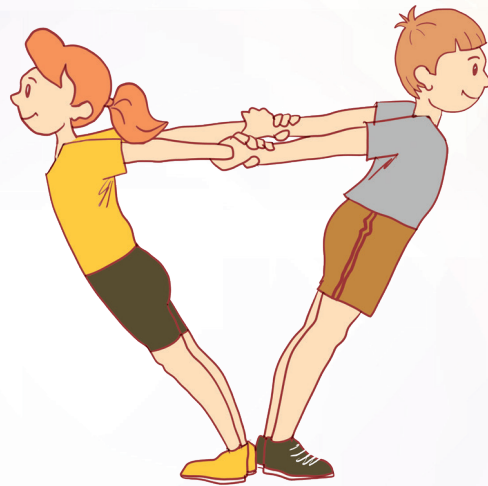


Κυριακούλα Εμμανουηλίδου • Παύλος Κυρχυρίδης •
Νικόλαος Καμέας • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Ε' Δημοτικού



Β' τεύχος

Φυσική Αγωγή

Ε' Δημοτικού

Β' τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής	Δημήτριος Χατζόπουλος Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.
Αξιολογήτρια	Ειρήνη Δούμα Εν ενεργεία εκπαιδευτικός
Αξιολογήτρια	Ιωάννα Κίττα Εν ενεργεία εκπαιδευτικός
Τεχνικός Εμπειρογνώμονας	Φώτιος Παπαδημητρίου Πτυχιούχος Πληροφορικής
Επικουρικός Εμπειρογνώμονας	Νικόλαος Αντζόπουλος Διπλωματούχος τεχνολογίας γραφιστικών 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»**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Κυριακούλα Εμμανουηλίδου • Παύλος Κυργυρίδης • Νικόλαος Καμέας
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Ε' Δημοτικού

Β' τεύχος

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



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

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Κυριακούλα Εμμανουηλίδου, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό
ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

Πάυλος Κυρχυρίδης, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Νικόλαος Καμέας, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (Σύμβουλος
Εκπαίδευσης)

Όλγα Βασιλειάδου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (Σύμβουλος
Εκπαίδευσης)

Βασιλική Δέρρη, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ –
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ:
ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

Σίνος Γκιώκας, Φυσικός

Τέτη Παλαιθοδώρου, Φιλολόγος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ
ΣΚΙΤΣΟΓΡΑΦΗΣΗ

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Εκδόσεις Πεδίο

Καίτη Αλεξοπούλου, Γραφικές τέχνες

Ζαχαρίας Παπαντωνίου, Εικονογράφος

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

ΣΥΛΛΗΨΗ – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

Συγγραφική ομάδα

Connection3 IKE

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

2η Ενότητα - Έννοιες φυσικής κατάστασης-υγείας		Δραστηριότητες	Σελίδα
5.1	Κατανώ τα οφέλη που έχω, όταν πετυχαίνω στόχους ΦΚ-υγείας	1. Ελέγχουμε τις γνώσεις μας για τα οφέλη της άσκησης	11
		2. Θέτω στόχο	11
6.1	Αναλύω γιατί είναι σημαντικές οι ΦΔ για την υγεία μου	1. Πόστερ	12
		2. Ποιες δραστηριότητες να διαλέξω;	13
7.1	Γνωρίζω να σχεδιάζω και να αξιολογώ τη ΦΚ-υγεία	1. Πώς σχεδιάζω τη ΦΚ-υγεία	14
		2. Πώς μετρώ τη ΦΚ-υγεία	15
		3. Σχεδιάζω το πρόγραμμά μου	15
8.1	Αναγνωρίζω τους μυς και περιγράφω τα συστήματα του σώματος	1. Μαθαίνω για το σώμα μου συνεργατικά	17
		2. Ελέγχω τι ξέρω και τι ξέρεις	18
8.2	Αναγνωρίζω την επίδραση της «υπερφόρτωσης»	1. Η υπερφόρτωσή μου	19
9.1	Κατανώ πώς η διατροφή και η άσκηση επηρεάζουν την υγεία μου	1. Επιλέγω σωστά;	20
		2. Οι καθημερινές επιλογές μου	21
		3. Στο σουπερμάρκετ	21
3η Ενότητα - Συναισθηματικές έννοιες			
10.1	Αναλύω εμπειρίες επιτυχίας – αποτυχίας	1. Κολάζ επιτυχιών	23
		2. Επιτυχία ή όχι ακόμα; Γιατί;	23
		3. Πετυχαίνω σε νέες ΦΔ, εκτός σχολείου	23
11.1	Επιλέγω τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων	1. Αληθινά σενάρια. Τι θα έκανες σε μια δύσκολη κατάσταση;	24
		2. Δύσκολες καταστάσεις	24
12.1	Γνωρίζω να τροποποιώ και να δημιουργώ	1. Σχεδιάζουμε κίνηση με αφήγηση	25
		2. Τροποποιούμε παραδοσιακά παιχνίδια	25
		3. Παραλλαγές αθλημάτων	26
		4. Πρωτότυπη χορογραφία συναισθημάτων	26
4η Ενότητα - Κοινωνικές έννοιες			
13.1	Επιλέγω SMART στόχους για τις ΦΔ	1. Σωστό ή λάθος;	27
		2. Βάζω SMART στόχους	27
		3. Επιλέγω πάντα SMART	28
14.1	Γνωρίζω κανόνες και πώς να τους ορίζω	1. Τι θα έκανες αν...	29
		2. Κανόνες στην τάξη μας	29
14.2	Γνωρίζω και σχεδιάζω στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων	1. Γνωρίζω και αποφεύγω συγκρούσεις σε ΦΔ	30
		2. Φωτεινός σηματοδότης	30
		3. Σχεδιάζω στρατηγικές	31
14.3	Αναλύω ολυμπιακά ιδεώδη	1. Ποια συμπεριφορά και γιατί;	31
		2. Ολυμπιακά ιδεώδη στην καθημερινότητά μου	32

15.1	Γνωρίζω πώς να ενθαρρύνω όλα τα παιδιά	1. Τροποποιήσεις, ενθάρρυνση και βοήθεια	33
15.2	Ξέρω να υποστηρίξω τον εαυτό μου και τους άλλους	1. Σενάριο	33
5η Ενότητα - Διαθεματικές έννοιες			
16.1	Πρώτες βοήθειες	1. Τραυματισμοί που θυμάμαι	34
		2. Αποφεύγω τους τραυματισμούς	34
		3. Προσέχω εντός και εκτός σχολείου	35
		4. Ελέγχω τις γνώσεις μου	36
17.1	Γνωρίζω ασφαλείς πηγές πληροφόρησης	1. Αιτίες για κάπνισμα και αλκοόλ	36
18.1	Γνωρίζω τα οφέλη από την άσκηση με ζώα στο φυσικό περιβάλλον	1. ΦΔ και ζώα	37
		2. Πώς προσέχω το περιβάλλον	37
Σύνοψη κεφαλαίου			38
Δραστηριότητες για εμπέδωση και εφαρμογή			38
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης			39

Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

1η Ενότητα - ΦΔ εντός και εκτός σχολείου		Δραστηριότητες	Σελίδα
1.1	Συμμετέχω ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες στη Φυσική Αγωγή	1. Γυμνάζομαι ομαδικά σε σταθμούς	42
		2. Γυμνάζομαι σε σταθμούς που διαλέγω	42
1.2	Συμμετέχω τακτικά εντός και εκτός σχολείου	1. Συναντήσεις ΦΚ-υγείας	43
		2. ΦΔ εκτός σχολείου	44
2η Ενότητα - Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-υγείας			
2.1	Εκτελώ σωστά δραστηριότητες ΦΚ-υγείας και κρατώ ημερολόγιο	1. Τρέχοντας στην αυλή για ΦΚ-υγεία	46
		2. Δυναμώνω τους μυς σωστά και κρατώ ημερολόγιο	46
		3. Εφαρμόζω το πρόγραμμά μου	49
3.1	Αξιολογώ και αξιολογούμαι με ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας	1. Πόσα βήματα την ημέρα;	49
		2. Ελέγχω την κίνηση και καταγράφω το σκορ	50
4.1	Εξισορροπώ πρόσληψη και δαπάνη θερμίδων	1. Ισορροπία θερμίδων	52
		2. Το πρόγραμμα θερμίδων που μου ταιριάζει	52
Σύνοψη κεφαλαίου			53
Δραστηριότητες για εμπέδωση και εφαρμογή			53
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης			53

Κεφάλαιο 4

Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

1η Ενότητα - Συναισθηματικές δεξιότητες		Δραστηριότητες	Σελίδα
1.1	Έχω πολλές επιτυχίες σε γνωστές και άγνωστες ΦΔ εντός και εκτός σχολείου	1. Δοκιμάζω γνωστές και άγνωστες ΦΔ και τα καταφέρνω	56
1.2	Χρησιμοποιώ τεχνικές για να ενισχύσω τον εαυτό μου και να εκτελέσω σωστά	1. Υποστηρίζω τον εαυτό μου 2. Τι κάνω για να τα καταφέρω	57
2.1	Ελέγχω και εκφράζω κατάλληλα τα συναισθήματά μου σε δύσκολες καταστάσεις	1. Τα καταφέρνω με τα συναισθήματα, στα δύσκολα	59
2.2	Υποστηρίζω τα άλλα παιδιά όταν έχουν άγχος	1. Έχω τον νου μου... στα άλλα παιδιά 2. Ενθαρρύνω τους άλλους στο παιχνίδι	60 60
2.3	Μοιράζομαι συναισθήματα	1. Πώς μοιράστηκα συναισθήματα	61
3.1	Κινούμαι, εκφράζομαι και δημιουργώ	1. Χρησιμοποιώ την κίνηση για να εκφραστώ	62
3.2	Συμμετέχω, απολαμβάνω τον συναγωνισμό και χαίρομαι με τις επιτυχίες όλων	1. Επιλέγω και απολαμβάνω τον συναγωνισμό	63
2η Ενότητα - Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)			
4.1	Βελτιώνομαι σε όλες τις δραστηριότητες και πετυχαίνω στόχους στις αγαπημένες μου	1. Πετυχαίνω στόχους	64
4.2	Συμμετέχω ενεργά, εξασκώμαι από τα εύκολα στα δύσκολα και πετυχαίνω τους στόχους μου	1. Από τα εύκολα στα δύσκολα	65
5.1	Εφαρμόζω κανόνες ασφάλειας και χρησιμοποιώ με υπευθυνότητα εξοπλισμό και εγκαταστάσεις	1. Ορίζω κανόνες ασφάλειας	66
5.2	Συμπεριφέρομαι σύμφωνα με το ευ αγωνίζεσθαι	1. Ως παίκτης και ως θεατής	66
5.3	Χρησιμοποιώ κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, εντός και εκτός σχολείου κατά τη ΦΔ	1. Παίκτης και παρατηρητές	68
		2. Σκέφτομαι τι κάνω εγώ	68
5.4	Τροποποιώ/αλλάζω παραμέτρους, για να ολοκληρώσουν τη ΦΔ όλα τα παιδιά	1. Τροποποιήσεις για όλους	69
6.1	Ενθαρρύνω και ανατροφοδοτώ, με σεβασμό	1. Δίνω ανατροφοδότηση, μου δίνουν ανατροφοδότηση	70
		2. Πρέπει κάτι να διορθώσω;	71

6.2	Βοηθώ να συμμετέχουμε όλοι, σε ομαδικές δραστηριότητες διαφορετικής κουλτούρας, και να πετυχαίνουμε κοινό στόχο	1. Ένας στόχος να τον πετύχουν όλοι	71
		2. Δείξε στους άλλους έναν άγνωστο χορό ή ένα παιχνίδι	72
		3. Καρτέλα αυτοελέγχου	72
6.3	Υποστηρίζω τον εαυτό μου και τους άλλους για να αποφεύγουμε ανεπιθύμητες καταστάσεις	1. Πώς συμπεριφέρομαι σε δύσκολες καταστάσεις	73
		2. Συμπεριφορές εκτός σχολείου	73
6.4	Επικοινωνώ και βελτιώνω σχέσεις, συνεργασία και δημιουργικότητα	1. Πώς επικοινωνείς;	74
6.5	Συμμετέχω σε παιχνίδια, αλληλεπιδρώ με τους άλλους και απαντώ κατάλληλα στις διάφορες συνθήκες	1. Πώς συμπεριφέρομαι σε διάφορες συνθήκες	74
Σύνοψη κεφαλαίου			75
Δραστηριότητες για εμπέδωση και εφαρμογή			75
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)			76
Γλωσσάρι			78
Βιβλιογραφία			79

Κεφάλαιο 2

Γνωστικό (συνέχεια)

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

2η Ενότητα – Έννοιες ΦΚ-υγείας

- | | |
|-----|--|
| 5.1 | Να κατανοούν τα οφέλη που προκύπτουν από την επίτευξη των στόχων για υγεία, να καθορίζουν μακροπρόθεσμους στόχους για την προσωπική τους βελτίωση σε στοιχεία ΦΚ-υγείας. |
| 6.1 | Να κατανοούν και να αναλύουν τη σημασία που έχουν για τη βελτίωση της υγείας τους οι φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη διά βίου άσκηση. |
| 7.1 | Να γνωρίζουν τρόπους σχεδιασμού και αξιολόγησης της ΦΚ-υγείας με (ή χωρίς) τη βοήθεια της τεχνολογίας. |
| 8.1 | Να αναγνωρίζουν τους κύριους μύς και να περιγράφουν τον ρόλο των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου σώματος. |
| 8.2 | Να αναγνωρίζουν την επίδραση της «υπερφόρτωσης» στις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης. |
| 9.1 | Να κατανοούν και να αναλύουν τη σημασία των υγιεινών συνθηκών, όπως διατροφή, άσκηση και του συνδυασμού τους, για τη βελτίωση της υγείας τους. |

3η Ενότητα – Συναισθηματικές έννοιες

- | | |
|------|---|
| 10.1 | Να περιγράφουν και να αναλύουν τις εμπειρίες (επιτυχίας-αποτυχίας) μέσα από όλες τις εντός σχολείου αθλητικές δραστηριότητες και τις νέες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου. |
| 11.1 | Να επιλέγουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, και να γνωρίζουν τρόπους για να υποστηρίξουν τους/τις άλλους/ες. |
| 12.1 | Να γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης/τροποποίησης/δημιουργίας παιχνιδιών, ακολουθιών χορού/χορογραφιών/πρωτότυπων συνθέσεων, ατομικά ή με άλλους/ες σε ποικιλία μουσικών (ή μη) λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων. |

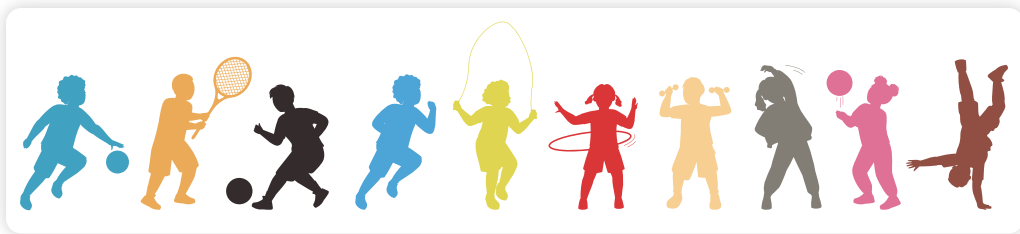
4η Ενότητα – Κοινωνικές έννοιες

- | | |
|------|--|
| 13.1 | Να επιλέγουν ατομικούς και ομαδικούς, βραχυπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας κριτήρια στοχοθεσίας (π.χ. SMART) σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου. |
| 14.1 | Να γνωρίζουν κανόνες ασφάλειας για τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν, τρόπους θέσπισής τους και είδη κανόνων στις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου. |
| 14.2 | Να σχεδιάζουν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων. |
| 14.3 | Να αναλύουν τη σημασία και την εφαρμογή των ολυμπιακών ιδεωδών (επίδειξη σεβασμού προς τη διαίτησή, τον/την εκπαιδευτικό, τους/τις άλλους/ες, τον εαυτό, αντιμετώπιση ήττας ή κακής απόδοσης κ.ά.) σε όλα τα περιβάλλοντα. |
| 15.1 | Να αναλύουν τη σημασία της ενθάρρυνσης και να σχεδιάζουν τρόπους ενσωμάτωσής της, μέσω της θετικής ανατροφοδότησης, παροχής βοήθειας κ.λπ. προς και από συνομηλίκους, χωρίς εμπλοκή του/της ΕΦΑ. Να γνωρίζουν πώς μπορούν να βοηθήσουν στην ένταξη όλων των μαθητών/τριών σε μικρές ή μεγάλες ομαδικές δραστηριότητες, αξιοποιώντας τις ιδιαιτερότητές τους. |
| 15.2 | Να περιγράφουν και να επιλέγουν τρόπους υποστήριξης του εαυτού τους αλλά και των άλλων, για την πρόληψη/αποφυγή και την αντιμετώπιση της παρενόχλησης, του εκφοβισμού και της ανεπιθύμητης/αντιαθλητικής επαφής. |

5η Ενότητα – Διαθεματικές έννοιες

- | | |
|------|--|
| 16.1 | Να γνωρίζουν τις προφυλάξεις που απαιτείται να παίρνουν όταν παίζουν στο σχολείο ή στη γειτονιά και πώς να αντιμετωπίζουν καταστάσεις που απαιτούν πρώτες βοήθειες. |
| 17.1 | Να γνωρίζουν ασφαλείς πηγές πληροφόρησης αναφορικά με τη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην αποφυγή καπνίσματος, αλκοόλ, ουσιών και του εθισμού σε αυτά. |
| 18.1 | Να γνωρίζουν ότι στα αθλήματα με συμμετοχή ζώων, π.χ. ιππασία, κρίκετ, απαιτούνται ειδικοί χειρισμοί και γνώσεις για την ασφάλεια όλων και να κατανοούν τη σημαντικότητα του φυσικού περιβάλλοντος και των ζώων στη συναισθηματική ανάπτυξη και υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων. |

5.1 Κατανόω τα οφέλη που έχω όταν πετυχαίνω στόχους ΦΚ-υγείας



Υγεία είναι η καλή σωματική, κοινωνική και πνευματική κατάσταση του ανθρώπου. Είμαστε υγιείς όταν δεν είμαστε άρρωστοι και ταυτόχρονα απολαμβάνουμε τη ζωή.

Φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) είναι οποιαδήποτε σωματική κίνηση με την οποία καταναλώνουμε θερμίδες (ενέργεια) και βοηθάει την υγεία μας.

Άσκηση είναι η ΦΔ που σχεδιάζεται, γίνεται και επαναλαμβάνεται για να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση και την υγεία μας.

Υπάρχουν δύο είδη φυσικής κατάστασης. Η **φυσική κατάσταση για επιδεξιότητα** που βοηθά να είμαστε πολύ καλοί/ές στον αθλητισμό και η **φυσική κατάσταση για υγεία** που προλαμβάνει τις ασθένειες και δίνει καλή υγεία σε όλη μας τη ζωή.

Όπως έμαθες στην Δ' τάξη, τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας είναι η καρδιαγγειακή αντοχή, η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία και η σύσταση σώματος.

- **Καρδιαγγειακή αντοχή:** Η ικανότητα της καρδιάς και των πνευμόνων να στέλνουν αρκετό οξυγόνο στο σώμα όταν κάνουμε δραστηριότητες που διαρκούν πολύ (ονομάζεται και **αερόβια αντοχή**).
- **Μυϊκή δύναμη:** Πόση δύναμη μπορεί να βάλει ένας μυς ή μια ομάδα μυών σε μία μόνο προσπάθεια.
- **Μυϊκή αντοχή:** Να μπορεί ένας μυς, ή μια ομάδα μυών, να «δουλεύουν» για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζονται.
- **Ευλυγισία:** Το εύρος που κινείται μια άρθρωση.
- **Σύσταση σώματος:** Πόσο από το σώμα μας είναι λίπος και πόσο είναι μυς ως αποτέλεσμα της ΦΔ και της διατροφής.



1. Ελέγχουμε τις γνώσεις μας για τα οφέλη της άσκησης

Σε δυάδες ή ομάδες, καθώς παίζετε παιχνίδια από το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό), απαντάτε σε όσες ερωτήσεις από τις παρακάτω σας ζητήσει ο/η εκπαιδευτικός, για να «ξεκλειδώσετε» τη συνέχεια του παιχνιδιού.

Βάζετε ✓ στη στήλη σωστό ή λάθος και εξηγείτε με δικά σας λόγια τα σωστά.



Με τη ΦΔ και την άσκηση:	Σωστό	Λάθος
Το σώμα μας γίνεται πιο ωραίο και δυνατό.		
Διαβάζουμε καλύτερα.		
Ξεκουράζεται πιο γρήγορα η καρδιά μας.		
Κάνουμε γνωριμίες και φιλίες με άλλα παιδιά.		
Δυναμώνει η καρδιά και δεν κουραζόμαστε εύκολα.		
Κουραζόμαστε περισσότερο στην καθημερινότητά μας.		
Έχουμε λιγότερο άγχος.		
Αυξάνονται οι χτύποι της καρδιάς όταν καθόμαστε.		
Αρρωσταίνουμε λιγότερο.		
Είμαστε πιο σίγουροι/ες για τον εαυτό μας.		
Κινούμαστε πιο εύκολα, γιατί οι αρθρώσεις είναι ευλύγιστες.		
Δυναμώνουν τα οστά και αντέχουν πολύ.		
Κοιμόμαστε καλύτερα.		
Ζούμε υγιεινά και ευτυχισμένα.		

Μπορείς, αν θέλεις, να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώσεις τον εννοιολογικό χάρτη.



2. Θέτω στόχο

Σημειώνεις, στον παρακάτω πίνακα, έναν ατομικό στόχο που θέλεις να πετύχεις για κάποιο ή κάποια από τα στοιχεία ΦΚ-υγείας, μέχρι το τέλος της χρονιάς. Προσπαθείς να τον πετύχεις συμμετέχοντας π.χ. στις δραστηριότητες του 3ου Κεφαλαίου (Συμπεριφορικό) και του 1ου (Κινητικό).

Έχεις μάθει σε προηγούμενες τάξεις πώς βάζουμε «έξυπνους» στόχους. Αν θέλεις βοήθεια δες και εδώ, σε αυτό το κεφάλαιο (13.1).

