο της γειτονιάς, μόνος ή με άλλα παιδιά.

Κεφάλαιο 4 Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

1. Φαντάζομαι και εκτελώ

Δες τα σημεία-κλειδιά της ελεύθερης βολής στην καλαθοσφαίριση (1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 4.1).

- Κάνε λίγα σουτ.
- Πάρε μια ανάσα, χαλάρωσε και φαντάσου τον εαυτό σου να εκτελεί σωστά κάθε σημείο. Δες με τη φαντασία σου την μπάλα να μπαίνει στο καλάθι.
- Μετά εκτέλεσε τη δεξιότητα.



Είδες/φαντάστηκες τον εαυτό σου να εκτελεί τη δεξιότητα;

Σε βοήθησε αυτό που φαντάστηκες;

Προσπάθησες να εφαρμόσεις τη νοερή απεικόνιση και εκτέλεση στο σπίτι σε κάποια δεξιότητα που θέλεις να βελτιώσεις; Σε ποια; Σε βοήθησε;

2.1 Δείχνω αυτοέλεγχο και εκφράζω τα συναισθήματά μου

Αυτοέλεγχος:

η ικανότητα να ελέγχουμε τα ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματά μας. (Βλ. 2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 11.1)

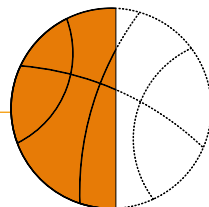
Γνωρίζεις τρόπους να εκφράζεις συναισθήματα:

- Σταματάς.
- Παίρνεις βαθιά ανάσα.
- Σκέφτεσαι π.χ. είμαι ήρεμος/η, είμαι χαλαρός/ή.
- Δείχνεις ήρεμα τα συναισθήματά σου.

1. Εσύ...

Παίζεις ή συμμετέχεις σε μια ατομική ή ομαδική δραστηριότητα ΦΑ και χάνεις. Τι αισθάνεσαι; Πώς το δείχνεις;

Συμμετέχεις και τα καταφέρνεις (π.χ. εκτελείς σωστά ή κάνεις καλό χρόνο ή πετυχαίνεις καλάθι); Τι αισθάνεσαι; Πώς το δείχνεις;



2. ... και οι άλλοι

Τα μισά παιδιά της τάξης σου συμμετέχουν σε μια ομαδική δραστηριότητα. Τα άλλα μισά παρατηρούν πώς εκφράζονται σε πετυχημένες και αποτυχημένες προσπάθειες.

Ίσως συμβαίνει αυτό: Άστοχο σουτ	Ή αυτό: Εύστοχο σουτ

Αναγνωρίζεις τα συναισθήματά τους;

Επιδεικνύουν αυτοέλεγχο;
Αλλαγή ρόλων.

2.2 Διαχειρίζομαι την πίεση και το στρες κατά τη ΦΔ

Για το άγχος και το στρες μπορείς να δεις στο 2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 11.1 Παίξε με το άγχος και κέρδισε

1. Ο δικός σου τρόπος

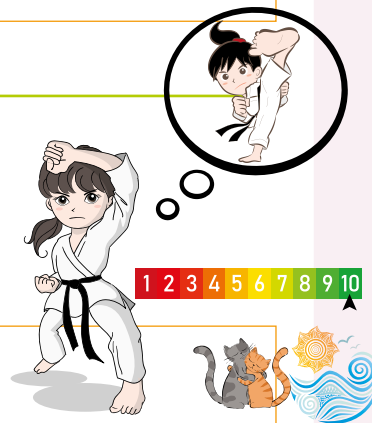
Μετά την ολοκλήρωση ενός παιχνιδιού ή αγώνα, συζήτησε ή σημείωσε τους τρόπους που χρησιμοποίησες για να διαχειριστείς την πίεση και το άγχος.

Τι κάνεις σε καταστάσεις με έντονα συναισθήματα ή άγχος;

Παίζετε αντίπαλοι με μία ομάδα που έχει μεγαλύτερα παιδιά.

Μόλις ήρθες στο νέο σου σχολείο και είναι ο πρώτος σου αγώνας στην ομάδα της τάξης.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα μετρήσει πόσους κοιλιακούς μπορείς να κάνεις.



