

Γρηγόριος Μασάδης • Παρασκευή Λιούμπη •
Κυριακούλα Εμμανουηλίδου • Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

Στ' Δημοτικού



Β' τεύχος

Φυσική Αγωγή

ΣΤ' Δημοτικού

Β' τεύχος

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής	Κωνσταντίνος Τάμπαλης Εν ενεργεία μέλος Δ.Ε.Π.
Αξιολογητής	Αχίλλειος Κουτελίδας Εν ενεργεία εκπαιδευτικός
Αξιολογήτρια	Δήμητρα Δολώμα Εν ενεργεία εκπαιδευτικός
Τεχνικός Εμπειρογνώμονας	Παύλος Τουκίλογλου Πτυχιούχος Πληροφορικής
Επικουρικός Εμπειρογνώμονας	Αλεξία Θεοδωρίσκου 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»**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Γρηγόριος Μασάδης • Παρασκευή Λιούμπη • Κυριακούλα Εμμανουηλίδου
Όλγα Βασιλειάδου • Βασιλική Δέρρη

Φυσική Αγωγή

ΣΤ' 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

Γρηγόριος Μασάδης, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
Παρασκευή Λιούμπη, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (Σύμβουλος Εκπαίδευσης)

Κυριακούλα Εμμανουηλίδου, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΣΕΦΑΑ/ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

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

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 2 Γνωστικό

2η Ενότητα - Έννοιες φυσικής κατάστασης-υγείας		Σελίδα
5.1	Κατανόω τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και αξιολογώ τα δικά μου	8
6.1	Ξέρω να υπολογίζω τη ΜΚΣ και την «ιδανική ζώνη» άσκησης	10
7.1	Γνωρίζω να σχεδιάζω, να υλοποιώ και να αξιολογώ τη ΦΔ	13
8.1	Αναγνωρίζω τις βασικές μυϊκές ομάδες, τις αρθρώσεις και τα οστά	15
8.2	Αναλύω την επίδραση της υπερφόρτωσης στους μυς και στις αρθρώσεις	17
9.1	Αναγνωρίζω τον ρόλο της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία	18
3η Ενότητα - Συναισθηματικές έννοιες		
10.1	Αλλάζω τις δραστηριότητες για να έχω επιτυχίες και ενισχύω τον εαυτό μου	21
11.1	Αναγνωρίζω δύσκολες καταστάσεις και προσπαθώ να τις διαχειριστώ	23
12.1	Γνωρίζω πώς να δημιουργώ παιχνίδια και χορογραφίες	24
4η Ενότητα - Κοινωνικές έννοιες		
13.1	Επιλέγω στόχους	26
14.1	Γνωρίζω πώς να χρησιμοποιώ την ανατροφοδότηση	27
14.2	Αναλύω τη σημασία των κανόνων για ένα ασφαλές παιχνίδι	28
14.3	Κατανόω ότι βία και «ευ αγωνίζεσθαι» δεν πάνε μαζί	29
15.1	Αναλύω γιατί είναι σημαντικές οι σχέσεις με τους άλλους	30
15.2	Γνωρίζω πώς να αντιμετωπίζω την πίεση των συνομηλίκων και τον εκφοβισμό	31
5η Ενότητα - Διαθεματικές έννοιες		
16.1	Γνωρίζω ότι η κληρονομικότητα και οι συνήθειες επηρεάζουν την υγεία	33
17.1	Αναγνωρίζω πώς τα ΜΜΕ προωθούν συμπεριφορές υγείας	34
18.1	Γνωρίζω πώς συνδέεται η ΦΔ με το περιβάλλον στο οποίο ζω	36
Σύνοψη		37
Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)		37
Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (αποτιμητές)		38

Κεφάλαιο 3 Συμπεριφορικό

1η Ενότητα - ΦΔ εντός και εκτός σχολείου		Σελίδα
1.1	Συμμετέχω καθημερινά σε ΦΔ για 60 λεπτά τουλάχιστον	40
1.2 & 1.3	Συμμετέχω σε δραστηριότητες της περιοχής μου	41
2η Ενότητα - Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-υγείας		
2.1	Ασκούμαι με «αρχές», αλλάζω πλάνο και στόχους	43
2.2	Τροποποιώ τη δυσκολία νέων δραστηριοτήτων και ευχαριστιέμαι περισσότερο	45
3.1	Συμμετέχω στην αξιολόγηση της ΦΚ-υγείας	46
3.2	Χρησιμοποιώ τεχνολογικά μέσα	48

3.3	Ελέγχω την καρδιακή συχνότητα και ασκούμε στην «ιδανική ζώνη»	49
4.1	Συνδυάζω κατάλληλα την άσκηση και τη διατροφή μου	50
	Σύνοψη	51
	Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)	52
	Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (αποτιμητές)	52

Κεφάλαιο 4

Ηθικό - Κοινωνικό - Συναισθηματικό

1η Ενότητα - Συναισθηματικές δεξιότητες		Σελίδα
1.1	Βιώνω θετικές εμπειρίες στις αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου	55
1.2	Χρησιμοποιώ ψυχολογικές τεχνικές για να εκτελώ σωστά	56
2.1	Διατηρώ τον έλεγχο και εκφράζομαι κατάλληλα σε φορτισμένες καταστάσεις	57
2.2	Διαχειρίζομαι το άγχος με τεχνικές	59
2.3	Συναισθάνομαι τους άλλους και το εκφράζω	60
3.1	Εκφράζομαι με κινητικές προκλήσεις και χορογραφίες	61
3.2	Συμμετέχω σε ΦΔ που με ευχαριστούν και με παρακινούν	62
2η Ενότητα - Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)		
4.1	Πετυχαίνω στόχους ΦΚ-υγείας	63
4.2	Αντιμετωπίζω τις προκλήσεις με θετικό τρόπο, επιμονή και βοήθεια	64
5.1	Παίζω σύμφωνα με τους κανόνες, δείχνω υπευθυνότητα	65
5.2	Εφαρμόζω τις αρχές «ευ αγωνίζεσθαι» ως παίκτης και θεατής/φιλάθλος	66
5.3	Σε διαφωνίες και συγκρούσεις χρησιμοποιώ τακτικές επίλυσης	69
5.4	Διαχειρίζομαι τα εμπόδια και προσαρμόζω τις ΦΔ στις δυνατότητές μου	70
5.5	Δείχνω υπεύθυνη συμπεριφορά στη Φυσική Αγωγή και αλλού	71
6.1	Παρέχω-αποδέχομαι την ανατροφοδότηση και επικοινωνώ κατάλληλα	72
6.2	Σέβομαι τις διαφορές και συνεργάζομαι με όλους	74
6.3	Συνεργάζομαι και αλλάζω κανόνες για να παίζουμε όλοι μαζί	75
6.4	Συμμετέχω σε χορούς και παιχνίδια διαφορετικής κουλτούρας	76
6.5	Προλαμβάνω και αντιμετωπίζω την αντιαθλητική/ανάρμοστη συμπεριφορά	77
6.6	Συνεργάζομαι και συμβάλλω στο δέσιμο της ομάδας	78
6.7	Συμπεριφέρομαι κατάλληλα σε διάφορες καταστάσεις	79
	Σύνοψη	81
	Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)	81
	Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (αποτιμητές)	82
	Γλωσσάρι	84
	Βιβλιογραφία	85

Κεφάλαιο 2

Γνωστικό (συνέχεια)

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

2η Ενότητα - Έννοιες ΦΚ-υγείας

5.1	Να κατανοούν τα οφέλη στην υγεία τους από ποικίλες φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη διά βίου άσκηση, εντός και εκτός σχολείου. Να γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης των ωφελειών της άσκησης στην υγεία τους.
6.1	Να γνωρίζουν τρόπους υπολογισμού της μέγιστης καρδιακής συχνότητας και την «ιδανική ζώνη». Να κατανοούν και να αναλύουν τις αρχές συχνότητα, ένταση, είδος άσκησης, χρόνος.
7.1	Να γνωρίζουν πώς να οργανώνουν, να σχεδιάζουν, να υλοποιούν και να αξιολογούν τη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου, με (ή/και χωρίς) τη χρήση των ΤΠΕ.
8.1	Να αναγνωρίζουν μεγάλες (βασικές) μυϊκές ομάδες, αρθρώσεις και οστά που μετέχουν σε συγκεκριμένες κινητικές/αθλητικές δεξιότητες.
8.2	Να αναλύουν και να συνθέτουν πώς επιδρά η υπερφόρτωση στις μυϊκές ομάδες ή στις αρθρώσεις.
9.1	Να αναγνωρίζουν τον ρόλο και τη σχέση διατροφής-ΦΔ για την υγεία κατά την εφηβεία (π.χ. για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους).

3η Ενότητα - Συναισθηματικές έννοιες

10.1	Να επιλέγουν, να συνθέτουν και να τροποποιούν στοιχεία σε επιλεγμένες αθλητικές δραστηριότητες για να βιώσουν θετικές εμπειρίες και να γνωρίζουν πώς να συνδυάζουν τεχνικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας εντός και εκτός Φυσικής Αγωγής για ενίσχυση της υγείας και της διά βίου άσκησης.
11.1	Να αναγνωρίζουν καταστάσεις με έντονη συναισθηματική φόρτιση στον αθλητισμό και την άσκηση και να προτείνουν τρόπους αυτοελέγχου και κατάλληλης έκφρασης συναισθημάτων. Να επιλέγουν τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιούν για τη διαχείριση καταστάσεων άγχους για τους/τις ίδιους/ες και για τους άλλους σε διάφορα περιβάλλοντα.
12.1	Να γνωρίζουν τρόπους να δημιουργούν πρωτότυπα παιχνίδια και σύνθετες συνθέσεις-χορογραφίες με ή χωρίς μουσική, τραγούδι και φορητά όργανα, π.χ. στεφάνια, μαντίλια, ράβδους.

4η Ενότητα - Κοινωνικές έννοιες

13.1	Να επιλέγουν ατομικούς και ομαδικούς, μακροπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας κριτήρια στοχοθεσίας SMART, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
14.1	Να γνωρίζουν τρόπους χρήσης της διορθωτικής ανατροφοδότησης και να τους συνδέουν με επικοινωνιακές δεξιότητες (π.χ. επιλογή κατάλληλων λέξεων, τόνος φωνής, στάση σώματος) εντός και εκτός σχολείου.
14.2	Να αναλύουν τη σημασία των κανόνων/κανονισμών για την ασφαλή διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων ώστε να ενισχύεται η προσωπική υπευθυνότητα εντός και εκτός μαθήματος/σχολείου.
14.3.	Να κατανοούν ότι η βία και η επιθετικότητα δεν συνάδουν με το τίμιο παιχνίδι και το «ευ αγωνίζεσθαι», και να προβαίνουν σε συσχετίσεις με την καθημερινότητα.
15.1.	Να αναλύουν τη σημασία της καλλιέργειας διαπροσωπικών σχέσεων, της ύπαρξης κοινών επιδιώξεων και προχωρημένων δεξιοτήτων επίλυσης διαφωνιών/αποφυγής συγκρούσεων (πρόληψη-αποφυγή-μείωση-εξάλειψη της σύγκρουσης).
15.2	Να κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να παρέχουν και να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται. Να γνωρίζουν τρόπους αντιμετώπισης της πίεσης συνομηλίκων-ενηλίκων και του σχολικού ή/και ηλεκτρονικού εκφοβισμού.

5η Ενότητα: Διαθεματικές έννοιες

16.1	Να γνωρίζουν πώς οι παράγοντες κληρονομικότητας και οι συμπεριφορές υγείας επηρεάζουν την υγεία τους βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.
17.1	Να αναγνωρίζουν τον τρόπο που οι πηγές πληροφόρησης και ενημέρωσης προωθούν συμπεριφορές υγείας (υγιεινές-ανθυγιεινές) και τρόπους αντίστασης, πώς η χρήση επηρεάζει όχι μόνο τους/τις ίδιους/ες αλλά και την οικογένειά τους, τους/τις φίλους/ες τους, τον κοινωνικό τους περίγυρο. Να περιγράφουν με ποιους τρόπους μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια, το σχολείο, οι φίλοι.
18.1	Να συνδέουν την αειφορία με τη φυσική δραστηριότητα και τον άνθρωπο με το περιβάλλον, με έμφαση στην περιοχή τους.

5.1 Κατανού τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και αξιολογώ τα δικά μου

Κατανού τα οφέλη της άσκησης

Έχετε μάθει ότι οι φυσικές δραστηριότητες (ΦΔ) στο σχολείο, αλλά και έξω από αυτό, επηρεάζουν θετικά τη βελτίωσή ή τη διατήρηση της υγείας. Κάποια από τα **οφέλη της άσκησης** στην υγεία είναι:

- Λειτουργεί καλύτερα η καρδιά (χτυπά πιο αργά και δεν κουράζεται).
- Ρυθμίζει το σωματικό βάρος.
- Προστατεύει τον οργανισμό από μυοσκελετικά προβλήματα.
- Βελτιώνει την αντοχή (λιγότερη κούραση), τη δύναμη, την ευλυγισία και τη σύσταση σώματος (ποσοστό λίπους στο σώμα).
- Προστατεύει τον οργανισμό από χρόνιες παθήσεις, όπως αρτηριακή πίεση (υπέρταση), καρδιολογικά προβλήματα (στεφανιαία νόσος) και διαβήτη.
- Συμβάλλει στην ψυχική υγεία (αντιμετώπιση άγχους, καλύτερη διάθεση κ.λπ.).

Η **φυσική κατάσταση (ΦΚ)** είναι το αποτέλεσμα της συμμετοχής στο μάθημα της ΦΑ και σε φυσικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.

Η **ΦΚ-επιδεξιότητα** είναι σημαντική για την πετυχημένη εκτέλεση των κινητικών και αθλητικών δεξιοτήτων στα αθλήματα, στα παιχνίδια και στον χορό, και αναπτύσσεται μέσω αυτών.

Τα στοιχεία της είναι η ταχύτητα, η ισορροπία, η ταχυδύναμη (εκτέλεση δεξιοτήτων με δύναμη και ταχύτητα), η ταχύτητα αντίδρασης (π.χ. σε κάτι που βλέπουμε ή ακούμε) και ο συντονισμός.

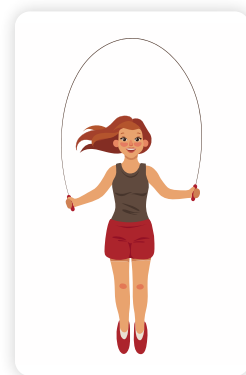
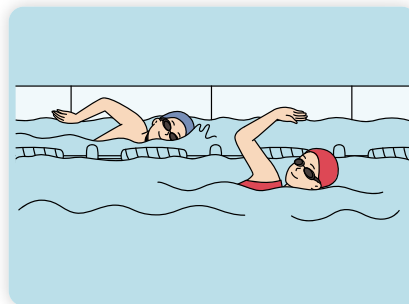
Η **ΦΚ-υγεία**, όπως ήδη γνωρίζετε, είναι σημαντική για τη βελτίωση και διατήρηση της υγείας. Στοιχεία της είναι η αερόβια ικανότητα (αντοχή της καρδιάς), η μυϊκή δύναμη-αντοχή, η ευλυγισία και η σύσταση σώματος (ποσοστό λίπους).

Θυμάστε με ποιες δραστηριότητες μπορείτε να διατηρήσετε ή να βελτιώσετε τη ΦΚ-υγεία;

Παράδειγμα βελτίωσης της ΦΚ-υγείας.

Οι ασκήσεις με σχοινάκι:

- ✓ βελτιώνουν τη δύναμη του κορμού και των ποδιών (κάτω άκρα)
- ✓ κάνουν τα οστά γερά και έτσι αυτά δεν σπάνε εύκολα
- ✓ βελτιώνουν την καρδιακή και αναπνευστική λειτουργία, και έτσι έχουμε πιο γερή καρδιά και πνεύμονες (αλλά και τη ΦΚ-επιδεξιότητα, π.χ. συντονισμό του σώματος, ρυθμό, ισορροπία).



1. Συμπληρώνω τα κενά

Τι γνωρίζω για τα οφέλη της άσκησης στη σωματική υγεία
Ενισχύει την ά_____ του οργανισμού στις ασθένειες.
Προλαμβάνει σ_____ πόνους, π.χ. πόνους στη μέση ή στην πλάτη.
Ενισχύει την κ_____ λειτουργία.
Ενισχύει την α_____ λειτουργία.
Βελτιώνει τη δ_____, την α_____ και την ε_____ των μυών.
Βοηθάει στον έλεγχο του βάρους και της π_____.
Συμβάλλει στην πρόληψη ή την καλύτερη αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών όπως ο δ_____ και η υ_____.
Προλαμβάνει μ_____ προβλήματα.
Συμβάλλει στην αίσθηση λιγότερης κ_____.

Μπορείς να μπεις στον σύνδεσμο <https://aesop.iep.edu.gr/node/11855/1351> και να συμπληρώσεις τις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.

2. Αξιολογώ τη ΦΚ-υγεία και σημειώνω το σκορ

Για την εξάσκηση και την αξιολόγηση των στοιχείων ΦΚ-υγείας υπάρχουν διάφορες ασκήσεις, όπως, για παράδειγμα, οι παρακάτω. Μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε, ατομικά ή με ένα άλλο παιδί, με τις οδηγίες ή και τις τροποποιήσεις που θα σας δώσει ο/η εκπαιδευτικός.

Κοιλιακοί

Σε δυάδες: εσύ εκτελείς και το άλλο παιδί σημειώνει, στον παρακάτω πίνακα, πόσες επαναλήψεις κάνεις. Σε ύπτια θέση έχεις τα πόδια λυγισμένα, τα πέλματα στο έδαφος και τα χέρια δίπλα στον κορμό τεντωμένα. Οι παλάμες και τα δάχτυλα ακουμπούν στο έδαφος. Σηκώνεις λίγο τον κορμό από το έδαφος και επιστρέφεις στην αρχική θέση. Συνεχίζεις όσο μπορείς. Αλλάζετε ρόλους.