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού αποφασίζεις πώς θα μετράς την απόδοσή σου σε κάθε στοιχείο ΦΚ-υγείας. Κάνεις 2 μετρήσεις σε κάθε τρίμηνο, μία στη μέση και μία στο τέλος, και καταγράφεις τα σκορ σου στην αντίστοιχη στήλη της κάθε μέτρησης.

		1ο τρίμηνο		2ο τρίμηνο		3ο τρίμηνο	
		1η μέτρηση ΑΡΧΙΚΗ	2η μέτρηση	3η μέτρηση	4η μέτρηση	5η μέτρηση	6η μέτρηση ΤΕΛΙΚΗ
Στοιχεία ΦΚ-υγείας	Ατομικός στόχος	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:	Ημερομηνία:

- Μετά την ολοκλήρωση κάθε τριμήνου, συγκρίνεις το σκορ σου με τον στόχο που έθεσες και συζητάς με τον/την εκπαιδευτικό σου τη συνέχεια της εξάσκησης.
- Μετά την τελική μέτρηση αναφέρεις ή γράφεις πώς ωφελήθηκε η υγεία σου με τους στόχους που πέτυχες:

.....

.....

.....

.....

.....

6.1 Αναλύω γιατί είναι σημαντικές οι ΦΔ για την υγεία μου

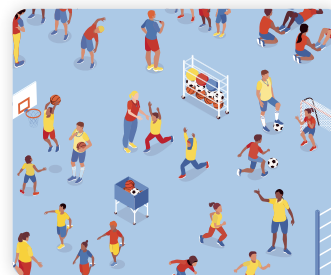
Διά βίου ΦΔ είναι εκείνες που μπορείς να κάνεις σε όλη σου τη ζωή για να έχεις καλή ΦΚ-υγεία και ποιότητα ζωής. Μπορεί να είναι ατομικές ή ομαδικές, φυσικής κατάστασης, αθλητικές ή αναψυχής (π.χ. κολύμπι, ποδηλασία, πεζοπορία στη φύση, χορός κ.ά.).



1. Πόστερ

Σε 4 ομάδες: κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα στοιχείο ΦΚ-υγείας (καρδιαγγειακή αντοχή ή μυϊκή δύναμη ή μυϊκή αντοχή ή ευλυγισία) και δημιουργεί ένα μικρό πόστερ/καρτέλα για αυτό, με 4 τουλάχιστον δραστηριότητες που το αναπτύσσουν και ανάλογες φωτογραφίες.

Μπορεί να είναι σε έντυπη (π.χ. χαρτόνι) ή σε ηλεκτρονική μορφή (π.χ. PowerPoint).



7.1 Γνωρίζω να σχεδιάζω και να αξιολογώ τη ΦΚ-υγεία

Τα πόστερ των ομάδων χρησιμοποιούνται (σε έντυπη μορφή) στα μαθήματα, για την εξάσκηση της ΦΚ-υγείας.

2. Ποιες δραστηριότητες να διαλέξω;

30' τρέξιμο/γρήγορο περπάτημα, έλξεις, αεροβική γυμναστική, χορός, κνημητό, κολύμπι, κάμψεις, έλξεις, κοιλιακοί, ραχιαίοι, ανέβασμα-κατέβασμα σκαλοπατιών, άλματα με γόνατα στο στήθος, άλματα με σχοινάκι, διάταση μυών για 8-10', ραχιαίοι, οριζόντια άλματα, 30' ποδήλατο, 30' μπάσκετ 3 x 3 ή ποδόσφαιρο 5 x 5, πεζοπορία.

Βάλε τις παραπάνω δραστηριότητες δίπλα από το στοιχείο ΦΚ-υγείας που αναπτύσσει και αιτιολόγησε τις επιλογές σου:

Στοιχεία ΦΚ-υγείας	Δραστηριότητες
Καρδιαγγειακή αντοχή	
Μυϊκή αντοχή	
Μυϊκή δύναμη	
Ευλυγισία	
Σύσταση σώματος	

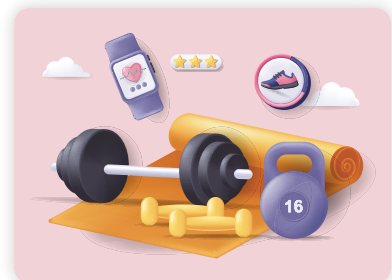
7.1 Γνωρίζω να σχεδιάζω και να αξιολογώ τη ΦΚ-υγεία

Όπως αναφέραμε παραπάνω, «καλή ΦΚ-υγεία» σημαίνει ότι:

- ✓ Η καρδιά, οι πνεύμονες και τα αγγεία μας είναι σε καλή κατάσταση και δεν κουραζόμαστε εύκολα.
- ✓ Οι μύες μας είναι δυνατοί και αντέχουν.
- ✓ Οι αρθρώσεις μας κινούνται εύκολα και με μεγάλο άνοιγμα.
- ✓ Το σώμα μας έχει όσο λίπος χρειάζεται.

Όταν αξιολογούμε τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας βρίσκουμε (α) σε ποιο επίπεδο είμαστε και (β) εάν πρέπει να γυμναστούμε περισσότερο, για να γίνουμε δυνατότεροι/ες και πιο υγιείς.

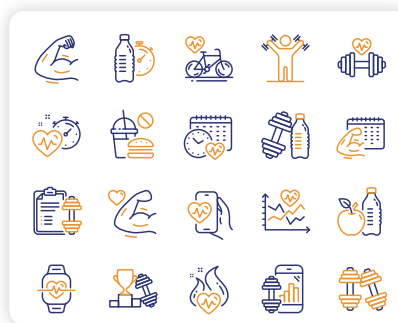
Μπορείς να μετρήσεις τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας με διάφορα τεστ, όπως *συνεχόμενο περπάτημα ή τρέξιμο για 12', σωστούς κοιλιακούς και κάμψεις όσο αντέχουμε, διπλώσεις σώματος κ.ά.*, όπως έμαθες και σε προηγούμενες τάξεις.



1. Πώς σχεδιάζω τη ΦΚ-υγεία

Σχεδιάζω το πρόγραμμα άσκησης που θα ακολουθήσω.

Στην αρχή, διαλέγω ποιες δραστηριότητες θα κάνω. **Μετά**, καθορίζω για κάθε δραστηριότητα: τη **συχνότητα** (πόσο συχνά θα την κάνω), την **ένταση** (πόσο έντονα/σκληρά θα εκτελώ) και τη **διάρκεια** (για πόσο χρονικό διάστημα θα εξασκώμαι).



Στον παρακάτω πίνακα βλέπεις ένα παράδειγμα έντασης, συχνότητας και διάρκειας για δραστηριότητες που αναπτύσσουν την καρδιαγγειακή αντοχή (Βιβλίο Μαθητή Ε΄-Στ΄ Δημοτικού, 2006).

Κάθε δραστηριότητα γίνεται με διαφορετική ένταση (σκορ από 1-5) και μπορεί να αλλάζει η διάρκεια (σκορ 1-4) και η συχνότητα (σκορ 1-5) με την οποία εκτελείται. Για παράδειγμα, μπορείς να κάνεις βόλτα με το ποδήλατο, που είναι δραστηριότητα **μέτριας έντασης** (3), με **συχνότητα σχεδόν καθημερινά** (5) και **διάρκεια 20-30 λεπτά** (3).

Αν πολλαπλασιάσεις τα 3 σκορ (ένταση x συχνότητα x διάρκεια), θα βρεις τον **ημερήσιο δείκτη δραστηριοποίησής** σου. Στο παραπάνω παράδειγμα, αν δεν κάνεις καμιά άλλη δραστηριότητα, ο ημερήσιος δείκτης σου θα είναι $3 \times 5 \times 3 = 45$.

		Σκορ	Καθημερινή δραστηριότητα
Ένταση	Πολύ υψηλή	5	Αερόβια γυμναστική ή τρέξιμο πάνω από 3 χιλιόμετρα
	Υψηλή	4	Τρέξιμο, κολύμπι, σχοινάκι
	Μέτρια έως υψηλή	3	Βόλτες με ποδήλατο και σπορ αναφυχής
	Μέτρια	2	Βόλει, μπάσκετ, ποδόσφαιρο
	Ελαφριά	1	Περπάτημα, ψάρεμα
Διάρκεια άσκησης		4	Πάνω από 30 λεπτά
		3	20-30 λεπτά
		2	10-20 λεπτά
		1	Κάτω από 10 λεπτά
Συχνότητα άσκησης		5	Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά
		4	3-5 φορές την εβδομάδα
		3	1-2 φορές την εβδομάδα
		2	Μερικές φορές τον μήνα
		1	Λιγότερο από 1 φορά τον μήνα

- Ο ημερήσιος δείκτης μου είναι Άρα, με βάση το σκορ μου
..... (γράψε ένα από τα παρακάτω).

7.1 Γνωρίζω να σχεδιάζω και να αξιολογώ τη ΦΚ-υγεία

Σκορ	Σχόλια
80-100	Έχω πολύ δραστήριο τρόπο ζωής.
60-80	Είμαι δραστήριος/α.
40-60	Είμαι σε αποδεκτά επίπεδα δραστήριος/α (θα μπορούσα να είμαι καλύτερα).
20-40	Δεν έχω αρκετά δραστήριο τρόπο ζωής.
Κάτω από 20	Κάνω καθιστική ζωή. Μήπως είναι καιρός να κάνω κάτι για την υγεία μου;

2. Πώς μετρώ τη ΦΚ-υγεία

Γράφεις:

- έναν τρόπο για να μετρήσεις την καρδιαγγειακή σου αντοχή

.....

- δύο τρόπους για να μετρήσεις τη μυϊκή αντοχή του κορμού σου

.....

- έναν τρόπο για να μετρήσεις την ευλυγισία των ισχίων σου

.....

- έναν τρόπο για να μετρήσεις την ευλυγισία των ώμων σου

.....

- Μπορείς, επίσης, με τη βοήθεια της οικογένειάς σου να χρησιμοποιείς εφαρμογές από έξυπνα τηλέφωνα και κινητά για τις μετρήσεις που θα κάνεις (π.χ. να μετρήσεις απόσταση, διάρκεια άσκησης, ένταση άσκησης, καρδιακούς παλμούς ηρεμίας, μέσο όρο καρδιακών παλμών, βήματα, ταχύτητα κ.ά.).



3. Σχεδιάζω το πρόγραμμά μου

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού σχεδιάζεις ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ΦΚ-υγείας ως εξής:

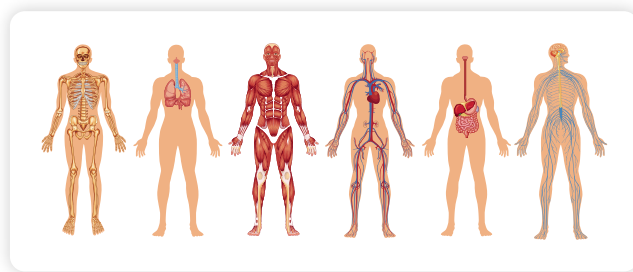
- Επιλέγεις ένα στοιχείο της ΦΚ-υγείας που θέλεις να βελτιώσεις.
- Αξιολογείς το επίπεδό σου επιλέγοντας με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού το ανάλογο τεστ (τρόπο). Δες και 3ο Κεφάλαιο – Συμπεριφορικό, 3.1.
- Θέτεις έναν νέο στόχο και επιλέγεις ασκήσεις/δραστηριότητες, για να εξασκηθείς. Μπορείς να επιλέξεις δραστηριότητες από το 3ο Κεφάλαιο – Συμπεριφορικό, 2.1, από το 1ο Κεφάλαιο – Κινητικό, 3.1 ή δικές σου.
- Καθορίζεις ανάλογα την ένταση, τη διάρκεια (ή τις επαναλήψεις) και τη συχνότητα για κάθε δραστηριότητα, όπως στις παραπάνω δραστηριότητες.
- Στο τέλος της εβδομάδας, αξιολογείς με το ίδιο τεστ το στοιχείο της φυσικής κατάστασης που καλλιέργησες.
- Μπορείς να επαναλάβεις τον σχεδιασμό σου για τις επόμενες εβδομάδες, ώστε να βελτιώσεις ή να διατηρήσεις την απόδοσή σου. Κάθε φορά συμπληρώνεις το παρακάτω ατομικό δελτίο.

Ατομικό δελτίο καταγραφής στοιχείων φυσικής κατάστασης		
	Στόχος	Τρόπος διατήρησης ή βελτίωσης
Καρδιαγγειακή αντοχή		
Μυϊκή δύναμη		
Μυϊκή αντοχή		
Ευλυγισία		

8.1 Αναγνωρίζω τους μυς και περιγράφω τα συστήματα του σώματος

Το ανθρώπινο σώμα είναι μια θαυμαστή, ζωντανή μηχανή που περιλαμβάνει πάρα πολλά όργανα, τα οποία συνεργάζονται για να είμαστε υγιείς και δραστήριοι.

Εξωτερικά, κανένας άνθρωπος δεν είναι ακριβώς ίδιος με κάποιον άλλο. Όμως, εσωτερικά είμαστε όλοι σχεδόν ίδιοι, αφού έχουμε τα ίδια **συστήματα οργάνων**: π.χ. το **καρδιαγγειακό**, το **σκελετικό (ερειστικό)**, το **μυϊκό** και το **αναπνευστικό** σύστημα.



Ας δούμε λίγο το καθένα:

- Το **καρδιαγγειακό** ή **κυκλοφορικό σύστημα** αποτελείται από την καρδιά, τις αρτηρίες, τις φλέβες και το αίμα. Η καρδιά είναι η αντλία που στέλνει αίμα με οξυγόνο, σε όλο το σώμα, μέσα από τις αρτηρίες, και απομακρύνει το αίμα που είναι γεμάτο με διοξείδιο του άνθρακα και άχρηστα προϊόντα μέσα από τις φλέβες. Μπορείς να αισθανθείς τους παλμούς της καρδιάς σου όταν στέλνει το αίμα στις αρτηρίες, ψηλαφώντας τον **καρδιακό παλμό** στον καρπό ή στον λαιμό, όπως έμαθες σε προηγούμενες τάξεις.
- Το **σκελετικό σύστημα** αποτελείται από τα οστά που συνδέονται με τις αρθρώσεις. Στηρίζει το σώμα και προστατεύει τα εσωτερικά όργανα.
- Το **μυϊκό** σύστημα αποτελείται από τους μυς, οι οποίοι συστέλλονται και διαστέλλονται, και έτσι ελέγχουν τις κινήσεις του σώματος.
- Το **αναπνευστικό σύστημα** αποτελείται από τη μύτη, τον λάρυγγα, την τραχεία και τους πνεύμονες. Είναι το σύστημα που παίρνει το οξυγόνο από τον αέρα με την αναπνοή, το στέλνει στο αίμα και μετά αποβάλλει (διώχνει) το διοξείδιο του άνθρακα.

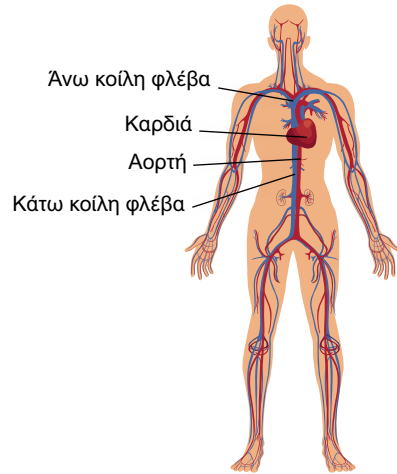
Περισσότερες πληροφορίες για αυτά τα συστήματα του ανθρώπινου σώματος μπορείς να βρεις στα παρακάτω QR codes.

8.1 Αναγνωρίζω τους μυς και περιγράφω τα συστήματα του σώματος

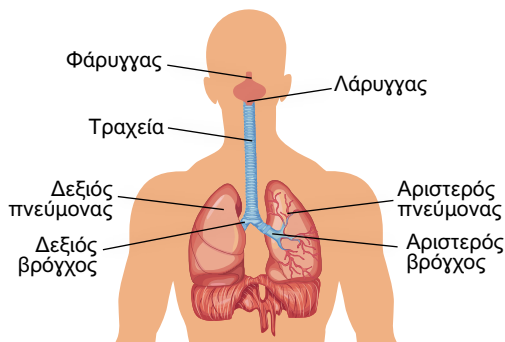
Μυϊκό σύστημα



Καρδιαγγειακό ή Κυκλοφορικό σύστημα



Αναπνευστικό σύστημα



Σκελετικό σύστημα



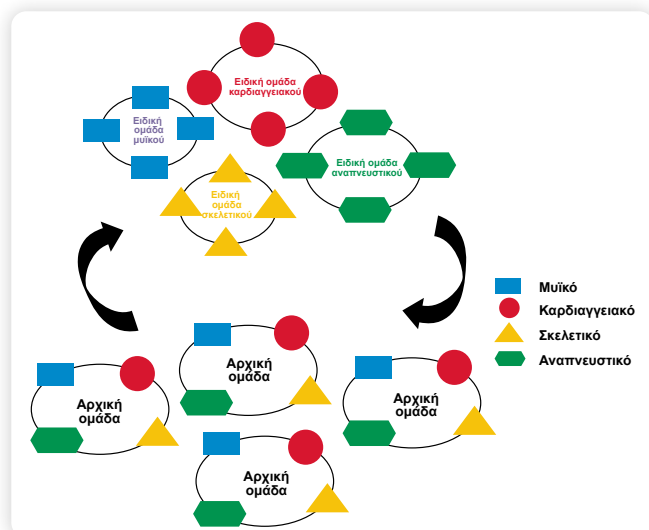
1. Μαθαίνω για το σώμα μου συνεργατικά

Χωρίζετε σε ομάδες των 4 ατόμων που ονομάζονται «αρχικές».

Κάθε μέλος της κάθε ομάδας γίνεται ο «ειδικός» για ένα ανθρώπινο σύστημα (αναπνευστικό, καρδιαγγειακό, σκελετικό, μυϊκό).

Οι «ειδικοί» κάθε συστήματος κάνουν μια νέα ομάδα. Έτσι, έχουμε 4 νέες ομάδες που ονομάζονται «ειδικές» (βλ. σχήμα).

Καθεμία από τις «ειδικές ομάδες» μελετάει το υλικό στα παραπάνω βίντεο, αλλά και άλλες πηγές, στο διαδίκτυο ή βιβλία, για να απαντήσει στα ερωτήματα:



1. Ποια είναι τα όργανα του συστήματος;
2. Πώς λειτουργεί το κάθε όργανο;
3. Πώς συνδέεται με τα υπόλοιπα συστήματα;
4. Πώς σχετίζεται με την άσκηση και τη ΦΚ-υγεία;
5. Δύο αντιπροσωπευτικές δραστηριότητες που σχετίζονται περισσότερο με το σύστημα; Μπορείτε να επιλέξετε από το 1ο Κεφάλαιο – Κινητικό ή/και το 3ο Κεφάλαιο – Συμπεριφορικό.

Κάθε ομάδα (ειδική) ετοιμάζει μια παρουσίαση, σε μορφή PowerPoint, με τις πληροφορίες που βρήκε, με εικόνες και φωτογραφίες.

Τέλος, κάθε «ειδικός» επανέρχεται στην «αρχική» ομάδα, όπου διδάσκει το «σύστημά» του στα υπόλοιπα μέλη και λύνει απορίες.

2. Ελέγχω τι ξέρω και τι ξέρεις

- Εσύ και τα υπόλοιπα παιδιά κρατάτε από μία κάρτα με ερώτηση (όπως αυτές που φαίνονται στην παρακάτω εικόνα).
- Εκτελείτε μια άσκηση φυσικής κατάστασης που ζητά ο/η εκπαιδευτικός.
- Με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού βρίσκεις ένα παιδί και:
 - α) του κάνεις την ερώτηση που κρατάς και παίρνεις απάντηση
 - β) απαντάς στην ερώτηση του ζευγαριού σου
 - γ) αν δεν γνωρίζεις την απάντηση, σε βοηθά το άλλο παιδί.
- Στη συνέχεια εκτελείτε μια άλλη άσκηση ΦΚ που ζητά ο/η εκπαιδευτικός και με το επόμενο σύνθημα βρίσκεις ένα άλλο παιδί κ.ο.κ., μέχρι όλοι να απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις. Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού επιβεβαιώνετε ότι γνωρίζετε όλες τις σωστές απαντήσεις.



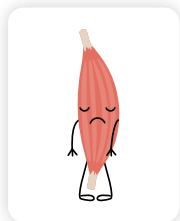
Εναλλακτικά, μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις τις απαντήσεις.

Πώς λέγεται ο μυσ που στέλνει αίμα σε όλο το σώμα;	Ποιος μυσ κινεί τον ώμο σου;	Ποιο μύς κρατούν δυνατή τη μέση σου;	Μεταφέρουν το αίμα από τα διάφορα μέρη του σώματος στην καρδιά	Φροντίζει για τη μεταφορά οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών σε όλο το σώμα	
Ποια είναι τα αγγεία που μεταφέρουν αίμα σε όλο το σώμα;	Προστατεύει τον εγκέφαλο	Ποια όργανα προστατεύει ο θώρακας;	Τι είναι οι τένοντες;	Εκεί συνδέονται τα οστά μεταξύ τους	Ποιος μυσ βρίσκεται στο μπροστινό μέρος του μηρού σου;
Πώς σχετίζεται το αναπνευστικό με το μυϊκό και το ερειστικό σύστημα;	Ποιοι είναι οι χρωματισμένοι μύες που «δουλεύουν» στη ποδηλασία;	Ποιοι μύες «ενεργοποιούνται» στο σουτ;	Τι μας «λέει» ο σφυγμός μας;	Ποια αγγεία μεταφέρουν το αίμα από την καρδιά στο σώμα;	

8.2 Αναγνωρίζω την επίδραση της «υπερφόρτωσης»

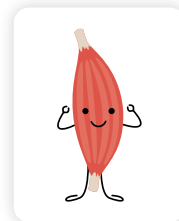
Για να γίνει το σώμα μας δυνατότερο, πρέπει να ασκείται λίγο σκληρότερα και για λίγο περισσότερο χρονικό διάστημα, απ' ό,τι συνήθως. Δηλαδή να αυξάνουμε σταδιακά την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Έτσι, αισθανόμαστε μια σύντομη και φυσιολογική κόπωση που λέγεται **υπερφόρτωση**.

Η προοδευτικότητα στην υπερφόρτωση μας βοηθά να έχουμε οφέλη στη φυσική μας κατάσταση.