2η Ενότητα: Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)

2.3 Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου με την ομάδα με ωραίο τρόπο

Βλ. 2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 11.1
Στην ομάδα μοιραζόμαστε

1. Ώρα να μοιραστείς

Συμμετείχες σε

Μοιράστηκες τα συναισθήματά σου;

Μοιράστηκες τα συναισθήματά σου είτε η ομάδα σου κέρδισε είτε έχασε;

Μοιράστηκες τα συναισθήματά σου με κατάλληλους τρόπους;



Κεφάλαιο 4 Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

Με ποιους τρόπους (π.χ. λόγια, κινήσεις);

3.1 Αναπτύσσω τη δημιουργικότητα και την αυτοέκφρασή μου

1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 8.1
2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 12.1



Δημιουργικότητα

Δημιουργώ κάτι εντελώς καινούργιο, πρωτότυπο, μοναδικό, διαφορετικό.



Αυτοέκφραση

Εκφράζω συναισθήματα, σκέψεις, ιδέες μέσα από την κίνηση.



1. Η κίνησή μου - η έκφρασή μου

Στη δραστηριότητα του 2ου Κεφαλαίου, 2.1, δημιουργείς τη δική σου ρουτίνα. Την παρουσιάζεις στα άλλα παιδιά.

Η ρουτίνα σου



Έχει πρωτοτυπία, είναι ξεχωριστή.

Είναι όμορφη, καλαίσθητη.

Έχει ροή.

Το πρόσωπο και το σώμα σου δείχνουν συναισθήματα, σκέψεις.

3.2 Συμμετέχω σε ΦΔ και εκτός σχολείου και επαινώ τις προσπάθειες ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα

Σίγουρα συμμετέχεις σε διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια στη ΦΑ, καθώς και σε ΦΔ εκτός σχολείου, στο πάρκο ή και αλλού.

1. Επαινώ

Επαινείς τις προσπάθειες των άλλων;

Πώς; Αλλάζει αυτό ανάλογα με το τι πετυχαίνουν;

4.1 Αλλάζω τους στόχους ανάλογα με την πρόοδό μου/μας

Ενότητα 2 Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 13.1) έγραψες έναν ατομικό στόχο για τη ΦΑ που μπορού-
σες να μετρήσεις, για να παρακολουθείς την πρόοδό σου. Σημείωσε στον πίνακα:

Ο στόχος που έβαλα	Τα κατάφερα		Η επίδοσή μου	
	Ναι	Όχι	Στην αρχή	Στο τέλος
Ήταν εύκολο να τον πετύχω.	Ναι	Όχι		
Θέλω να τον κάνω πιο δύσκολο.	Ναι	Όχι		

Εάν δεν πέτυχες τον στόχο, ίσως χρειάζεται να τον αλλάξεις λίγο. Ο/Η εκπαιδευτικός
θα σε βοηθήσει.

Χρειάζεται να αλλάξω:

Τι;

Πότε;



1. Ο ομαδικός στόχος και ο/η αρχηγός

Μίνι μαραθώνιος. Σε ομάδες των τεσσάρων παιδιών.

Ο ομαδικός σας στόχος είναι να συγκεντρώνετε 12 κύκλους
στο γήπεδο της γειτονιάς με περπάτημα ή τρέξιμο κάθε ημέρα για μία εβδομάδα.

- Κάθε μέλος της ομάδας καταγράφει, με ειλικρίνεια, πόσους κύκλους έτρεξε ή περπάτησε κάθε μέρα και ενημερώνει τον/την αρχηγό της ομάδας.
- Στον ομαδικό πίνακα, ο/η αρχηγός:
 - Συμπληρώνει τους κύκλους που πραγματοποιή-
σε κάθε μέλος.
 - Προσθέτει τους κύκλους κάθε μέλους στην
επίδοση της ομάδας.
 - Ενημερώνει τα μέλη για τους κύκλους που
συγκέντρωσε η ομάδα κάθε μέρα.

Ο/Η αρχηγός αλλάζει κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας (ή για όσο διάστημα
αποφασίσετε) συζητήστε με τον/την εκπαιδευτικό αν πετύχατε τον στόχο.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δρα-
στηριότητα για την επίτευξη ενός ομαδικού στόχου.

4.2 Συμμετέχω σε δραστηριότητες, με επίπεδο δυσκολίας που έχω επιλέξει

Η εξάσκηση σε δραστηριότητες με αρκετό **ατομικό βαθμό δυσκολίας** είναι ευχάριστη
αλλά και προκλητική. Μας βοηθά να γίνουμε καλύτεροι.