Ευλυγισία κορμού

Σε δυάδες: Το ένα παιδί βρίσκεται σε πρηνή θέση με τα χέρια κάτω από τους μηρούς και εκτελεί άρση του κορμού χωρίς να στηρίζει πουθενά τα πόδια του. Εκτελεί δύο προσπάθειες και καταγράφεται η καλύτερη επίδοση σε εκατοστά. Το άλλο παιδί μετρά την απόσταση από το έδαφος έως το σαγόνι του παιδιού που εκτελεί, με έναν χάρακα 50 εκ. Δεν το προτρέπει να σηκώνεται πάνω από τα 30,5 εκ.

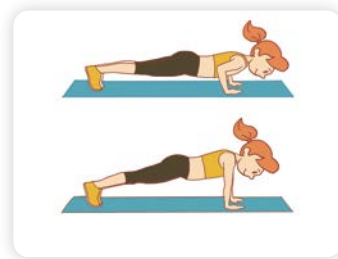
Ευλυγισία ποδιών

Για αυτή την άσκηση χρειάζεται ένα κουτί και ένας χάρακας στην επάνω πλευρά του (λεπτομέρειες θα σου πει ο/η εκπαιδευτικός). Σε δυάδες: εσύ εκτελείς (όπως βλέπεις στην εικόνα) πηγαίνοντας όσο μπορείς πιο μακριά και το άλλο παιδί σημειώνει τα **εκατοστά** στον χάρακα. Αλλάζετε ρόλους.



Κάμψεις

Σε δυάδες: εσύ εκτελείς και το άλλο παιδί σημειώνει τις **επαναλήψεις** στον παρακάτω πίνακα. Σε πρηνή θέση τοποθετείς τις παλάμες στο έδαφος λίγο πιο έξω από το άνοιγμα των ώμων. Στηρίζεσαι στα γόνατα ή στις μύτες των ποδιών και στα χέρια και εκτελείς κάμψεις. Προσπάθησε να μη λυγίζεις τη μέση. Αλλάζετε ρόλους.



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

Καρδιαγγειακή αντοχή

Τρέχεις και, όταν κουραστείς, περπατάς την απόσταση που θα σου πει ο/η εκπαιδευτικός (π.χ. 1.500 μέτρα). Μέτρησε τον **χρόνο** σου και σημείωσέ τον στον παρακάτω πίνακα.

Για να δεις τα οφέλη της άσκησης στα παραπάνω στοιχεία της ΦΚ-υγείας, μέτρησε και άλλες φορές (π.χ. μετά από 1 μήνα, στο τρίμηνο κ.λπ.) και σύγκρινε τις επιδόσεις.

Σε ποιο/ποια στοιχείο/α ΦΚ-υγείας το χαμηλότερο σκορ είναι καλύτερο;

Σε ποιο/ποια στοιχείο/α ΦΚ-υγείας το μεγαλύτερο σκορ είναι καλύτερο;

Σημείωσε εσύ ή το άλλο παιδί τις επιδόσεις σου στον πίνακα.



Ημερομηνία	Κοιλιακοί	Ευλυγισία κορμού	Ευλυγισία (δεξί πόδι τεντωμένο)	Ευλυγισία (αριστερό πόδι τεντωμένο)	Κάμψεις	Αντοχή
1η						
2η						
3η						
4η						



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις τις κρυμμένες λέξεις.

6.1 Ξέρω να υπολογίζω τη ΜΚΣ και την «ιδανική ζώνη» άσκησης

Ο ήχος και ο ρυθμός της καρδιάς είναι διαφορετικός όταν κάθεσαι, κοιμάσαι ή κινείσαι. Η καρδιά είναι η «μηχανή» του σώματος. Όπως κάθε μηχανή, έχει ανώτερο όριο λειτουργίας, δηλαδή έναν μέγιστο αριθμό παλμών. Αυτό ονομάζεται **μέγιστη καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ)**.

Μπορείς, αν θέλεις, να μπεις στον σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-3131> και να δεις το βίντεο για να θυμηθείς/κατανοήσεις τον ήχο και τον ρυθμό της καρδιάς σου.

1. Υπολογίζω τη ΜΚΣ

Για να υπολογίσεις τη δική σου **ΜΚΣ**, αφάιρεσε από το 220 την ηλικία σου.

Η ΜΚΣ μου είναι: $220 - \text{ηλικία μου} = \dots\dots\dots$ παλμοί/λεπτό.

Η αντοχή της καρδιάς βελτιώνεται όταν κατά τη ΦΔ οι καρδιακοί παλμοί βρίσκονται **μεταξύ 60% και 85%** της ΜΚΣ. Αυτό το εύρος των καρδιακών παλμών ονομάζεται **ιδανική ζώνη άσκησης**.

Παράδειγμα: Για παιδί ηλικίας 11 χρονών η ΜΚΣ είναι $220 - 11 = 209$ παλμοί.

Για να βρεις το 60% πολλαπλασιάζεις την ΜΚΣ με το 60 και διαιρείς με το 100.

$209 \cdot 60 / 100$ περίπου 125 παλμοί.

Άρα οι 125 παλμοί είναι περίπου το 60% των 209 παλμών.

Βρες τώρα το 85% της ΜΚΣ του παιδιού:

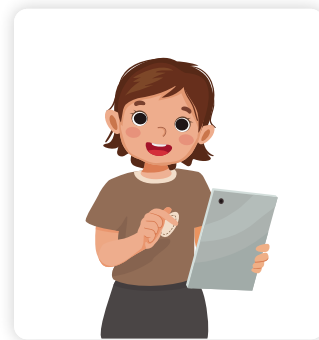
Αν βρήκες περίπου 178 παλμούς, είναι το σωστό αποτέλεσμα.

Άρα για ένα 11χρονο παιδί η **ιδανική ζώνη άσκησης** είναι μεταξύ 125-178 παλμών.

Σημαντικό: Η καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) είναι ο αριθμός των παλμών ανά λεπτό.

Μπορείς να υπολογίσεις τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα των μελών της οικογένειάς σου, καθώς και την ιδανική ζώνη άσκησης για το κάθε μέλος.

Συμπλήρωσε στον παρακάτω πίνακα τα αντίστοιχα στοιχεία για μέλη της οικογένειάς σου:



Μέλος οικογένειας	Ηλικία	ΜΚΣ	85% ΜΚΣ	60% ΜΚΣ

Οι αρχές εξάσκησης που μπορούν να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή αντοχή είναι:

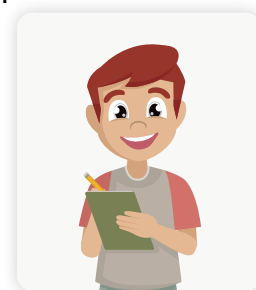
- Συχνότητα: πόσες φορές την εβδομάδα κάνεις δραστηριότητες
- Ένταση: η προσπάθεια που καταβάλλεις στη δραστηριότητα
- Χρόνος: η διάρκεια κάθε δραστηριότητας.

Άρα: Για να βελτιωθεί η καρδιαγγειακή μου αντοχή, πρέπει να συμμετέχω σε φυσικές δραστηριότητες που αυξάνουν την καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) από 125 μέχρι 178 το λεπτό (**ένταση**), για τουλάχιστον 30-60 λεπτά (**χρόνος/διάρκεια**) κάθε μέρα (**συχνότητα**).

2. Μετρώ την ΚΣ σε διάφορες ΦΔ

Επίλεξε διάφορες γνωστές ΦΔ, π.χ. τρέξιμο, κολύμπι, σκέιτμπορντ, ποδήλατο, που σου αρέσουν. Σημείωσε στον πίνακα ποιες από αυτές θα επέλεγες για να βελτιώσεις την αντοχή της καρδιάς και γιατί.

Εκτέλεσέ τες για 5-6 λεπτά. Μέτρησε την ΚΣ όπως έχεις μάθει, θυμήσου



Ενότητα 2 Έννοιες φυσικής κατάστασης-υγείας

ή δες στο 3ο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό, 3.3). Βρίσκεσαι στην ιδανική ζώνη άσκησης, σε όλες τις δραστηριότητες που έκανες;

Αν όχι, τι θα άλλαζες στις δραστηριότητες στις οποίες δεν βρίσκεσαι στην ιδανική ζώνη, ώστε να τις συμπεριλάβεις στο πρόγραμμά σου για τη βελτίωση της υγείας;

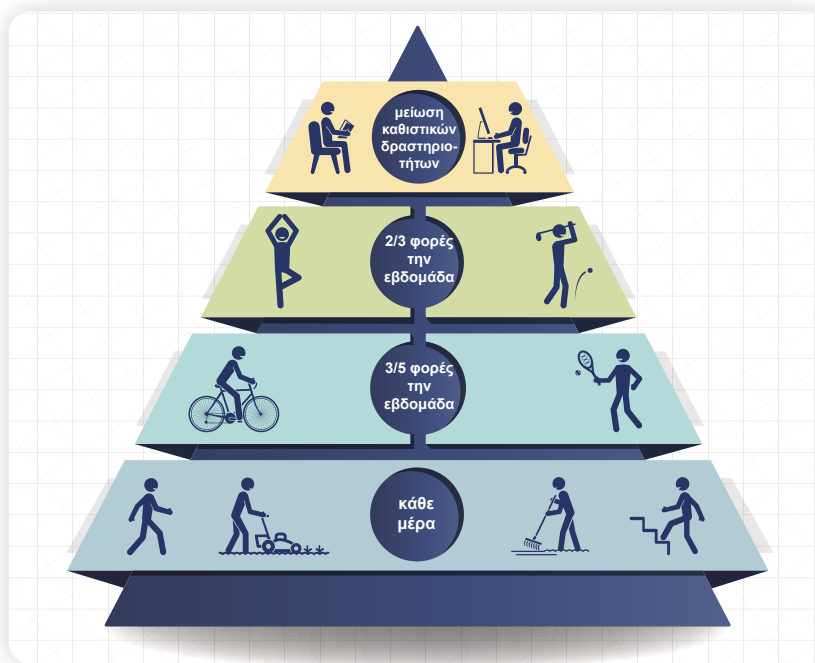
Φυσικές δραστηριότητες	Καρδιακή συχνότητα	Ιδανική ζώνη Ναι/όχι	Θα άλλαζα

3. Η πυραμίδα της ΦΔ

Παρατήρησε την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας στην παρακάτω εικόνα. Σημείωσε τις δραστηριότητες που σου αρέσουν, είτε υπάρχουν στην πυραμίδα είτε όχι. Επίλεξε μία για κάθε κατηγορία: φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης, αερόβια άσκηση, μυϊκή ενδυνάμωση και ευλυγισία.



Αν θέλεις, σκάνναρε το QR code για να μάθεις περισσότερα για τις φυσικές δραστηριότητες.



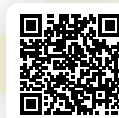
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα (παζλ).

7.1 Γνωρίζω να σχεδιάζω, να υλοποιώ και να αξιολογώ τη ΦΔ

Συμπλήρωσε παρακάτω τις κατάλληλες δραστηριότητες. Μπορείς να γράψεις όσες γνωρίζεις στην κάθε πρόταση:

- ✓ Για βελτίωση καρδιαγγειακής αντοχής με μέτρια ένταση επιλέγω και συμμετέχω κάθε μέρα τουλάχιστον για 60 λεπτά.
- ✓ Για βελτίωση καρδιαγγειακής αντοχής με υψηλή ένταση επιλέγω και συμμετέχω πάνω από 20 λεπτά την ημέρα.
- ✓ Για βελτίωση της δύναμης των μυών επιλέγω και συμμετέχω 2-3 φορές την εβδομάδα. Με το βάρος του σώματός μου κάνω 3-4 σετ με 8-10 επαναλήψεις στο καθένα, σε μεγάλες μυϊκές ομάδες.
- ✓ Για ασκήσεις ευλυγισίας επιλέγω και κάνω 3-4 επαναλήψεις στις βασικές μυϊκές ομάδες, για 10-30 περίπου δευτερόλεπτα στην καθεμία.

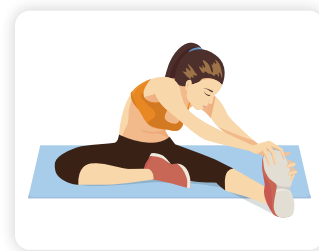
Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να λύσεις το σταυρόλεξο.



7.1 Γνωρίζω να σχεδιάζω, να υλοποιώ και να αξιολογώ τη ΦΔ

Για να μπορέσεις να σχεδιάσεις και να κάνεις μία ΦΔ εντός και εκτός σχολείου χρειάζεται:

- ✓ Να έχεις τον κατάλληλο εξοπλισμό.
- ✓ Να φροντίζεις για την ασφάλειά σου πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της δραστηριότητας (κατάλληλος χώρος, είσοδος-έξοδος, ενδυμασία και απομάκρυνση επικινδυνων αντικειμένων).
- ✓ Να είναι εκεί ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής ή ο/η κηδεμόνας.



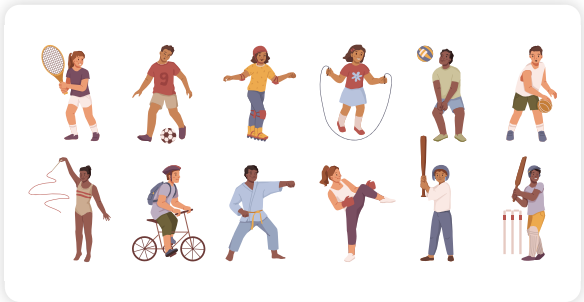
Όταν η **ΦΔ είναι μέτρια ή έντονη**, τότε έχει μεγάλη σημασία η προετοιμασία του οργανισμού (**προθέρμανση**) και η επαναφορά του στα αρχικά επίπεδα (**αποθεραπεία**).

Η **προθέρμανση** έχει μικρή διάρκεια και προετοιμάζει τον οργανισμό για τις κύριες δραστηριότητες. Ετοιμάζει την καρδιά, στέλνει αίμα στους μυς και τους προστατεύει από τραυματισμούς. Περιλαμβάνει δραστηριότητες μικρής διάρκειας και χαμηλής έντασης, καθώς και διατάσεις (που βοηθούν στην άριστη λειτουργία των αρθρώσεων) σχετικές με τις κύριες δραστηριότητες.

Η **αποθεραπεία** έχει μικρή διάρκεια και βοηθά την καρδιά να επανέλθει στους κανονικούς της ρυθμούς (ρυθμούς ηρεμίας). Η αποθεραπεία επαναφέρει τους μυς στην αρχική τους κατάσταση. Περιλαμβάνει χαμηλής έντασης δραστηριότητες και διατάσεις, σχετικές με τις κύριες δραστηριότητες.

1. Ρουτίνα προθέρμανσης και αποθεραπείας

Επίλεξε και σημείωσε παρακάτω μία ΦΔ που σου αρέσει (1ο Κεφάλαιο-Κινητικό, 4.1 και 8.1). Μπορείς να εξασκηθείς για 30-60 λεπτά. Σημείωσε τι κάνεις στην προθέρμανση και την αποθεραπεία. Είναι σημαντικό να θυμάσαι τη σωστή σειρά:



1. Προθέρμανση (αν χρειάζεται)
2. Φυσική δραστηριότητα
3. Αποθεραπεία

Προθέρμανση	Δραστηριότητα	Αποθεραπεία

Εκτέλεσες τη δραστηριότητα της επιλογής σου στην ιδανική ζώνη;

Για πόσο χρόνο;

Αλλάξε ένα στοιχείο της δραστηριότητας και επανάλαβε την εκτέλεση (π.χ. αύξησε τον χρόνο ή την ένταση). Μπορείς να δεις τον τρόπο στο 3ο Κεφάλαιο (Συμπεριφορικό, 2.1).

Ένας τρόπος για να αξιολογήσεις τον βαθμό κόυρασης στο τέλος της ΦΔ είναι ο παρακάτω:

καθόλου κόυραση		λίγη κόυραση			εξάντληση	
0	1	2	3	4	5	

2. Σχεδιάζω εβδομαδιαίο πρόγραμμα ΦΔ

Από την πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας μπορείς να επιλέξεις δραστηριότητες και να συμπληρώσεις στον παρακάτω πίνακα, για μία εβδομάδα:

- α) τις δραστηριότητες που επέλεξες
- β) εάν τις εκτέλεσες στην ιδανική ζώνη (μέτρησε ή έλεγξε την ΚΣ με «έξυπνο» ρολόι)
- γ) τον χρόνο των δραστηριοτήτων
- δ) τυχόν προβλήματα που υπήρξαν στην υλοποίηση του εβδομαδιαίου προγράμματος
- ε) λύσεις που προτείνεις στα προβλήματα.



ΘΥΜΗΣΟΥ: 1. προθέρμανση όπου χρειάζεται, 2. φυσική δραστηριότητα, 3. αποθεραπεία.

8.1 Αναγνωρίζω τις βασικές μυϊκές ομάδες, τις αρθρώσεις και τα οστά

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
1η εβδομάδα	Δραστηριότητα							
	Ιδανική ζώνη							
	Χρόνος							

Προβλήματα

Λύσεις

Τη δεύτερη εβδομάδα, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, αύξησε τον χρόνο, την ένταση ή τη συχνότητα της εξάσκησης. Τις επόμενες εβδομάδες μπορείς να αυξήσεις ένα ή περισσότερα στοιχεία.

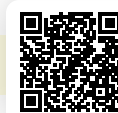
Σημείωσε ΝΑΙ ή ΟΧΙ ανάλογα με αυτό που έκανες.

Αύξησα:

1. την ένταση
2. τον χρόνο άσκησης
3. την εβδομαδιαία συχνότητα της άσκησης.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις τις λέξεις.