Αν η **υπερφόρτωση** είναι **φυσιολογική**, ωφελεί τις λειτουργίες του σώματος και τη ΦΚ-υγεία (π.χ. στον καρδιακό παλμό και στις αναπνοές).

Αν όμως η **υπερφόρτωση** είναι **υπερβολική**, αισθανόμαστε κόπωση, εξάντληση, δεν μπορούμε να ξεκουραστούμε γρήγορα κ.ά.



1. Η υπερφόρτωσή μου

Αφού κάνεις, σε μερικά μαθήματα, 3-4 δραστηριότητες φυσικής κατάστασης προοδευτικής δυσκολίας (π.χ. κοιλιακούς, ραχιαίους, κάμψεις, τρέξιμο, χορό, σχοινάκι κ.λπ.), σκέφτεσαι τι συνέβη στις λειτουργίες του σώματός σου (Πώς άλλαξε ο καρδιακός παλμός; Πώς άλλαξαν οι αναπνοές; Πώς αισθάνθηκες τους μυς σου; Ποιοι μυς κουράστηκαν και πόσο πολύ;).

Σημειώνεις παρακάτω τα συμπτώματα που είχε το σώμα σου μετά από κάθε δραστηριότητα.

Κοιλιακοί	Ραχιαίοι	Τρέξιμο	Σχοινάκι	Κάμψεις	Χορός

- Νομίζεις ότι η υπερφόρτωση στην εξάσκησή σου ήταν φυσιολογική ή υπερβολική;

.....

- Πώς το κατάλαβες;

.....

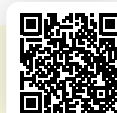
.....

9.1 Κατανού πώς η διατροφή και η άσκηση επηρεάζουν την υγεία μου



Αν σκανάρεις το QR code μπορείς να ενημερωθείς σχετικά με τις τροφές που συμβάλλουν στην ανάπτυξη και στην καλή σωματική υγεία, σύμφωνα με τη διατροφική πυραμίδα.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να φτιάξεις το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων σου.



1. Επιλέγω σωστά;

Στο μάθημα, ο/η εκπαιδευτικός λέει τις παρακάτω προτάσεις και εσύ (α) αν συμφωνείς, τρέχεις στη άλλη μεριά του γηπέδου, (β) αν διαφωνείς, μένεις στη θέση σου και κάνεις jumping jacks.

	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ
Πρέπει να τρώω δύο ή περισσότερα φρούτα την ημέρα.		
Τα μισά τουλάχιστον τρόφιμα που τρώω καθημερινά πρέπει να είναι φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί, πατάτες, δημητριακά ολικής άλεσης).		
Είναι καλό να τρώω γρήγορο φαγητό (fast food) όπως πίτσες, χάμπουργκερ κ.λπ., τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.		
Κάνει καλό στην υγεία μου να πίνω αναψυκτικά και χυμούς του εμπορίου κάθε μέρα.		
Το πρωινό μου πρέπει να περιλαμβάνει μπισκότα και κρουασάν, επειδή έχουν ζάχαρη που κάνει καλό στην υγεία μου.		
Πρέπει να πίνω πολύ νερό όταν τρέχω ή παίζω ποδόσφαιρο ή μπάσκετ ή άλλα παιχνίδια για πολλή ώρα.		
Πρέπει να κάνω ΦΔ τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα.		
Πρέπει να κάνω ασκήσεις, για να δυναμώσω τους μύς μου, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.		

2. Οι καθημερινές επιλογές μου

Γράφεις μία λίστα με 8 καθημερινές επιλογές σου σε διατροφή και ΦΔ, καθώς και τη σημασία τους για ένα υγιές σώμα. Συζητάτε σε δυάδες τις επιλογές σας και στη συνέχεια στην ολομέλεια της τάξης.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

3. Στο σουπερμάρκετ

Πηγαίνεις στο σουπερμάρκετ με τους γονείς σου ή με κάποιο άλλο άτομο που σε φροντίζει και εντοπίζεις τα υγιεινά τρόφιμα που προστέθηκαν στο καλάθι με τα ψώνια. Προτείνεις εναλλακτικές λύσεις για αυτά που πιστεύεις πως δεν είναι αρκετά υγιεινά.

Μπορείς να φτιάξεις το «καλάθι» σου και στη Φυσική Αγωγή. Καθώς εκτελείς κινητικές δραστηριότητες από το Κεφάλαιο 1 (Κινητικό) ή και το Κεφάλαιο 3 (Συμπεριφορικό), μαζεύεις κάρτες με τρόφιμα που αγοράζεις και κάνουν καλό στην υγεία. Δείχνεις το «καλάθι» σου στον/στην εκπαιδευτικό και βάζεις στόχο να κάνεις ακόμη πιο υγιεινές και νόστιμες επιλογές.

10.1 Αναλύω εμπειρίες επιτυχίας - αποτυχίας

Ο δωδεκάλογος της επιτυχίας σε μια ΦΔ

1. Ζούμε και απολαμβάνουμε τη **ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ**.
2. Βιώνουμε θετικές εμπειρίες από την ενεργή συμμετοχή μας σε όλες τις σχολικές αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες.
3. Συμμετέχουμε σε ΦΔ, προσπαθούμε και τελικά πετυχαίνουμε τους στόχους μας τις περισσότερες φορές.
4. Απολαμβάνουμε τη συμμετοχή και τον συναγωνισμό, ανεξάρτητα εάν το αποτέλεσμα είναι νίκη ή ήττα.
5. Προσπαθούμε ατομικά και ομαδικά, αξιοποιώντας πάντα τις μοναδικές μας δυνάμεις.
6. Δοκιμάζουμε μια καινούργια, άγνωστη ΦΔ εκτός σχολείου.
7. Εκφραζόμαστε και δημιουργούμε μέσα από την κίνηση (παιχνίδι - χορός).
8. «Γιορτάζουμε» τις επιτυχίες και τα επιτεύγματα, τόσο τα δικά μας όσο και των άλλων, ως αποτέλεσμα προσπάθειας και εξάσκησης.
9. Υποστηρίζουμε τα άλλα παιδιά όταν αγχώνονται.
10. Μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας με τα άλλα παιδιά, κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
11. Εκφράζουμε αλλά και διαχειριζόμαστε κατάλληλα τα συναισθήματά μας σε δύσκολες καταστάσεις.
12. Πιστεύουμε στον εαυτό μας, γινόμαστε πιο δυνατοί και πετυχαίνουμε τους στόχους μας.



Η συμμετοχή μας στη Φυσική Αγωγή, στις ΦΔ και στον αθλητισμό, όπως και η συμμετοχή σε κάθε άλλη δραστηριότητα στη ζωή μας, άλλοτε έχει επιτυχία και άλλοτε όχι.

Ο χαρακτήρας, η συμπεριφορά και οι εμπειρίες μας, καθώς και η εξάσκηση, η βοήθεια από τον/την εκπαιδευτικό και οι στόχοι που θέτουμε, μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της προσπάθειάς μας.

Επιτυχία σε μια ΦΔ δεν είναι μόνον η νίκη. Διαβάζοντας παραπάνω τον «Δωδεκάλογο της επιτυχίας σε μια ΦΔ», καταλαβαίνουμε ότι επιτυχία σε μια ΦΔ είναι καθεμία από τις δώδεκα προτάσεις και όλες μαζί.

Στοιχεία που μας οδηγούν στην επιτυχία σε μια ΦΔ

- Η **επιμονή στην εξάσκηση**, για να πετύχουμε τους στόχους μας.
- Οι **δύσκολοι στόχοι**, οι οποίοι προκαλούν το ενδιαφέρον μας και μπορούμε να τους πετύχουμε με εξάσκηση.
- Η **διαχείριση των συναισθημάτων** μας σε δύσκολες καταστάσεις, ώστε να συνεχίσουμε να νιώθουμε ευχαρίστηση από τη ΦΔ.

- Η **υποστήριξη των άλλων παιδιών**, όταν βρίσκονται σε αγχωτική κατάσταση, ώστε να συνεχίσουν να απολαμβάνουν τη χαρά του παιχνιδιού.
- Η **απόλαυση της συμμετοχής** και του συναγωνισμού, ώστε να βιώνουμε θετικά συναισθήματα σε μια ΦΔ, είτε κερδίζουμε είτε χάνουμε.
- Η **εμπιστοσύνη στον εαυτό μας**, ώστε να γινόμαστε πιο δυνατοί και να πετυχαίνουμε τους στόχους μας στις ΦΔ.

1. Κολάζ επιτυχιών

Δημιουργήστε ένα ομαδικό κολάζ όλοι μαζί, με θέμα:

«Απολαμβάνω τη ΦΔ και χαίρομαι με τις επιτυχίες τις δικές μου και των άλλων!»

Το κολάζ μπορεί να περιέχει ζωγραφιές, σκίτσα, εικόνες κ.ά.

Αναρτήστε το κολάζ στον τοίχο της τάξης (έντυπη μορφή) ή/και στην ιστοσελίδα της τάξης ή του σχολείου ως αρχείο φωτογραφίας (ηλεκτρονική μορφή).

Μπορείς να δείξεις «γιορτινές» συμπεριφορές και κατά τη συμμετοχή στο μάθημα, στο σχολείο και έξω από αυτό.



2. Επιτυχία ή όχι ακόμα; Γιατί;

- Στη σημερινή ή στην πιο πρόσφατη *ατομική* αθλητική δραστηριότητα στο σχολείο, τα κατάφερες ή όχι ακόμη; Γιατί;
.....
- Στη σημερινή ή στην πιο πρόσφατη *ομαδική* αθλητική δραστηριότητα στο σχολείο, κερδίσατε ή χάσατε; Γιατί;
.....
- Συζητήστε σχετικά στην ολομέλεια της τάξης.

3. Πετυχαίνω σε νέες ΦΔ, εκτός σχολείου

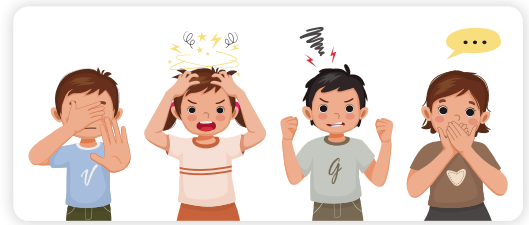
Τώρα, κάνε το ίδιο για νέες ΦΔ. Επιλέγεις κάποια ή κάποιες, ατομικές ή ομαδικές. Συμπληρώνεις στον παρακάτω πίνακα.



Νέες ΦΔ	Αποτέλεσμα	Τι οδήγησε στο αποτέλεσμα

11.1 Επιλέγω τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων

Κατά τη συμμετοχή σε μια ομαδική ΦΔ ή στην καθημερινότητά μας μπορεί να νιώσουμε άβολα ή/και άσχημα, δηλαδή να βρεθούμε σε «δύσκολη κατάσταση».

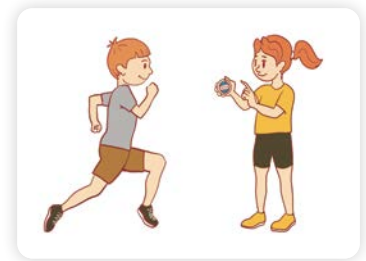


- Για να ξεπερνάμε τις δυσκολίες και να συνεχίζουμε την προσπάθειά μας, είναι σημαντικό να επιλέγουμε τρόπους:

- α) για να αντιμετωπίζουμε «δύσκολες καταστάσεις», με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.
- β) για να υποστηρίζουμε/βοηθάμε τα άλλα παιδιά.

1. Αληθινά σενάρια. Τι θα έκανες σε μια δύσκολη κατάσταση;

Σε δραστηριότητα που εκτελείται σε дуάδες με το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας (π.χ. τρέξιμο), η επίδοση του ενός παιδιού καταγράφεται από το άλλο. Το παιδί που εκτελεί, ζητά από το άλλο να καταγράψει μικρότερο (καλύτερο) χρόνο (π.χ. 1΄ 30΄΄ αντί 2΄).



Τι θα έκανες αν:

- ήσουν στη θέση του παιδιού που καταγράφει;

.....

.....

- Γιατί;

.....

.....



Μπορείς να σκανάρεις το QR code, για να δεις τα σημεία-κλειδιά της κοινωνικής δεξιότητας «**διαφωνώ κατάλληλα**».

Συζητήστε σε дуάδες και κατόπιν προτείνετε στην ολομέλεια κατάλληλες συμπεριφορές σε παρόμοιες καταστάσεις. Συζητήστε επίσης για τη σημασία τού να **λέμε «όχι»**, της **ειλικρίνειας** αλλά και της **υποστήριξης των άλλων**.

2. Δύσκολες καταστάσεις

Σε ομάδες των 3-4 ατόμων φτιάχνετε μια λίστα με λέξεις, σκίτσα, σύμβολα που είναι παραδείγματα **δύσκολων καταστάσεων** στο μάθημα (π.χ. αγχωτικές, ο τερματοφύλακας στο πέναλτι) και μια λίστα με συναισθήματα που συνοδεύουν αυτές τις καταστάσεις.

Συζητάτε στην τάξη την κάθε κατάσταση και αποφασίζετε με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού τον καταλληλότερο τρόπο να υποστηρίξετε το παιδί που τη βιώνει. Παίζετε **παιχνίδια ρόλων** για διάφορες δύσκολες καταστάσεις.

12.1 Γνωρίζω να τροποποιώ και να δημιουργώ

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις πώς να δημιουργείς ή να τροποποιείς ένα παιχνίδι ή έναν χορό, ατομικά ή σε συνεργασία με τα άλλα παιδιά, επειδή έτσι ενισχύεις τη δημιουργική σου σκέψη.

1. Σχεδιάζουμε κίνηση με αφήγηση

- Χωρίζετε σε ομάδες των 4-5 ατόμων.
- Σκεφτείτε τα καιρικά φαινόμενα σύμφωνα με το παρακάτω κείμενο: «Η ημέρα είναι ηλιόλουστη, όμως όσο προχωράει η ώρα, μαζεύονται σύννεφα στο βάθος του ορίζοντα. Ξαφνικά, ο καιρός χαλάει και αρχίζει να φυσά. Ο αέρας κοπάζει και ξεκινά δειλά δειλά να ψιχαλίζει. Η βροχή δυναμώνει και φέρνει χαλάζι. Η μπόρα περνάει, βγαίνει το ουράνιο τόξο...»
- Σχεδιάζετε ένα κινητικό πρόγραμμα στο οποίο εκφράζετε με κινήσεις τα παραπάνω καιρικά φαινόμενα, με τη συνοδεία μουσικής π.χ. Βιβάλντι *4 εποχές: Άνοιξη*.
- Το πρόγραμμα θα έχει διάρκεια 1,5 λεπτό και θα περιλαμβάνει τουλάχιστον τα εξής:
 - ✓ 3 δεξιότητες μετακίνησης
 - ✓ 3 δεξιότητες ισοροπίας
 - ✓ 3 δεξιότητες χειρισμού
 - ✓ 3 κατευθύνσεις
 - ✓ 3 επίπεδα
 - ✓ 3 έννοιες σχέσεων με άλλο παιδί.
- Καταγράφετε εδώ το περιεχόμενο του προγράμματός σας:



.....

.....

.....

2. Τροποποιούμε παραδοσιακά παιχνίδια

Επιλέγεται ένα παραδοσιακό παιχνίδι (π.χ. μήλα, κεραμιδάκια, σχοινάκι ομαδικό, μαντιλάκι κ.ά.) και το τροποποιείτε ώστε να συμμετέχουν όλα τα παιδιά, να μη βγαίνει κανένα από το παιχνίδι, να καλλιεργείται η επικοινωνία και η συνεργασία. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τους κανόνες του, ώστε να γίνει πιο εύκολο ή πιο δύσκολο (π.χ. «Μήλα» με 2 ή 3 μπάλες διαφορετικού μεγέθους ή «κεραμιδάκια» με σφουγγάρια). Καταγράφετε στον παρακάτω πίνακα:

Τροποποίηση παραδοσιακού παιχνιδιού			
Όνομα παιχνιδιού	Τροποποιήσεις	Λόγος/Λόγοι τροποποίησης	Όνομα νέου παιχνιδιού
	1.		
	2.		
	3.		

3. Παραλλαγές αθλημάτων

Ατομικά ή ομαδικά, σκέφτεστε και καταγράφετε τι θα αλλάζατε σε ένα παιχνίδι μπάσκετ 3 x 3 ή ποδοσφαίρου ή χάντμπολ 4 x 4, ώστε:

- να **σκοράρουν όλα** τα παιδιά
- να **συνεργάζονται όλα** τα παιδιά μεταξύ τους πριν σκοράρουν
- να υπολογίζεται στο σκορ η **ευστοχία και η συνεργασία**.

.....

.....

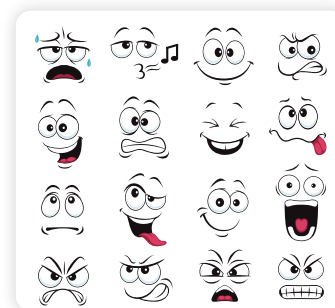
.....

.....

4. Πρωτότυπη χορογραφία συναισθημάτων

Σε ομάδες των 4-5 ατόμων, σχεδιάζετε μια πρωτότυπη χορογραφία στην οποία περιγράφετε με κίνηση ή/και ήχο (μέρη σώματος, όλο το σώμα, εκφράσεις προσώπου, επιφωνήματα κ.λπ.) 6 διαφορετικά συναισθήματα. Μπορείτε να επιλέξετε:

- α) από τα αρνητικά συναισθήματα: θυμός, άγχος, αγωνία, θλίψη, ζήλια, στενοχώρια, ντροπή, ενοχές, φόβος, αδικία, πόνος
- β) από τα θετικά συναισθήματα: ευτυχία, χαρά, θάρρος, αισιοδοξία, ικανοποίηση, ελευθερία.



Μπορείτε επίσης να συνδυάσετε αρνητικά με θετικά συναισθήματα και να επενδύσετε μουσικά τη χορογραφία σας.

Μουσική:

Συναισθήματα:

Περιγραφή κινήσεων και ήχων:

Παρουσιάζετε τη χορογραφία σας (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 8.1) και παρατηρείτε και ανατροφοδοτείτε τις άλλες ομάδες (4ο Κεφάλαιο, 3.1).

Ενότητα 4 Κοινωνικές έννοιες

13.1 Επιλέγω SMART στόχους για τις ΦΔ

Είναι σημαντικό να καθορίζεις σωστά τους στόχους σε όλες τις ΦΔ, τόσο μέσα στο σχολείο, όσο και έξω από αυτό, επειδή έτσι:

- βελτιώνεσαι και απολαμβάνεις κάθε ΦΔ
- βελτιώνεις τις σχέσεις σου με τα άλλα παιδιά εντός και εκτός σχολείου
- εργάζεσαι σωστά, εντός και εκτός σχολείου, σήμερα και μελλοντικά ως ενήλικας.

Οι στόχοι χρειάζεται να είναι:

- | | |
|---------------------------|--------------|
| → Συγκεκριμένοι | (Specific) |
| → Μετρήσιμοι | (Measurable) |
| → Εφικτοί | (Attainable) |
| → Σχετικοί | (Relevant) |
| → Χρονικά προσδιορισμένοι | (Time-bound) |

1. Σωστό ή λάθος;

Χαρακτήρισε ως σωστό ή λάθος τον καθένα από τους παρακάτω στόχους, σύμφωνα με την αρχή SMART βάζοντας ✓.

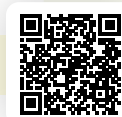
Είναι οι παρακάτω στόχοι SMART;	Σωστό	Λάθος
1. Θα κάνω κοιλιακούς.		
2. Θα βελτιώσω το σκορ στους κοιλιακούς από 10 σε 15.		
3. Θα κάνω τρέξιμο και βόδιμα από 15' σε 20'.		
4. Θα πάω για τρέξιμο.		
5. Θα κάνω κάθε μέρα πολλές κάμψεις.		
6. Θα κάνω 12 κάμψεις Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, για να βελτιωθώ.		
7. Θα αδυνατίσω.		
8. Θα χάσω 1 κιλό σε 2 εβδομάδες.		

Γιατί δεν ήταν SMART οι στόχοι που χαρακτήρισες «λάθος»;

.....

.....

Μπορείς να δεις τις σωστές απαντήσεις για τους SMART στόχους σκανάροντας το QR code.



2. Βάζω SMART στόχους

Βάζεις «έξυπνους» στόχους για να βελτιώσεις:

- τα σκορ σου στα στοιχεία φυσικής κατάστασης για υγεία (3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό, 2.1 και 3.1)
- τον χρόνο και τα σημεία-κλειδιά αθλητικών δεξιοτήτων (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 2.1)
- τη σωστή εκτέλεση δεξιοτήτων ποδοσφαίρου και βόλεϊ (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 4.1)
- τον αριθμό των επαναλήψεων στις αναπηδήσεις με σχοινάκι (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 6.3)
- τις κοινωνικές σου δεξιότητες (π.χ. ως παίχτης και ως θεατής, 4ο Κεφάλαιο - Κοινωνικό, 5.2).



3. Επιλέγω πάντα SMART

Θυμάσαι την πιο πρόσφατη **ατομική** ΦΔ που έκανες εκτός σχολείου, τους στόχους που ήθελες να πετύχεις και τους αξιολογείς:

- Ποιοι στόχοι σου ήταν SMART και γιατί;

.....

.....

- Ποιοι στόχοι σου δεν ήταν SMART και γιατί;

.....

.....

Επανάλαβε την ίδια διαδικασία για την πιο πρόσφατη **ομαδική** σου δραστηριότητα εντός σχολείου.

- Ποιοι ήταν οι SMART στόχοι;

.....

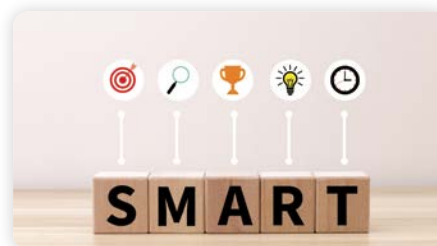
- Ποιοι στόχοι δεν ήταν SMART; Γιατί;

.....

.....

Ελέγχεις τους στόχους που έθεσες στις δραστηριότητες βελτίωσης φυσικής κατάστασης στο 3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό, 2.1. Είναι SMART;

Μπορείς να κάνεις το ίδιο για κάθε ΦΔ/παιχνίδι που συμμετέχεις ατομικά ή ομαδικά, εντός ή εκτός σχολείου.