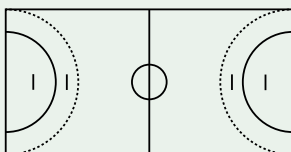
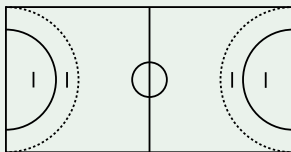
Κεφάλαιο 4 Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

1. Σε ποιο επίπεδο δυσκολίας εκτελώ;

Έστω ότι έχεις να βελτιώσεις το σουτ στη χειροσφαίριση.
Σημείωσε τι έχεις διαλέξει και κάνε εξάσκηση.
Θα σουτάρω από διάφορες αποστάσεις (σε σχέση με το τέρμα).
Θα σουτάρω από διάφορες θέσεις (σε σχέση με το τέρμα).
Θα κάνω σουτ χωρίς αντίπαλο, με τερματοφύλακα.
Θα κάνω σουτ με αντίπαλο και με τερματοφύλακα.

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



Σημείωσε τη θέση που διάλεξες	Σημείωσε την απόσταση που διάλεξες
 	 
Χωρίς αντίπαλο, με τερματοφύλακα.	Με αντίπαλο και με τερματοφύλακα.

5.1 Εφαρμόζω κανόνες ασφάλειας

Σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό ορίζετε τους κανόνες ασφάλειας (εξοπλισμός, προασκήσεις κ.λπ.) και συμφωνείτε τις θετικές και τις αρνητικές συνέπειες.

1. Εφαρμόζω/εφαρμόζουμε κανόνες

Κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής δραστηριότητας, ένα παιδί αναλαμβάνει τον ρόλο του ελεγκτή της τήρησης των κανόνων, με την παρακάτω καρτέλα.

Κανόνες		
Γράψτε τους κανόνες που αποφασίσατε.	Ναι	Όχι
1.	Ναι	Όχι
2.	Ναι	Όχι
3.	Ναι	Όχι

5.2 Ενσωματώνω τα ολυμπιακά ιδεώδη στο παιχνίδι και εκτός αυτού

Στα αθλήματα που συμμετέχεις (στις δραστηριότητες του 1ου Κεφαλαίου) δείχνεις σεβασμό στον αντίπαλο, στους συμπαίκτες, στους διαιτητές;
Γράψε παρακάτω πώς (τι κάνεις).

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να μάθεις περισσότερα.



1. Δείχνω σεβασμό

Συμπεριφορές	Πώς; Τι κάνεις;
Σέβομαι τις αποφάσεις του διαιτητή.	
Σέβομαι τους αντιπάλους.	
Σέβομαι τους συμπαίκτες μου.	

5.3 Αντιμετωπίζω την απόρριψη με κατάλληλες στρατηγικές

Η ειλικρινής επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση είναι χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής συνεργασίας μιας κοινωνικής ομάδας (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 14.2).

1. Το νησί της συμφωνίας

Σε μία διαφωνία ή άδικη κατηγορία...

Ακούμε

Καταλαβαίνουμε

Προτείνουμε

Βρίσκουμε κοινή λύση



Στο μάθημα μαθαίνουμε ότι όλοι έχουμε δικαίωμα και δυνατότητες να συμμετέχουμε σε όλα τα παιχνίδια. Όταν εσύ με αποκλείεις, αισθάνομαι ότι με αδικείς και μου στερείς το δικαίωμα να παίξω και να μάθω. Μπορεί να μην τα καταφέρνω τόσο καλά ακόμη στο παιχνίδι αυτό, αλλά **μπορώ να βελτιωθώ αν με βοηθήσετε... Εγώ μπορώ να βοηθήσω στον σχεδιασμό της χορογραφίας της ομάδας και στην κινητική εκτέλεση.**



Ναι, έχεις δίκιο. Θα σε βοηθήσω.

Και εσύ θα μας βοηθήσεις στη χορογραφία. Σούπερ!

Άρα, όλοι είμαστε σημαντικοί στην ομάδα!

Εσύ τι κάνεις; Πώς αντιδράς σε μια ανάλογη κατάσταση;



5.4 Ολοκληρώνω τη δραστηριότητα και την τροποποιώ για τη συμμετοχή όλων

Έχουμε μάθει τα προηγούμενα χρόνια ότι προσπαθούμε να ολοκληρώνουμε τη δραστηριότητα ακόμη και όταν δυσκολευόμαστε. Εξασκούμαστε, βρίσκουμε και χρησιμοποιούμε και άλλους τρόπους, όπως για να κάνουμε πιο γρήγορα μία διαδρομή, για να πετύχουμε περισσότερους στόχους κ.λπ.