8.1 Αναγνωρίζω τις βασικές μυϊκές ομάδες, τις αρθρώσεις και τα οστά

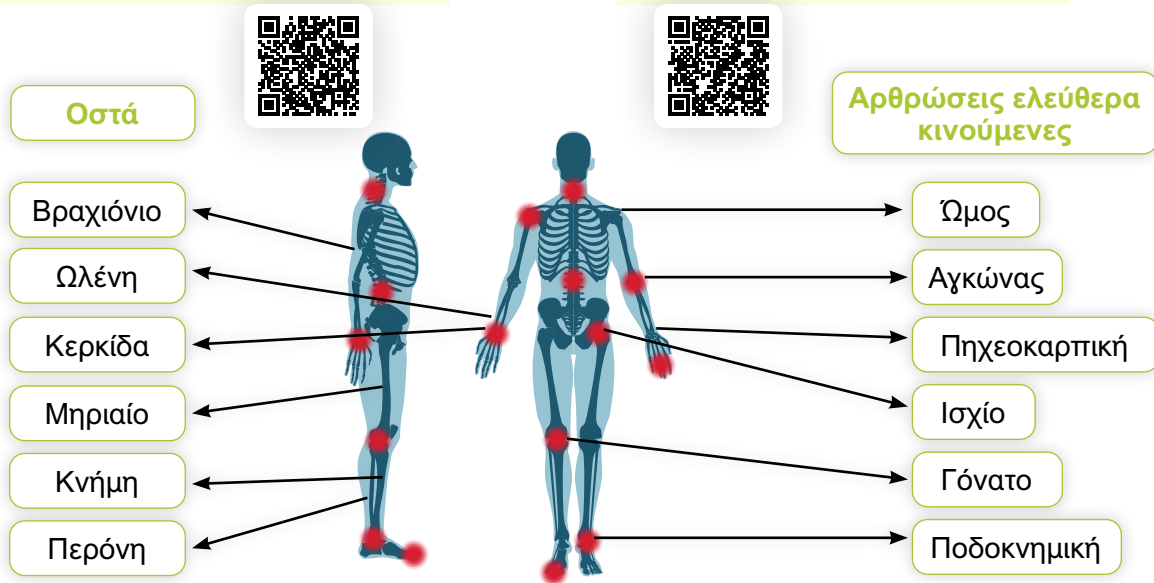
Όπως γνωρίζεις, η λειτουργία του σώματος είναι μια πολύπλοκη διαδικασία στην οποία παίρνουν μέρος πολλά συστήματα.

Τα οστά συνδέονται μεταξύ τους με τις αρθρώσεις δημιουργώντας τον σκελετό (σκελετικό/ερειστικό σύστημα). Ο σκελετός στηρίζει τους μυς (μυϊκό σύστημα) οι οποίοι βοηθούν στις κινήσεις με την ικανότητά τους να συστέλλονται και να χαλαρώνουν. Είναι σημαντικό να συμμετέχεις τακτικά σε ΦΔ για να διατηρείς το μυϊκό και το σκελετικό σου σύστημα υγιές.

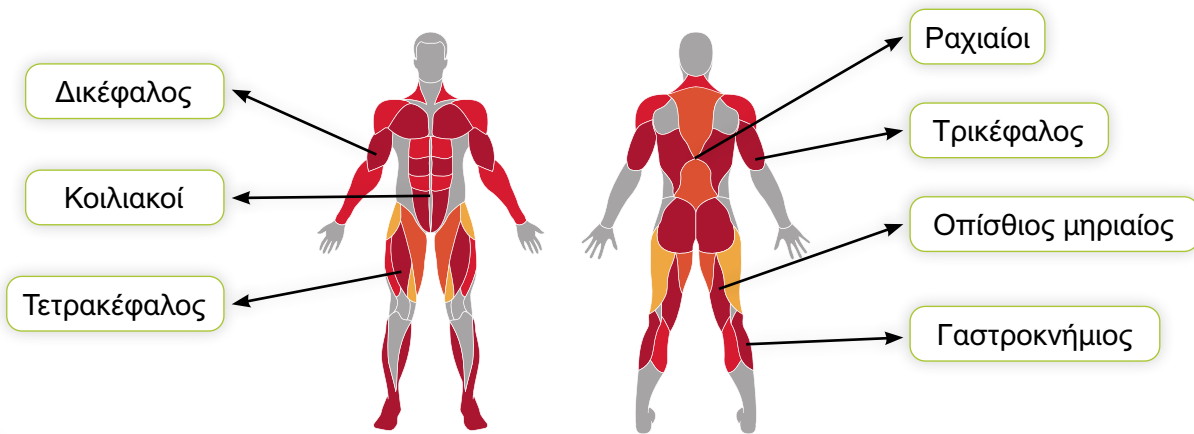
Παρακάτω βλέπεις τα μεγάλα οστά και τις αρθρώσεις:

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις το παιχνίδι (σύρε και βάλε) για τα οστά του σώματος.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις το παιχνίδι (σύρε και βάλε) για τις αρθρώσεις.



Δες παρακάτω τις μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να παίξεις το παιχνίδι (σύρε και βάλε).

1. Βρίσκω τις κύριες μυϊκές ομάδες και τις αρθρώσεις

Στις παρακάτω εικόνες σημείωσε στα πλαίσια τους μυς και τις αρθρώσεις. Ένωσε με βέλη τα πλαίσια με το σωστό σημείο στις εικόνες, όπως στο παράδειγμα που βλέπεις.

8.2 Αναλύω την επίδραση της υπερφόρτωσης στους μυς και στις αρθρώσεις



Μυς: Γαστροκνήμιος

Άρθρωση: Ποδοκνημική



8.2 Αναλύω την επίδραση της υπερφόρτωσης στους μυς και στις αρθρώσεις



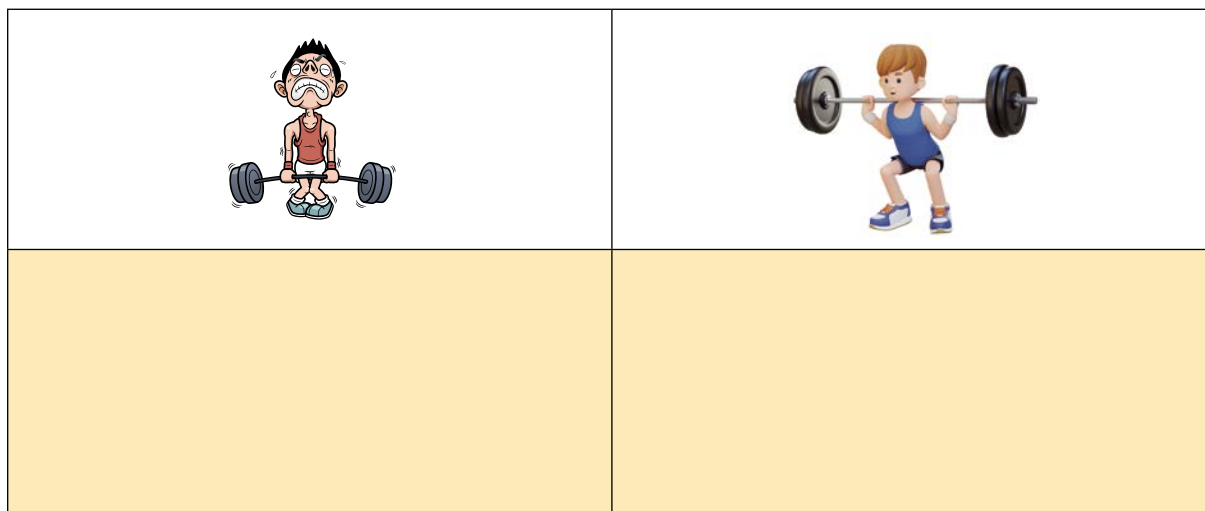
Χιλιάδες χρόνια πριν, στην αρχαία Ελλάδα, ένας από τους επτά σοφούς της αρχαιότητας, ο Κλεόβουλος, είπε: «μέτρον άριστον». Τι εννοούσε; Σε ό,τι και να κάνουμε πρέπει να υπάρχει μέτρο, όριο και όχι υπερβολή. Το ίδιο συμβαίνει και στην εξάσκηση. Η υπερβολή έχει τα αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά.



Όπως έμαθες και στην Ε΄ τάξη, αν η υπερφόρτωση των μυών είναι φυσιολογική, τότε ωφελεί και το σώμα μας γίνεται δυνατότερο. Αν είναι υπερβολική τότε μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκούς τραυματισμούς, καταπόνηση αρθρώσεων, κατάγματα οστών, μείωση διάθεσης για ύπνο, διαταραχές ύπνου, μείωση αθλητικής απόδοσης και συντονισμού.

1. Υπερφόρτωση μυών

Σύγκρινε τις δύο φωτογραφίες και πες ή γράψε τι θα πρέπει να προσέξει κάποιος για να μην τραυματιστεί.



9.1 Αναγνωρίζω τον ρόλο της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία

Η σωστή διατροφή και η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητος συνδυασμός για τη διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους.

Προτείνονται πέντε γεύματα, τρία κύρια (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και δύο μικρότερα (πριν και μετά το μεσημεριανό). Η ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητο να συνδυάζεται με καθημερινή άσκηση τουλάχιστον για μία ώρα.

Θυμήσου, είναι σημαντικό:

- να καταναλώνεις λαχανικά εποχής (2/4 του πιάτου)
- να προτιμάς υδατάνθρακες, κυρίως από προϊόντα ολικής άλεσης, όπως ψωμί, μαύρα μακαρόνια, μαύρο ρύζι (1/4 του πιάτου)
- να επιλέγεις περισσότερο ψάρι και λιγότερο κόκκινο και άσπρο κρέας (1/4 του πιάτου)
- να καταναλώνεις το τελευταίο κύριο γεύμα 2-3 ώρες πριν από έντονη φυσική δραστηριότητα
- λίγο πριν από την άσκηση μπορείς να καταναλώνεις ένα φρούτο ή έναν χυμό για ενέργεια
- κατά την άσκηση μεγάλης διάρκειας (π.χ. αγώνας τένις), η κατανάλωση ενός σνακ (π.χ. λίγη μπανάνα) δίνει ενέργεια
- μετά την άσκηση, τροφές όπως μπανάνα ή μπάρες δημητριακών βοηθούν να αναπληρωθεί η ενέργεια.



9.1 Αναγνωρίζω τον ρόλο της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία

Το σώμα μας αποτελείται από **60% νερό**, κατά μέσο όρο. Ένας άνθρωπος χρειάζεται περίπου 2 λίτρα νερό καθημερινά (**6-8 ποτήρια**) από υγρά αλλά και φρούτα, λαχανικά κ.λπ. που περιέχουν νερό. Διαφορετικά το σώμα αφυδατώνεται και μπορεί να υπάρξουν προβλήματα (π.χ. στον συντονισμό, κράμπες, πονοκέφαλος).

Όταν ασκούμαστε, οι ανάγκες σε νερό αυξάνονται. Οι ειδικοί της διατροφής προτείνουν:

2-3 ώρες πριν από την άσκηση		Πιείτε νερό
Κάθε 15-20 λεπτά κατά τη διάρκεια της άσκησης		Πιείτε νερό
Μετά το τέλος της άσκησης		Πιείτε νερό για αναπλήρωση υγρών, ανάλογα με την άσκηση

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώσεις τα κενά.



Άσκηση, σωστή διατροφή και ενυδάτωση είναι ο ιδανικός συνδυασμός για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ο ανθρώπινος οργανισμός παίρνει ενέργεια από τις τροφές και τα ροφήματα, και καταναλώνει ενέργεια με τις φυσικές δραστηριότητες.

Όταν προσλαμβάνουμε τόση ενέργεια όση καταναλώνουμε, το σωματικό βάρος παραμένει σταθερό.

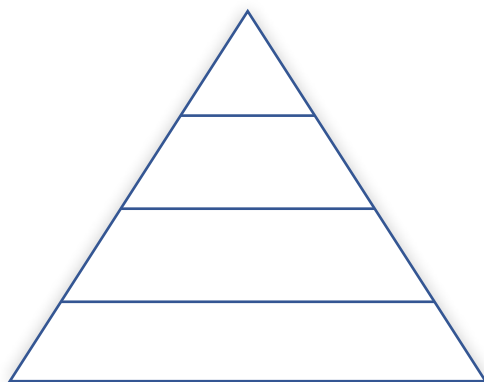
Όταν καταναλώνουμε περισσότερη ενέργεια από όση προσλαμβάνουμε, χάνουμε βάρος.

Όταν καταναλώνουμε λιγότερη ενέργεια από όση προσλαμβάνουμε, παίρνουμε βάρος.

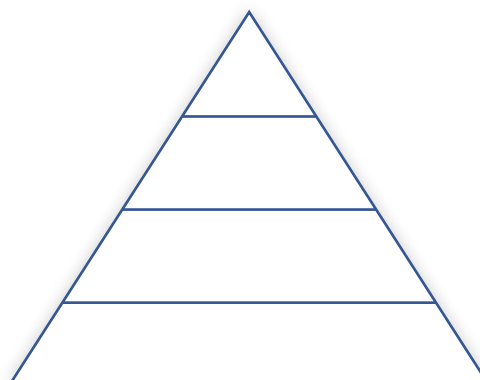
1. Φτιάχνω τη δική μου πυραμίδα διατροφής και άσκησης

Σχεδιάσε σε φύλλο Α4 ή Α3 δύο κενές πυραμίδες (με 4 επίπεδα), 1 για ΦΔ και 1 για διατροφή. Σε κάθε επίπεδο ζωγράφισε ή κάνε κολάζ με φωτογραφίες με τις ΦΔ ή τα τρόφιμα που ταιριάζουν. Στην πυραμίδα διατροφής, μπορείς να βάλεις και συσκευασίες τροφίμων.

Ενότητα 2 Έννοιες φυσικής κατάστασης-υγείας



Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας



Πυραμίδα διατροφής

2. Φτιάξτε τις πυραμίδες!

Στο μάθημα της ΦΑ ή σε δραστηριότητα εκτός σχολείου, κάνετε ασκήσεις ή παίζετε ένα παιχνίδι. Το κάθε παιδί είναι «τρόφιμο» σε κάποια κατηγορία τροφών της πυραμίδας της διατροφής. Καθώς ασκείστε ή παίζετε, ο/η εκπαιδευτικός δίνει σύνθημα να φτιάξετε την πυραμίδα της διατροφής. Τότε, όλα τα τρόφιμα της ίδιας κατηγορίας θα συνεργαστείτε για να φτιάξετε το επίπεδο της πυραμίδας στο οποίο ανήκετε. Το ίδιο θα κάνουν όλα τα τρόφιμα για τα άλλα επίπεδα. Φτιάξτε την πυραμίδα με όποιον τρόπο θέλετε. Παράδειγμα, οι υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά κ.λπ.) θα δημιουργήσουν το 1ο επίπεδο καθισμένοι οκλαδόν και θα είναι το μεγαλύτερο. Το 2ο ... το 3ο... κ.λπ.

Παρόμοια μπορείτε να φτιάξετε και την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας.

Ακόμη, θα μπορούσατε να φτιάξετε μια πυραμίδα που θα περιλαμβάνει και τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα σε κάθε επίπεδο!



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις το παζλ της πυραμίδας διατροφής.

10.1 Αλλάζω τις δραστηριότητες για να έχω επιτυχίες και ενισχύω τον εαυτό μου

Θυμάμαι ότι...

Αυτοεκτίμηση είναι η γνώμη που έχεις για τον εαυτό σου και την αξία σου. Αυτό λοιπόν που σκέφτεσαι για τον εαυτό σου και η εικόνα που έχεις για σένα επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή σου.

Τα παιδιά με υψηλή αυτοεκτίμηση

- Κάνουν εύκολα φίλιες.
- Δοκιμάζουν νέες δραστηριότητες.
- Επαινούν τον εαυτό τους για τις «επιτυχίες» τους.
- Βρίσκουν ευχαρίστηση στο παιχνίδι μόνα τους αλλά και με άλλα παιδιά.
- Τηρούν τους κανόνες της ομάδας και συνεργάζονται με όλους.
- Είναι πιο ανεξάρτητα, μπορούν να αναλάβουν ευθύνες.
- Έχουν αυθορμητισμό, ενέργεια και δημιουργικότητα.
- Δείχνουν αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων και βοηθούν τους άλλους.



1. Εκτιμώ τον εαυτό μου

Σκέψου τι θέλεις να βελτιώσεις από τα παραπάνω και βάλε στόχους για το μάθημα της ΦΑ. Μπορείς να συζητήσεις με τον/την εκπαιδευτικό ή και να σημειώσεις παρακάτω.

Θετικός αυτοδιάλογος

Θετικός αυτοδιάλογος είναι οι θετικές σκέψεις που κάνουμε ή οι θετικές λέξεις που λέμε στον εαυτό μας πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά από μια δραστηριότητα. Αυτοδιάλογο κάνουν και οι αθλητές και οι αθλήτριες.

Στο μάθημα της ΦΑ αλλά και αλλού, π.χ. στο παιχνίδι, σε άλλα μαθήματα, σε εξετάσεις κ.λπ., είναι σημαντικός ο αυτοδιάλογος που κάνεις, για να προετοιμαστείς και να ενισχύσεις τον εαυτό σου κάθε φορά.

2. Ο διάλογος με τον εαυτό μου

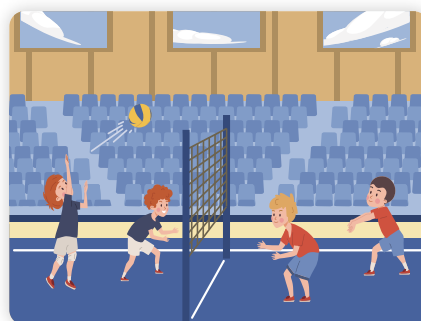
Σκέψου και γράψε με ποιες λέξεις ή φράσεις μπορείς να εμπυχώσεις τον εαυτό σου:

Μπορώ να βελτιώσω την αυτοεκτίμησή μου και να εμπυχώσω τον εαυτό μου. Είναι σημαντικό να έχω πολλές επιτυχίες στις ΦΔ και βοήθεια και ενθάρρυνση από τον/την εκπαιδευτικό και τα άλλα παιδιά.