14.1 Γνωρίζω κανόνες και πώς να τους ορίζω

- Η συμμετοχή σε ΦΔ χαρίζει υγεία και ποιότητα ζωής. Για τη συμμετοχή μας σε δραστηριότητες, ώστε να κερδίσουμε τα οφέλη της άσκησης και να ασκούμαστε όσο περισσότερο χρόνο μπορούμε, ακολουθούμε συγκεκριμένους κανόνες.
- Οι κανόνες αφορούν θέματα οργάνωσης, ασφάλειας και συμπεριφοράς.
- Γνωρίζεις από τις προηγούμενες τάξεις βασικούς κανόνες, όπως «προσέρχομαι ήρεμα στον χώρο άσκησης», «ανταποκρίνομαι άμεσα στα σήματα του/της εκπαιδευτικού», «προσέχω το υλικό», «δεν χτυπώ, δεν σπρώχνω», «περιμένω τη σειρά μου» κ.λπ.

Φέτος θα μάθεις πώς φτιάχνονται κανόνες.

Οι κανόνες:

- φτιάχνονται από εσάς και τον/την εκπαιδευτικό μαζί
- αναφέρουν **τι πρέπει** να γίνεται (από όλους) στο μάθημα
- είναι λίγοι (4-5)
- είναι σύντομοι και ξεκάθαροι
- είναι τοιχοκολλημένοι
- ακολουθούνται σταθερά.

1. Τι θα έκανες αν...

Έστω ότι είσαι εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής σε Ε΄ τάξη, στην οποία τα παιδιά κάνουν φασαρία, μιλούν όταν εξηγείς, κάνουν άλλες δραστηριότητες από αυτές που ορίζεις, κοροϊδεύουν όσα παιδιά δεν τα καταφέρνουν, κλοτσούν μπάλες οπουδήποτε.

Τι κανόνες θα έβαζες σε αυτή την τάξη;

.....

.....

2. Κανόνες στην τάξη μας

- Έχετε στην τάξη σας κανόνες οργάνωσης του μαθήματος και κανόνες συμπεριφοράς; Αν ναι, ποιοι είναι;

.....

- Χρειάστηκε να τους αλλάξετε; Αν ναι, τι αλλάξατε και γιατί;

.....

- Έχετε συμφωνήσει τι γίνεται όταν παραβιάζονται οι κανόνες; Ποιες, δηλαδή, είναι οι συνέπειες;

.....

Δημιουργήστε ομαδικά ένα πόστερ με τους κανόνες που θεσπίσατε και αναρτήστε το στον τοίχο της τάξης ή του γυμναστηρίου. Αλλάξτε το όταν αλλάξετε τους κανόνες.

14.2 Γνωρίζω και σχεδιάζω στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων

Διαφωνίες και συγκρούσεις μπορεί να υπάρχουν τόσο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όσο και σε οποιαδήποτε ΦΔ στο διάλειμμα και εκτός σχολείου. Επίσης, μπορεί να προκύψουν και αλλού, π.χ. στο σπίτι, με φίλους/ες και μέλη της οικογένειας.

Τρόπους για την επίλυση διαφωνιών και συγκρούσεων μάθατε σε όλες τις προηγούμενες τάξεις.

Μία απλή διαφωνία μπορεί να λυθεί με μια απλή στρατηγική, όπως το παιχνίδι «πέτρα-ψαλίδι-χαρτί» για γρήγορες αποφάσεις (π.χ. ποιος θα μπει πρώτος, ποιος θα πάρει τη συγκεκριμένη μπάλα ή άλλο υλικό).



Για πιο **σοβαρές διαφωνίες** υπάρχουν άλλες **στρατηγικές** επίλυσης, όπως να παραδεχτούμε το σφάλμα μας και να ζητήσουμε συγγνώμη, όταν χρειάζεται, να χρησιμοποιήσουμε τρόπους να ηρεμήσουμε, αν είμαστε αναστατωμένοι, να συζητήσουμε το πρόβλημα, να μπορούμε στη θέση των άλλων, για να καταλάβουμε πώς αισθάνονται (ενσυναίσθηση) κ.λπ.

Τα βήματα για την επίλυση μιας σημαντικής διαφωνίας είναι τα εξής:

- Κάνουμε συζήτηση ήρεμα χωρίς χαρακτηρισμούς για τα άλλα παιδιά.
- Παρουσιάζουμε το πρόβλημα.
- Ακούμε όλες τις απόψεις, χωρίς να διακόπτουμε.
- Προτείνουμε λύσεις.
- Επιλέγουμε τη λύση με την οποία συμφωνούν όλες οι πλευρές.
- Δεσμευόμαστε για την εφαρμογή της.



Αν θέλεις, μπορείς να σκανάρεις το QR code για να βάλεις στη σειρά τα βήματα, για την επίλυση μιας σημαντικής διαφωνίας.

1. Γνωρίζω και αποφεύγω συγκρούσεις σε ΦΔ

Θυμήσου τον «Δωδεκάλογο της επιτυχίας σε μια ΦΔ» που υπάρχει σε αυτό το κεφάλαιο (10.1). Ποιες από τις προτάσεις του μπορούν να οδηγήσουν στην αποφυγή των συγκρούσεων και στην ενίσχυση της ατομικής μας υπευθυνότητας; Γιατί;

-
-
-
-

2. Φωτεινός σηματοδότης

Για την αποφυγή ή την επίλυση των συγκρούσεων εφαρμόζουμε τη στρατηγική του «**φωτεινού σηματοδότη**».



Έχεις εκνευριστεί με συμπαίκτρια ή συμπαίκτη σου κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Ποια βήματα θα ακολουθήσεις, σύμφωνα με τα χρώματα του φωτεινού σηματοδότη, για να επιλύσεις τη σύγκρουση;

Για περισσότερο παιχνίδι γνώσεων με τον φωτεινό σηματοδότη, σκανάρεις το QR code.



3. Σχεδιάζω στρατηγικές

Ποια στρατηγική θα ακολουθούσες σε καθένα από τα παρακάτω σενάρια, για να επιλύσεις ή να προλάβεις τη σύγκρουση;

- ο Ο φίλος σου θέλει να παίζετε πάντα το παιχνίδι της επιλογής του.
- ο Οι δύο καλύτερες φίλες σου σε αγνοούν στο παιχνίδι που παίζετε στο διάλειμμα.
- ο Παιδί της τάξης σου σε χαρακτήρισε «άμπαλο», όταν η βολή σου δεν βρήκε στόχο.
- ο Ο κολλητός σου σου λέει συνεχώς τι να κάνεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, και αυτό σε ενοχλεί πολύ.
- ο Στη διάρκεια του παιχνιδιού, χτύπησες κατά λάθος παίκτρια της αντίπαλης ομάδας και εκείνη άρχισε να σου μιλάει επιθετικά-προσβλητικά.

14.3 Αναλύω ολυμπιακά ιδεώδη

Ολυμπιακά ιδεώδη

Τα ολυμπιακά ιδεώδη και η εφαρμογή τους είναι σημαντικά τόσο στον αθλητισμό και στις ΦΔ όσο και στην καθημερινή μας ζωή. Έμαθες ήδη στην Δ΄ τάξη (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 5.2) πώς να αποδέχεσαι τις αποφάσεις των διαιτητών σε μια δραστηριότητα ή παιχνίδι και πώς να συμπεριφέρεσαι με **σεβασμό** στα παιδιά της δικής σου και της αντίπαλης ομάδας.



Οι συμπεριφορές αυτές ανήκουν στα **ολυμπιακά ιδεώδη**, δηλαδή στις ιδέες και στα πρότυπα που εκφράζουν οι Ολυμπιακοί Αγώνες.

- ✓ Ολυμπιακά ιδεώδη είναι η *αξιοπρέπεια*, ο *σεβασμός προς τους άλλους και τους κανόνες*, η *αποδεκτή συμπεριφορά* στο παιχνίδι και έξω από αυτό, αλλά και η *κατάλληλη αντιμετώπιση της ήττας ή της κακής απόδοσης*, η *ευγενής άμιλλα*, το *δικαίωμα όλων στη συμμετοχή* και η *ισότητα μεταξύ των συμμετεχόντων* σε μια δραστηριότητα.

1. Ποια συμπεριφορά και γιατί;

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ποιες είναι οι κατάλληλες συμπεριφορές όταν:



- Είσαι παίκτης/τρια σε ομάδα που χάνει τον αγώνα;
- Είσαι παίκτης/τρια σε ομάδα που κερδίζει τον αγώνα;
- Είσαι θεατής σε παιχνίδι όπου ένας αθλητής κάνει λάθος και χάνεται η ευκαιρία για γκολ;
- Κανείς δεν θέλει στην ομάδα του το καινούργιο παιδί που ήρθε στην τάξη από ξένη χώρα;
- Θεωρείς ότι η απόφαση του διαιτητή ήταν άδικη;
- Χάνεις μια βολή και ο αγώνας τελειώνει υπέρ της άλλης ομάδας;



Μπορείς να δεις μερικές συμπεριφορές για τη διαχείριση της νίκης και της ήττας σκανάροντας το QR code.

Ποιο ιδεώδες βρίσκεται πίσω από τις επιλογές σου σε καθένα από τα παραπάνω σενάρια και ποια είναι η σημασία του;

2. Ολυμπιακά ιδεώδη στην καθημερινότητά μου

Ανάφερε περιπτώσεις της καθημερινότητάς σου, όπου εντοπίζεις ότι εφαρμόζονται ή όχι ολυμπιακά ιδεώδη, όπως ο σεβασμός προς όλους, ο σεβασμός στους κανόνες, η ισότητα κ.λπ.

1.
2.
3.
4.
5.

15.1 Γνωρίζω πώς να ενθαρρύνω όλα τα παιδιά

Είναι πολύ σημαντικό να συμμετέχουν όλα τα παιδιά ενεργά στις ΦΔ, επειδή έτσι απολαμβάνουν τη συμμετοχή και μπορούν να βελτιωθούν, επιτυγχάνοντας τους στόχους που θέτουν.

Για να πετύχετε τους ομαδικούς στόχους, χρειάζεται συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας, αξιοποίηση των δυνατοτήτων κάθε μέλους, ενθάρρυνση και θετική ανατροφοδότηση.



Μάθατε ήδη, στις μικρότερες τάξεις, τους τρόπους με τους οποίους βοηθάτε τη συμμετοχή όλων στο παιχνίδι, αλλά και πώς να ενθαρρύνετε και να δίνετε ανατροφοδότηση. Να μερικές κατάλληλες συμπεριφορές:

- Τροποποιώ την απόσταση, το μέγεθος των υλικών, την ταχύτητα εκτέλεσης κ.λπ., για να τα καταφέρουν όλα τα παιδιά.
- Χειροκροτώ, διορθώνω ευγενικά, ενθαρρύνω.
- Ακούω με προσοχή, κάνω νεύματα για να επιβεβαιώσω ότι παρακολουθώ, συνοψίζω (ενεργητική ακρόαση).

15.2 Ξέρω να υποστηρίζω τον εαυτό μου και τους άλλους

- Μιλώ με ήρεμο τόνο και θετικές λέξεις.
- Δεν χρησιμοποιώ απρεπείς εκφράσεις για τα άλλα παιδιά.
- Εκφράζω την άποψή μου χωρίς φόβο, ενθαρρύνω και τους άλλους να κάνουν το ίδιο.
- Επαινώ τους άλλους για τις ιδέες τους.

1. Τροποποιήσεις, ενθάρρυνση και βοήθεια

Πριν παίξετε παιχνίδια (ή τις δραστηριότητες) από το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό):

- α) κάνετε τις τροποποιήσεις που χρειάζεται, ώστε να συμμετέχουν όλα τα μέλη της ομάδας σας (βλ. και 12.1 παραπάνω)
- β) βρίσκετε 2 τρόπους να ενθαρρύνετε και 2 τρόπους να βοηθάτε όλοι όλους
- γ) αξιοποιείτε τις δυνατότητες κάθε μέλους της ομάδας (τι μπορεί να κάνει καλύτερα κάθε παιδί)
- δ) απαντάτε στο ερώτημα «Γιατί είναι σημαντικά τα παραπάνω;».

Πείτε ή σημειώστε τι σκεφτήκατε:

.....

.....

15.2 Ξέρω να υποστηρίζω τον εαυτό μου και τους άλλους

- ✓ Όταν συμμετέχετε σε ΦΔ, μπορεί κάποιος να προσπαθήσει να σας παρενοχλήσει, να σας εκφοβίσει, να συμπεριφερθεί με τρόπο ανεπιθύμητο ή/και αντιαθλητικό.
- ✓ Γνωρίζετε ήδη, από τα 11.1 και 14.2 παραπάνω, τι μπορείτε να κάνετε.



1. Σενάριο

- Κατά τη διάρκεια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, ένα παιδί παρενοχλεί και εκφοβίζει ένα άλλο, λεκτικά (με χαρακτηρισμούς) και χειρονομώντας, φέρνοντάς το σε δύσκολη θέση.
- Το παιδί που δέχεται την παρενόχληση δεν αντιδρά, αισθάνεται άσχημα και αδυνατεί να παρακολουθήσει/συμμετέχει στο μάθημα.
- Περιγράψε ποιες ενέργειες μπορείς να κάνεις, αν βρίσκεσαι στη θέση του παιδιού που δέχεται την παρενόχληση:

.....

- Περιγράψε ποιες ενέργειες μπορείς να κάνεις, αν είσαι παρατηρητής της σκηνής του εκφοβισμού:

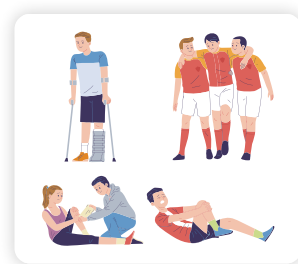
.....

16.1 Πρώτες βοήθειες

- Οι **κανόνες των αθλημάτων** υπάρχουν για να κάνουν το παιχνίδι πιο ενδιαφέρον αλλά και πιο ασφαλές, με λιγότερους τραυματισμούς και ατυχήματα.
- Παράλληλα, κατά την άσκηση, πρέπει να χρησιμοποιείς **σωστή τεχνική**. Αυτό μειώνει την υπερφόρτωση στους μυς, τους συνδέσμους και τους τένοντες. Επιπλέον, ο σωστός τρόπος άσκησης υποστηρίζει και την καλύτερη πρόσληψη οξυγόνου.

Ενδεικτική λίστα πρόληψης τραυματισμού

- Μην παραλείπεις την προθέρμανση.
- Θέσε ρεαλιστικούς στόχους.
- Μην πιέζεις πολύ τον εαυτό σου για να καταφέρει περισσότερα από όσα αντέχει.
- Εάν το σώμα σου είναι κουρασμένο, θα πρέπει να το «ακούσεις» και να προσαρμόσεις ανάλογα τη δραστηριότητά σου.
- Εκτέλεσε τις δεξιότητες με σωστή τεχνική.
- Ξεκουράσου ύστερα από έντονη άσκηση.
- Κάνε αποθεραπεία.

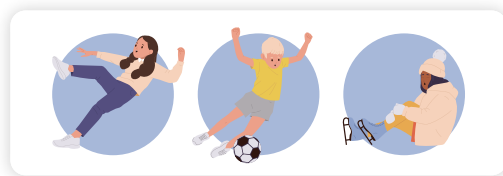


1. Τραυματισμοί που θυμάμαι

Σκέφτεσαι περιστατικά τραυματισμών, δικών σου ή άλλων παιδιών, που έχουν συμβεί στο σχολείο ή κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.

Θυμήσου πώς έγιναν και πώς αντιμετωπίστηκαν (πρώτες βοήθειες από εκπαιδευτικούς, σχολικό/ή νοσηλευτή/τρια).

Συζητήστε σε ομάδες τρόπους πρόληψης, αποφυγής και αντιμετώπισης παρόμοιων τραυματισμών.



2. Αποφεύγω τους τραυματισμούς

Σε ομάδες των 4-5 ατόμων και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, φτιάχνετε λίστα με σημεία-κλειδιά για την αποφυγή τραυματισμών κατά την άθληση, εντός ή εκτός σχολείου.



Πληροφορίες μπορείτε να λάβετε, σκανάροντας το QR code, για να δείτε παρουσίαση του Υπουργείου Υγείας με τίτλο «Πρώτες βοήθειες (Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού)».




3. Προσέχω εντός και εκτός σχολείου

Ποια στοιχεία θα πρόσεχες κατά τη συμμετοχή σου σε μια δραστηριότητα, εντός ή εκτός σχολείου, προκειμένου να αποφύγεις τραυματισμούς; Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα:

	Εντός σχολείου	Εκτός σχολείου
Προσέχω/ελέγχω κατά τη διάρκεια της άσκησης.		

	Εντός σχολείου	Εκτός σχολείου
Προσέχω/ελέγχω κατά τη διάρκεια αγώνα ποδοσφαίρου με άλλα παιδιά.		

	Εντός σχολείου	Εκτός σχολείου
Προσέχω/ελέγχω κατά τη διάρκεια της άσκησης με ποδήλατο ή σκέιτμπορντ ή ρόλερς. 		

4. Ελέγχω τις γνώσεις μου



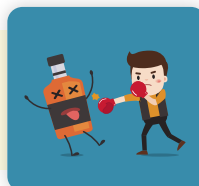
Ελέγχεις τις γνώσεις σου, παίζοντας παιχνίδι με ερωτήσεις σχετικά με τις πρώτες βοήθειες σκανάροντας το QR code.

17.1 Γνωρίζω ασφαλείς πηγές πληροφόρησης

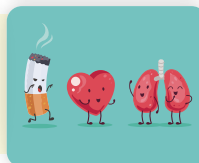
- Συζητάτε σε ομάδες, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, για τις ασφαλείς (π.χ. σχολείο, οικογένεια, επιστημονικά περιοδικά, ιστοσελίδες των οργανώσεων υγείας) και τις μη ασφαλείς (π.χ. κοινωνικά δίκτυα) πηγές πληροφόρησης και ενημέρωσης οι οποίες σχετίζονται με τις επιβλαβείς για την υγεία συνήθειες.



Για παράδειγμα, για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία μπορείτε να ενημερωθείτε από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας, σκανάροντας το QR code.



Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο σκανάροντας το QR code, μπορείτε να προτείνετε τρόπους προστασίας από το παθητικό κάπνισμα, αλλά και αντίδρασης σε αυτό.



1. Αιτίες για κάπνισμα και αλκοόλ

Ενημερωθείτε, από ασφαλείς πηγές, για τις αιτίες που οι νέοι ξεκινούν να καπνίζουν και να πίνουν. Σημειώστε τις αιτίες στην παρακάτω κάρτα:

	Κάπνισμα	Αλκοόλ
Αιτίες που οι νέοι επιλέγουν...		

Συζητήστε τον ρόλο που παίζουν οι πηγές πληροφόρησης στους εθισμούς κατά την εφηβεία.

18.1 Γνωρίζω τα οφέλη από την άσκηση με ζώα στο φυσικό περιβάλλον



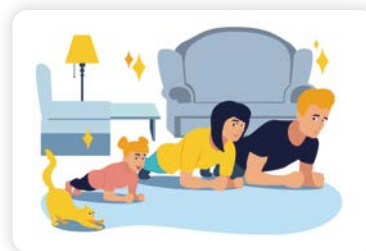
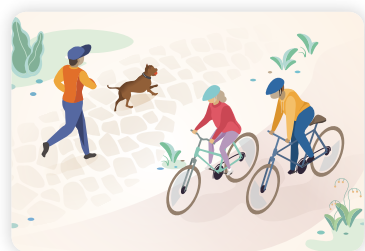
1. ΦΔ και ζώα

Σημειώνετε στην παρακάτω λίστα αθλήματα ή δραστηριότητες που μπορούν να εκτελεστούν με την παρουσία ζώου (κατοικίδιου ή μη).

Αθλήματα	Δραστηριότητες

2. Πώς προσέχω το περιβάλλον

Σε ομάδες των 5-6 ατόμων, σκέφτεστε και καταγράφετε στον παρακάτω πίνακα σε ποια περιβάλλοντα μπορούμε να συμμετέχουμε σε ΦΔ με ζώα (παρουσία ή συμμετοχή).



ΦΔ με ζώα

Π.χ. Βάδισμα ή χαλαρό τρέξιμο σε χώρους αναψυχής εντός ή εκτός πόλης σε φυσικό περιβάλλον, με τον σκύλο μου.

- Τι κάνουμε σε αυτές τις περιπτώσεις για να προστατεύουμε και να σεβόμαστε το περιβάλλον;
- Πείτε για ποιους λόγους η άσκηση στο φυσικό περιβάλλον με τα ζώα μάς βοηθά στη βελτίωση της ψυχικής διάθεσης.

Σύνοψη κεφαλαίου

Συμμετέχοντας στις δραστηριότητες αυτού του κεφαλαίου έμαθες:

- ✓ πώς μπορεί να κινείται το σώμα σου και πώς εκτελούνται σωστά οι αθλητικές δεξιότητες
- ✓ πώς επηρεάζουν την εκτέλεση των δεξιοτήτων η δύναμη, η ταχύτητα, το εύρος κίνησης
- ✓ ποιες είναι οι απλές τακτικές και στρατηγικές στα είδη των παιχνιδιών και των αθλημάτων
- ✓ τι είναι η εκχειρία και ο εθελοντισμός
- ✓ ποια είναι τα οφέλη της ΦΔ και πώς θέτεις «έξυπνους» στόχους για να έχεις καλή ΦΚ-υγεία
- ✓ τι είναι η προοδευτική υπερφόρτωση
- ✓ πώς συνδυάζεται η διατροφή με την άσκηση
- ✓ πιο σύνθετες στρατηγικές, για να αντιμετωπίζεις δύσκολες καταστάσεις, να επιλύεις συγκρούσεις και να βοηθάς άλλα παιδιά
- ✓ πώς να τροποποιείς παιχνίδια, για να συμμετέχουν όλα τα παιδιά
- ✓ τι να προσέχεις όταν παίζεις εντός και εκτός σχολείου.