1. Αλλαγή κανόνων – Συμμετοχή όλων

Σενάριο: Αρκετά παιδιά δυσκολεύονται στην εκτέλεση της ντρίμπλας στο μπάσκετ. Τους αρέσει όμως πολύ το παιχνίδι και θέλουν να συμμετέχουν. Τι κάνεις για να παίξετε όλοι;



Κεφάλαιο 4 Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

Τι αλλάζεις στους κανόνες του παιχνιδιού;

Βοηθούν οι αλλαγές που κάνεις για τη συμμετοχή όλων;

6.1 Δέχομαι και δίνω ανατροφοδότηση

Θυμήσου τι είναι η ανατροφοδότηση στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 15.1).

Μπορείς να εξασκηθείς στο να δίνεις πληροφορίες σε ένα άλλο παιδί για τον τρόπο που εκτελεί μία δεξιότητα.

1. Μαζί μαθαίνουμε

Πάσα στο ποδόσφαιρο

Δοκίμασε στο μάθημα της ΦΑ την πάσα στο ποδόσφαιρο. Ο/Η εκπαιδευτικός θα σε βοηθήσει.

Σε **δυάδες**. Κάθε δυάδα μια μπάλα. Βρείτε τον χώρο σας. Διαβάστε και οι δύο προσεκτικά τα σημεία-κλειδιά για την πάσα.

Εσύ εκτελείς την πάσα και το άλλο παιδί παρατηρεί.

Ο **παρατηρητής** παρατηρεί 1-2 σημεία-κλειδιά, σε κάθε προσπάθεια, και βάζει ✓ όταν τα παρουσιάζεις. Επίσης, σε ενθαρρύνει σε κάθε προσπάθεια: μπράβο, συνέχισε κ.ά.

Το ίδιο θα κάνεις και **εσύ** για το άλλο παιδί και θα σημειώσεις στο βιβλιοτετράδιό του.



Σημεία-κλειδιά	1η	2η	3η	4η	5η
Το σώμα πίσω από την μπάλα.					
Το πόδι στήριξης δίπλα στην μπάλα ελαφρά λυγισμένο και η μύτη «κοιτάει» τον στόχο.					
Χτύπημα της μπάλας με το εσωτερικό του ποδιού.					
Χτύπημα της μπάλας στο κέντρο της με μικρή δύναμη (κοντινή πάσα).					
Στην ολοκλήρωση, το πόδι ακολουθεί την τροχιά της μπάλας (δείχνει στον στόχο).					

Μετά τη δραστηριότητα απάντησε στα παρακάτω:

Όταν εκτελούσες	Ναι	Μερικές φορές	Όχι
Άκουγες προσεκτικά τη διόρθωση;			
Έκανες τη διόρθωση;			
Όταν παρατηρούσες	Ναι	Μερικές φορές	Όχι
Ενθάρρυνες το άλλο παιδί σε κάθε προσπάθεια;			
Μιλούσες ευγενικά;			

6.2 Όλοι διαφορετικοί, όλοι ικανοί

Δες πώς επιτυγχάνονται ομαδικοί στόχοι σε αυτό το κεφάλαιο (4.1), πώς τροποποιούνται κανόνες (5.4) και πώς δημιουργούνται έξυπνοι ομαδικοί στόχοι (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 13.1).

Για να πετύχουμε έναν ομαδικό στόχο η συνεργασία και η προσπάθεια όλων είναι σημαντική.

1. Αισθάνομαι «διαφορετικός/ή»!

Παίζεις ένα ομαδικό παιχνίδι ή εκτελείς μια δραστηριότητα που έχεις επιλέξει ή που σου έχει δώσει ο/η εκπαιδευτικός, όπως π.χ. η ρίψη. Το παιχνίδι έχει έναν κανόνα: οι δεξιόχειρες θα χρησιμοποιούν το αριστερό τους χέρι και οι αριστερόχειρες το δεξί. Τα καταφέρατε; Αν όχι, γιατί;

2. Περνάμε το σχοινί

Στη ΦΑ ή στο παιχνίδι με φίλους, είστε σε ομάδες των 5-6 παιδιών. Κάθε ομάδα έχει ένα μακρύ σχοινί που το κρατάνε από τις άκρες δύο παιδιά.

Ομαδικός στόχος: όλα τα μέλη της ομάδας να περάσουν με άλμα πάνω από το σχοινί. Σημειώστε:



Προσπάθειες	1η	2η	3η	4η	5η
Πόσα παιδιά πέρασαν με άλμα;					
Πέρασαν όλα μαζί, την ίδια στιγμή;					

Πείτε: Πώς συνεργαστήκατε; Πώς τοποθετήσατε το σχοινί για να το περάσουν όλοι;

6.3 Παιχνίδια και χοροί του κόσμου

1. Κάθε χώρα και περιοχή, ένα παιχνίδι και ένας χορός!