Πώς θα πετυχαίνω περισσότερες φορές;

Στο μάθημα ΦΑ επέλεξε και τροποποίησε στοιχεία αθλητικών δραστηριοτήτων με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα γίνουν πιο εύκολες για εσένα. Σημαίνει ότι θα δυσκολευτείτε, αλλά με προσπάθεια και εξάσκηση θα έχετε επιτυχίες. Δες κάποια παραδείγματα:

- Ξέρεις να εκτελείς πάσες με δάχτυλα και μανσέτα σε δυάδες. Μπορείς να εκτελείς αυτή τη δραστηριότητα στο φιλέ και να μετράς τις πάσες που αντάλλαξες με τα άλλα παιδιά χωρίς να πέσει η μπάλα κάτω.
- Σε παιχνίδι μίνι βόλεϊ, γνωρίζετε από προηγούμενη τάξη πώς κερδίζει η ομάδα σας πόντο. Μπορείτε να παίξετε 3 εναντίον 3 (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 4.1) και να αλλάξετε τον τρόπο που μετρούν οι πόντοι, π.χ. όταν κερδίζετε πόντο με 3 μπαλιές παίρνετε 3 πόντους, με 2 μπαλιές παίρνετε 2 πόντους.
- Με την εξάσκηση, μπορείτε να παίξετε και κανονικό παιχνίδι βόλεϊ!



Μην ξεχνάς να μιλάς θετικά στον εαυτό σου και να προσπαθείς. Θα τα καταφέρεις!

3. Η εικόνα μου στα παιχνίδια

Συμπλήρωσε με ✓

Στις δραστηριότητες και στα παιχνίδια:	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους.		
Συγκρίνομαι με τον εαυτό μου (με τις προηγούμενες επιδόσεις μου).		
Προσπαθώ να πετυχαίνω τους στόχους μου.		
Υποτιμώ τις δυνάμεις μου.		
Αξιοποιώ/χρησιμοποιώ τις δυνατότητές μου.		
Προσπαθώ να ξεπεράσω τις αδυναμίες μου.		
Δεν με απογοητεύουν οι αποτυχίες.		

11.1 Αναγνωρίζω δύσκολες καταστάσεις και προσπαθώ να τις διαχειριστώ

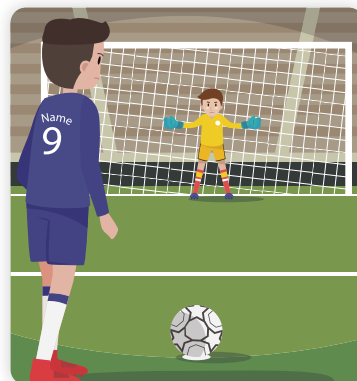
Είναι σημαντικό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας αλλά και να ελέγχουμε τον εαυτό μας (αυτοέλεγχος), ειδικά όταν πιεζόμαστε. Αυτοέλεγχος είναι η ικανότητα να ελέγχω τα συναισθήματα, τις επιθυμίες και τις συμπεριφορές μου ώστε να αποφεύγω ανεπιθύμητες συμπεριφορές, να αυξάνω τις επιθυμητές και να πετυχαίνω.

Όπως διάβασες παραπάνω (στο 5.1), ανάμεσα στα οφέλη της ΦΔ είναι και η μείωση του άγχους. Το **άγχος** είναι μια κατάσταση στην οποία ο οργανισμός ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει έναν πραγματικό ή φανταστικό κίνδυνο.

Κατά την άσκηση ή τον αγώνα μπορεί να έχουμε άγχος, όταν π.χ.:

- προσπαθούμε να ικανοποιήσουμε τις προσδοκίες των άλλων για να γίνουμε αποδεκτοί/ές
- υπάρχει έντονος ανταγωνισμός
- στοχεύουμε σε υψηλές επιδόσεις
- το αποτέλεσμα ενός αγώνα κρίνεται από τη δική μας ενέργεια (π.χ. το τελευταίο σουτ σε ισόπαλο αγώνα καλαθοσφαίρισης, πέναλτι στο ποδόσφαιρο)
- υπάρχουν θεατές.

Παρατηρήστε τις φωτογραφίες. Σκεφτείτε ποια μπορεί να είναι τα συναισθήματα του παιδιού στην εικόνα Α και ποια στην εικόνα Β. Συζητήστε το σε ομάδες και προτείνετε τρόπους αυτοελέγχου και κατάλληλης έκφρασης συναισθημάτων.



A



B

1. Επιλέγω τεχνική χαλάρωσης

Ποια τεχνική χαλάρωσης και αντιμετώπισης του άγχους θα επέλεγες, από τις παρακάτω;

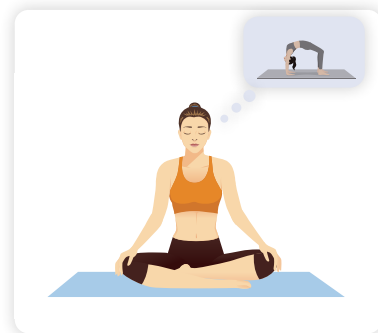
α) Διαφραγματική αναπνοή

Παίρνεις βαθιές ανάσες και εκπνέεις αργά αργά.

β) Νοερή απεικόνιση

Φαντάζεσαι τον εαυτό σου να εκτελεί μια δραστηριότητα χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις σου. Πού είσαι, πώς κινείσαι, τι κρατάς, ποιους ήχους ακούς. Σκέψου κάθε κίνηση, βήμα βήμα. Σκέψου ότι εκτελείς επιτυχημένα τη δραστηριότητα.

Νιώσε τη χαρά και την ικανοποίηση που προκύπτουν από την επιτυχία.



2. Φτιάχνουμε αφίσα και μηνύματα

Δημιουργήστε με τα παιδιά της τάξης μία αφίσα για τις τεχνικές χαλάρωσης από τις δύσκολες καταστάσεις και το άγχος. Αναρτήστε την αφίσα στην τάξη σας, σε άλλο σημείο του σχολείου ή και στην ιστοσελίδα του.

Παραδείγματα μηνυμάτων για τον έλεγχο του άγχους:

Η ΑΣΚΗΣΗ «ΔΙΩΧΝΕΙ» ΤΟ ΑΓΧΟΣ
ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΗΡΕΜΟΙ, ΑΠΟΔΙΔΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΧΩΡΙΣ ΑΓΧΟΣ, ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ

12.1 Γνωρίζω πώς να δημιουργώ παιχνίδια και χορογραφίες

Τα κριτήρια για τη δημιουργία ενός **εκπαιδευτικού παιχνιδιού** είναι:

- έχει ξεκάθαρο και παρατηρήσιμο στόχο
- συμμετέχουν όλα τα παιδιά στη δημιουργία του, εκφράζοντας τις απόψεις τους
- παίζουν όλα τα παιδιά, ανάλογα με αυτό/ά που μπορούν να καταφέρουν καλύτερα
- δεν υπάρχει αποκλεισμός (δεν βγαίνει κανένα παιδί από το παιχνίδι)
- αναπτύσσει κινητικές δεξιότητες
- αναπτύσσει την κριτική σκέψη, με την επιλογή και εφαρμογή των κατάλληλων στρατηγικών
- αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση
- ενισχύει την επικοινωνία, την αλληλοβοήθεια, τη συνεργασία, τη διασκέδαση.

Επίσης, για να δημιουργηθεί και να παιχτεί ένα παιχνίδι, είναι απαραίτητο να οριστούν οι κανόνες, αλλά και οι «ποινές» όταν δεν εφαρμόζονται οι κανόνες.



1. Δημιουργώ πρωτότυπα παιχνίδια

Δοκιμάστε να δημιουργήσετε, σε ομάδες, 2-3 δικά σας πρωτότυπα παιχνίδια παίρνοντας ιδέες από τον παρακάτω πίνακα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και όργανα/αντικείμενα που υπάρχουν στο σχολείο ή στο σπίτι.



Ιδέες για δημιουργίες παιχνιδιών
• με ράβδο και μπάλα
• με συνεχή κίνηση παιδιού και μπάλας
• με εξοπλισμό της επιλογής σας (π.χ. παιχνίδι στόχου)
• με μπάλα και πάγκο
• με δύο μεγάλες μπάλες
• διατηρώντας την μπάλα στον αέρα
• με μπάλα, τοίχο και πάτωμα

Παίξτε τα παιχνίδια που δημιουργήσατε και εκτός σχολείου, με την οικογένεια ή τους φίλους σας.

2. Δημιουργώ πρωτότυπες χορογραφίες

Χωριστείτε σε ομάδες και δημιουργήστε πρωτότυπες χορογραφίες.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απλές κινήσεις ή και αντικείμενα, π.χ. μαντίλια, στεφάνια. Επιλέξτε με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού μουσικές και τραγούδια.

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δημιουργία της. Μετά όλα τα παιδιά συμμετέχουν κινητικά σε όλες.

Δημιουργήστε πρωτότυπες χορογραφίες με φίλους ή την οικογένειά σας. Ψάξτε στο διαδίκτυο με τη βοήθεια της οικογένειάς σας τραγούδια, ποιήματα και χορούς που θα σας εμπνεύσουν.



13.1 Επιλέγω στόχους

Όταν παίζετε ένα παιχνίδι ή εκτελείτε μια δεξιότητα, επιλέγετε κάποιους στόχους, π.χ. για μια κινητική δεξότητα (π.χ. σουτ) ή κοινωνική δεξιότητα (π.χ. συνεργασία) ή και τακτική (επιθετική ή αμυντική), μόνοι σας ή με τον/την εκπαιδευτικό.

Θυμηθείτε ότι οι **έξυπνοι στόχοι (SMART)** είναι:

- Συγκεκριμένοι (**S**pecific)
- Μετρήσιμοι (**M**easurable)
- Επιτεύξιμοι/Εφικτοί (**A**ttainable)
- Ρεαλιστικοί (**R**ealistic)
- Χρονικά καθορισμένοι (**T**ime-related).



Παράδειγμα:

Η τωρινή σου επίδοση είναι 6.000 βήματα σε μια ώρα. Θέλεις να πετύχεις σε 30 ημέρες να κάνεις 7.000 βήματα σε μία ώρα. Ο στόχος σου είναι:

- Συγκεκριμένος (βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής)
- Μετρήσιμος (αρχικά 6.000, στο τέλος 7.000 βήματα)
- Εφικτός (μπορώ να αφιερώνω καθημερινά 60 λεπτά και στο τέλος να πετύχω 1.000 βήματα παραπάνω)
- Ρεαλιστικός (δεν είναι υπερβολικός ο βαθμός δυσκολίας)
- Χρονικά καθορισμένος (σε 30 ημέρες).



1. Επιλέγω/Θέτω έξυπνους στόχους

Επίλεξε βραχυπρόθεσμους αλλά και μακροπρόθεσμους στόχους σε διάφορες ΦΔ. Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα τους στόχους που θέλεις να πετύχεις:

Δραστηριότητες	Ενδιάμεσοι βραχυπρόθεσμοι στόχοι	Μακροπρόθεσμοι στόχοι

14.1 Γνωρίζω πώς να χρησιμοποιώ την ανατροφοδότηση

Σκέψου για τον κάθε στόχο σου, αν:

- | | | |
|---|-----|-----|
| • Είναι μετρήσιμος | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| • Είναι εφικτός | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| • Έχει χρονικό όριο | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| • Είναι συγκεκριμένος | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| • Είναι ρεαλιστικός | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| • Το έχεις συμφωνήσει (με τον εαυτό σου ή με την ομάδα ή τον εκπαιδευτικό). | ΝΑΙ | ΟΧΙ |

Αν απάντησες θετικά στα παραπάνω, τότε έχεις δημιουργήσει έναν έξυπνο στόχο.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και βρες τις λέξεις.



14.1 Γνωρίζω πώς να χρησιμοποιώ την ανατροφοδότηση

Ανατροφοδότηση στη ΦΑ είναι οι πληροφορίες που δίνει ο/η εκπαιδευτικός ή παιδί σε ένα άλλο παιδί για το πώς εκτελεί ή συμπεριφέρεται ή πώς να διορθώσει την εκτέλεση. Στο μάθημα της ΦΑ συχνά παρατηρείς και σημειώνεις (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 2.1) σε καρτέλες –που σου δίνει ο/η εκπαιδευτικός– αν ένα παιδί εκτελεί σωστά τη δεξιότητα ή όχι, π.χ. το σουτ στο μπάσκετ (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 4.1). Το ίδιο κάνει και εκείνο για εσένα. Παρακάτω επέλεξε ποιες συμπεριφορές είναι κατάλληλες όταν δίνεις και παίρνεις ανατροφοδότηση.

1. Δίνω και παίρνω θετική ανατροφοδότηση

Συμπλήρωσε τα δύο παρακάτω ερωτηματολόγια για την ανατροφοδότηση.

Βάλε ναι ή όχι, ανάλογα με το πώς είναι σωστό να **δίνουμε ανατροφοδότηση** σε ένα παιδί.



Μιλάμε ήρεμα και ευγενικά.	
Λέμε τι κάνει σωστά.	
Λέμε πώς να διορθώσει ένα σημείο, για να το κάνει καλύτερα.	
Ενθαρρύνουμε/λέμε «μπράβο», «μπορείς», «θα τα καταφέρεις» κ.ά.	
Χρησιμοποιούμε λέξεις και φράσεις όπως «λάθος», «πρόσεχε» κ.ά.	
Δείχνουμε τη χαρά μας όταν το άλλο παιδί τα καταφέρνει.	
Άλλο:	

Στα επόμενα μαθήματα προσπάθησε να δίνεις ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας όσα περισσότερα σωστά μπορείς από τον παραπάνω πίνακα.

Βάλε ναι ή όχι, ανάλογα με το πώς **δεχόμαστε ανατροφοδότηση**.

Ακούμε προσεκτικά.	
Έχουμε ήρεμη φωνή όταν απαντάμε/μιλάμε.	
Διακόπτουμε όταν μας δίνει ανατροφοδότηση.	
Βλέπουμε το άτομο που μας μιλάει.	
Ρωτάμε, αν δεν καταλαβαίνουμε κάτι.	
Σκεφτόμαστε και κάνουμε αυτά που λέει.	
Διαφωνούμε και δεν κάνουμε αυτά που λέει.	
Άλλο:	



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να απαντήσεις στις ερωτήσεις.

14.2 Αναλύω τη σημασία των κανόνων για ένα ασφαλές παιχνίδι

Όπως έχεις μάθει, οι κανόνες και οι κανονισμοί είναι απαραίτητοι για την ομαλή και ασφαλή διεξαγωγή όλων των δραστηριοτήτων. Κάποιες φορές όμως δεν μπορούν να αποτρέψουν δυσάρεστες συμπεριφορές.

Είναι απαραίτητη και η **επίδειξη προσωπικής υπευθυνότητας** από όλα τα άτομα που συμμετέχουν στη δραστηριότητα.

Δείχνουμε ότι είμαστε υπεύθυνοι όταν:

- ✓ ακολουθούμε τους κανονισμούς
- ✓ συμπεριφερόμαστε κατάλληλα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της δραστηριότητας
- ✓ λαμβάνουμε υπόψη τις ανάγκες και τα συναισθήματα όσων επηρεάζονται από τη συμπεριφορά μας.

1. Παρατηρώντας έναν αγώνα

Παρατηρήστε, σε δυάδες, τις συμπεριφορές παικτών και θεατών σε ένα παιχνίδι ή αγώνα (για 5'-10') ή σε βιντεοσκοπημένα αποσπάσματα που σας δίνει ο/η εκπαιδευτικός, εντός ή εκτός σχολείου. Στον παρακάτω πίνακα σημειώστε ΝΑΙ ή ΟΧΙ και συζητήστε μεταξύ σας τις επιλογές σας.



	Ναι	Όχι
Υπήρχε σεβασμός στις αποφάσεις του διαιτητή.		
Τηρήθηκαν οι κανόνες/κανονισμοί.		

14.3 Κατανοώ ότι βία και «ευ αγωνίζεσθαι» δεν πάνε μαζί

Υπήρχε σεβασμός μεταξύ των παικτών.		
Υπήρχε αυτοέλεγχος.		

Συζητήστε μεταξύ σας ή και με τον/την εκπαιδευτικό για συμπεριφορές παράβασης των κανονισμών (π.χ. φάουλ ή αντιαθλητικό φάουλ) και γιατί είναι σημαντικοί οι κανόνες/κανονισμοί.

14.3 Κατανοώ ότι βία και «ευ αγωνίζεσθαι» δεν πάνε μαζί

Στο παιχνίδι, στον αγώνα και στην καθημερινή ζωή κάποιες φορές ερχόμαστε αντιμέτωποι με περιστατικά βίας, επιθετικότητας και ανέντιμων συμπεριφορών. Το «ευ αγωνίζεσθαι» ή τίμιο παιχνίδι δεν περιλαμβάνουν τέτοιες συμπεριφορές.

«Ευ αγωνίζεσθαι» ή **τίμιο παιχνίδι** σημαίνει να αγωνίζεσαι με έντιμο τρόπο. Σημαίνει σεβασμός στους συμπαίκτες, τους αντίπαλους, τους διαιτητές, τους κανόνες του παιχνιδιού και ίσες ευκαιρίες συμμετοχής για όλους.

1. Τίμιο παιχνίδι

Συζητήστε παραδείγματα έντιμων και μη έντιμων συμπεριφορών από προσωπικές σας εμπειρίες εντός ή εκτός σχολείου.

Παίξτε διάφορα παιχνίδια και κάθε 10' σταματάτε και συζητάτε αν παίζετε ακολουθώντας τις αρχές του τίμιου παιχνιδιού.

Μετά, γράψε τι σημαίνει για σένα τίμιο παιχνίδι.