Δραστηριότητες

(προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

Σκέψου και απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πώς μπορείς να χρησιμοποιείς τις εγκαταστάσεις ή το φυσικό περιβάλλον της περιοχής σου με υπευθυνότητα και σεβασμό, για να συνεχίσεις να έχεις έναν δραστήριο τρόπο ζωής;
- Πώς μπορούν να σε βοηθήσουν όσα έχεις μάθει στη Φυσική Αγωγή για να βελτιώσεις τον εαυτό σου και να συμπεριφέρεσαι καλύτερα στη ΦΔ, στο παιχνίδι με φίλους/φίλες, στο σπίτι και αλλού;
- Στο μάθημα, στο σχολείο αλλά και στο παιχνίδι εκτός σχολείου, πώς μπορείς να χρησιμοποιείς τις γνώσεις σου για να βελτιώνεις την κινητική εκτέλεση, να εφαρμόζεις στρατηγικές αλλά και να απογειώνεις την κινητική σου δημιουργικότητα;

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

- Επίλεξε ένα παιχνίδι π.χ. μπάσκετ (3 x 3), χάντμπολ (4 x 4) ή ποδόσφαιρο (4 x 4) ή άλλο για εξάσκηση στο σχολείο ή στη γειτονιά με άλλα παιδιά.
 - α) Πες 3 αθλητικές δεξιότητες από το κάθε άθλημα, 4 σημεία-κλειδιά για την καθεμία και 4 τακτικές (2 άμυνας και 2 επίθεσης) που μπορείς να εφαρμόσεις, για να πετύχεις τον στόχο της επίθεσης ή της άμυνας.
 - β) Ποιες συμπεριφορές πρέπει να δείχνουν τα παιδιά της ομάδας που κερδίζει και της ομάδας που χάνει;
- Ποια είναι τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας;

.....

- Γράψε 1 άσκηση με την οποία μπορείς να αναπτύξεις καθένα από αυτά και τον τρόπο με τον οποίο θα αξιολογήσεις την πρόδοό σου.

1.
2.
3.
4.
5.

- Πώς μπορείτε να τροποποιήσετε, ατομικά ή ομαδικά, δραστηριότητες/παιχνίδια/χορούς διαφορετικής κουλτούρας, ώστε να συμμετέχουν όλα τα παιδιά;

.....

- Πώς μπορείς να εκφράζεις και να αντιμετωπίζεις τα αρνητικά συναισθήματα στις ΦΔ;

.....

- Με ποιους τρόπους μπορείς να αποφεύγεις και να αντιμετωπίζεις ανεπιθύμητες/αντιαθλητικές συμπεριφορές;

.....

Αν θέλεις, σκάνανε τα QR codes, για να παίξεις και να ελέγξεις τις γνώσεις σου.



Κεφάλαιο 3

Συμπεριφορικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα - ΦΔ εντός και εκτός σχολείου

- | | |
|-----|---|
| 1.1 | Να εμπλέκονται ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες της Φυσικής Αγωγής. |
| 1.2 | Να συμμετέχουν σε ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων σε τακτική βάση εντός και εκτός του σχολείου, τις οποίες έχουν επιλέξει, για να βελτιώσουν την υγεία. |

2η Ενότητα - Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-υγείας

- | | |
|-----|---|
| 2.1 | Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα (σωστά) δραστηριότητες και να προάγουν την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή δύναμη/αντοχή, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος, επιτυγχάνοντας ποιοτικούς και ποσοτικούς στόχους που έχουν θέσει μόνοι/ες τους και να κρατούν ημερολόγιο καταγραφής των δράσεων και επιδόσεών τους. |
| 3.1 | Να καταγράφουν τις επιδόσεις τους, καθώς και των συμμαθητών/τριών τους, με και χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας, και να χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης (πριν και μετά) για να σχεδιάσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες για τη βελτίωση της ΦΚ-υγείας. |
| 4.1 | Να υιοθετούν συμπεριφορές εξισορρόπησης της πρόσληψης και της δαπάνης θερμίδων για την προαγωγή και τη βελτίωση της υγείας. |

1.1 Συμμετέχω ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες στη Φυσική Αγωγή

1. Γυμνάζομαι ομαδικά σε σταθμούς

Συμμετέχεις ενεργά σε 5 σταθμούς εξάσκησης με ομαδικές δραστηριότητες που προτείνει ο/η εκπαιδευτικός σας (π.χ. ποδόσφαιρο 3 x 3, καλαθοσφαίριση 2 x 2, χειροσφαίριση 3 x 3, πετοσφαίριση 2 x 2, εκπαιδευτικά παιχνίδια κυνηγητού, παραδοσιακό ή μοντέρνο χορό).

Προσαρμόζετε τις δραστηριότητες στις εμπειρίες σας και στο επίπεδο των μελών της ομάδας.

- Εκτελείς 3 γύρους των σταθμών, με σήματα του/της εκπαιδευτικού.
- Στο τέλος κάθε άσκησης, καταγράφεις στην παρακάτω ατομική καρτέλα: τη δραστηριότητα με την οποία εξασκήθηκες, τη διάρκειά της και τους καρδιακούς σου παλμούς. Γνωρίζεις πώς να μετράς καρδιακούς παλμούς από προηγούμενες τάξεις (π.χ. Δ' τάξη, 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 7.1). Ο/Η εκπαιδευτικός βοηθά κρατώντας τον χρόνο μέτρησης των παλμών.

Ατομική καρτέλα							
Ημερομηνία:							
Σταθμοί	Δραστηριότητες	1ος γύρος		2ος γύρος		3ος γύρος	
		Διάρκεια	Παλμοί	Διάρκεια	Παλμοί	Διάρκεια	Παλμοί
1ος							
2ος							
3ος							
4ος							
5ος							

2. Γυμνάζομαι σε σταθμούς που διαλέγω

Σε κάθε σταθμό είναι αναρτημένη από τον/την εκπαιδευτικό μια καρτέλα με τον σκοπό της άσκησης (π.χ. καρδιαγγειακή αντοχή, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, ευλυγισία).

Επιλέγεις από την παρακάτω λίστα τη δραστηριότητα που εκτελείς σε κάθε σταθμό. Εναλλακτικά, χρησιμοποιείς τις ασκήσεις που περιέχονται στα πόστερ τα οποία σχεδιάσατε στο 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 6.1, τα οποία έχετε αναρτήσει στον χώρο που γυμνάζεστε.

Μετά την εκτέλεση σε κάθε σταθμό, καταγράφεις την επίδοσή σου.

1.2 Συμμετέχω τακτικά εντός και εκτός σχολείου

Τρέξιμο ή και γρήγορο περπάτημα 600 μέτρων (χρόνος)	Διπλώσεις
Κάμψεις (επαναλήψεις)	Σανίδα/Plank (χρόνος)
Αναπηδήσεις με σχοινάκι (χρόνος ή επαναλήψεις)	Βήματα αεροβικής άσκησης με μουσική (επαναλήψεις)
Ραχιαίοι (επαναλήψεις)	Άλματα πάνω από εμπόδια (επαναλήψεις)
Σλάλομ - ντρίμπλα ποδοσφαίρου ή μπάσκετ ανάμεσα σε 10 κώνους και επιστροφή σε ευθεία στην αφετηρία (χρόνος)	Κοιλιακοί (επαναλήψεις)

Μετά την ολοκλήρωση όλων των σταθμών σημείωσε:

α) Ποια στοιχεία της ΦΚ-υγείας εξάσκησες ικανοποιητικά και με ποιες ασκήσεις;

.....

.....

.....

β) Ποια στοιχεία θέλεις να βελτιώσεις, εκτός σχολείου, για το υπόλοιπο τρίμηνο ή σχολικό έτος και με ποιες δραστηριότητες;

.....

.....

.....

1.2 Συμμετέχω τακτικά εντός και εκτός σχολείου

1. Συναντήσεις ΦΚ-υγείας

Με άλλα παιδιά της τάξης, κανονίζετε «συναντήσεις για ΦΚ-υγεία» **εντός σχολείου** (π.χ. στα διαλείμματα), τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

Σε κάθε συνάντηση επιλέγετε και εκτελείτε 3 από τις παρακάτω ασκήσεις σε 3 σετ:

- Τρέξιμο/περπάτημα σε απόσταση 600 μ.
- 3 σετ κοιλιακών (επιλέξτε ατομικά τον αριθμό επαναλήψεων του κάθε σετ).
- 3 σετ ραχιαίων (επιλέξτε ατομικά τον αριθμό επαναλήψεων του κάθε σετ).
- 3 σετ πλάγιων κοιλιακών (επιλέξτε τον αριθμό επαναλήψεων του κάθε σετ).
- Σανίδα (επιλέξτε ατομικά τον χρόνο που σας ταιριάζει, π.χ. 20'', 30'', 40'').
- 3 σετ κάμψεων (επιλέξτε ατομικά το επίπεδο δυσκολίας και τον αριθμό επαναλήψεων του κάθε σετ).
- Διπλώσεις από εδραία θέση και διατάσεις σε ζευγάρια.

Συμπλήρωσε στο παρακάτω ατομικό ημερολόγιο τις δραστηριότητες και την απόδοσή σου σε κάθε συνάντηση ΦΚ-υγείας:

Άσκηση	Εβδομάδες	Απόδοση		
1.	1η			
2.				
3.				
1.	2η			
2.				
3.				
1.	3η			
2.				
3.				

2. ΦΔ εκτός σχολείου

Συμμετέχεις, **εκτός σχολείου**, ατομικά, με φίλους/ες σου ή με ενήλικα μέλη της οικογένειας σε δραστηριότητες που σου αρέσουν. Μπορείς να επιλέξεις από τις παρακάτω δραστηριότητες ή όποιες άλλες επιθυμείς.

Ενδεικτική λίστα δραστηριοτήτων		
Αντισφαίριση (τένις)	Παιχνίδια χαμένου θησαυρού	Τρέξιμο/περπάτημα σε απόσταση 600 μ.
Ρακέτες	Αεροβική - χορός	3 σετ κοιλιακών
Μπόουλινγκ	Τζόκινγκ	3 σετ ραχιαίων
Φρίσμπι	Πεζοπορία στην πόλη ή στη φύση, στο δάσος, στο βουνό	3 σετ πλάγιων κοιλιακών
Σχοινάκι	Υπαίθρια εξάσκηση με επίβλεψη ενήλικα	Σανίδα (π.χ. 20'', 30'', 40'')
Ποδηλασία	Πεζοπορία ή τζόκινγκ με ζώα συντροφιάς/κατοικίδια	3 σετ κάμψεων
Σκέιτμπορντ - Ρόλερς	Παιχνίδια προσανατολισμού	Διπλώσεις από εδραία θέση
Αναρρίχηση	Άλλο	Άλλο

- Συμπληρώνεις στο ατομικό εβδομαδιαίο ημερολόγιο που θα βρεις παρακάτω τις ενδοσχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες και τη χρονική τους διάρκεια.



Μπορείς να συμπληρώνεις το εβδομαδιαίο ημερολόγιο δραστηριοτήτων σου και ψηφιακά, όσες φορές θέλεις, σκανάροντας το QR code.

1.2 Συμμετέχω τακτικά εντός και εκτός σχολείου

Ενδεικτικό εβδομαδιαίο ημερολόγιο καταγραφής της ΦΔ, εντός και εκτός σχολείου						
Ημερομηνία:		Τάξη:		Τμήμα:		
ΦΔ εντός σχολείου		ΦΔ μόνος/ή ή με παιδιά της τάξης, εκτός σχολείου		ΦΔ με ενήλικες ή με φίλους/συγγενείς		
	Χρόνος	Δραστηριότητα	Χρόνος	Δραστηριότητα	Χρόνος	Δραστηριότητα
Δευτέρα						
Τρίτη						
Τετάρτη						
Πέμπτη						
Παρασκευή						
Σάββατο						
Κυριακή						

2.1 Εκτελώ σωστά δραστηριότητες ΦΚ-υγείας και κρατώ ημερολόγιο

Είναι πολύ σημαντικό για την ασφάλεια, την υγεία και την απόδοσή μας να εκτελούμε τις δραστηριότητες ΦΚ, σύμφωνα με τα σημεία-κλειδιά.

1. Τρέχοντας στην αυλή για ΦΚ-υγεία

Γίνε δυάδα με παιδί που έχει περίπου την ίδια ικανότητα με σένα στο τρέξιμο.

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, σχεδιάζετε μια διαδρομή για τρέξιμο στην αυλή του σχολείου και τρέχετε 3 φορές, με διάλειμμα 5' μεταξύ τους. Την πρώτη φορά τρέχετε 3', τη δεύτερη 4' και την τρίτη 5'.

Στόχος σας είναι να μη σταματήσετε. Αν χρειαστεί, αντί για τρέξιμο, κάντε γρήγορο περπάτημα.

Προσέχετε τα εξής σημεία στο **τρέξιμο μεγάλης απόστασης**:

- Βλέμμα μπροστά-μακριά
- Πρόσωπο, λαιμός, ώμοι χαλαροί
- Αγκώνες λυγισμένοι
- Χέρια αιωρούνται ελεύθερα
- Μικροί διασκελισμοί
- Προσγείωση πρώτα με τη φτέρνα



Μπορείς να συμπληρώνεις τα σημεία κλειδιά που εκτελούνται στο τρέξιμο μεγάλης απόστασης σκανάροντας το QR code.

2. Δυναμώνω τους μυς σωστά και κρατώ ημερολόγιο

Χρησιμοποιείς δραστηριότητες, από την παρακάτω λίστα, για τη μυϊκή δύναμη και αντοχή. Εκτελείς κάθε δραστηριότητα για 30'' (εκτός από τη σανίδα) και βάζεις έναν στόχο για την καθεμία.

Έχεις στο μυαλό σου:

- όσα έμαθες στο 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 7.1 για την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια των δραστηριοτήτων

2.1 Εκτελώ σωστά δραστηριότητες ΦΚ-υγείας και κρατώ ημερολόγιο

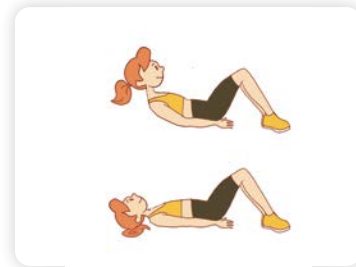
- όσα έμαθες στο 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 8.2 για την αρχή της προοδευτικότητας στην υπερφόρτωση
- όσα έμαθες για το πώς να βάζεις «έξυπνους» στόχους, σε προηγούμενες τάξεις και σε αυτό το βιβλιοτετράδιο (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 13.1).

Επίσης, προσέχεις πάντα να εκτελείς σύμφωνα με τα σημεία-κλειδιά που υπάρχουν, για να είσαι ασφαλής αλλά και για να έχεις καλύτερη επίδοση. Μπορεί να σε βοηθήσει ένα άλλο παιδί ή ο/η εκπαιδευτικός.

Σημεία-κλειδιά (Μπορείς να τα δεις αναλυτικά όσες φορές θέλεις σκανάροντας τα QR codes):

Κοιλιακοί:

- Πέλματα στο έδαφος.
- Χέρια στο πλάι ή στο στήθος.
- Βλέμμα ψηλά στις 45°.
- Αργό ανασήκωμα της ωμοπλάτης και επαναφορά στο έδαφος.
- Εκπνοή στο ανασήκωμα, εισπνοή στο έδαφος.



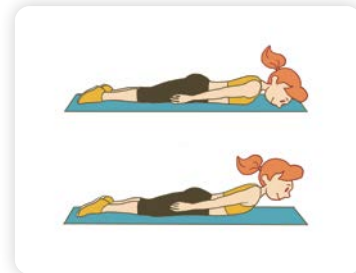
Ραχιαίοι

Αρχικά:

- Μπρούμυτα, πόδια τεντωμένα και ενωμένα.
- Βλέμμα συνέχεια κάτω.
- Αυχένος σε ευθεία με τη σπονδυλική στήλη.
- Χέρια δίπλα στα αφτιά ή δεμένα πίσω από το κεφάλι.

Κατόπιν:

- Κεφάλι και θώρακας ξεκολλάνε από το έδαφος.
- Πόδια δεν σηκώνονται από το έδαφος.
- Αργή επαναφορά στην αρχική θέση.



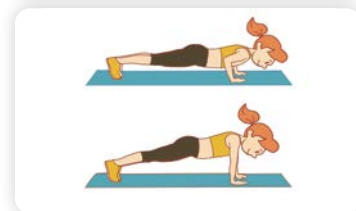
Κάμπεις

Αρχικά:

- Χέρια ακριβώς κάτω από τους ώμους, αγκώνες τεντωμένοι.
- Ώμοι, λεκάνη και γόνατα σε ευθεία.
- Γόνατα τεντωμένα ή λυγισμένα ακουμπούν στο έδαφος.

Κατόπιν:

- Αγκώνες λυγίζουν και τεντώνουν.
- Πόδια σφιχτά και κλειδωμένα στα γόνατα.
- Εισπνοή κάτω, εκπνοή στο ανέβασμα.



Σανίδα

- Στήριξη στους αγκώνες και στα δάχτυλα των ποδιών.
- Τα ισχία σε ευθεία με το κεφάλι και τα δάχτυλα των ποδιών.
- Μύες σφιχτοί.

Το σκορ είναι ο συνολικός χρόνος που αντέχεις στη σωστή θέση.



Άλματα με ατομικό σχοινάκι

- Αγκώνες κοντά στο σώμα.
- Περιστροφή με τους καρπούς.
- Γόνατα λίγο λυγισμένα.
- Αναπήδηση στο μπροστινό μέρος του ποδιού, χαμηλά στο έδαφος.
- Συνεχόμενες αναπηδήσεις με ρυθμό.



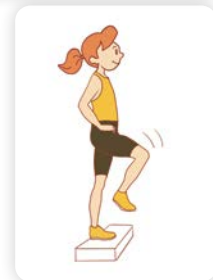
Jumping jacks (Διάσταση και παλαμάκι πάνω από το κεφάλι)

- Αρχική θέση προσοχής.
- Μετά, τα πόδια σε διάσταση, λίγο μεγαλύτερη από το άνοιγμα των ώμων, τα χέρια χτυπούν τεντωμένα πάνω από το κεφάλι.
- Επαναφορά σε θέση προσοχής.
- Όλη η κίνηση με ρυθμό.



Ανέβασμα/κατέβασμα σκαλοπατιών

- Κορμός ελαφρώς μπροστά.
- Πάτημα απαλά και με όλο το πέλμα πάνω στο σκαλοπάτι.
- Αντίθετα χέρια-πόδια ή χέρια στη μέση.



- ✓ Καταγράφεις στον παρακάτω πίνακα τις δραστηριότητες που εκτέλεσες, την απόδοσή σου σε καθεμία για 30'' και τον στόχο που έβαλες.
- ✓ Συνεχίζεις την εξάσκηση με βάση τους στόχους σου.
- ✓ Επαναλαμβάνεις τη μέτρηση μετά από 3 εβδομάδες εξάσκησης, σημειώνεις τη νέα επίδοση και υπολογίζεις τη διαφορά από την αρχική μέτρηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ				
Άσκηση	Στόχος ήταν...	1η μέτρηση	2η μέτρηση	Διαφορά
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

3.1 Αξιολογώ και αξιολογούμαι με ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας

- Θυμήσου, στο τέλος κάθε εξάσκησης, να εκτελείς ασκήσεις ευλυγισίας.
- Επανάλαβε την παραπάνω διαδικασία στη διάρκεια της χρονιάς, όποτε σου ζητηθεί.

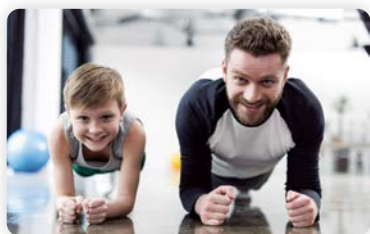
3. Εφαρμόζω το πρόγραμμά μου

- Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα με το εβδομαδιαίο πρόγραμμα που σχεδίασες στο 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 7.1, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, ώστε να διατηρήσεις ή να βελτιώσεις το επίπεδό σου. Πέτυχε τους στόχους σου;



Στοιχείο ΦΚ-υγείας	Δραστηριότητες/Ασκήσεις						
Αρχικό σκορ/Στόχος	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
..... /							
..... /							
..... /							
..... /							
..... /							

- Μπορείς επίσης να ασκηθείς εκτός σχολείου με την παρέα σου ή με κάποιο μέλος της οικογένειάς σου.



3.1 Αξιολογώ και αξιολογούμαι με ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας

1. Πόσα βήματα την ημέρα;

Για μία εβδομάδα, χρησιμοποίησε ένα «έξυπνο» ρολόι, για να μετρήσεις τα βήματα που κάνεις ημερησίως.

Κάθε βράδυ πριν κοιμηθείς και με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα, κατάγραφε στον παρακάτω πίνακα τον αριθμό των βημάτων σου και τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχες, εντός και εκτός σχολείου (π.χ. περπάτημα



ως το σχολείο, κυνηγητό στο διάλειμμα, χορό στον σύλλογο το απόγευμα, προπόνηση στον σύλλογο, βόλτα τον σκύλο κ.λπ.).

Ημέρα	Βήματα	Δραστηριότητες
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		

Αφού ολοκληρώσεις την καταγραφή της εβδομάδας, απάντησε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

- Ποια μέρα ήσουν πιο δραστήριος/α κινητικά και γιατί;

.....

- Θα ήθελες να αυξήσεις ή να μειώσεις τη ΦΔ κάποιας μέρας; Αν ναι, πώς θα το πετύχεις;

.....

2. Ελέγχω την κίνηση και καταγράφω το σκορ

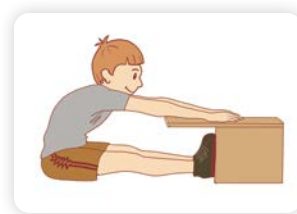
Γίνετε δυάδες. Το ένα παιδί εκτελεί και το άλλο ελέγχει για τη σωστή εκτέλεση και καταγράφει τα σκορ σε κάθε δεξιότητα του στοιχείου ΦΚ-υγείας. Μετά αλλάζετε ρόλους. Μην ξεχνάτε να ενθαρρύνετε το ζευγάρι σας και να θυμίζετε τη σωστή εκτέλεση της κάθε δεξιότητας. Τα σημεία-κλειδιά των δεξιοτήτων υπάρχουν παραπάνω στο 2.1:



- Καρδιαγγειακή αντοχή: *Γρήγορο περπάτημα απόστασης 1200 μ.* Η επίδοση/σκορ είναι ο χρόνος σε λεπτά και δευτερόλεπτα.