Παρουσιάζετε ένα παιχνίδι ή έναν χορό από τη χώρα ή την περιοχή καταγωγής σας. Εξηγείτε, παίζετε το παιχνίδι και χορεύετε τον χορό.

Μπορείτε να τα παρουσιάσετε και στην εκδήλωση στο τέλος της σχολικής χρονιάς.

6.4 Σταματώ την πίεση και τον εκφοβισμό

Θυμήσου την αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 15.2).

Όταν αντιμετωπίζεις κάποιο περιστατικό πίεσης, παρενόχλησης και εκφοβισμού:

Σταμάτα: Κοίταξε αυτόν/αυτή που σε ενοχλεί στα μάτια και πες ΟΧΙ αποφασιστικά.

Μείνε μακριά.

Κεφάλαιο 4 Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

Μίλα: Ζήτησε προστασία από ένα ενήλικο άτομο που εμπιστεύεσαι (π.χ. οικογένεια, εκπαιδευτικούς του σχολείου σου).

1. Η παντομίμα του «ποτέ»

Σε дуάδες: Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, αναπαράστησε τις ενέργειες και τα λόγια σου, για να ξέρεις πώς θα αντιδράσεις εάν χρειαστεί στο παιχνίδι με τους/τις φίλους/ες σου, στο μάθημα ή αλλού.



6.5 Δεν με αγγίζει κανείς

Θυμήσου την αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών (2ο Κεφάλαιο – Γνωστικό, 15.2).

Στο παιχνίδι, στο σχολείο στη γειτονιά, προσέχεις να μην κάνεις αντιαθλητικό φάουλ και ανεπιθύμητο άγγιγμα. Το ίδιο περιμένεις από τα άλλα παιδιά. Κανένας

δεν επιτρέπεται να σε φέρνει σε άβολη θέση, να σε κάνει να φοβάσαι ή να σε πιέζει. Λες ΟΧΙ σε οποιονδήποτε σε φέρνει σε αυτή τη θέση, καθώς προσπαθεί να αγγίξει το σώμα σου.

1. Λέω «όχι» δυνατά

Παιχνίδι ρόλων. Με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ εξασκηθείτε στα εξής:

- να λες ΟΧΙ αποφασιστικά και σταθερά
- να φωνάζεις δυνατά
- να καλείς σε βοήθεια
- να εκφράζεις τα συναισθήματά σου για την ακατάλληλη συμπεριφορά
- να μιλάς σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι, π.χ. εκπαιδευτικό ή μέλος της οικογένειάς σου



6.6 Σέβομαι και επικοινωνώ με τα μέλη της ομάδας μου

1. Καλή επικοινωνία στην ομάδα

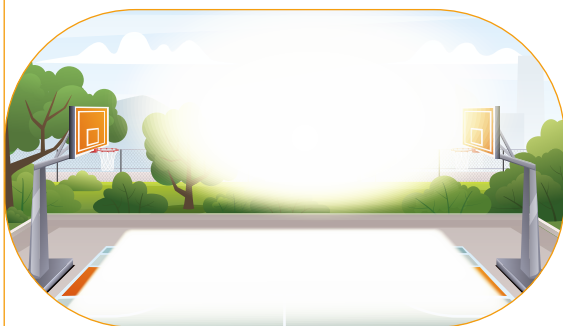
Πώς επικοινωνείς με τα μέλη της ομάδας σου (π.χ. χαμογελάω, μιλάω ήρεμα, ακούω όλα τα παιδιά, δεν παραπονιέμαι, παίρνουμε μαζί αποφάσεις, βοηθάω, λέω μπράβο).

«**Πρωτάθλημα**» βόλει, ποδόσφαιρο ή χάντμπολ, σε 4 ομάδες (επιλέγετε συμπαίκτες). Σύμφωνα με τα δυνατά σημεία κάθε μέλους της ομάδας σου, συζητήστε και αποφασίστε τη θέση που θα παίξει κάθε παιδί (π.χ. τερματοφύλακας).

6.7 Παίζω ομαδικά

Στο μάθημα της ΦΑ, στο πάρκο στη γειτονιά, παίζετε διάφορα παιχνίδια. Πολλές φορές χρειάζεται να «βρίσκουμε λύσεις», δηλαδή να προσαρμόζουμε τα παιχνίδια, ώστε να συμμετέχουν όλοι ή να μην υπάρχει μεγάλη αναμονή.