Κατά τη γνώμη μου, τίμιο παιχνίδι σημαίνει:



15.1 Αναλύω γιατί είναι σημαντικές οι σχέσεις με τους άλλους

Το μάθημα της ΦΑ μάς δίνει την ευκαιρία να παίξουμε, να διασκεδάσουμε και να εκφραστούμε. Για να τα πετύχουμε, πρέπει να σεβόμαστε ο ένας τον άλλον και να συνεργαζόμαστε. Είναι λοιπόν σημαντικό να έχουμε καλές σχέσεις μεταξύ μας, αλλά και να μπορούμε να αποφεύγουμε ή να διαχειριζόμαστε διαφωνίες και συγκρούσεις.

Για να έχουμε καλές σχέσεις και να προλαμβάνουμε προβλήματα:

Σεβόμαστε τα συναισθήματα των άλλων.
Σεβόμαστε τα δικαιώματα των άλλων.
Προσέχουμε τον τρόπο που μιλάμε.
Ακολουθούμε κανόνες.
Συνεργαζόμαστε υπεύθυνα, με άλλο άτομο και σε ομάδα.
Είμαστε καλοί ακροατές.
Σκεφτόμαστε πριν αντιδράσουμε.

Διαφωνίες και συγκρούσεις δημιουργούνται στο σχολείο, με διάφορες αιτίες και αφορμές.

- Ποιες είναι συνήθως στο μάθημα της ΦΑ;
- Γιατί είναι σημαντικό να συζητάτε με τα παιδιά της τάξης ή τους φίλους και την οικογένειά σας, να λύνετε προβλήματα και να αποφεύγετε τις συγκρούσεις;

Για να λύσουμε ένα πρόβλημα:

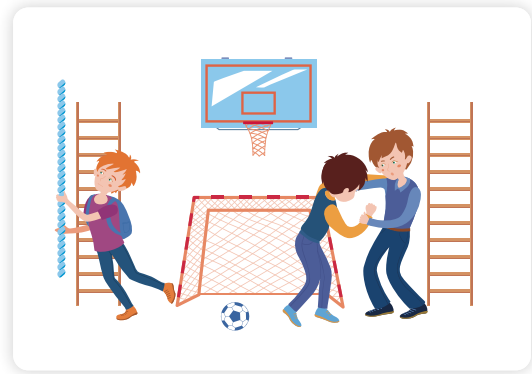
Φερόμαστε ήρεμα και λογικά.
Έχουμε ευχάριστο τόνο φωνής.
Εκφράζουμε τι νιώθουμε, με καλή διάθεση.
Δεχόμαστε ότι υπάρχουν πολλές γνώμες για το ίδιο θέμα.
Είμαστε θετικοί στη διαπραγμάτευση ή στον συμβιβασμό.
Σκεφτόμαστε και συζητάμε τις επιλογές για τη λύση της διαφωνίας.
Ακούμε όλες τις γνώμες.
Αξιολογούμε τις λύσεις.
Επιλέγουμε την καλύτερη λύση (ή αυτή που θέλουν οι περισσότεροι).

Στις δραστηριότητες του 4ου Κεφαλαίου (ΗΚΣ, 5.3) μπορείς να αξιοποιήσεις τα παραπάνω σημεία-κλειδιά για την πρόληψη και διαχείριση διαφωνιών/συγκρούσεων, στις φυσικές δραστηριότητες.

1. Επιλύω ένα πρόβλημα

Παρατήρησε την εικόνα και:

- Περιγράψε τι συμβαίνει και ποιες είναι οι συμπεριφορές των παιδιών.
- Φαντάσου και γράψε τι μπορεί να προηγήθηκε.
- Ανάφερε τι μπορεί να γίνει ώστε να λυθεί το πρόβλημα.



2. Το «αθλητικό καπέλο»

Φόρεσε το «αθλητικό καπέλο» για να επιλύσεις προβλήματα και διαφωνίες. Όταν παίζεις στο μάθημα ή στο σχολείο και νιώθεις ότι για κάποιον λόγο «χάνεις τον έλεγχο», μπορείς: (α) να φορέσεις το αθλητικό καπέλο, (β) να πας σε ένα «πιο ήσυχο» σημείο μέσα στον χώρο που βρίσκεσαι και (γ) να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

Γιατί νιώθω θυμωμένος;

Τι μπορώ να κάνω;



Αφού απαντήσω στα παραπάνω ερωτήματα, βρίσκω μια λύση, την εφαρμόζω και βλέπω αν με βοηθά.

Διαφωνίες ή και συγκρούσεις συμβαίνουν και στο σπίτι, στη γειτονιά κ.λπ. Προσπάθησε να εφαρμόσεις αυτά που γνωρίζεις (4ο Κεφάλαιο, ΗΚΣ, 5.3) για να βρεις ή να βοηθήσεις να βρεθούν οι καλύτερες λύσεις και να βελτιωθεί η κατάσταση και οι σχέσεις σου με τους άλλους. Συζήτησε και με την οικογένεια ή και με φίλους/ες και παρακίνησέ τους να τα εφαρμόσουν.

15.2 Γνωρίζω πώς να αντιμετωπίζω την πίεση των συνομηλίκων και τον εκφοβισμό

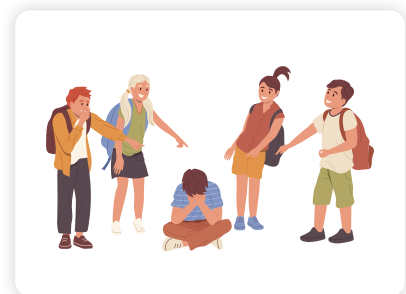
Στο σχολείο και στην καθημερινή ζωή πολλές φορές δεχόμαστε **πίεση από συνομηλίκους**. Σε αυτή την περίπτωση:

- ζητάμε να σταματήσει
- αλλάζουμε θέση (απομακρυνόμαστε)
- ζητάμε τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού
- μιλάμε στην οικογένειά μας.

Εκφοβισμός (bullying)

Είναι η συστηματική σωματική, λεκτική ή ψυχολογική «επίθεση», με σκοπό τη μείωση του ατόμου.

Ο εκφοβισμός μπορεί να είναι: ηλεκτρονικός, ρατσιστικός, με εκβιασμό, με ανήθικες χειρονομίες ή και σχόλια ή και συνδυασμοί τους.



Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα: <https://stop-bullying.gov.gr>

1. Δραματοποίηση σεναρίου

Δραματοποιήστε το παρακάτω σενάριο, αναλαμβάνοντας τους ρόλους: παιδί που ασκεί πίεση, συμπαίκτης/τριες, παίκτες αντίπαλης ομάδας, εκπαιδευτικός.

Στη ΦΑ κάποιο παιδί πιέζει:

- α) να παίζουν πάντα παιχνίδια που αυτό θέλει
- β) να κάνει ομάδα με συγκεκριμένα παιδιά
- γ) να παίζουν με κανόνες που αυτό θέλει
- δ) να παραποιεί το σκορ υπέρ της ομάδας του.

Συζητήστε και αποφασίστε ποιες θα ήταν οι ενέργειές σας ατομικά ή ομαδικά για τα αντιμετωπίσετε την κατάσταση.

2. Θα ζητήσεις βοήθεια;

Είσαι μέλος της ομάδας ποδοσφαίρου του σχολείου και, ενώ η ομάδα σας κέρδιζε μέχρι τώρα, στην πρώτη ήττα κάποια παιδιά έριξαν την ευθύνη σε σένα. Συνέχισαν να το επαναλαμβάνουν κάθε φορά που χάνατε. Μάλιστα, ένα παιδί της ομάδας σου άρχισε να σε κοροϊδεύει και να σε απειλεί όταν του ζήτησες να σταματήσει.



Συζητήστε σε ομάδες ποια είναι η καλύτερη λύση, εξετάζοντας το παραπάνω θέμα από όλες τις πλευρές:

Από την πλευρά του θύτη

Γιατί άλλαξε η συμπεριφορά του; Τι συνέβη;
Μήπως με τον τρόπο αυτό θέλει να εκφράσει κάτι;

Από την πλευρά του θύματος

Γιατί δέχεται αυτή την επίθεση; Υπάρχει κάποιος ιδιαίτερος λόγος που ο θύτης έχει στοχοποιήσει το θύμα;

Από την πλευρά των συμπαικτών

Τι έχουν καταλάβει; Πώς αισθάνονται; Τι θα κάνουν για να σταματήσει η επιθετική συμπεριφορά;

16.1 Γνωρίζω ότι η κληρονομικότητα και οι συνήθειες επηρεάζουν την υγεία

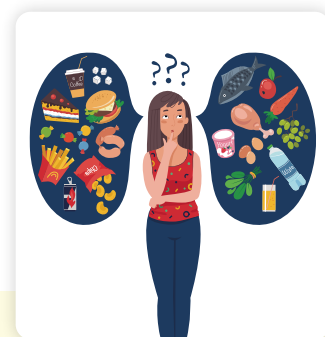
Οι συμπεριφορές (υγιεινές και ανθυγιεινές) και οι συνήθειές μας επηρεάζονται από την οικογένεια, τους φίλους, τα παιδιά της τάξης, τους εκπαιδευτικούς, τα πρότυπα που προβάλλονται στα μέσα μαζικής επικοινωνίας κ.ά. Οι συμπεριφορές επηρεάζουν την υγεία του σώματος αλλά και της ψυχής.

Επίσης, η **κληρονομικότητα** μπορεί να επηρεάσει ως έναν βαθμό την εμφάνιση παραγόντων κινδύνου ή και ασθενειών.

Συμπεριφορές υγείας

Έχετε ήδη μάθει ότι η **υγιεινή διατροφή** βοηθά στην πρόληψη ασθενειών και τη διατήρηση του σωστού βάρους.

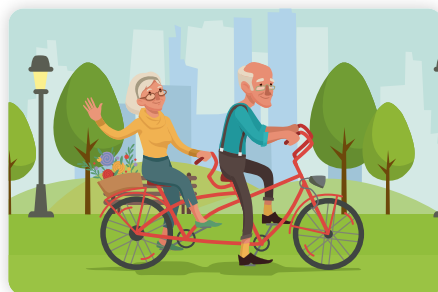
Όταν η άσκηση γίνει συνήθεια στη ζωή ενός παιδιού, είναι πιθανό να συνεχίσει να ασκείται και ως ενήλικας και να αποκομίζει τα οφέλη της.



Μπορείς με τη βοήθεια της οικογένειάς σου να μπεις στον σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10755> και να αξιολογήσετε τις διατροφικές σας συνήθειες!

1. Εσύ έχεις βάλει την άσκηση στη ζωή σου;

Συζητήστε με την οικογένειά σας για τη σημασία που έχει η διατροφή και η συστηματική άσκηση στην υγεία.



Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις. Σκέψου και σημείωσε (✓) σε όσα ισχύουν:

Ασκούμαι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.	
Σκέφτομαι να αρχίσω να ασκούμαι συστηματικά τον επόμενο μήνα.	
Ξεκίνησα να ασκούμαι, αλλά σταμάτησα.	

Τον τελευταίο μήνα ασκούμε συστηματικά.

Συζητήστε με την οικογένειά σας για τις επιπτώσεις της ανθυγιεινής διατροφής και της καθιστικής ζωής στην υγεία.

2. Υγιεινές συνήθειες στο σχολείο

Σε ομάδες, δημιουργήστε ηλεκτρονικά έναν κώδικα υγιεινών συνηθειών για το σχολείο, τον οποίο θα αναρτήσετε στην ιστοσελίδα του σχολείου ή θα εκτυπώσετε και θα τοιχοκολλήσετε σε εμφανές σημείο. Ένα παράδειγμα είναι το παρακάτω.

ΚΩΔΙΚΑΣ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

1. ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΑΠΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΠΕΡΠΑΤΩ Ή ΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΩ, ΟΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟ.
2. ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΜΟΥ, ΕΠΙΛΕΓΩ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ή ΦΕΡΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ.
3. ΟΠΟΤΕ ΜΟΥ ΔΙΝΕΤΑΙ Η ΕΥΚΑΙΡΙΑ, ΑΥΞΑΝΩ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΜΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.
4. ΣΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΠΙΝΩ ΝΕΡΟ.



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να δημιουργήσεις τη λίστα τροφίμων.

17.1 Αναγνωρίζω πώς τα ΜΜΕ προωθούν συμπεριφορές υγείας

1. Υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές στα ΜΜΕ

Ερευνήστε, σε ομάδες, τον ρόλο των διαφημίσεων στα ΜΜΕ (τηλεόραση, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κινηματογράφο, περιοδικά κ.λπ.) στις συμπεριφορές υγείας. Μπορείτε να συνεργαστείτε με μέλη της οικογένειάς σας.

Παρουσιάστε τα αποτελέσματα της έρευνάς σας στην ολομέλεια της τάξης.

Δημιουργήστε μία αφίσα με μηνύματα για την άσκηση και αναρτήστε τη στην τάξη.

Οργανώστε μια σχολική εκδήλωση για τις υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές και προσκαλέστε ειδικούς.

2. Διατροφή και διαφήμιση

Οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζονται σημαντικά από τις διαφημίσεις.

Παρακολούθησε μία ώρα τηλεόραση, στη ζώνη προγραμμάτων για την ηλικία σου, και κατάγραψε τις διαφημίσεις που αφορούν στις διατροφικές συνήθειες. Τι συμπεριφορές (υγιεινές ή ανθυγιεινές) προβάλλουν; Με ποιον τρόπο (εικόνα, λόγια);



3. Υγιεινό πρωινό στο σχολείο

Αντισταθείτε στις «ανθυγιεινές» διαφημίσεις και οργανώστε, με τα παιδιά της τάξης, ένα υγιεινό πρωινό στο σχολείο. Επιλέξτε από την πυραμίδα διατροφής (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 9.1) τα τρόφιμα που θα προτείνετε.

4. Το κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι μια βλαβερή συνήθεια. Η Ελλάδα έχει από τα πιο υψηλά ποσοστά καπνιστών και καπνιστριών στην Ευρώπη. Παρά τις συνεχείς προειδοποιήσεις ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία, οι άνθρωποι που καπνίζουν, εξακολουθούν να επιλέγουν αυτή την ανθυγιεινή συνήθεια.

Συνέντευξη από πρώην καπνιστή/στρια

Πάρε συνέντευξη από έναν/μία καπνιστή/στρια ή πρώην καπνιστή/στρια του περιβάλλοντός σου. Σημείωσε τις απαντήσεις και στη συνέχεια συζητήστε τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων με τα παιδιά της τάξης.

Καπνιστής/στρια	
Πώς ξεκινήσατε το κάπνισμα;	
Γιατί καπνίζετε;	
Θα θέλατε να το σταματήσετε;	
Τι σας εμποδίζει;	
Πρώην καπνιστής/στρια	
Πόσο δύσκολο ήταν να σταματήσετε το κάπνισμα;	
Πώς νιώθετε τώρα και πώς όταν καπνίζατε;	

Μπορείς να μπεις στον σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/538> να δεις το βίντεο για το κάπνισμα και να συζητήσεις με μέλη της οικογένειάς σου.

18.1 Γνωρίζω πώς συνδέεται η ΦΔ με το περιβάλλον στο οποίο ζω

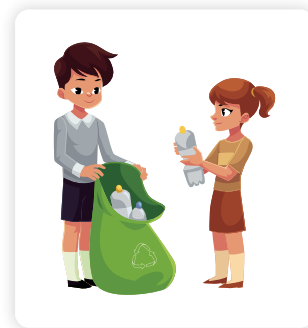
Μπορούμε να χαιρόμαστε τη ΦΔ σε ένα όμορφο και καθαρό περιβάλλον. Η φροντίδα του περιβάλλοντος είναι υποχρέωση όλων μας. Να μερικές ιδέες για να βοηθήσεις σε αυτό.

1. Το παιχνίδι της ανακύκλωσης

Χωριστείτε σε ομάδες, δημιουργήστε και παίξτε (βλ. 1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 8.1).

Φέρτε από το σπίτι σας υλικά προς ανακύκλωση (πλαστικά μπουκάλια νερού, συσκευασίες γάλακτος κ.ά.) ή χρησιμοποιήστε υλικά από το πρόγραμμα ανακύκλωσης του σχολείου σας για να δημιουργήσετε δικά σας παιχνίδια για την αυλή (π.χ. μπόουλινγκ, σκυταλοδρομίες, πυραμίδες, στόχους κ.ά.). Θα βρείτε νέους τρόπους επαναχρησιμοποίησης.

Με τα ανακυκλώσιμα υλικά μπορείτε να κατασκευάσετε και δικά σας παιχνίδια για το σπίτι, το πάρκο και αλλού. Μπορείτε να παίξετε τα παιχνίδια σας και στις 5 Ιουνίου που είναι η Ημέρα του Περιβάλλοντος!



Μπορείς να μπεις στον σύνδεσμο <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11023> και να παίξεις «Το παιχνίδι της ανακύκλωσης» ατομικά ή σε ομάδες.

2. Διοργάνωση πεζοπορίας

Προτείνετε στη διεύθυνση του σχολείου τη διοργάνωση μιας πεζοπορίας στην περιοχή σας. Οργανώστε τη με τον/την εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και πάρτε μέρος με την οικογένειά σας.



3. Φροντίζω το περιβάλλον

Σε συνεργασία με τον/την εκπαιδευτικό, οργανώστε μια δράση συλλογής απορριμμάτων σε ένα πάρκο, μία παραλία ή στο δάσος της περιοχής σας. Καλέστε τα παιδιά των μικρότερων τάξεων και μιλήστε για τη σημασία της φροντίδας του περιβάλλοντος. Ευαισθητοποιήστε τα. Συζητήστε με την οικογένειά σας πώς θα μπορούσατε να συνεισφέρετε εθελοντικά στη διατήρηση της καθαριότητας του πάρκου της γειτονιάς σας. Παρακινήστε τους να επικοινωνήσουν και με άλλους γονείς ώστε να δημιουργηθεί μία εθελοντική ομάδα.