4.1 Εξισορροπώ πρόσληψη και δαπάνη θερμίδων

- Μυϊκή δύναμη και αντοχή του κορμού:
Κοιλιακοί με σωστή εκτέλεση. Η επίδοση/σκορ είναι ο αριθμός των σωστών επαναλήψεων μέχρι να κουραστείς.
Ραχιαίοι με σωστή εκτέλεση. Η επίδοση/σκορ είναι ο αριθμός των σωστών επαναλήψεων μέχρι να κουραστείς.
- Μυϊκή δύναμη και αντοχή του άνω μέρους του σώματος: *Κάμψεις* με τεντωμένο κορμό. Η επίδοση/σκορ είναι ο αριθμός των σωστών κάμψεων μέχρι να κουραστείς.
- Ευλυγισία οπίσθιων μηριαίων: Χρησιμοποίησε το όργανο μέτρησης της ευλυγισίας (ευκαμψιόμετρο):
 - Κάθεσαι στο έδαφος, με τα πόδια τεντωμένα και τα πέλματα ακουμπούν στο ευκαμψιόμετρο.
 - Εκτελείς δίπλωση πάνω στον χάρακα δύο συνεχόμενες φορές με τα χέρια τεντωμένα και τις παλάμες τη μία πάνω στην άλλη, προς τα κάτω.



Η επίδοση/σκορ είναι τα εκατοστά στο σημείο του χάρακα που ακούμπησες στο ευκαμψιόμετρο. Χρησιμοποιείς τον παρακάτω πίνακα κατά τη διάρκεια του μαθήματος για την καταγραφή των επιδόσεων/σκορ σου:

Ατομικό δελτίο καταγραφής στοιχείων ΦΚ-υγείας				
Ημερομηνία:				
Καρδιαγγειακή αντοχή	Μυϊκή δύναμη και αντοχή κορμού	Μυϊκή δύναμη και αντοχή κορμού	Μυϊκή δύναμη και αντοχή άνω μέρους του σώματος	Ευλυγισία οπίσθιων μηριαίων
Γρήγορο περπάτημα 1.200 μ.	Ραχιαίοι	Κοιλιακοί	Κάμψεις	Δίπλωση
Χρόνος:	Επαναλήψεις:	Επαναλήψεις:	Επαναλήψεις:	Εκατοστά:

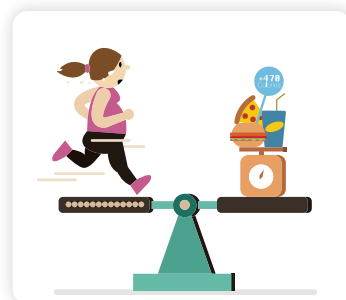
4.1 Εξισορροπώ πρόσληψη και δαπάνη θερμίδων

Το ανθρώπινο σώμα για να λειτουργήσει χρειάζεται **ενέργεια**. Επομένως, οποιαδήποτε ΦΔ κάνουμε καταναλώνει ενέργεια. Όσο μεγαλύτερη ένταση, διάρκεια και συχνότητα έχει μια ΦΔ τόσο περισσότερη ενέργεια καταναλώνουμε.

Την ενέργεια την παίρνουμε από τις τροφές και τη μετράμε σε **θερμίδες**.

Γνωρίζεις ότι:

- Αν οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε είναι περισσότερες από τις θερμίδες που καταναλώνουμε, τότε το βάρος μας αυξάνεται.



- Αν οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε είναι λιγότερες από τις θερμίδες που καταναλώνουμε, τότε το βάρος μας μειώνεται.
- Για να έχουμε γερό και υγιές σώμα, πρέπει να συμμετέχουμε συστηματικά σε ΦΔ και να καταναλώνουμε ωφέλιμες τροφές.
- Οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε με την τροφή και οι θερμίδες που καταναλώνουμε με τη ΦΔ πρέπει να είναι σε ισορροπία.

1. Ισορροπία θερμίδων

Καταγράφεις στο παρακάτω ημερολόγιο τις τροφές που καταναλώνεις και υπολογίζεις με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού τη θερμιδική τους αξία. Στη συνέχεια, καταγράφεις τις δραστηριότητες που εκτελείς καθημερινά εντός ή εκτός σχολείου (π.χ. ποδόσφαιρο, βόλεϊ, χορό σε σύλλογο, ποδήλατο με φίλους/ες) και υπολογίζεις τις θερμίδες που καταναλώνεις.

- Δοκίμασε να συμπληρώσεις τα παρακάτω ημερολόγια ΦΔ και διατροφής για τρεις συνεχόμενες ημέρες.
- Υπάρχει ισορροπία στην πρόσληψη και κατανάλωση της ενέργειάς σου;

Ημερήσιο ημερολόγιο διατροφής					
	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό	Ενδιάμεσα γεύματα/σνακ	Θερμίδες
Ημέρα 1					
Ημέρα 2					
Ημέρα 3					
Σύνολο					

Ημερήσιο ημερολόγιο ΦΔ					
	Φυσική Αγωγή	Σύλλογος	Με φίλους	Συνολικός χρόνος	Θερμίδες
Ημέρα 1					
Ημέρα 2					
Ημέρα 3					
Σύνολο					

2. Το πρόγραμμα θερμίδων που μου ταιριάζει



Μπορείς να εξασκηθείς και να πάρεις και άλλες πληροφορίες μέσα από το πρόγραμμα προσομοίωσης «Άσκηση και διατροφή» σκανάροντας το QR code.

Στην παραπάνω προσομοίωση «Άσκηση και διατροφή», μόνος/η ή με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή ενός ενήλικα στο σπίτι, επιλέγεις τροφές και δραστηριότητες σύμφωνα με τις συνήθειές σου. Μετά, μπορείς να πειραματιστείς, για να δεις τα αποτελέσματα των επιλογών σου στο βάρος και στην καρδιακή αντοχή σου.

Μόνος/η σου ή και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού μπορείς:

- α) να επιλέξεις ένα πρόγραμμα διατροφής σύμφωνα με τις επιλογές που έχεις στη διάθεσή σου
- β) να υπολογίσεις τον αριθμό των θερμίδων που απαιτούνται για τη σωστή ανάπτυξή σου
- γ) να υπολογίσεις τον αριθμό των θερμίδων που «καίγονται» κατά τη σωματική άσκηση.

Σύνοψη

Σε αυτό το κεφάλαιο έμαθες:

- ✓ να συμμετέχεις συστηματικά στις δραστηριότητες του μαθήματος
- ✓ να ασκείσαι τακτικά εκτός σχολείου, για να είσαι υγιής
- ✓ να εκτελείς σωστά δραστηριότητες για όλα τα στοιχεία της ΦΚ-υγείας, δηλαδή για την καρδιαγγειακή αντοχή, τη μυϊκή αντοχή και δύναμη, την ευλυγισία και σύσταση σώματος
- ✓ να καταγράφεις τις επιδόσεις σου
- ✓ να κρατάς ημερολόγιο ΦΔ, για να ελέγχεις αν πέτυχες τους στόχους που είχες βάλει
- ✓ να προσέχεις τη διατροφή σου και να ασκείσαι, ώστε να ισορροπείς τις θερμίδες που καταναλώνεις και προσλαμβάνεις

Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

- Το καλοκαίρι, μετά το τέλος του σχολικού έτους, για να διατηρήσεις τη ΦΚ-υγεία εφαρμόζεις το πρόγραμμα που σχεδίασες με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού. Συμπεριλαμβάνεις δραστηριότητες που σου αρέσουν και δραστηριότητες που θα κάνεις (π.χ. δραστηριότητες στην κατασκίνωση, στις διακοπές με τους γονείς, κολύμπι και ρακέτες στη θάλασσα, διακοπές στο βουνό, παιχνίδι με τους φίλους στο χωριό ή στον τόπο που μένεις κ.λπ.).
- Θύμησου να εξασκηθείς στοχευμένα όπως έμαθες, δηλαδή στην κατάλληλη ένταση, διάρκεια και συχνότητα, ώστε η υπερφόρτωση να είναι ωφέλιμη για το σώμα σου. Επίσης, συνδύασε τη φυσική σου δραστηριότητα με υγιεινή διατροφή, για ακόμη πιο υγιές σώμα.
- Μην παραλείψεις να αξιολογήσεις την απόδοσή σου στα στοιχεία ΦΚ-υγείας, στην αρχή του φθινοπώρου. Έτσι θα δεις εάν διατήρησες τη φυσική κατάσταση που είχες στην αρχή του καλοκαιριού και να είσαι έτοιμος/η για την ΣΤ΄ τάξη.

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

- Σκέψου τις επιλογές που κάνεις στη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα, για να έχεις υγιές σώμα.

Βαθμολόγησε τις επιλογές σου στην κλίμακα:

- 1 = φτωχές για την υγεία
- 2 = καλές για την υγεία
- 3 = μέτριες για την υγεία
- 4 = πολύ καλές για την υγεία
- 5 = εξαιρετικές για την υγεία

- Τι κάνεις καλά;
- Τι χρειάζεται να βελτιώσεις;

.....

.....

.....



Αν θέλεις να ελέγξεις τις γνώσεις σου για την ανάπτυξη και την αξιολόγηση της ΦΚ-υγείας, σκάνανε το QR code και συμπλήρωσε τον εννοιολογικό χάρτη.

Κεφάλαιο 4

Ηθικό – Κοινωνικό – Συναισθηματικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα - Συναισθηματικές δεξιότητες

- 1.1 Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας / αποτυχίας) εμπλεκόμενοι/ες ενεργά σε όλες τις εντός σχολείου αθλητικές και άλλες κινητικές δραστηριότητες «δοκιμάζοντας» άγνωστες ΦΔ εκτός σχολείου.
- 1.2 Να χρησιμοποιούν συστηματικά διάφορες τεχνικές (π.χ. θετική σκέψη, αυτοσυγκέντρωση) που έχουν επιλέξει για να εκτελέσουν σωστά, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη στον εαυτό.
- 2.1 Να επιδεικνύουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης (έλεγχο και έκφραση) των συναισθημάτων τους σε δύσκολες καταστάσεις.
- 2.2 Να εμφανίζουν υποστηρικτικές συμπεριφορές για να βοηθήσουν τους άλλους σε αγχωτικές καταστάσεις.
- 2.3 Να μοιράζονται συναισθήματα δικά τους/άλλων με όλους/ες στην τάξη κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (για επιτυχίες/αποτυχίες ή προκλήσεις).
- 3.1 Να χρησιμοποιούν την κίνηση ως μέσο έκφρασης και δημιουργικότητας σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.
- 3.2 Να συμμετέχουν σε επιλεγμένες ΦΔ βάσει προσωπικών επιπέδων ευχαρίστησης, να απολαμβάνουν τον συναγωνισμό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα (νίκη/ήττα) και να «γιορτάζουν» τις επιτυχίες και τα επιτεύγματα τα δικά τους και των άλλων, λόγω προσπάθειας και εξάσκησης.

2η Ενότητα - Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)

- 4.1 Να συμμετέχουν σε όλες τις εντός και σε επιλεγμένες εκτός σχολείου (με φίλους) δραστηριότητες με στόχο τη βελτίωση των αδυναμιών τους και την επίτευξη βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων ατομικών ή και ομαδικών στόχων σε δραστηριότητες που τους/τις ενδιαφέρουν.
- 4.2 Να εμπλέκονται ενεργά σε κατάλληλες, αυξανόμενης δυσκολίας, ασκήσεις/δραστηριότητες, βάσει της προόδου τους και των εμπειριών επιτυχίας που αποκτούν, και να χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους για να επιτύχουν έναν κινητικό προκλητικό στόχο.
- 5.1 Να εφαρμόζουν τους ηλικιακά κατάλληλους κανόνες ασφαλείας, να θεσπίζουν κανόνες για τις ΦΔ εντός/εκτός σχολείου για τον εαυτό τους, για τους/τις συνομηλίκους, για τη χρήση του εξοπλισμού και να χρησιμοποιούν με υπευθυνότητα και σεβασμό τις εγκαταστάσεις προάγοντας έναν δραστήριο τρόπο ζωής (π.χ. στη θάλασσα, στην ποδηλασία, στα πατίνια).
- 5.2 Να συμπεριφέρονται σύμφωνα με το «ευ αγωνίζεσθαι», καθώς και να διαχειρίζονται κατάλληλα την απογοήτευση, τον θυμό, την επιθετικότητα (εαυτού/άλλων) κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και να αποφεύγουν λεκτική ή σωματική βία. Να βοηθούν και να σέβονται τη διαιτησία, να αποδέχονται τη νίκη ή την ήττα με σύνεση.
- 5.3 Να χρησιμοποιούν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων (π.χ. «φωτεινός σηματοδότης») και να συνεργάζονται με τους άλλους για τον συμβιβασμό των εμπλεκόμενων μερών εντός και εκτός σχολείου κατά τη ΦΔ.
- 5.4 Να προβαίνουν σε τροποποιήσεις/αλλαγές για να διασφαλίσουν την επιτυχημένη ολοκλήρωση της ΦΔ και θετικά αποτελέσματα στους άλλους.
- 6.1 Να παρέχουν και να δέχονται από συνομηλίκους ενθάρρυνση και διορθωτική ανατροφοδότηση, με σεβασμό, χωρίς προτροπή από τον/την ΕΦΑ.
- 6.2 Να υποστηρίζουν και να βοηθούν την ένταξη όλων των μαθητών/τριών, σε ομαδικές δραστηριότητες/παιχνίδια/χορούς, διαφορετικής κουλτούρας, να τα τροποποιούν ανάλογα και να θέτουν στόχο που μπορεί να επιτευχθεί από όλους.
- 6.3 Να υποστηρίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους για την πρόληψη/αποφυγή παρενόχλησης, εκφοβισμού και ανεπιθύμητης/αντιαθλητικής επαφής στη ΦΔ.
- 6.4 Να εμφανίζουν κατάλληλες δεξιότητες επικοινωνίας που βελτιώνουν τις σχέσεις των μελών της ομάδας και προάγουν τη συνεργασία και τη δημιουργικότητά τους σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.
- 6.5 Να δημιουργούν και να μετέχουν με την παρέα τους σε παιχνίδια της γειτονιάς ή του σχολείου (π.χ. ποδοσφαίρου, μπάσκετ, στίβου, κολύμβησης, χορών, νέων παιχνιδιών κ.λπ.), να αναπτύσσουν τις δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης και να απαντούν κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) στις συνθήκες που προκύπτουν.

ΗΘΙΚΟ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ

Ενότητα 1

Συναισθηματικές δεξιότητες

1.1 Έχω πολλές επιτυχίες σε γνωστές και άγνωστες ΦΔ εντός και εκτός σχολείου

- Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 10.1), στη δραστηριότητα «Ο δωδεκάλογος της επιτυχίας σε μια ΦΔ» γνωρίζεις τα στοιχεία που οδηγούν στην επιτυχία στις ΦΔ.
- Στο ίδιο κεφάλαιο, στα σημεία 10.1 και 11.1, αποκτάς γνώσεις για να πετύχεις στις ΦΔ, μαθαίνεις πώς να διαχειρίζεσαι κατάλληλα «δύσκολες καταστάσεις», αλλά και πώς να δημιουργείς νέα παιχνίδια και χορούς ή να τροποποιείς τα γνωστά, με ή χωρίς μουσική, μόνος/η σου ή με άλλα παιδιά.
- Εδώ, εφαρμόζεις αυτές τις γνώσεις που απέκτησες σε κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες, ώστε να ενισχύσεις την αυτοπεποίθηση και την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, να εκφράσεις τα συναισθήματά σου και να δημιουργήσεις.

1. Δοκιμάζω γνωστές και άγνωστες ΦΔ και τα καταφέρνω

Σημείωσε τις γνωστές και άγνωστες φυσικές δραστηριότητες από το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 1.1, 2.1, 3.1 και 4.1 κ.λπ.), στις οποίες συμμετείχες τις τελευταίες δύο εβδομάδες και συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα ανάλογα με τον στόχο της κάθε δραστηριότητας:

Γνωστές ΦΔ	Τι κατάφερα	Τι δεν κατάφερα ακόμη
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

1.2 Χρησιμοποιώ τεχνικές για να ενισχύσω τον εαυτό μου και να εκτελέσω σωστά

Άγνωστες ΦΔ	Τι κατάφερα	Τι δεν κατάφερα ακόμη
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

1.2 Χρησιμοποιώ τεχνικές για να ενισχύσω τον εαυτό μου και να εκτελέσω σωστά

- ✓ Στις προηγούμενες τάξεις καθώς και στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 11.1) έχεις μάθει τις τεχνικές με τις οποίες μπορείς να ενισχύσεις τον εαυτό σου για να τα καταφέρεις.

1. Υποστηρίζω τον εαυτό μου

Στο μάθημα ή εκτός σχολείου (π.χ. το απόγευμα με τους φίλους σου) παίζεις παιχνίδια από το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό) ή και άλλα. Για παράδειγμα, παίζεις μπάσκετ ή βόλεϊ κ.λπ. Καθώς προετοιμάζεσαι να εκτελέσεις μια δεξιότητα (π.χ. ελεύθερη βολή στην καλαθοσφαίριση, σερβίς στην πετοσφαίριση κ.λπ.), **χρησιμοποίησε** τις παρακάτω **τεχνικές ενίσχυσης** του εαυτού:

- Έλεγχε την αναπνοή σου, εισπνέοντας και εκπνέοντας με ηρεμία (αυτοσυγκέντρωση).
- Σκέψου τα σημεία-κλειδιά της δεξιότητας και δες τον εαυτό σου να την εκτελεί με επιτυχία (νοερή εξάσκηση).



Ενότητα 1 **Συναισθηματικές δεξιότητες**

- Μίλα θετικά στον εαυτό σου με φράσεις όπως: «θα πετύχω», «η μπάλα μέσα στο καλάθι», «μπορώ» κ.ά. (αυτοδιάλογος).

Κάνε το ίδιο κάθε φορά που εκτελείς μια δεξιότητα (αυτοσυγκέντρωση, νοερή εξάσκηση, θετικό αυτοδιάλογο). Σε βοηθούν να εκτελέσεις καλύτερα;

2. Τι κάνω για να τα καταφέρω

Από τις παραπάνω δραστηριότητες που συμμετείχες και χρησιμοποίησες τεχνικές ενίσχυσης του εαυτού, επέλεξε 3 και γράψε για την καθεμιά:

1. ΦΔ (όνομα)
 Τεχνική
 Με βοήθησε
2. ΦΔ (όνομα)
 Τεχνική
 Με βοήθησε
3. ΦΔ (όνομα)
 Τεχνική
 Με βοήθησε

Κράτησε, εάν θέλεις, ημερολόγιο για τις εντός και εκτός σχολείου ΦΔ που θα συμμετέχεις για τις επόμενες δύο εβδομάδες. Μετά σκέψου και απάντησε στο παρακάτω:

Βάλε ✓ στην απάντηση που σου ταιριάζει καλύτερα	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Πόσο συχνά χρησιμοποιείς τεχνικές ενίσχυσης του εαυτού σου όταν συμμετέχεις σε ΦΔ;			

Συζήτησε τις απαντήσεις σου με τα άλλα παιδιά στην τάξη, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

2.1 Ελέγχω και εκφράζω κατάλληλα τα συναισθήματά μου σε δύσκολες καταστάσεις

Συμμετέχοντας σε φυσικές δραστηριότητες, θα δημιουργηθούν πιθανά και δύσκολες καταστάσεις που μπορεί να σε στενοχωρήσουν ή να σου προκαλέσουν θυμό κ.λπ. Έχεις μάθει στις προηγούμενες τάξεις, αλλά μπορείς να δεις και στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 11.1), πώς να εκφράζεις και να ελέγχεις ακόμα καλύτερα τα συναισθήματά σου, όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα.

Μπορείς επίσης να ενημερωθείς ψηφιακά για την κατάλληλη έκφραση των συναισθημάτων σκανάροντας το QR code.



1. Τα καταφέρνω με τα συναισθήματα, στα δύσκολα

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε κάποια από τις ομαδικές δραστηριότητες του 1ου Κεφαλαίου ή σε άλλη, ένας αμυντικός σε σπρώχνει και παίρνει την μπάλα σε μια διεκδίκηση. Εκνευρίζεις (θυμώνεις) με τη συμπεριφορά του/της.

Μπορείς να πεις ή να γράψεις τι κάνεις, πώς συμπεριφέρεσαι;

- Δραστηριότητα στην οποία συμμετείχα:
- Τι συνέβη:
- Τι έκανα/πώς συμπεριφέρθηκα:
- Ήταν κατάλληλος ο τρόπος που φέρθηκα;
- Θα μπορούσα να κάνω κάτι άλλο;
- Την επόμενη φορά θα προσπαθήσω να:

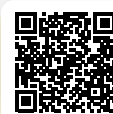
Βάλε ✓ στην απάντηση που σου ταιριάζει καλύτερα:

Στις «δύσκολες» καταστάσεις συμπεριφέρθηκα ως εξής:	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Πήρα μια βαθιά ανάσα και μίλησα ήρεμα.			
Είπα τι έγινε, πώς σκέφτομαι και πώς νιώθω.			
Άκουσα προσεκτικά τι είπε το άλλο παιδί, χωρίς να διακόπτω.			
Πρότεινα να προσπαθήσουμε να βρεθεί μια δίκαιη λύση για όλους και να συνεχίσουμε τη ΦΔ.			
Πρότεινα μια λύση (αν είχα).			

2.2 Υποστηρίζω τα άλλα παιδιά όταν έχουν άγχος

Γνωρίζεις ήδη, από το 2ο Κεφάλαιο και το σημείο 11.1, πώς να υποστηρίζεις ένα άλλο παιδί κατά τη διάρκεια μιας ΦΔ.

Μπορείς να ενημερωθείς και ψηφιακά για το πώς να υποστηρίζεις τα άλλα παιδιά σκανάροντας το QR code.



- ✓ Στα παιχνίδια που παίζετε στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 5.1, 6.4 και 8.1), υποστηρίζεις τα άλλα παιδιά, ιδιαίτερα σε αγχωτικές καταστάσεις, όπως παρακάτω.

1. Έχω τον νου μου... στα άλλα παιδιά

- Σε αγώνα ποδοσφαίρου για το ενδοσχολικό πρωτάθλημα που είναι ισόπαλος, η ομάδα σου κερδίζει πέναλτι στο τελευταίο λεπτό. Πώς υποστηρίζεις το παιδί που θα χτυπήσει το πέναλτι;
- Σε αγώνα βόλεϊ, πώς υποστηρίζεις το παιδί που θα εκτελέσει σερβίς στον τελευταίο (πιθανά) πόντο του σετ;
- Σε τουρνουά 3 x 3 στο μπάσκετ, τι λες στα άλλα παιδιά στο time-out;

Πες ή γράψε τι έκανες για να υποστηρίξεις αυτά τα παιδιά:

.....