1. Μπάσκετ - μπόουλινγκ



Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες των πέντε ατόμων, στο μισό γήπεδο μπάσκετ. Τα παιδιά της ομάδας (Α) βρίσκονται στη μια γωνία και τα παιδιά της (Β) είναι σκορπισμένα στον χώρο. Ο πρώτος της Α ομάδας, με ρίψη μπόουλινγκ κυλάει μια μπάλα (την οποία προσπαθούν να πιάσουν οι παίκτες της Β) και με άλλη μπάλα τρέχει με προωθητική ντρίμπλα μέχρι την απέναντι γωνία και βάζει την μπάλα σε ένα χαρτόκουτο. Στον ίδιο χρόνο, η Β ομάδα προσπαθεί με πάσες να μεταφέρει την μπάλα στην απέ-

ναντι πλευρά και να βάλει την μπάλα σε ένα χαρτόκουτο. Η ομάδα που θα πετύχει τον στόχο της πρώτη, παίρνει έναν πόντο.

Το παραπάνω παιχνίδι είναι διασκεδαστικό, αλλά συμμετέχουν όλοι; Αποφασίστε (και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού) ποιες παραλλαγές μπορείτε να κάνετε για να συμμετέχουν, να εξασκούνται και να διασκεδάζουν όλα τα παιδιά.

Κεφάλαιο 4 Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

Σύνοψη κεφαλαίου

Σε αυτό το κεφάλαιο έμαθα:

- να συμμετέχω με ασφάλεια σε διαφορετικής δυσκολίας ΦΔ, να εκφράζομαι και να έχω περισσότερες επιτυχίες, από τις προηγούμενες τάξεις, αλλά και νέες
- να καθορίζω νέους αλλά και υψηλότερους στόχους και να πιστεύω πιο πολύ στον εαυτό μου
- να χρησιμοποιώ τεχνικές για να εκτελώ καλύτερα
- να χρησιμοποιώ στρατηγικές για να λύνω διαφορές και να αντιμετωπίζω το άγχος
- να τροποποιώ παιχνίδια για να συμβάλλουμε όλα τα παιδιά, με τις δυνάμεις μας
- να αντιδρώ σε αντιαθλητικές/ανεπιθύμητες συμπεριφορές.

Δραστηριότητες (Προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

- Σημείωσε τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχες στην αρχή και στο τέλος της χρονιάς, εντός και εκτός σχολείου. Σε πόσες νέες αθλητικές δραστηριότητες συμμετείχες;
- Πάίξε το παιχνίδι «Τι θα έκανες αν...» σου μιλούσαν άσχημα ή δεν σε ήθελαν στο παιχνίδι, σε έσπρωχνε κάποιος συνεχώς στο διάλειμμα, σου έπαιρνε το κολατσίο σου κ.λπ.
- Εξασκήσου και συνεργάσου με όλα τα παιδιά και χρησιμοποίησε τα ολυμπιακά ιδεώδη και τις τεχνικές για τη βελτίωση της εκτέλεσης.

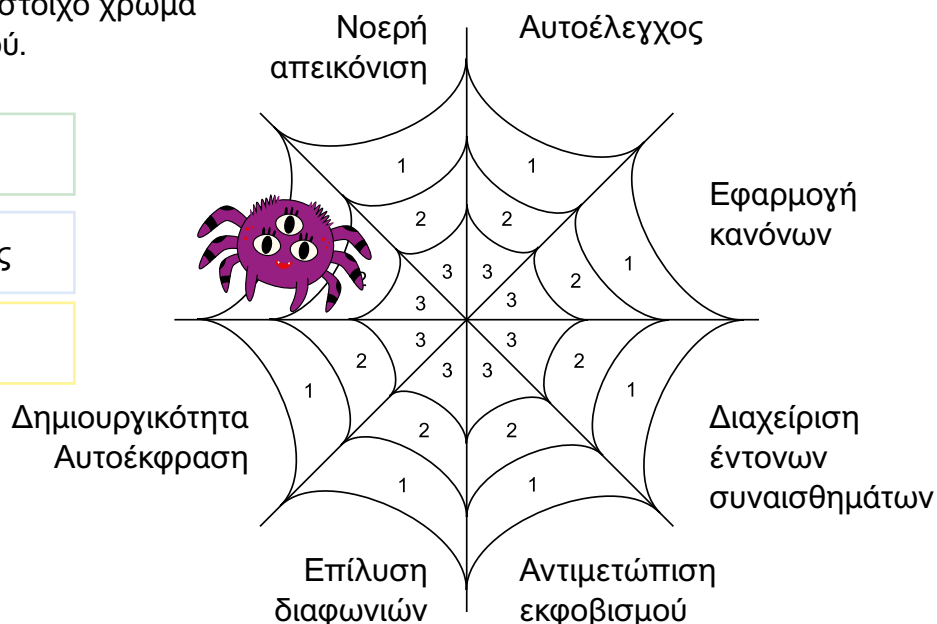
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

Πόσο συχνά εφαρμόζεις τα παρακάτω;
Χρωμάτισε με το αντίστοιχο χρώμα
κάθε κομμάτι του ιστού.