Σύνοψη κεφαλαίου

Σε αυτό το κεφάλαιο έμαθα:

- ✓ περισσότερα για τα οφέλη της άσκησης
- ✓ να βρίσκω τη ΜΚΣ και την «ιδανική ζώνη» άσκησης
- ✓ πώς να σχεδιάζω, να εφαρμόζω και να αξιολογώ τη ΦΔ και τη ΦΚ-υγεία
- ✓ για τις βασικές μυϊκές ομάδες, τις αρθρώσεις και τα οστά
- ✓ να συνδυάζω τη διατροφή και την άσκηση
- ✓ τεχνικές βελτίωσης της αυτοεκτίμησης
- ✓ να διαχειρίζομαι το άγχος
- ✓ πώς να δημιουργώ πρωτότυπα παιχνίδια
- ✓ να επιλέγω ατομικούς και ομαδικούς μακροπρόθεσμους στόχους
- ✓ πώς να δίνω θετική ανατροφοδότηση
- ✓ για την αξία των κανόνων στην ασφάλεια των παιχνιδιών
- ✓ για τον αρνητικό ρόλο της βίας και επιθετικότητας στον αθλητισμό και στη ζωή
- ✓ να αναγνωρίζω τη σημασία της αρμονικής σχέσης με τους άλλους
- ✓ τι μπορώ να κάνω όταν δέχομαι πίεση από άλλους
- ✓ για τις ανθυγιεινές προκλήσεις των πηγών πληροφόρησης
- ✓ να φροντίζω το περιβάλλον στο οποίο συμμετέχω σε ΦΔ.

Δραστηριότητες

(προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

1. Υπολογίζω τη ΜΚΣ των μελών της οικογένειάς μου

Υπολόγισε τη ΜΚΣ των μελών της οικογένειάς σου και βρες την ιδανική ζώνη άσκησης κάθε μέλους. Συμμετέχετε οικογενειακά σε μία δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα/τρέξιμο). Καθορίστε τη διαδρομή και μετρήστε την απόσταση και τον χρόνο κάθε μέλους.

Μετρήστε την καρδιακή συχνότητα πριν, κατά τη διάρκεια (σε όποια ΦΔ είναι εφικτό) και μετά το τέλος μιας άσκησης και σημειώστε στον παρακάτω πίνακα.

Τι παρατηρείτε;

Τι θα μπορούσατε να αλλάξετε για να βελτιώσετε τα αποτελέσματα (π.χ. καλύτερο χρόνο, κάλυψη μεγαλύτερης απόστασης);

Συζητήστε μεταξύ σας και προσαρμόστε ανάλογα για περαιτέρω βελτίωση στη συνέχεια.

Όνομα	1:	2:	3:
Δραστηριότητα			
ΜΚΣ			
Ιδανική ζώνη			
ΚΣ πριν από την άσκηση			
ΚΣ κατά τη διάρκεια/ κάθε 15 λεπτά			
ΚΣ μετά το τέλος της άσκησης			

Πόσες φορές την εβδομάδα είναι καλό να κάνεις ασκήσεις μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας;

.....

2. Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις.

✓ Τι πρέπει να καταναλώσεις μετά από δραστηριότητες με μεγάλες απώλειες ενέργειας;

.....

✓ Τι πρέπει να κάνεις για να διατηρήσεις το βάρος σου;

.....

✓ Πόσο είναι το ποσοστό του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό;

.....

.....

✓ Είναι σημαντική η κατανάλωση υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης;

.....

.....

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

Αξιολόγησε τις γνώσεις σου

1. Ποιες είναι οι αρχές εξάσκησης για τη βελτίωση ενός στοιχείου ΦΚ-υγείας;
2. Πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα στοιχεία του ρυθμού σε μια κινητική/αθλητική δεξιότητα, ρουτίνα ή χορογραφία;
3. Τι είναι η στρατηγική σε ένα παιχνίδι;
4. Μπορούν να τροποποιηθούν οι κανονισμοί σε ένα παιχνίδι; Γιατί;
5. Ποια είναι τα οφέλη της ΦΔ στην υγεία;
6. Ποια είναι η «ιδανική ζώνη» άσκησης για τα παιδιά της ηλικίας σου;
7. Πώς συνδέεται η «ιδανική ζώνη» με την άσκησή σου;
8. Τι χρειάζεται να κάνουμε για να έχουμε υγιεινό τρόπο ζωής;

Σκέψου και συμπλήρωσε τις λέξεις που λείπουν

Τι γνωρίζω για τα οφέλη της άσκησης στην ψυχική μου υγεία

Βελτιώνεται η δ _____ μου, νιώθω όμορφα.

Απομακρύνεται το άγχος, είναι ένας τρόπος να χ _____ .

Διασκεδάζω και νιώθω ε _____ .

Εκτός από το σώμα, λειτουργεί καλύτερα και το π _____ .

Έχω καλύτερη σ _____ .

Ο ύπνος μου γίνεται πιο ε _____ .

Αισθάνομαι χ _____ μέσα από τα ομαδικά παιχνίδια και την προσπάθεια.

Κεφάλαιο 3

Συμπεριφορικό

Προοργανωτές (για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα - ΦΔ εντός και εκτός σχολείου

- | | |
|-----|---|
| 1.1 | Να συμμετέχουν καθημερινά σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου, τουλάχιστον 60 λεπτών ή περισσότερο ανά ημέρα και σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). |
| 1.2 | Να αξιοποιούν τις δυνατότητες που παρέχονται για ΦΔ στην περιοχή τους και με την υποστήριξη των γονέων τους (π.χ. αυλή σχολείου, πάρκα, γυμναστήρια, σύλλογοι). |
| 1.3 | Να συμμετέχουν σε δραστηριότητες ΦΚ-υγείας (π.χ. πεζοπορία, κολύμπι, χορός κ.ά.) σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως το σχολείο, το σπίτι και η κοινότητα με βάση τις αρχές εξάσκησης. |

2η Ενότητα - Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-υγείας

- | | |
|-----|---|
| 2.1 | Να εφαρμόζουν τρεις αρχές εξάσκησης (ένταση-ποσότητα-συχνότητα) και να τροποποιούν το πλάνο και τους στόχους που θέτουν εκ νέου. |
| 2.2 | Να εφαρμόζουν νέες και προκλητικές δραστηριότητες, μεμονωμένα ή σε παιχνίδια, τροποποιώντας τον βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων, που τους/τις παρακινούν και τους/τις ευχαριστούν. |
| 3.1 | Να συμμετέχουν στην αξιολόγηση της ΦΚ-υγείας, χρησιμοποιώντας φύλλα καταγραφής, κάρτες εργασίας, φάκελο κ.ά. |
| 3.2 | Να εφαρμόζουν τεχνολογικά μέσα ως εργαλεία για την υποστήριξη ενός υγιούς και δραστήριου τρόπου ζωής. |
| 3.3 | Να ασκούνται στην «ιδανική ζώνη» και να μετρούν τον καρδιακό παλμό σε δύο σημεία του σώματος πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της ΦΔ. |
| 4.1 | Να υιοθετούν καθημερινά μια ισορροπημένη διατροφή που χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει αποτελεσματικά σε συνδυασμό με την άσκηση (πρόσληψη θερμίδων - άσκηση). |

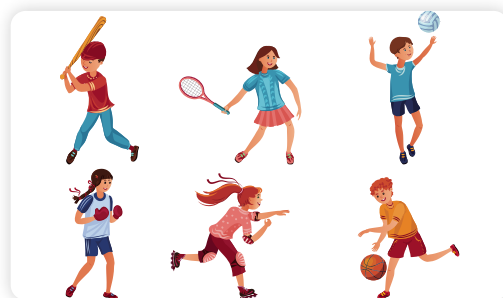
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΟ

Ενότητα 1

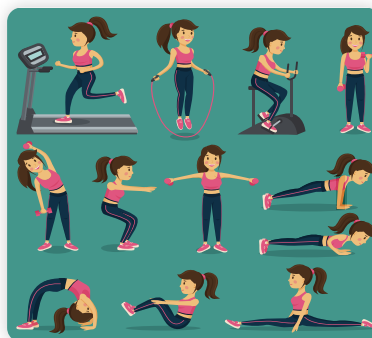
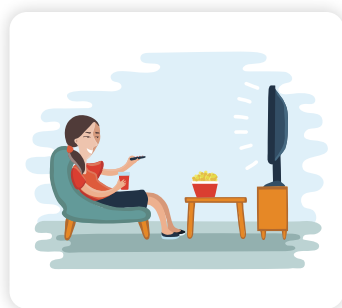
ΦΔ εντός και εκτός σχολείου

1.1 Συμμετέχω καθημερινά σε ΦΔ για 60 λεπτά τουλάχιστον

Όπως ήδη γνωρίζεις, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει στα παιδιά και τους εφήβους 5-17 ετών να συμμετέχουν, για 60 λεπτά κάθε μέρα, σε μέτριας έντασης φυσική δραστηριότητα. Επίσης, προτείνει να συμμετέχουν 3 φορές την εβδομάδα σε δραστηριότητες έντονης έντασης και σε δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης και αντοχής. Εσύ ακολουθείς αυτή την οδηγία; Τι κάνεις;

**1. Ασκούμαι καθημερινά**

Αλλαξε τον καθιστικό τρόπο ζωής με έντονη δραστηριότητα.



Επιλέγεις 1-2 ΦΔ στην περιοχή σου. Θυμήσου την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας (3ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 6.1).

Συμμετέχεις σε αυτές 3-4 φορές την εβδομάδα (ατομικά ή ομαδικά);

Συμπληρώνεις τουλάχιστον 60' την ημέρα (υπολογίζοντας και τον χρόνο ΦΔ στο σχολείο);

1.2 & 1.3 Συμμετέχω σε δραστηριότητες της περιοχής μου

Σημείωσε παρακάτω το πρόγραμμά σου. Μπορείς να το κάνεις και για περισσότερες εβδομάδες.

Εβδομαδιαίο πρόγραμμα

Δραστηριότητες (είδος)	Συχνότητα (φορές/εβδομάδα)	Χρόνος (διάρκεια)

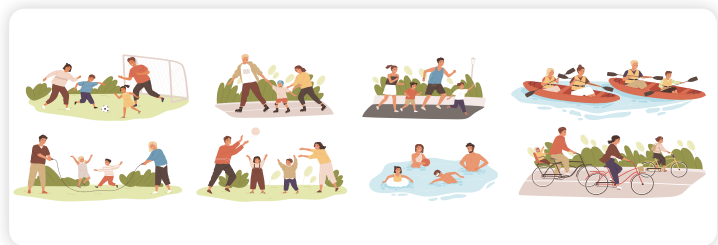
Σύμφωνα με το εβδομαδιαίο ημερολόγιο, άλλαξες κάτι στην καθημερινότητά σου; Τι;

1.2 & 1.3 Συμμετέχω σε δραστηριότητες της περιοχής μου

1. Σηκώνομαι από τον καναπέ και ασκώμαι

- Ασκείσαι στο διάλειμμα ή μετά το σχολείο στον ελεύθερο χρόνο σου, ατομικά (π.χ. σχοινάκι, ποδήλατο κ.ά.) ή ομαδικά (με φίλους ή μέλη της οικογένειάς σου);

.....
.....
.....
.....



- Παίζεις με τους φίλους σου παιχνίδια κυνηγητού, εισβολής (π.χ. καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο, χειροσφαίριση), φιλέ (π.χ. πετοσφαίριση) ή και ρακέτας (π.χ. το απόγευμα στην αυλή του σχολείου);

.....
.....

- Αξιοποιείς τις δυνατότητες για άσκηση στην περιοχή σου, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού (εντός σχολείου) και της οικογένειάς σου (εκτός σχολείου);

Π.χ. αν μένεις κοντά σε βουνό, μπορείς να κάνεις πεζοπορία και να παίζεις παιχνίδια προσανατολισμού την άνοιξη. Τον χειμώνα μπορείς να κάνεις χειμερινά σπορ σε χιονοδρομικά κέντρα (αν υπάρχουν).

.....
.....

Π.χ. αν μένεις κοντά στη θάλασσα, μπορείς να συμμετέχεις σε μια καλοκαιρινή εκδρομή με την οικογένειά σου, να παίζεις παιχνίδια στην άμμο (ρακέτες, χειροσφαίριση-ποδόσφαιρο-πετοσφαίριση παραλίας) και φυσικά να κολυμπάς.

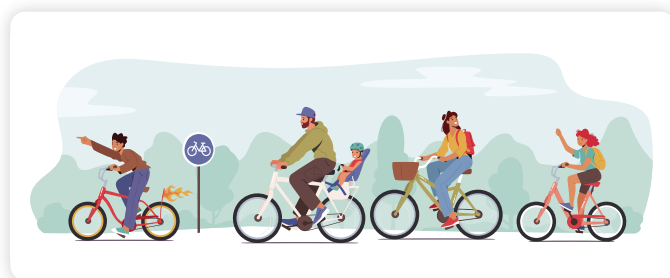
.....

- Συμμετέχεις σε παραδοσιακούς ή άλλους χορούς σε πολιτιστικούς συλλόγους της γειτονιάς σου;

.....

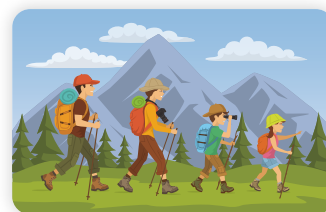
- Είσαι αθλητής/αθλήτρια σε γνωστά ή νέα αθλήματα σε τοπικούς αθλητικούς συλλόγους;

.....



2. Γυμναζόμαστε οικογενειακά

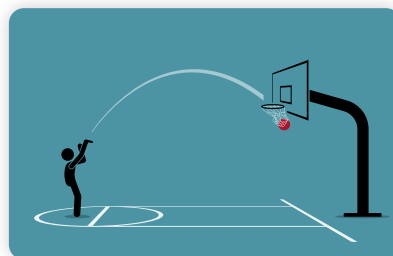
Συμπλήρωσε στον παρακάτω πίνακα τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις με μέλη της οικογένειάς σου.



Ημερομηνία	Με ποιον, ποια, ποιους	Δραστηριότητα

2.1 Ασκούμε με «αρχές», αλλάζω πλάνο και στόχους**1. Πρόγραμμα ΦΔ με νέους στόχους**

Γράψε τις ΦΔ που κάνεις σε μία εβδομάδα, π.χ. ομαδικό ή ατομικό άθλημα, δραστηριότητα αναψυχής, ασκήσεις φυσικής κατάστασης, παιχνίδι.



Φυσικές δραστηριότητες	Συχνότητα (φορές/εβδομάδα)	Χρόνος (διάρκεια)

Γνωρίζεις ήδη τη σημασία της προθέρμανσης και της αποθεραπείας (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 7.1). Επιλέξε δύο δραστηριότητες και κατάγραψε στον παρακάτω πίνακα: το όνομα της δραστηριότητας, τη συχνότητα και τη διάρκεια. Επίσης, βάλε V αν έκανες προθέρμανση και αποθεραπεία. Τέλος, αν ασκήθηκες στην ιδανική ζώνη.

Φυσικές δραστηριότητες	Προθέρμανση	Συχνότητα (φορές/εβδομάδα)	Ιδανική ζώνη	Χρόνος (διάρκεια)	Αποθεραπεία

Δώσε υπόσχεση στον εαυτό σου, στον/στην εκπαιδευτικό ή σε μέλη της οικογένειάς σου ότι θα συνεχίσεις την εξάσκηση για τέσσερις εβδομάδες (3-4 φορές/εβδομάδα). Κάθε εβδομάδα αυξάνεις σταδιακά τη διάρκεια ή τη συχνότητα εξάσκησης. Μπορείς να επιλέξεις διαφορετικό χώρο άσκησης (π.χ. πεζοπορία σε βουνό).

Ενότητα 2 **Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ-υγείας**

Τη 2η εβδομάδα θα αυξήσω (κυκλώστε):

1. τον χρόνο άσκησης
2. την εβδομαδιαία συχνότητα της άσκησης

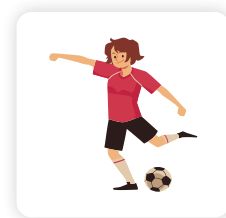
2η εβδομάδα		
Δραστηριότητες (είδος)	Συχνότητα (φορές/εβδομάδα)	Διάρκεια



Την 3η εβδομάδα θα αυξήσω:

1. τον χρόνο άσκησης
2. την εβδομαδιαία συχνότητα της άσκησης

3η εβδομάδα		
Δραστηριότητες (είδος)	Συχνότητα (φορές/εβδομάδα)	Διάρκεια



Την 4η εβδομάδα θα αυξήσω:

1. τον χρόνο άσκησης
2. την εβδομαδιαία συχνότητα της άσκησης

4η εβδομάδα		
Δραστηριότητες (είδος)	Συχνότητα (φορές/εβδομάδα)	Διάρκεια

Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα με στοιχεία της πρώτης και τελευταίας εβδομάδας.

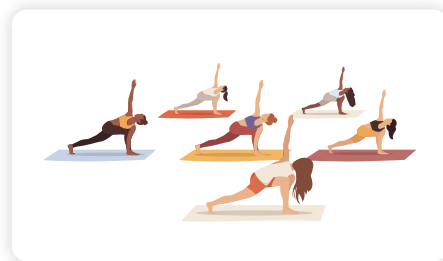
	Πρώτη εβδομάδα	Τελευταία εβδομάδα	Διαφορές
ΦΔ1			
Συχνότητα την εβδομάδα			
Διάρκεια			
Ιδανική ζώνη			
ΦΔ2			
Συχνότητα την εβδομάδα			
Διάρκεια			
Ιδανική ζώνη			

2.2 Τροποποιώ τη δυσκολία νέων δραστηριοτήτων και ευχαριστιέμαι περισσότερο

Αξιολόγησε την απόδοσή σου ανάλογα με την ή τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις (βλ. στο 2ο Κεφάλαιο, Γνωστικό, 5.1). Απάντησε με ΝΑΙ ή ΟΧΙ στα παρακάτω.