.....

.....

.....

2. Ενθαρρύνω τους άλλους στο παιχνίδι

Τι έκανες την τελευταία φορά που είδες άλλα παιδιά να έχουν άγχος στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής;

Βάλε ✓ στην απάντηση που σου ταιριάζει καλύτερα	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Επαινούσα και επιβράβευα.		
Χαμογελούσα ή/και «χτυπούσα» φιλικά στην πλάτη ή/και σήκωνα αντίχειρα.		
Ρωτούσα αν θέλουν βοήθεια.		
Ενθάρρυνα, είπα να πάρουν «βαθιές» αργές ανάσες και να κάνουν θετικές σκέψεις.		

Αυτά που ανέφερες στις δύο παραπάνω δραστηριότητες, συνέχισες να τα κάνεις ή άλλαξες κάτι; Αν ναι, τι άλλαξες;

2.3 Μοιράζομαι συναισθήματα

Όπως είδες στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 11.1), σε μια ΦΔ εντός ή εκτός σχολείου είναι σημαντικό να εκφράζεις τα συναισθήματά σου όπως τη χαρά, τη λύπη, την απογοήτευση ή τον ενθουσιασμό, πάντα όμως με τρόπο αποδεκτό.

- Η έκφραση και το μοίρασμα των συναισθημάτων σου σε κάνει να νιώθεις καλύτερα και ενισχύει την επικοινωνία με τα άλλα παιδιά.
- Ακόμη, είναι σημαντικό να κατανοείς τα συναισθήματα των άλλων και να συμπαραστέκεσαι στα άλλα παιδιά όταν το χρειάζονται, όπως, για παράδειγμα, σε μια ήττα της ομάδας ή σε μια προσωπική αποτυχία.

- Η κατανόηση και η συμπαράσταση σε ένα άλλο παιδί βελτιώνει τις σχέσεις σας και δημιουργεί θετικά συναισθήματα και στους δυο σας.

1. Πώς μοιράστηκα συναισθήματα

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στα παιχνίδια που παίζετε σε ομάδες, έχετε να πετύχετε έναν ομαδικό στόχο. Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πώς μοιράστηκες τα συναισθήματά σου (τι έκανες) με τα άλλα παιδιά **όταν πετύχατε τον στόχο** σας;

.....

- Πώς μοιράστηκες με τα άλλα παιδιά τα δικά τους συναισθήματα (τι έκανες) **όταν πετύχατε τον στόχο** σας;

.....

- Πώς μοιράστηκες τα συναισθήματά σου (τι έκανες) με τα άλλα παιδιά **όταν δεν πετύχατε τον στόχο** σας;

.....

- Πώς μοιράστηκες με τα άλλα παιδιά τα δικά τους συναισθήματα (τι έκανες) **όταν δεν πετύχατε τον στόχο** σας;

.....

Μοιράστηκες τα συναισθήματά σου με θετικό τρόπο; Τι θα κάνεις την επόμενη φορά;

.....

Μοιράστηκες τα συναισθήματα των άλλων παιδιών με θετικό τρόπο; Τι θα κάνεις την επόμενη φορά;

.....

Μπορείς να μοιράζεσαι τα συναισθήματά σου και στις εκτός σχολείου ΦΔ. Αξιοποίησε τον παρακάτω πίνακα για αυτό.

Βάλε ✓ στην απάντηση που σου ταιριάζει για κάθε συμπεριφορά	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Στην επιτυχία, μοιραζόμουν τα συναισθήματά μου με θετικό τρόπο με τα άλλα παιδιά.			
Στην αποτυχία, μοιραζόμουν τα συναισθήματά μου με θετικό τρόπο με τα άλλα παιδιά.			
Στην επιτυχία, μοιραζόμουν τα συναισθήματα των άλλων παιδιών με θετικό τρόπο.			
Στην αποτυχία, μοιραζόμουν τα συναισθήματα των άλλων παιδιών με θετικό τρόπο.			

3.1 Κινούμαι, εκφράζομαι και δημιουργώ

Οι εκφράσεις του προσώπου, η στάση, η γλώσσα και οι κινήσεις του σώματος είναι μορφές αυτοέκφρασης και επικοινωνίας χωρίς λόγια. Μέσα από την κίνηση μπορείς να εκφράσεις τα συναισθήματά σου, αλλά μπορείς και να δημιουργήσεις (π.χ. μια χορογραφία) και να εκφραστείς ατομικά ή με άλλα παιδιά.

1. Χρησιμοποιώ την κίνηση για να εκφραστώ

Στο 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό, 8.1) παίζετε τα παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια που έχετε τροποποιήσει ή νέα εκπαιδευτικά παιχνίδια και πρωτότυπες χορογραφίες, με ή χωρίς μουσική, που έχετε σχεδιάσει (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό 12.1). Μπορείτε να αξιοποιήσετε κάποια από όσα έχετε κάνει στη δραστηριότητα που ακολουθεί:

- Σε ομάδες των 4 παιδιών και με μουσική που σας αρέσει, αξιοποιείτε τη χορογραφία που εκτελείτε στο 1ο Κεφάλαιο - Κινητικό 8.1 (ή μια άλλη) και εκφράζετε συναισθήματα ή διοχετεύετε τη δημιουργικότητά σας και χαίρεστε. Ενσωματώστε, αν θέλετε, άλλες δεξιότητες ή κινήσεις, επίπεδα, κατευθύνσεις, τροχιές, στηρίξεις, εκφράσεις προσώπου, στάση, γλώσσα και κινήσεις σώματος κ.λπ.
- Η κάθε ομάδα παρουσιάζει τη χορογραφία της σε όλη την τάξη.
- Αν θέλετε, πείτε (και στα άλλα παιδιά) ή σημειώστε τι νιώσατε, εκτελώντας τη χορογραφία σας:

.....

.....

- Μπορείτε να συζητήσετε στην ολομέλεια και με τον/την εκπαιδευτικό εάν σας άρεσε, εάν σας βοήθησε να εκφραστείτε ή εάν θα θέλατε να το ξανακάνετε με άλλη μουσική, σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.

.....

.....

Όταν μια ομάδα παρουσιάζει τη χορογραφία της, οι άλλες ομάδες παρατηρούν και ανατροφοδοτούν στα εξής: (α) Έδειξαν συναισθήματα; (β) Ταίριαζαν οι κινήσεις με τα συναισθήματα; Τα μέλη της κάθε ομάδας συμπληρώνουν για την ομάδα τους τον παρακάτω πίνακα:

Η ομάδα μας	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Παρατηρήσεις
Χρησιμοποιήσαμε την κίνηση για να εκφραστούμε.				
Εκφράσαμε συναισθήματα μέσα από τις κινήσεις και τη μουσική.				
Ταιριάξαμε τις κινήσεις με τα συναισθήματα.				

3.2 Συμμετέχω, απολαμβάνω τον συναγωνισμό και χαίρομαι με τις επιτυχίες όλων

1. Επιλέγω και απολαμβάνω τον συναγωνισμό

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής:

- Ασκείστε σε ΦΔ επιλογής σας, π.χ. στο σχοινάκι, στο τρέξιμο για αντοχή, στην ενδυνάμωση κοιλιακών-ραχιαίων κ.λπ. (βλ. 3ο Κεφάλαιο - Συμπεριφορικό 1.2). Μπορείτε να κάνετε εξάσκηση ατομικά ή και σε ομάδες.

Μετά την εξάσκηση απαντάτε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιες ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες επέλεξες;

.....

2. Ευχαριστήθηκαν τις ατομικές ή και τις ομαδικές δραστηριότητες που έκανες;

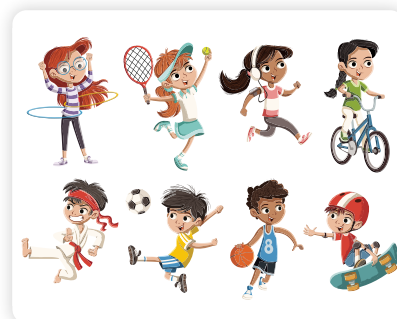
.....

3. Σου άρεσε ο συναγωνισμός; Πώς έδειξες ότι σου άρεσε η δραστηριότητα/το παιχνίδι, ακόμη και όταν δεν τα κατάφερες εσύ ή η ομάδα σου;

.....

4. Πώς χάρηκες την επιτυχία (τη δική σου και των άλλων);

.....



Αξιολόγησε σε διάστημα που θα ορίσεις εσύ (π.χ. 2 εβδομάδες) πόσο συχνά έκανες τα παρακάτω:

Βάλε ✓ στην απάντηση που σου ταιριάζει καλύτερα	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Συμμετείχα στη ΦΔ που με ευχαριστεί προσωπικά.			
Απόλαυσα τον συναγωνισμό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα (νίκη/ήττα).			
«Γιόρτασα» τις δικές μου επιτυχίες και τα επιτεύγματα των άλλων, καθώς είναι αποτέλεσμα προσπάθειας και εξάσκησης.			
Έδειξα την ευχαρίστησή μου για τη συμμετοχή και όχι απαραίτητα τη νίκη, τόσο με το σώμα (κινήσεις) όσο και λεκτικά (λέξεις).			

Συζητήστε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης με τον/την εκπαιδευτικό.

ΗΘΙΚΟ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ

Ενότητα 2

Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)

4.1 Βελτιώνομαι σε όλες τις δραστηριότητες και πετυχαίνω στόχους στις αγαπημένες μου

- Με την εξάσκηση μπορείς να βελτιωθείς στις ΦΔ που σε ενδιαφέρουν και σε ευχαριστούν και να πετύχεις τους βραχυπρόθεσμους αλλά και μακροπρόθεσμους στόχους σου, εντός και εκτός σχολείου.
- Οι στόχοι που θέτεις, χρειάζεται να είναι «προκλητικοί», δηλαδή να σε κάνουν να προσπαθείς λίγο παραπάνω κάθε φορά.



1. Πετυχαίνω στόχους

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 13.1), έχεις θέσει SMART στόχους. Γράψε παρακάτω δύο βραχυπρόθεσμους και έναν μακροπρόθεσμο ατομικό στόχο.

Βραχυπρόθεσμος 1	Εξάσκηση (πόσο χρόνο έκανα εξάσκηση)	Πέτυχα τον στόχο;
Βραχυπρόθεσμος 2	Εξάσκηση (πόσο χρόνο έκανα εξάσκηση)	Πέτυχα τον στόχο;
Μακροπρόθεσμος	Εξάσκηση (πόσο χρόνο έκανα εξάσκηση)	Πέτυχα τον στόχο;

Πέτυχες τους στόχους σου; Αν ναι, προσπάθησε να πετύχεις νέους στόχους κινητικούς, συμπεριφορικούς ή κοινωνικούς (από όλα τα κεφάλαια).

Αν δεν πέτυχες τους στόχους σου ακόμα, προσπάθησε και θα τα καταφέρεις!

4.2 Συμμετέχω ενεργά, εξασκώμαι από τα εύκολα στα δύσκολα και πετυχαίνω τους στόχους μου

1. Από τα εύκολα στα δύσκολα

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, ο/η εκπαιδευτικός δίνει μια λίστα με δραστηριότητες διαφορετικής δυσκολίας (π.χ. σουτ στο μπάσκετ). Το κάθε παιδί επιλέγει με ποιες δραστηριότητες θα πετύχει τον δικό του προκλητικό κινητικό στόχο και προσπαθεί να τις κάνει.

Στην παρακάτω λίστα βλέπεις ένα παράδειγμα επιλογής στόχων. Βάλε τους δικούς σου στόχους. Παράδειγμα:

Σουτ στο μπάσκετ	Τι στόχο έχω (παράδειγμα)	Βάλε στόχους με X για επόμενα μαθήματα									
Από σταθερή θέση	X										
Από διαφορετικές θέσεις											
Κοντά στο καλάθι	X										
Μακριά από το καλάθι											
Με συμπαίκτη											
Χωρίς αντίπαλο	X										
Με στατικό αντίπαλο											
Με κινούμενο αντίπαλο (1 x 1)											
2 x 2											
3 x 2											
3 x 3											
Σε τροποποιημένο παιχνίδι	X										
Άλλο:											
Πόσα σουτ	10										
Πόσα εύστοχα σουτ	4										

- Εφαρμόζω/προσαρμόζω τα στοιχεία της δραστηριότητας (π.χ. ταχύτητα, απόσταση, δύναμη, απλές και σύνθετες κινήσεις του σώματος, ρυθμός κ.ά.) προοδευτικά, από τα εύκολα στα πιο δύσκολα, με τρόπο που να με «προκαλεί».

Τι έκανα;

Με βάση τα παραπάνω, συμπλήρωσε την καρτέλα που ακολουθεί:

Βάλε ✓ στην απάντηση που σου ταιριάζει καλύτερα	Ναι	Όχι
Συμμετείχα ενεργά στις δραστηριότητες (εκτελούσα τις επιλογές μου).		
Έθεσα προκλητικούς στόχους, από τα εύκολα και απλά στα πιο δύσκολα και σύνθετα.		
Προχώρησα προοδευτικά, αφού πετύχαινα κάθε φορά τον στόχο που έβαζα.		
Χρησιμοποίησα ποικίλους τρόπους για να πετύχω τους στόχους μου.		

5.1 Εφαρμόζω κανόνες ασφάλειας και χρησιμοποιώ με υπευθυνότητα εξοπλισμό και εγκαταστάσεις

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 14.1), στη δραστηριότητα «Γνωρίζω πώς να συμμετέχω με ασφάλεια σε ΦΔ», έμαθες να επιδεικνύεις ατομική υπευθυνότητα, κατά τη συμμετοχή σου σε ΦΔ. Γενικά για τη συμμετοχή σε ΦΔ εντός ή και εκτός σχολείου είναι σημαντικό:



- να θεσπίζεις κανόνες ασφάλειας για σένα, για τους συνομηλίκους σου και για τη χρήση εξοπλισμού, εντός και εκτός σχολείου
- να εφαρμόζεις τους κατάλληλους για την ηλικία σου κανόνες ασφάλειας
- να χρησιμοποιείς με υπευθυνότητα και σεβασμό τις εγκαταστάσεις, προάγοντας έναν δραστήριο τρόπο ζωής (π.χ. στη θάλασσα, στην ποδηλασία, στα πατίνια).

1. Ορίζω κανόνες ασφάλειας

Κύκλωσε πόσο συχνά κάνεις τα παρακάτω: 1 = ποτέ 2 = μερικές φορές 3 = πάντα

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής:	1	2	3
Μπαίνω ήρεμα στον χώρο άσκησης με τον τρόπο που ορίζεται κάθε φορά.	1	2	3
Φροντίζω και χρησιμοποιώ το αθλητικό υλικό σύμφωνα με τις ρουτίνες.	1	2	3
Σχηματίζω ομάδες σύμφωνα με τις ρουτίνες.	1	2	3
Ανταποκρίνομαι άμεσα στα οπτικά/ακουστικά σήματα του/της εκπαιδευτικού.	1	2	3

Συζήτησε με τον/την εκπαιδευτικό τις απαντήσεις σου και τροποποίησε τη συμπεριφορά σου, εάν χρειάζεται.

Πες ή γράψε: Τι κανόνες ασφάλειας θεσπίζεις όταν συμμετέχεις (ατομικά ή με συνομηλίκους) σε ΦΔ εκτός σχολείου;

.....

.....

5.2 Συμπεριφέρομαι σύμφωνα με το ευ αγωνίζεσθαι

1. Ως παίκτης και ως θεατής

Σημείωσε με ✓ τι από τα παρακάτω έκανες **ως παίκτης** στο ομαδικό παιχνίδι (γράψε το όνομα του παιχνιδιού) που έπαιξες σήμερα ή την τελευταία φορά.

5.2 Συμπεριφέρομαι σύμφωνα με το ευ αγωνίζεσθαι

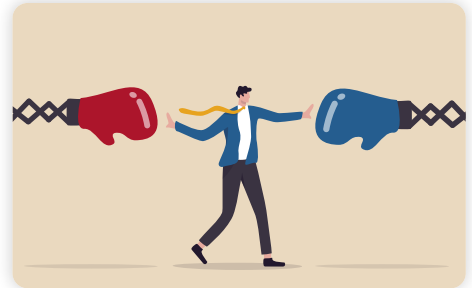
Όταν συμμετέχω σε παιχνίδι ή ΦΔ:	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Ακολουθώ τους κανόνες/κανονισμούς της δραστηριότητας.			
Σέβομαι τους αντιπάλους και τους συμπαίκτες (π.χ. δεν κοροϊδεύω κανένα παιδί και για κανέναν λόγο, επαινώ για τις επιτυχίες).			
Σέβομαι τους διαιτητές (π.χ. δέχομαι χωρίς διαμαρτυρίες τις αποφάσεις, τις υποδείξεις, τις παρατηρήσεις τους και βοηθώ με τη συμπεριφορά μου το έργο τους).			
Διαχειρίζομαι κατάλληλα την απογοήτευση, τον θυμό ή την επιθετικότητά μου (π.χ. εκφράζω αυτό που νιώθω με τρόπο αποδεκτό από όλα τα παιδιά χωρίς να προσβάλω κανένα).			
Διαχειρίζομαι κατάλληλα την απογοήτευση, τον θυμό, την επιθετικότητα των άλλων (π.χ. ακούω με προσοχή και κατανόηση τους άλλους και προτείνω λύσεις για την αποφυγή συγκρούσεων).			
Αποδέχομαι τη νίκη ή την ήττα με σύνεση (π.χ. χαίρομαι χωρίς υπερβολές για τη νίκη που πέτυχα ή δέχομαι ήρεμα την ήττα).			
Δεν υπερηφανεύομαι όταν νικώ και δεν προσβάλλω ούτε κοροϊδεύω τα άλλα παιδιά όταν δεν κερδίζουν.			
Αποφεύγω τη λεκτική ή σωματική βία (π.χ. δεν μιλώ άσχημα ή δεν χτυπώ κανέναν ακόμη και εάν προκληθώ).			

Σημείωσε με ✓ τι από τα παρακάτω έκανες **ως θεατής** στο ομαδικό παιχνίδι (γράψε το όνομα του παιχιδιού) που έπαιξες σήμερα ή την τελευταία φορά.

Θεατής	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Σεβάστηκα τα παιδιά που συμμετείχαν στο παιχνίδι (π.χ. δεν κοροϊδεύα ή δεν ειρωνεύτηκα κανέναν).		
Σεβάστηκα τους διαιτητές (π.χ. δεν αμφισβήτησα τις αποφάσεις τους).		
Χάρηκα με αποδεκτό τρόπο όταν κέρδισε η ομάδα που υποστήριζα (π.χ. χειροκρότησα τους παίκτες της ομάδας μου, χειροκρότησα και τους ηττημένους για την προσπάθειά τους).		
Διαχειρίστηκα κατάλληλα τα συναισθήματά μου όταν δεν κέρδισε η ομάδα που υποστήριζα (π.χ. δεν θύμωσα, δεν μάλωσα με κανέναν, χειροκρότησα τους νικητές).		
Απέφυγα τη λεκτική ή σωματική βία (π.χ. δεν μίλησα άσχημα ή δεν χτύπησα κανένα παιδί, ακόμη και εάν προκλήθηκα).		

5.3 Χρησιμοποιώ κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, εντός και εκτός σχολείου, κατά τη ΦΔ

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 14.2), μαθαίνεις κατάλληλες στρατηγικές για να επιλύεις τις συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή και στις ΦΔ εκτός σχολείου. Είναι σημαντικό να συνεργαζόμαστε για να λύσουμε μια διαφωνία.



1. Παίκτες και παρατηρητές

- Σε ομαδικό παιχνίδι στο μάθημα (π.χ. καλαθοσφαίριση κ.λπ.) χωρίζετε σε τρεις ομάδες. Οι δύο ομάδες παίζουν και η τρίτη παρατηρεί τις συμπεριφορές των παικτών σε κάθε αμφισβητούμενη φάση. Κατόπιν οι ρόλοι αλλάζουν. Μπορείς να δεις ξανά τις στρατηγικές επίλυσης διαφωνιών, όπως τον «φωτεινό σηματοδότη», στο 2ο Κεφάλαιο, στο σημείο 14.2.
- Σκέψου τις συμπεριφορές που παρατηρήθηκαν στο παραπάνω παιχνίδι και ανάφερε ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν οι συμμαθητές και οι συμμαθήτριάς σου για να αντιμετωπίσουν τις διαφωνίες τους.

.....

.....

.....

2. Σκέφτομαι τι κάνω εγώ

Περίγραψε τώρα τον τρόπο με τον οποίο:

- Ελέγχεις τον θυμό σου.

.....

.....

.....

- Μιλάς για το πρόβλημα και πώς νιώθεις γι' αυτό.

.....

.....



- Συνεργάζεσαι με τα παιδιά που εμπλέκονται στη «σύγκρουση», προκειμένου να υπάρξει συμβιβασμός.

.....

.....

5.4 Τροποποιώ/αλλάζω παραμέτρους για να ολοκληρώσουν τη ΦΔ όλα τα παιδιά

- Υπενθυμίζεις ή και προτείνεις στα εμπλεκόμενα παιδιά στρατηγικές επίλυσης.

.....

Στην καθημερινότητα

- Σκέψου περιπτώσεις, εκτός ΦΑ και ΦΔ, όπου χρειάστηκε να επιλύσεις συγκρούσεις ή διαφοonίες. Περιγράψε το περιστατικό και τον τρόπο που συμπεριφέρθηκες.

.....

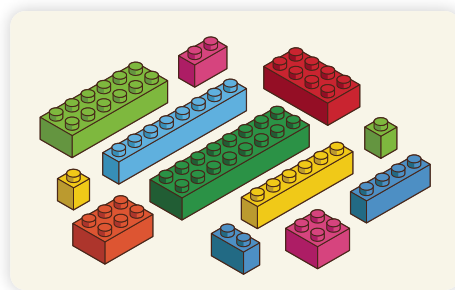
.....

.....

5.4 Τροποποιώ/αλλάζω παραμέτρους για να ολοκληρώσουν τη ΦΔ όλα τα παιδιά

Για να ωφεληθούμε από τη συμμετοχή μας στις ΦΔ, πρέπει να προσπαθούμε και να μην τα παρατάμε.

Για να πετυχαίνουμε όλοι, κάποιες φορές κάνουμε τροποποιήσεις και αλλαγές στις παραμέτρους των δραστηριοτήτων.