3 Πάντα

2 Μερικές φορές

1 Όχι ακόμη



Ένταση άσκησης: η προσπάθεια που κάνουμε για την εκτέλεση μιας άσκησης/δραστηριότητας.

Ευλυγισία: το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης.

Θερμιδικό ισοζύγιο: οι θερμίδες που προσλαμβάνονται και καταναλώνονται σε μία μέρα. Μπορεί να είναι ισοθερμιδικό, θετικό ή αρνητικό.

Καρδιαγγειακή αντοχή: η ικανότητα της καρδιάς να κάνει μια ΦΔ για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Καρδιακή συχνότητα: οι παλμοί της καρδιάς σε ένα λεπτό.

Μυϊκή αντοχή: η ικανότητα που έχει ο μυς να δουλεύει για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Σύσταση σώματος: πόσο λίπος έχει το σώμα. Επηρεάζεται από την άσκηση και τη διατροφή.

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

Φυσική κατάσταση-υγεία (ΦΚ-υγεία): το επίπεδο της καρδιαγγειακής αντοχής, της μυϊκής δύναμης και αντοχής, της ευλυγισίας και το ποσοστό λίπους στο σώμα.



*Μπορείς να σκανάρεις το QR code,
να επιλέξεις όποια λέξη θέλεις και να δεις τον ορισμό.*

Βιβλιογραφία

- Αλμπανίδης, Ε., Αυγερινός, Α., Γούδας, Μ., Δέρρη, Β., Ζαχοπούλου Έ., Ζήση Β., κ.ά. (2005). *Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία-Καλλιπάτειρα*. Τετράδιο δραστηριοτήτων μαθητών Δ, Ε, ΣΤ. ΥΠ.Ε.Π.Θ.
- Αλμπανίδης, Ε., Αυγερινός, Α., Γούδας, Μ., Δέρρη, Β., Ζαχοπούλου, Έ., Ζήση, Β., Θεοδωράκης, Ι., Κοσμίδου, Ε., Κούλη, Ό., Κουρτέσης, Θ., Νικοπούλου, Μ. Χασάνδρα, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2006). *Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία - Καλλιπάτειρα*. Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί όλοι ίσοι. Τετράδιο δραστηριοτήτων (Δ', Ε' & ΣΤ' δημοτικού). http://lab.pe.uth.gr/psych/images/vivlio-ekpaideutikou-kallipatira/vivlio_ekpaideutikou/TEACHERS_BOOK_BODY_crop.pdf
- Αρβανίτη, Ν., Βασιλειάδης, Ν., Γεωργιάδης, Κ., Κέλλης, Η., Λιούμπη, Ε., Μακρής, Α., & Μάστορα, Ι. (2002). *Ολυμπιακό 2004άδιο* (Για μαθητές/τριες 10-12 ετών). ΥΠ.Ε.Π.Θ., Ο.Ε.Ο.Α. ΑΘΗΝΑ 2004: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Bailey, R., et al. (2023). *Olympic Values Education Program: The fundamentals of Olympic Education*. International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland.
- Belka, D. (1994). *Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Binder, L. D. (2004). *Γίνε Πρωταθλητής της Ζωής*. Αθήνα, Ελλάδα. Διεθνές Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας.
- Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ., Τσιμέας, Π., Κρομμύδας Χ., Καρατράντου, Κ., & Ιωακείμης, Π. (2020). *Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Γκότσης, Κ., Καλαμπαλίκας, Σ., & Ντάνης, Α. (2016). *Η διδασκαλία της κολύμβησης στο σχολείο*. <https://users.sch.gr/adanis/ebooks/SchoolSwimming.pdf>
- Γούργουλης, Β. (2019). *Κολύμβηση: Ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Δέρρη, Β., Εμμανουηλίδου, Κ., & Βασιλειάδου, Ο. (2014). *Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό*, Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. <https://shorturl.at/rwQAv>
- 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.
- Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2019). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για όλα τα παιδιά: Από τη θεωρία στην Πράξη* (2η έκδ.). (Επιστ. Επιμ. Χ. Τζορμπατζοπούλης & Χ. Ευαγγελινού). Θεσσαλονίκη: University Studio Press A.E.
- Ζέτου, Ε. (2018). *Το βόλεϊμπολ στο δημοτικό σχολείο. Εγχειρίδιο καθηγητών φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Germain, B. (2020). *Ανατομία της κίνησης-Εισαγωγή στην ανάλυση των κινήσεων του σώματος* (Επιστ. Επιμ. Τερζίδης Ι.). Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Harris, J., Elbourn, J., & Αυγερινός, Α. (2005). *Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή. Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων «Άσκησης για Υγεία»*. Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές. Βιβλίο του Δασκάλου. Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής.
- Hopper, C., Fisher, B., & Munoz, K. (1999). *Fitness και υγεία – Για την 5η και 6η τάξη Δημοτικού* (Επιστ. Επιμέλεια Ε. Κιουμουρτζόγλου). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Θεοδωράκης, Ι., & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (2012). *Θέματα αξιοποίησης της ομάδας στη σχολική τάξη. Μείζον πρόγραμμα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών*. http://www.epimorfosi.edu.gr/images/stories/ebook-epimorfotes/sxeseis/sxeseis_sxolikh_taxh.pdf