Μετά από τέσσερις εβδομάδες, βελτίωσα:

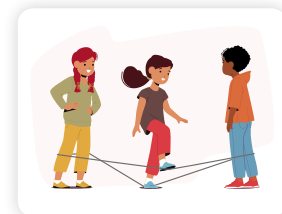
- την καρδιαγγειακή αντοχή
- τη μυϊκή δύναμη
- τη μυϊκή αντοχή
- την ευλυγισία.



2.2 Τροποποιώ τη δυσκολία νέων δραστηριοτήτων και ευχαριστιέμαι περισσότερο

Μέχρι τώρα, έχεις μάθει διάφορες δεξιότητες που μπορούν να εκτελεστούν μεμονωμένα ή σε παιχνίδια. Τροποποιώντας τον βαθμό δυσκολίας, οι δεξιότητες, ή τα παιχνίδια γενικότερα, μπορούν να γίνουν πιο δύσκολα αλλά και πιο διασκεδαστικά (βλ. 1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 8.1). Ασκήσου σε όλα ή σε κάποια από τα παρακάτω παραδείγματα, τροποποιώντας τα, για να σου ταιριάζουν καλύτερα, να είναι πιο ευχάριστα και να βελτιώνεις τη ΦΚ-υγεία. Στο ομαδικό παιχνίδι, κάθε παιδί ή οι ομάδες εκτελούν με τρόπο δύσκολο αλλά ταιριαστό, ώστε να βελτιωθεί η απόδοση του παιδιού ή της ομάδας.

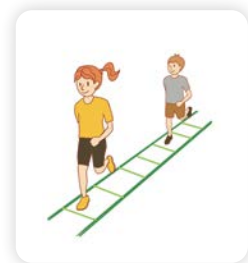
Δοκιμάστε το! Ασκηθείτε!



1. Αλλάζω τα παιχνίδια και διασκεδάζω

- Σχοινάκι μόνος/η (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 4.1).
- Σχοινάκι ή λάστιχο σε ομάδες (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 4.1).
- Γυμναστική-δεξιότητες ισορροπίας (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 3.1).
- Σκάλα συναρμογής (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 6.1).
- Σουτ στο χάντμπολ ή στο μπάσκετ (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 4.1) από διαφορετικές γωνίες, αποστάσεις, με διαφορετικές μπάλες, χωρίς ή με αντίπαλο που σας εμποδίζει.
- Ποδόσφαιρο με μικρές ή μεγαλύτερες εστίες (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 4.1) χωρίς ή με τερματοφύλακες και με δεύτερη μπάλα.
- Ποδόσφαιρο με τρεις ομάδες, τρεις μικρές εστίες και μία μπάλα. Κάθε ομάδα προστατεύει την εστία της και μπορεί να βάλει γκολ στις άλλες δύο. Μπορείτε να προσθέσετε δεύτερη ή και τρίτη μπάλα.

Τι έκανες; Τι άλλαξες; Τι σου άρεσε;



- Χαντ-μπόουλινγκ. Τέσσερις ομάδες στις 4 γωνίες του γηπέδου μπάσκετ ή του χώρου εξάσκησης και τρεις μπάλες. Η κάθε ομάδα στη γωνία της έχει 3 κώνους που τους προστατεύει (δημιουργήστε με κιμωλία μικρές ημικυκλικές περιοχές γύρω από τους κώνους στις οποίες δεν μπορούν να μπουν αμυντικοί ή επιθετικοί). Σκοπός της κάθε ομάδας είναι να ρίξει τους κώνους των άλλων ομάδων και να προστατεύσει τους δικούς της.

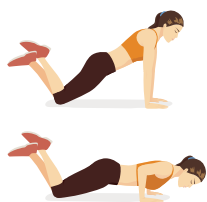
Μπορείτε να αλλάξετε τον βαθμό δυσκολίας όσο θα γίνεστε καλύτεροι!
Σημείωσε τι αλλάξατε για να γίνει η δραστηριότητα πιο δύσκολη.

3.1 Συμμετέχω στην αξιολόγηση της ΦΚ-υγείας

1. Αξιολογώ τη ΦΚ για υγεία

Εξάσκηση σε σταθμούς

Η εξάσκηση σε σταθμούς μπορεί να συνδυάζει άσκηση υψηλής έντασης και μικρής χρονικής διάρκειας, με μικρά ενδιάμεσα διαλείμματα για να μετακινηθείς από τον έναν σταθμό στον άλλον. Μπορείς να κάνεις προθέρμανση και να εκτελέσεις τις παρακάτω ασκήσεις για 30΄, σε κάθε σταθμό. Σημείωσε τις επιδόσεις σου στο σχετικό φύλλο καταγραφής, παρακάτω. Κάνε 3 κύκλους εξάσκησης.



Σταθμός Α. Κάμψεις αγκώνων

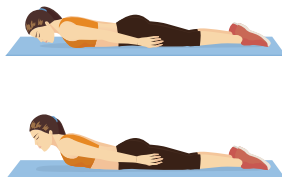


Σταθμός Β. Κοιλιακοί

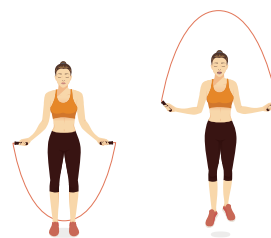
3.1 Συμμετέχω στην αξιολόγηση της ΦΚ-υγείας



Σταθμός Γ. Καθίσματα



Σταθμός Δ. Ραχιαίοι



Ε. Αναπηδήσεις και άλματα με σχοινάκι

Οι ασκήσεις είναι ενδεικτικές. Μπορούν να προστεθούν ασκήσεις ευλυγισίας, καρδιαγγειακής αντοχής (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 2.1 & 6.5). Για να αξιολογήσεις τη ΦΚ-υγεία, δες στο 2ο κεφάλαιο (Γνωστικό, 5.1).

Φύλλο καταγραφής

Σταθμοί	Επαναλήψεις 1η φορά	Επαναλήψεις 2η φορά	Επαναλήψεις 3η φορά
A. Κάμψεις αγκώνων			
B. Κοιλιακοί			
Γ. Καθίσματα			
Δ. Ραχιαίοι			
Ε. Σχοινάκι			

Τις ίδιες ασκήσεις ή ασκήσεις δικής σου επιλογής μπορείς να τις κάνεις τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα στο σπίτι σου, πάλι με τη μορφή εξάσκησης σε σταθμούς, μαζί με τους/τις φίλους/ες ή μέλη της οικογένειάς σου. Μπορείς να επαναλάβεις για όσες εβδομάδες θέλεις και να παρακολουθείς την πρόοδό σου, συμπληρώνοντας τις επιδόσεις σου, την πρώτη και την τελευταία εβδομάδα.

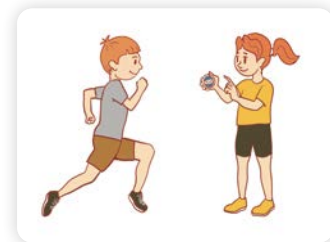
Σταθμοί	Αριθμός επαναλήψεων		
	Πρώτη εβδομάδα	Τελευταία εβδομάδα	Διαφορές
A.			
B.			
Γ.			
Δ.			
Ε.			

3.2 Χρησιμοποιώ τεχνολογικά μέσα

Με τα «έξυπνα» ρολόγια, μετράς πόσο περπατάς κάθε μέρα. Παρακολουθείς τις επιδόσεις σου μέχρι να πετύχεις τον στόχο που έχεις ορίσει. Συνεχίζεις για να πετύχεις τον επόμενο στόχο σου!

1. Συνδυάζω την τεχνολογία με τη ΦΔ

Με χρονόμετρο, μέτρησε τον χρόνο που κάνεις για να διανύσεις μια απόσταση με τα πόδια, π.χ. από το σπίτι στο σχολείο για μία εβδομάδα. Βάλε στόχο να μειώσεις αυτόν τον χρόνο κατά 10% ή 20% (δες το παράδειγμα στον πίνακα). Όταν τον πετύχεις, προσπάθησε να τον διατηρήσεις.



Απόσταση	Χρόνος	Στόχος
π.χ. 1.000 μέτρα	10΄	9΄ ή 8΄



Μπορείτε να σκανάρετε το QR code και να συμπληρώνετε στον πίνακα. Στο τέλος της εβδομάδας, θα δείτε το συνολικό άθροισμα των βημάτων του τμήματος.

2. Γυμνάζομαι στο σπίτι

Ενδεικτικά

- Βάλε στο σπίτι μουσική που σου αρέσει και χόρεψε στον ρυθμό. Παρακίνησε τα μέλη της οικογένειάς σου να χορέψουν μαζί σου.
- Το Σαββατοκύριακο, μαζί με την οικογένειά σου, αξιοποίησε τις εφαρμογές των έξυπνων κινητών για άσκηση και έλεγχο της καρδιαγγειακής αντοχής. Βάλτε στόχους σε οικογενειακό επίπεδο, π.χ. αύξηση του χρόνου συμμετοχής σε ΦΔ. Διασκεδάστε με αυτό! Για παράδειγμα, μπορείτε να παίξετε το συναγωνιστικό παιχνίδι «περισσότερα βήματα». Με ένα άλλο μέλος της οικογένειάς σας (ή με έναν φίλο ή φίλη σας), να μετρήσετε τα βήματά σας, όλο το Σαββατοκύριακο, και να πάρετε μία ανταμοιβή που έχετε από κοινού, ορίσει!



Μπορείτε να κάνετε το ίδιο και για τις θερμίδες που καταναλώνετε.

Μπορείς, μαζί με μέλη της οικογένειάς σου, να δείτε βίντεο γυμναστικής στους παρακάτω συνδέσμους και να ασκηθείτε 3-4 φορές την εβδομάδα.

<https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/mathainoume-sto-spiti/mathainoume-spiti-fysiki-agwgi-st2>

<https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/mathainoume-sto-spiti/mathainoume-spiti-fysikiagwgi-st1>

3.3 Ελέγχω την καρδιακή συχνότητα και ασκούμε στην «ιδανική ζώνη»

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 6.1) έμαθες να μετράς την καρδιακή συχνότητα και πότε μια δραστηριότητα εκτελείται στην «ιδανική ζώνη».

1. Υπολογίζω την ΚΣ όταν ασκούμε

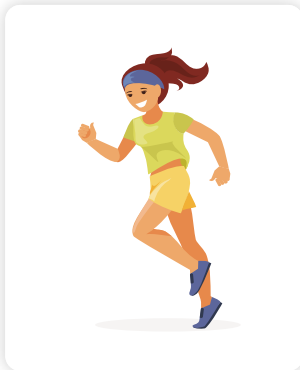
- Μέτρησε την καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) (με όποιον τρόπο θέλεις) πριν και μετά το τέλος της δραστηριότητας. Πες ή συμπλήρωσε παρακάτω και σύγκρινε την ΚΣ πριν και μετά τη δραστηριότητα.
- Η ΚΣ σε ηρεμία είναι παλμοί /λεπτό.
- Η ΚΣ μετά την προθέρμανση είναι παλμοί/λεπτό.

Είστε έτοιμοι για τη ΦΔ; **Ναι Όχι**

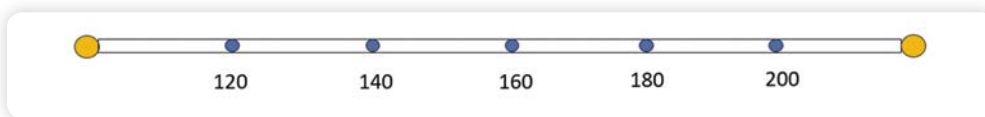
Κάνε τη ΦΔ που σου αρέσει. Σε τακτά χρονικά διαστήματα (ανά 15'), μέτρησε την ΚΣ για να δεις αν βρίσκεται στην «ιδανική ζώνη».

Η «ιδανική ζώνη»: από έως παλμοί/λεπτό (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 6.1).

Ζωγράφισε στην παρακάτω γραμμή την «ιδανική ζώνη» άσκησης και σημείωσε τις τέσσερις μετρήσεις.



Αν η ΚΣ είναι στην «ιδανική ζώνη», συνέχισε. Αν όχι, τροποποίησε την ένταση ώστε να ασκηθείς στην «ιδανική ζώνη».



- 1η μέτρηση 15' ΚΣ = παλμοί/λεπτό
2η μέτρηση 30' ΚΣ = παλμοί/λεπτό,
3η μέτρηση 45' ΚΣ = παλμοί/λεπτό,
4η μέτρηση 60' ΚΣ = παλμοί/λεπτό
Η ΚΣ μετά το τέλος της άσκησης είναι παλμοί/λεπτό.

Θυμήσου τις τιμές της ΚΣ σε ηρεμία (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 6.1) και μετά το τέλος της άσκησης και απάντησε:

- Η ΜΚΣ είναι παλμοί/λεπτό.
Η ΚΣ πριν από την έναρξη της άσκησης είναι παλμοί/λεπτό.

Η ΚΣ μετά το τέλος της αποθεραπείας είναι παλμοί/λεπτό.
 Η ΚΣ μετά το τέλος της αποθεραπείας είναι ίση με την ΚΣ πριν την έναρξη της άσκησης;
 Αν όχι, τι πρέπει να κάνεις;





Αν θέλεις, μπορείς να σκανάρεις το QR code και να βρεις την ιδανική ζώνη άσκησης.

4.1 Συνδυάζω κατάλληλα την άσκηση και τη διατροφή μου

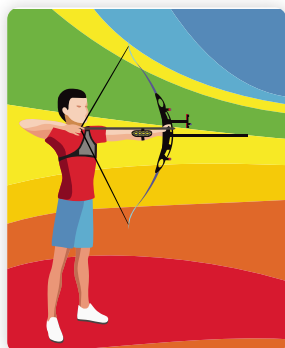
Για καλή υγεία χρειάζεται να συνδυάζουμε μια ισορροπημένη διατροφή με κατάλληλη ΦΔ.

1. Το πρόγραμμά μου

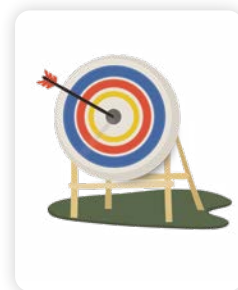
Συμπλήρωσε στα κενά τα τρόφιμα και τις ΦΔ που κάνεις. Μπορείς και να τα διαφοροποιήσεις. Εσύ το διαμορφώνεις!

Ημέρες της εβδομάδας	Τι τρώω  	ΦΔ που επιλέγω 
Δευτέρα		
Τρίτη		
Τετάρτη		
Πέμπτη		
Παρασκευή		
Σάββατο		
Κυριακή		

2. Ο δικός μου στόχος



Συμπληρώνεις το παρακάτω «Συμβόλαιο με τον εαυτό μου» που αφορά τους στόχους σου. Αφού το συμπληρώσεις, βάλε το σε έναν φάκελο, γράψε το όνομα και την ημερομηνία, σφράγισέ το και δώσε το στον/στην εκπαιδευτικό ή σε κάποιον μέλος της οικογένειάς σου. Στο τέλος του μήνα ζήτησε πίσω τον σφραγισμένο φάκελο για να δεις αν πέτυχες τους στόχους σου.



«Συμβόλαιο με τον εαυτό μου»

Τι θέλω να αλλάξω στη ΦΔ και στη διατροφή;	
Με ποιους τρόπους μπορώ να τα αλλάξω;	
Σε πόσο χρόνο μπορώ να τα αλλάξω και να πετύχω τους στόχους μου;	

Συζήτησε με μέλη της οικογένειάς σου αν επιθυμούν να αλλάξουν - βελτιώσουν τις συνήθειές τους ως προς τη ΦΔ και τη διατροφή. Φτιάξτε ένα πρόγραμμα μαζί!

Σύνοψη κεφαλαίου

Σε αυτό το κεφάλαιο έμαθα:

- ✓ να ασκώμαι καθημερινά 60' τουλάχιστον
- ✓ να συμμετέχω σε φυσικές δραστηριότητες σε διαφορετικό περιβάλλον
- ✓ να τροποποιώ την ένταση, τον χρόνο και τη συχνότητα της ΦΔ για να βελτιώνομαι
- ✓ να αλλάζω τον βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων και των παιχνιδιών που με ευχαριστούν
- ✓ να αξιολογώ τη ΦΚ-υγεία
- ✓ να χρησιμοποιώ τεχνολογικά μέσα για τη βελτίωση της ΦΚ-υγείας
- ✓ να μετρώ τον καρδιακό παλμό και να ασκώμαι στην «ιδανική ζώνη» για τη βελτίωση της ΦΚ-υγείας
- ✓ να συνδυάζω άσκηση και διατροφή.

Δραστηριότητες (προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

1. Στον παρακάτω πίνακα, γράψε ένα παιχνίδι που επιλέξατε με την ομάδα σου, τους κανόνες του και ποιες τροποποιήσεις κάνατε για να σας ευχαριστεί.

Παιχνίδι	
Αρχικοί κανόνες	Τι άλλαξε

2. Με τη βοήθεια μέλους της οικογένειάς σας, μπορείτε να καταγράψετε τις θερμίδες κάθε φαγητού/ροφήματος που καταναλώσατε όλη την εβδομάδα. Στη συνέχεια συζητήστε εάν η διατροφή σας είναι ικανοποιητική ή χρειάζεται να αλλάξετε κάποιες συνήθειες.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό							
Δεκατιανό							
Μεσημεριανό							
Απογευματινό							
Βραδινό							
Σύνολο θερμίδων							

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

1. Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα:

	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Ασκούμαι καθημερινά τουλάχιστον 60΄ σε ΦΔ μέτριας έντασης.			
Ασκούμαι 3 φορές την εβδομάδα σε ΦΔ έντονης έντασης.			
Αποφεύγω καθημερινά τις καθιστικές δραστηριότητες (οθόνες, τάμπλετ κ.ά.).			
Συμμετέχω σε μία τουλάχιστον δραστηριότητα αναψυχής 3 με 4 φορές την εβδομάδα με φίλους/ες ή μέλη της οικογένειάς μου.			
Αξιοποιώ καθημερινά τους χώρους παιχνιδιού και άσκησης στην περιοχή μου.			