1. Τροποποιήσεις για όλους

Σε μια δραστηριότητα, για να τα καταφέρουν όλοι, μπορούν να γίνουν προσαρμογές στις παραμέτρους της.

Ενδεικτικά: Σε μια δραστηριότητα μπορούν να τροποποιηθούν/προσαρμοστούν τα εξής:

- η διάρκεια της δραστηριότητας (επαναλήψεις ή χρόνος)
- ο αριθμός των μελών μιας ομάδας
- η σειρά συμμετοχής στη δραστηριότητα
- οι διαστάσεις του γηπέδου, του καλάθιού, των εστιών
- η ύπαρξη ή όχι αντιπάλου
- οι κανονισμοί κ.λπ.

Πήγαινε στο 1ο Κεφάλαιο - Κινητικό. Επίλεξε με άλλα παιδιά ένα παιχνίδι/μια δραστηριότητα που θέλετε να παίξετε, αλλά πρέπει να τροποποιήσετε τις παραμέτρους, για να την ολοκληρώσουν όλα τα παιδιά.

Όνομα δραστηριότητας που επιλέξατε:

.....

Παράμετροι που τροποποιήσατε:

.....

.....

6.1 Ενθαρρύνω και ανατροφοδοτώ, με σεβασμό

- **Ανατροφοδότηση** σημαίνει να σου πει κάποιος πώς τα πήγες σε κάτι που έκανες, είτε σε δεξιότητα είτε στη συμπεριφορά, δηλαδή να σε επιβραβεύσει ή να σε διορθώσει.
- **Ανατροφοδότηση** μπορούμε να δώσουμε ή και να πάρουμε με λόγια αλλά και με χειρονομίες (νεύματα, εκφράσεις προσώπου, κινήσεις χεριών κ.λπ.).
- Έμαθες ήδη, στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 15.1) της Δ΄ τάξης, τι είναι η ειδική, διορθωτική και αξιολογική ανατροφοδότηση.

Οι στόχοι επιτυγχάνονται καλύτερα εντός και εκτός σχολείου όταν ξέρεις:

- Πώς να ενθαρρύνεις τα άλλα παιδιά και πώς να δέχεσαι την ενθάρρυνση (μπορείς να θυμηθείς τους τρόπους ενθάρρυνσης στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 15.1. και 15.2).
- Πώς να δίνεις και να δέχεσαι ανατροφοδότηση, πάντα με σεβασμό.

1. Δίνω ανατροφοδότηση, μου δίνουν ανατροφοδότηση

- Σε μια κινητική δεξιότητα από αυτές που ήδη γνωρίζετε από το 1ο Κεφάλαιο (Κινητικό), σημεία 1.1 έως 6.1, εξασκηθείτε σε ζευγάρια, εφαρμόζοντας το αμοιβαίο στιλ διδασκαλίας. Θυμηθείτε και λάβετε υπόψη σας τα σημειοκλειδιά κάθε δεξιότητας, όπως τα μάθατε στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό), σημεία 1.1, 1.2 και 2.1.
- Το ένα παιδί εκτελεί τη δεξιότητα και το άλλο παρατηρεί. Το παιδί που παρατηρεί, καταγράφει στο βιβλίο του παιδιού που εκτελεί. Μετά αλλάζετε ρόλους. Ο παρατηρητής ενθαρρύνει και δίνει με ευγενικό τρόπο διορθωτική ανατροφοδότηση στον ασκούμενο όταν χρειάζεται.



Μετά την εξάσκηση, συμπλήρωσε τα παρακάτω:

Ως ασκούμενος/η	Ναι	Πολλές φορές	Όχι	Παρατηρήσεις
Άκουγα με προσοχή ό,τι μου έλεγε ο παρατηρητής.				
Εφάρμοζα αυτά που μου έλεγε.				
Δεχόμουν με ικανοποίηση την ενθάρρυνσή του/της.				
Αισθανόμουν υπεύθυνος/η για την πρόοδο/βελτίωσή μου.				
Αισθανόμουν ικανοποίηση για την πρόοδο/βελτίωσή μου.				

6.2 Βοηθώ να συμμετέχουμε όλοι, σε ομαδικές δραστηριότητες διαφορετικής κουλτούρας, και να πετυχαίνουμε κοινό στόχο

(Ως παρατηρητής/ παρατηρήτρια)	Ναι	Πολλές φορές	Όχι	Παρατηρήσεις
Μιλούσα ευγενικά στο ζευγάρι μου.				
Ενημέρωνα με ακρίβεια για το τι έκανε σωστά ή λάθος.				
Ενθάρρυνα στα σημεία που χρειάζονταν επιπλέον προσπάθεια.				
Αισθανόμουν υπεύθυνη/ος για τη μάθησή του/της.				
Αισθανόμουν ικανοποίηση για την πρόοδό του/της.				

2. Πρέπει κάτι να διορθώσω;

Σκέψου σχετικά με τις απαντήσεις σου στις παραπάνω καρτέλες. Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού σου, αποφάσισε εάν υπάρχουν συμπεριφορές που πρέπει να διορθωθούν και με ποιον τρόπο.

.....

.....

.....

6.2 Βοηθώ να συμμετέχουμε όλοι σε ομαδικές δραστηριότητες διαφορετικής κουλτούρας και να πετυχαίνουμε κοινό στόχο

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής συμμετέχετε σε ομαδικές δραστηριότητες, παιχνίδια ή χορούς που προέρχονται από διαφορετική κουλτούρα. Για να πετύχετε κοινό στόχο, υποστηρίξτε και βοηθήστε τα άλλα παιδιά ή σας υποστηρίζουν και σας βοηθούν οι άλλοι.

1. Ένας στόχος να τον πετύχουν όλοι

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ή και εκτός σχολείου, συμμετέχετε σε ομαδικό σχοινάκι:

- Χωριστείτε σε ομάδες των 2-5 ατόμων (ανάλογα με το μέγεθος των σχοινιών).
- Πηδάτε το σχοινάκι και ταυτόχρονα κινείστε ως ομάδα από ένα σημείο του χώρου σε άλλο.
- Υποστηρίξτε και βοηθήστε το ένα παιδί το άλλο.



- Δίνετε διαφορετικούς ρόλους ή/και διαμορφώνετε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας (π.χ. ένα παιδί κρατάει/κουνάει το σχοινάκι, το άλλο πηδάει από πάνω με δύο πόδια, άλλο με ένα πόδι κ.ά.).
- Θέτετε έναν στόχο που μπορεί να επιτευχθεί από όλα τα παιδιά.

2. Δείξε στους άλλους έναν άγνωστο χορό ή ένα παιχνίδι

- Περίγραψε στα άλλα παιδιά ένα παιχνίδι ή έναν χορό από την περιοχή ή τη χώρα που κα-τάγεσαι.
- Παίξτε αυτό το παιχνίδι ή χορέψτε τον χορό.
- Βοήθησε και υποστήριξε τα άλλα παιδιά να τα καταφέρουν στο παιχνίδι ή στον χορό σου.

Χώρα/περιοχή:

.....

Παιχνίδι ή χορός:

.....

Περιγραφή:

.....

.....

.....

.....

3. Καρτέλα αυτοελέγχου

Όταν συμμετέχω σε ομαδικές δραστηριότητες, αλλά και σε παιχνίδια και χορούς που προέρχονται από διαφορετικές κουλτούρες...			
Π = Πάντα, Σ = Συχνά, ΜΦ = Μερικές φορές, Κ = Καθόλου			
Υποστηρίζω και βοηθώ τη συμμετοχή όλων των παιδιών	Μοιραζόμαστε διαφορετικούς ρόλους	Διαμορφώνουμε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας, ώστε να τα καταφέρουμε όλοι	Βάζουμε στόχο που μπορεί να επιτευχθεί από όλα τα παιδιά

6.3 Υποστηρίζω τον εαυτό μου και τους άλλους για να αποφεύγουμε ανεπιθύμητες καταστάσεις

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 15.2), μαθαίνεις τι μπορείς να κάνεις εσύ και τα άλλα παιδιά σε δύσκολες καταστάσεις, όπως η παρενόχληση, ο εκφοβισμός και η ανταθλητική/ανεπιθύμητη επαφή.

1. Πώς συμπεριφέρομαι σε δύσκολες καταστάσεις

- Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής πόσο συχνά επιδεικνύεις τις παρακάτω συμπεριφορές;

Για την πρόληψη και αποφυγή μιας ανεπιθύμητης κατάστασης:	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Αγνοώ (αρχικά) το άτομο που με παρενοχλεί, δεν αντιδρώ.			
Ζητώ με σταθερότητα να σταματήσει, εξηγώ ότι με ενοχλεί η συγκεκριμένη συμπεριφορά.			
Λέω ΟΧΙ όταν νιώθω ότι «πιέζομαι».			
Χρησιμοποιώ το χιούμορ.			
Δεν απαντώ στις προκλήσεις με βία (σωματική ή λεκτική).			
Ακολουθώ τους κανόνες του παιχνιδιού.			
Υπενθυμίζω τους κανόνες του παιχνιδιού/ΦΔ και στα άλλα παιδιά.			
Υποστηρίζω όποιο παιδί χρειάζεται βοήθεια.			

2. Συμπεριφορές εκτός σχολείου

- Απάντησε παρακάτω εάν επιδεικνύεις τις ίδιες συμπεριφορές και σε ΦΔ εκτός σχολείου ή τις διαφοροποιείς/αλλάζεις.

.....

.....

.....

- Εάν διαφοροποιείς/αλλάζεις τις συμπεριφορές σου εκτός σχολείου, απάντησε παρακάτω, γιατί:

.....

.....

.....

- Συζητήστε τα παραπάνω στην ολομέλεια της τάξης με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

6.4 Επικοινωνώ και βελτιώνω σχέσεις, συνεργασία και δημιουργικότητα

Κατά τη συμμετοχή σε μια ΦΔ, εντός και εκτός σχολείου, είναι απαραίτητο να επικοινωνείτε κατάλληλα, για να συνεργάζεστε και να δημιουργείτε. Με αυτόν τον τρόπο βελτιώνονται και οι σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας.

1. Πώς επικοινωνείς;

Όταν επικοινωνείς:	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Ακούς με προσοχή, κάνεις νεύματα για να δείξεις ότι παρακολουθείς, συνοφίζεις (ενεργητική ακρόαση).			
Μιλάς με ήρεμο τόνο και με θετικές εκφράσεις σε όλα τα παιδιά.			
Δεν χρησιμοποιείς απρεπείς εκφράσεις για τα άλλα παιδιά.			
Εκφράζεις χωρίς φόβο την άποψή σου.			
Ακούς προσεκτικά τις απόψεις των άλλων παιδιών.			
Επαινείς τα άλλα παιδιά για τις ιδέες τους.			
Ενθαρρύνεις τα άλλα παιδιά να εκφραστούν δημιουργικά και να συνεργαστούν.			

6.5 Συμμετέχω σε παιχνίδια, αλληλεπιδρώ με τους άλλους και απαντώ κατάλληλα στις διάφορες συνθήκες

Τα προηγούμενα χρόνια, απόκτησες κοινωνικές δεξιότητες για να προσαρμόζεσαι και να αντιμετωπίζεις διάφορες καταστάσεις. Στην Ε΄ τάξη, μπορείς πλέον να αλληλεπιδράς καλύτερα με τα άλλα παιδιά και να αντιδράς σωστά στις συνθήκες που προκύπτουν χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες.

1. Πώς συμπεριφέρομαι σε διάφορες συνθήκες

Όταν παίζεις στο σχολείο ή στη γειτονιά με την παρέα σου, χαίρεσαι το παιχνίδι και επιδεικνύεις τις κατάλληλες συμπεριφορές που έμαθες;

Θυμήσου τα παιχνίδια (στο σχολείο ή στη γειτονιά) κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας και γράψε:

Είσαι ικανοποιημένος/η ή χρειάζεται να βελτιώσεις τη διαχείριση κάποιων συμπεριφορών σου; Μπορείς να ζητήσεις τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.

.....

Σύνοψη

Συμμετέχοντας στις δραστηριότητες αυτού του κεφαλαίου κατάφερες:

- ✓ να βιώνεις επιτυχίες σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου
- ✓ να χρησιμοποιείς τεχνικές για να ενισχύεις τον εαυτό σου, ώστε να εκτελείς σωστά
- ✓ να ελέγχεις τα συναισθήματά σου σε δύσκολες καταστάσεις, να υποστηρίζεις και να ενθαρρύνεις τα άλλα παιδιά
- ✓ να μοιράζεσαι συναισθήματα όταν συμμετέχεις σε φυσικές δραστηριότητες
- ✓ να εκφράζεσαι και να δημιουργείς μέσα από την κίνηση
- ✓ να συμμετέχεις σε ΦΔ, απολαμβάνοντας τον συναγωνισμό και «γιορτάζοντας» τις επιτυχίες από την προσπάθεια και την εξάσκηση
- ✓ να συμμετέχεις ενεργά, να βελτιώνεσαι και να πετυχαίνεις τους στόχους σου
- ✓ να εφαρμόζεις κανόνες ασφάλειας και να χρησιμοποιείς υπεύθυνα τον εξοπλισμό εντός και εκτός σχολείου
- ✓ να αποδέχεσαι τη νίκη και την ήττα, να συμπεριφέρεσαι σύμφωνα με το ευ αγωνίζεσθαι και να χρησιμοποιείς στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων
- ✓ να ενθαρρύνεις και να ανατροφοδοτείς τα άλλα παιδιά
- ✓ να συμμετέχεις σε παιχνίδια και χορούς από άλλες κουλτούρες
- ✓ να προλαμβάνεις και να αποφεύγεις ανεπιθύμητες επαφές
- ✓ να συνεργάζεσαι και να επικοινωνείς κατάλληλα με τα άλλα παιδιά

Δραστηριότητες

(προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

- Στο μάθημα, στο διάλειμμα, στα άλλα μαθήματα του σχολείου, στο παιχνίδι με τους φίλους, στο σπίτι και αλλού, συνέχισε να χρησιμοποιείς τις συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες που έμαθες σε αυτό το κεφάλαιο (π.χ. αντιμετώπιση της ήττας, επίλυση διαφωνιών και συγκρούσεων, έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων, παροχή βοήθειας και ανατροφοδότησης κ.λπ.).
Προσπάθησε να κάνεις το ίδιο και όταν τελειώσει το σχολείο.
- Κάθε φορά που εμφανίζεται μια δυσάρεστη κατάσταση, καταγράφεις σε ημερολόγιο:
 - **τι συνέβη, με 2-3 λέξεις** (π.χ. «μου μίλησε άσχημα»)
 - **τι έκανες για να το αντιμετωπίσεις** (π.χ. «πήρα βαθιές ανάσες»).

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

A. Βάλε ✓ στην απάντηση που σου ταιριάζει καλύτερα:

Έμαθα, κατά τη συμμετοχή μου σε ΦΔ:	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
να έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου			
να ελέγχω και να εκφράζω τα συναισθήματά μου			
να βοηθώ τα άλλα παιδιά όταν έχουν άγχος			
να μοιράζομαι αυτό που νιώθω κάθε φορά με όλα τα άλλα παιδιά			
να χρησιμοποιώ την κίνηση για να εκφράζομαι και να δημιουργώ			
να απολαμβάνω τον συναγωνισμό και να «γιορτάζω» τα επιτεύγματα τα δικά μου και των άλλων			

B. Βάλε ✓ στην απάντηση που σου ταιριάζει καλύτερα:

Έμαθα, κατά τη συμμετοχή μου σε ΦΔ:	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
να συμμετέχω σε δραστηριότητες που με ενδιαφέρουν για να γίνομαι καλύτερος/η και να πετυχαίνω στόχους (βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους, ατομικούς και ομαδικούς)			
να εμπλέκομαι ενεργά σε δραστηριότητες αυξανόμενης δυσκολίας σύμφωνα με την πρόοδο και τις επιτυχίες μου			
να εφαρμόζω τους ηλικιακά κατάλληλους κανόνες ασφάλειας			
να συμπεριφέρομαι σύμφωνα με το «ευ αγωνίζεσθαι»			
να χρησιμοποιώ τις κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων			
να προβαίνω σε τροποποιήσεις/αλλαγές για να διασφαλιστεί η επιτυχημένη ολοκλήρωση της ΦΔ καθώς και θετικά αποτελέσματα για τα άλλα παιδιά			
να παρέχω και να δέχομαι από συνομηλίκους ενθάρρυνση και διορθωτική ανατροφοδότηση			
να υποστηρίζω και να βοηθώ την ένταξη όλων των παιδιών σε ομαδικές δραστηριότητες/παιχνίδια/χορούς, διαφορετικής κουλτούρας			

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

να υποστηρίζω τον εαυτό μου και τα άλλα παιδιά για την πρόληψη/αποφυγή παρενόχλησης, εκφοβισμού και ανεπιθύμητης/αντιαθλητικής επαφής στη ΦΔ			
να συμπεριφέρομαι και να επικοινωνώ, σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, με τρόπο που βελτιώνει τις σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας στην οποία ανήκω			
να δημιουργώ και να μετέχω με την παρέα μου σε παιχνίδια της γειτονιάς ή του σχολείου (π.χ. ποδοσφαίρου, μπάσκετ, στίβου, κολύμβησης, χορών, νέων παιχνιδιών κ.λπ.)			

Γλωσσάρι



Μπορείς να σκανάρεις το QR code, να πατήσεις οποιαδήποτε από τις λέξεις και να δεις τον ορισμό.

Ανατροφοδότηση: κάποιο άτομο σου λει πώς τα πήγες σε κάτι που έκανες, είτε σε δεξιότητα είτε στη συμπεριφορά, δηλαδή σε επιβραβεύει ή σε διορθώνει. Δίνεται με λόγια αλλά και με χειρονομίες (νεύματα, εκφράσεις προσώπου, κινήσεις χεριών κ.λπ.).

Άσκηση: η ΦΔ που σχεδιάζεται, γίνεται και επαναλαμβάνεται για να βελτιώσει τη φυσική κατάσταση και την υγεία μας.

Διά βίου ΦΔ: η ΦΔ που μπορείς να κάνεις σε όλη σου τη ζωή για να έχεις καλή ΦΚ-υγεία και ποιότητα ζωής. Μπορεί να είναι ατομική ή ομαδική, φυσικής κατάστασης, αθλητική ή αναψυχής.

Διάρκεια άσκησης: το χρονικό διάστημα που εκτελείται μια άσκηση.

Ένταση άσκησης: πόσο έντονα/σκληρά εκτελείται μια άσκηση.

Ευλυγισία: το εύρος που κινείται μια άρθρωση.

Καρδιαγγειακή αντοχή: η ικανότητα της καρδιάς και των πνευμόνων να στέλνουν αρκετό οξυγόνο στο σώμα, όταν κάνουμε δραστηριότητες που διαρκούν πολύ (ονομάζεται και **αερόβια αντοχή ή ικανότητα**).

Μυϊκή αντοχή: να μπορεί ένας μυς, ή μια ομάδα μυών, να «δουλεύει» για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζεται.

Μυϊκή δύναμη: πόση δύναμη μπορεί να βάλει ένας μυς ή μια ομάδα μυών σε μία μόνο προσπάθεια.

Σύσταση σώματος: πόσο από το σώμα μας είναι λίπος και πόσο είναι μύες ως αποτέλεσμα της ΦΔ και της διατροφής.

Συχνότητα άσκησης: πόσο συχνά εκτελείται μια άσκηση.

Υγεία: η καλή σωματική, κοινωνική και πνευματική κατάσταση του ανθρώπου. Είμαστε υγιείς όταν δεν είμαστε άρρωστοι και ταυτόχρονα απολαμβάνουμε τη ζωή.

Υπερφόρτωση: η σταδιακή αύξηση στην ένταση, στη συχνότητα και στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, ώστε το σώμα να γίνει δυνατότερο επειδή ασκείται λίγο σκληρότερα και για λίγο περισσότερο χρονικό διάστημα απ' ό,τι συνήθως.

Φυσική δραστηριότητα (ΦΔ): οποιαδήποτε σωματική κίνηση με την οποία καταναλώνουμε θερμίδες (ενέργεια) και βοηθάει την υγεία μας.

Βιβλιογραφία

- Αλμπανίδης, Ε. (2004). *Ιστορία της άθλησης στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Με αναφορά στους ολυμπιακούς αγώνες του 1896 και στο σύγχρονο ελληνικό αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Δέρρη, Β. (2016). *Η Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα. Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη Α.Ε.
- 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.
- Θεοδωράκης, Ι., Διγγελίδης, Ν., Ζέτου, Ε., & Δήμας, Ι. (2006). *Φυσική Αγωγή Ε΄ & ΣΤ΄ Δημοτικού - Βιβλίο Μαθητή*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας Μ., Αλμπανίδης Ε., Δέρρη Β., Χρόνη Σ., Ζαχοπούλου Έ., Χασάνδρα Μ., Αυγερινός Α., Κουρτέσης Θ., Κοσμίδου Ε., Ζήση Β., Χατζηγεωργιάδης Α., Κούλη Ό. & Νικοπούλου Μ. (2006). *Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία - ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ*. Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Γραφείο Ολυμπιακής Παιδείας Υπ.Ε.Π.Θ.
- Καμέας, Ν. (2021). *Παίζουμε και Μαθαίνουμε Παρέα, Πάντα με Βλέμμα Θετικό...!!!* Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Εργαστήρια Δεξιοτήτων. Θεματική ενότητα: Ζω καλύτερα – Ευ ζην. <https://iep.edu.gr/el/psifiako-arithmetikiro/skill-labs/1656-2-psyhiki-kai-synaisthmatiki-ygeia-prolipsi>
- Λουκαΐδης, Κ. (2021). *Συμπεριφορές Υγείας. ΦΔ, Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης, Διατροφή και Αθλητισμός. 20 Δραστηριότητες για παιδιά και εκπαιδευτικούς*. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας & Παιδαγωγικό Ινστιτούτο - Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. https://www.pi.ac.cy/pi/files/pi/symperifores_ygeias.pdf
- Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Ι., & Γούδας, Μ. (2016). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη Εκδόσεις Αφοί Κυριακίδη Α.Ε.
- 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.
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. Ανακτήθηκε από <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf?sequence=1>

Δικτυογραφία

<https://olympics.com/>

<https://hoa.org.gr/>

<https://www.europeana.eu/en/exhibitions/european-sport-heritage/famous-european-sports>