Βιβλιογραφία

- Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (2017). *Κώδικας Ηθικής Συμπεριφοράς στον αθλητισμό-όσο πιο τίμια τόσο πιο ψηλά*. Λευκωσία: Τυπογραφία ΚΩΝΟΣ.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Γούδας, Μ. (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και τα συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κλεισούρας, Β. (2011). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2015). *Διδάσκοντας Αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Μασσού, Φ., & Κούκου, Π. (2014). *Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο*. Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Mitchell, S.A., & Walton-Fosette, J.L. (2022). *Τα ουσιώδη στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής: Πρόγραμμα Σπουδών, Διδασκαλία και Αξιολόγηση* (2η έκδ.). (Επιστ. Επιμ. Β. Δέρρη). Αθήνα: Παρισιάνου.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Υπουργείο Παιδείας και Διά Βίου Μάθησης (2011). *Νέο Σχολείο Σχολική και Κοινωνική Ζωή*. Οδηγός Εκπαιδευτικού. Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. <http://repository.edulll.gr/1875>
- Πολυμένου, Κ., Καραδήμου, Κ., & Πολλάτου, Ε. (2012). *Ρυθμικές Ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή*. Αθήνα: Πατάκης.
- Πραντισίδης, Γ. (2004). *Ο χορός στην Ελληνική Παράδοση και η διδασκαλία του*. Αιγίνιο: Εκδοτική Αιγινίου.
- Plowman, S.A. & Meredith, M.D. (Eds.). (2013). *Fitnessgram/Activitygram. Reference Guide* (4th ed.). Dallas, TX: The Cooper Institute.
- Powers, S. & Howley, E. (2017). *Φυσιολογία της Άσκησης: Θεωρίες και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης* (Επ. Επιμ. Γ. Βράμπας). Αθήνα: Broken Hill Publishers LTD.
- Raven, P.B., Wasserman, D.H., Squires, W.G., & Murray, T.D. (2016). *Φυσιολογία της Άσκησης: Μια Ολιστική Προσέγγιση* (Επιστ. Επιμ. Τοκμακίδης Σ., Χριστούλας Κ., Σμήλιος Η.). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος.
- Σκιαδάς, Ε. (2004). *Νεώτερη Ελληνική Ολυμπιακή Ιστορία 1894-2004*. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, Αθήνα.
- Schultz, J. (2014). Going the Distance: The Road to the 1984 Olympic Women's Marathon. *The International Journal of the History of Sport*, 32(1), 72-88.
- Τσιάντης, Γ., Ασημακόπουλος Χ., Βασιλάκη, Ε., Γιαννακοπούλου, Δ., Μπεράτης, Ι., Παπαδοπούλου, Κ., Φύσσας, Κ., & Χατζηπέμου, Θ. (2010). *Δραστηριότητες στην τάξη για την πρόληψη του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των μαθητών - εγχειρίδιο εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. <https://kesy.dra.sch.gr/images/pdfs/drastrhiothtes.pdf>
- Δικτυογραφία**
- Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης: <https://www.basket.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης: <https://www.fiba.basketball/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης: <https://www.volleyball.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης: <https://www.fivb.com/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου: <https://www.epo.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου: <https://www.fifa.com/>
- Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης: <https://www.handball.org.gr/>
- Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης: <https://www.ihf.info/>
- Stop Bullying: <https://www.stopbullying.gr/bullying/ti-einai-to-bullying/>