2. Βάλε, στην πρώτη στήλη, τη σωστή σειρά των λέξεων για να εφαρμόσεις ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης και στη δεύτερη στήλη τις λέξεις με τις οποίες θα το τροποποιήσεις ώστε να βελτιωθείς.

προθέρμανση, συχνότητα, φυσική δραστηριότητα, διάρκεια, αποθεραπεία, ένταση

Πρόγραμμα	Τροποποιώ

3. Στη δραστηριότητα του 3ου Κεφαλαίου παραπάνω, ασκήθηκες σε ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης και έβαλες/πέτυχες στόχους. Επίλεξε σε ποιο στοιχείο ΦΚ-Υγείας θέλεις να βελτιωθείς, βάλε στόχο/ους, εξασκήσου και προσπάθησε να τους πετύχεις. Κάταγραψε τις αρχικές και τελικές σου επιδόσεις, παρακάτω.

ΦΚ-υγεία	Στην αρχή (επιδόσεις)	Σήμερα (επιδόσεις)

Σημείωσε παρακάτω τα τεχνολογικά εργαλεία που χρησιμοποιείς για την καταγραφή και τη βελτίωση των επιδόσεών σου στη ΦΔ.

.....

Μέτρησε την ΚΣ πριν, κατά τη διάρκεια (όπου μπορεί να γίνει) και στο τέλος της ΦΔ και σημείωσε την παρακάτω.

ΦΔ	ΚΣ πριν από την ΦΔ		ΚΣ κατά τη διάρκεια της ΦΔ		ΚΣ μετά το τέλος της ΦΔ	
	1ος τρόπος	2ος τρόπος	1ος τρόπος	2ος τρόπος	1ος τρόπος	2ος τρόπος

Κεφάλαιο 4

Ηθικό – Κοινωνικό – Συναισθηματικό

Προοργανωτές

(για τον/την εκπαιδευτικό)

1η Ενότητα - Συναισθηματικές δεξιότητες

- 1.1 Να βιώνουν θετικές εμπειρίες (επιτυχίας/αποτυχίας) εφαρμόζοντας σε αυθεντικές συνθήκες όλες τις αθλητικές δραστηριότητες εντός σχολείου και σε αυτοεπιλεγμένες εκτός.
- 1.2 Να αξιοποιούν ψυχολογικές τεχνικές (π.χ. συγκέντρωσης, χαλάρωσης, ρουτίνες) για τη σωστή εκτέλεση ή για τη διόρθωση σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων.
- 2.1 Να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε φορτισμένες καταστάσεις επιδεικνύοντας αυτοέλεγχο και κατάλληλη έκφραση συναισθημάτων.
- 2.2 Να διαχειρίζονται τις αγχωτικές καταστάσεις για τους/τις ίδιους/ες και τους άλλους με αποτελεσματικές τεχνικές και σε διάφορα περιβάλλοντα.
- 2.3 Να εκφράζουν ενσυναίσθηση με διάφορους τρόπους (λεκτικούς και μη) σε όλα τα περιβάλλοντα.
- 3.1 Να δημιουργούν και να εφαρμόζουν νέες ατομικές/ομαδικές κινητικές απαντήσεις σε σύνθετες κινητικές προκλήσεις ή/και να εκφράζονται μέσα από σύνθετες πρωτότυπες χορογραφίες.
- 3.2 Να συμμετέχουν συστηματικά σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου για την προαγωγή της ψυχικής τους ευεξίας και να επιλέγουν και να εξασκούνται με τις μεθόδους που τους/τις ευχαριστούν και τους/τις παρακινούν περισσότερο.

2η Ενότητα - Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)

- 4.1 Να πετυχαίνουν ατομικούς και ομαδικούς, βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους για τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία εντός και εκτός σχολείου, χρησιμοποιώντας π.χ. το SMART (ειδικός, μετρήσιμος, εφικτός, ρεαλιστικός και «στην ώρα του» στόχος) για βελτίωση ή διατήρηση ενός στοιχείου της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία ή και την επίδοση σε αγώνες.
- 4.2 Να εμπλέκονται σε προσωπικές προκλήσεις που απαιτούν σχετικά μεγάλη προσπάθεια για να επιτευχθούν και να τις αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο, να επιμένουν και να προσπαθούν περισσότερο, να ζητούν βοήθεια ή ανατροφοδότηση ή να τροποποιούν και να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες.
- 5.1 Να εφαρμόζουν κανόνες/κανονισμούς και να επιλέγουν/χρησιμοποιούν τον κατάλληλο χώρο και εξοπλισμό για την ασφαλή διεξαγωγή ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων επιδεικνύοντας προσωπική υπευθυνότητα εντός και εκτός μαθήματος/σχολείου (κολύμβηση, ποδήλατο κ.ά.).
- 5.2 Να εφαρμόζουν κανόνες του «ευ αγωνίζεσθαι» εντός και εκτός σχολείου. Ως παίκτες/τριες να επιδιώκουν ίσες ευκαιρίες με τους αντιπάλους και να προσπαθούν με τίμια μέσα και ως θεατές/φιλάθλοι να συμπεριφέρονται υπεύθυνα, να εκτιμούν το καλό παιχνίδι, να σέβονται και να αναγνωρίζουν την προσπάθεια των αντιπάλων.
- 5.3 Να χρησιμοποιούν τακτικές επίλυσης διαφωνιών/συγκρούσεων όχι μόνο στο μάθημα της ΦΑ, αλλά και σε άλλες δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
- 5.4 Να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης ώστε να αναλύουν τα εμπόδια και να τροποποιούν τις φυσικές δραστηριότητες σύμφωνα με τις ατομικές/ομαδικές δυνατότητες.
- 5.5 Να υιοθετούν υπεύθυνη συμπεριφορά και να την εφαρμόζουν και εκτός του κινητικού περιβάλλοντος.
- 6.1 Να παρέχουν ειδική, αξιολογική και διορθωτική ανατροφοδότηση στους άλλους, με εργαλείο/α του/της ΕΦΑ και να χρησιμοποιούν κατάλληλες λέξεις και τόνο φωνής και άλλες επικοινωνιακές δεξιότητες.
- 6.2 Να σέβονται τις διαφορές μεταξύ των ατόμων και να συνεργάζονται μαζί τους, ανεξαρτήτως επιπέδου, φύλου, εθνικότητας, εντός και εκτός του σχολείου.
- 6.3 Να συνεργάζονται για να δημιουργήσουν παιχνίδια με τροποποιημένους κανόνες για τη συμμετοχή όλων.
- 6.4 Να συμμετέχουν σε χορούς, παιχνίδια και δραστηριότητες διαφορετικής πολιτισμικής ή εθνικής προέλευσης.
- 6.5 Να προλαμβάνουν, να παρεμβαίνουν και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά, φαινόμενα παρενόχλησης, εκφοβισμού και αντιαθλητικής ή και ανεπιθύμητης επαφής, στη διάρκεια της ΦΔ εντός και εκτός σχολείου. Να μπορούν να λένε «όχι» όπου χρειάζεται.
- 6.6 Να συνεργάζονται αποτελεσματικά σε φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου με τους άλλους, ακόμα κι αν έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα από αυτούς, χρησιμοποιώντας δεξιότητες επικοινωνίας και στρατηγικές που προάγουν τη δυναμική της ομάδας (δέσιμο ομάδας).
- 6.7 Να συμπεριφέρονται/απαντούν με τον σωστό τρόπο ή να ανταποκρίνονται κατάλληλα (συναισθηματικά/κοινωνικά) εντός και εκτός σχολείου και σε ποικίλες συνθήκες/καταστάσεις.

1.1 Βιώνω θετικές εμπειρίες στις αθλητικές δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου

Στα αθλήματα και τη ΦΔ, όπως και στην καθημερινή ζωή, έχουμε επιτυχίες και αποτυχίες. Η «αποτυχία» μπορεί να σου δείξει πού χρειάζεται να βελτιωθείς και η προσπάθεια να σε οδηγήσει στην επιτυχία.

Έχεις μάθει να θέτεις στόχους δύσκολους αλλά ρεαλιστικούς για σένα (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 13.1), δηλαδή στόχους που, όταν προσπαθήσεις, μπορείς να τους πετύχεις, τροποποιώντας, όπου χρειάζεται, δραστηριότητες ή συνθήκες ώστε οι περισσότερες προσπάθειες να είναι επιτυχημένες.

1. Οι εμπειρίες μου στις ΦΔ

Σε τροποποιημένο παιχνίδι μίνι βόλεϊ ένα παιδί, όταν εκτελεί σερβίς, δυσκολεύεται να περάσει την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο. Όταν μειώσει λίγο την απόσταση, έχει περισσότερα πετυχημένα σερβίς. Έτσι, βιώνει θετική εμπειρία που θα το βοηθήσει στο μέλλον να κάνει πετυχημένα σερβίς από την κανονική θέση.

Εσύ τι αλλάζεις: (α) σε δραστηριότητες στη ΦΑ και (β) σε δραστηριότητες εκτός σχολείου, για να σου ταιριάζουν περισσότερο οι δραστηριότητες και να έχεις περισσότερες εμπειρίες επιτυχίας απ' ό,τι αποτυχίας;

α) Στη Φυσική Αγωγή αλλάζω:

.....

.....

.....

.....

β) Στο παιχνίδι εκτός σχολείου αλλάζω:

.....

.....

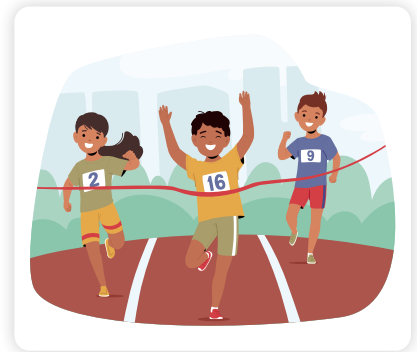
.....

.....

2. Βιώνω την αθλητική επιτυχία

Επίλεξε την απάντηση που σε εκφράζει για να βιώσεις την επιτυχία στις αθλητικές δραστηριότητες.
Κύκλωσε την απάντηση που σε εκφράζει.

Για να βιώνω περισσότερες επιτυχίες σε κάποια από τις φυσικές/αθλητικές δραστηριότητες που συμμετέχω:		
Αλλάζω τις συνθήκες.	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Συνεχίζω την προσπάθεια.	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Συμμετέχω σε πολύ εύκολες δραστηριότητες.	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Έχω συγκεκριμένο στόχο.	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Χρησιμοποιώ θετικό αυτοδιάλογο.	Συμφωνώ	Διαφωνώ



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



Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα στην τάξη, με φίλους ή μέλη της οικογένειάς σου.

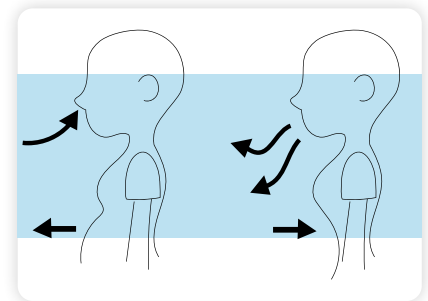
1.2 Χρησιμοποιώ ψυχολογικές τεχνικές για να εκτελώ σωστά

Στο μάθημα μπορείς να χρησιμοποιήσεις τεχνικές συγκέντρωσης και χαλάρωσης που γνωρίζεις (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 11.1) για να εκτελέσεις καλύτερα.

Για να εκτελέσω καλύτερα

Κατά την εξάσκηση χρησιμοποίησε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω τεχνικές:

1. Διαφραγματική αναπνοή
2. Νοερή απεικόνιση
3. Θετικό αυτοδιάλογο



και πες ή γράψε αν σε βοηθούν να εκτελέσεις καλύτερα

.....
Βλέπεις βελτίωση στην επίδοσή σου στη ΦΔ, τα αθλητικά παιχνίδια, τον χορό κ.λπ.;

.....
Αν ναι, δοκίμασε τις τεχνικές αυτές με μέλη της οικογένειας ή με φίλους/ες, σε παιχνίδι ή σε ΦΔ στον ελεύθερο χρόνο σου.

2.1 Διατηρώ τον έλεγχο και εκφράζομαι κατάλληλα σε φορτισμένες καταστάσεις

Πολλές φορές κατά τη διάρκεια της εξάσκησης δημιουργούνται φορτισμένες καταστάσεις. Γνωρίζεις ότι είναι σημαντικό να έχεις αυτοέλεγχο, αλλά και να εκφράζεις κατάλληλα τα συναισθήματά σου (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 11.1), για παράδειγμα όταν:

- χάνει η ομάδα σου και σε κατηγορούν
- σε κοροϊδεύουν οι αντίπαλοι/ες
- σου μιλούν άσχημα οι συμπαίκτες/τριες
- σε πιέζουν οι συμπαίκτες/τριες
- έχεις την τελευταία βολή στο καλάθι και τη χάνεις
- αποβάλλεται συμπαίκτης (λόγω συμπεριφοράς) και η ομάδα μένει με λιγότερους παίκτες

1. Παίζω και εκφράζω συναισθήματα

Στο μάθημα, σε ομάδες των τριών, παίζετε τρεις διαφορετικούς αγώνες (π.χ. μπάσκετ, βόλεϊ και χάντμπολ) των 8-10 λεπτών. Κατά τη διάρκεια του αγώνα εκφράζετε τα συναισθήματά σας με τρόπους που έχετε μάθει, και στο τέλος, αναφέρετε σύντομα τα πιο έντονα από αυτά.

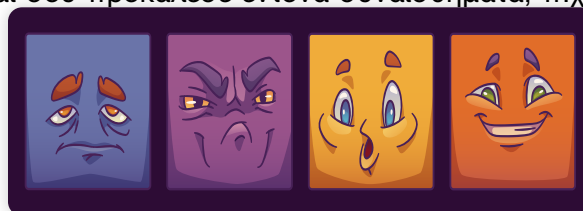
1ος αγώνας Ένιωσα
2ος αγώνας Ένιωσα
3ος αγώνας Ένιωσα

Μπορείτε να συζητήσετε και σε ομάδες τι καταφέρατε και πώς.

2. Έντονα συναισθήματα στο παιχνίδι

Σκέψου ένα παιχνίδι που παίξατε πρόσφατα και σου προκάλεσε έντονα συναισθήματα, π.χ. χαρά, λύπη, θυμό, φόβο, έκπληξη.

Συζήτησε με φίλους ή μέλη της οικογένειάς σου ή γράψε στον παρακάτω πίνακα τι ένιωσες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, πώς το εξέφρασες, πού, τότε, σε ποιον και γιατί:



Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού
Ένιωσα
Πώς το εξέφρασα
Πού
Πώς

Σε ποιον
Γιατί

Μήπως έχασες τον αυτοέλεγχό σου; Αν ναι, σε ποια στιγμή και τι έκανες;

.....

.....

Θυμήσου πότε φοράς το αθλητικό καπέλο (βλ. 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 15.1). Το φόρεσες; Σε βοήθησε;

.....

.....

3. «Ερωτηματολόγιο» αυτοελέγχου

Βάλε ✓ ανάλογα με το τι κάνεις όταν:

1. Η ομάδα μου χάνει ένα παιχνίδι.

- α) Θυμώνω και χάνω τον έλεγχο (φωνάζω, κλοτσάω την μπάλα μακριά, λέω ότι φταίνε οι άλλοι...).
- β) Θυμώνω αλλά δεν χάνω τον έλεγχο (δίνω συγχαρητήρια στους αντιπάλους...).
- γ) Απογοητεύομαι αλλά δεν χάνω τον έλεγχο (δεν τα παρατάω...).
- δ) Άλλο:

2. Δεν τα καταφέρνω σε μία δραστηριότητα.

- α) Επιμένω και εξασκώμαι.
- β) Στενοχωριέμαι αλλά δεν χάνω τον έλεγχο (σκέφτομαι τι πήγε λάθος, εξασκώμαι).
- γ) Στενοχωριέμαι και χάνω τον έλεγχο (κάνω αρνητικές σκέψεις, δεν εξασκώμαι).
- δ) Άλλο:

3. Διαφωνώ με ένα άλλο παιδί.

- α) Συζητώ ήρεμα.
- β) Χάνω τον έλεγχο, φωνάζω και θέλω να γίνει αυτό που λέω εγώ.
- γ) Καβγαδίζω.
- δ) Άλλο:

4. Διαφωνώ με τον διαιτητή.

- α) Συνεχίζω να παίζω.
- β) Λέω ήρεμα ότι διαφωνώ.
- γ) Χάνω τον έλεγχο, φωνάζω ή δείχνω με κινήσεις στον διαιτητή ότι διαφωνώ.
- δ) Άλλο:

5. (άλλη περίπτωση):

- α)
- β)
- γ)
- δ) Άλλο:

2.2 Διαχειρίζομαι το άγχος με τεχνικές

Το άγχος προκαλεί ένταση, νευρικήτητα, φόβο, ανησυχία και δυσάρεστες σκέψεις. Τα συμπτώματα στο σώμα μπορεί να είναι ιδρώτας, ταχυκαρδία, τρόμος, γρήγορη αναπνοή και πόνος στην κοιλιά.

1. Καταστάσεις που με αγχώνουν

Σημείωσε παρακάτω καταστάσεις που μπορεί να σε αγχώνουν στη ΦΑ:

1.
2.
3.

Η συστηματική άσκηση προκαλεί ευχαρίστηση, βοηθά στη μείωση του άγχους και βελτιώνει την ψυχική διάθεση. Όταν νιώθεις άγχος ή και πίεση, ασχολείσαι με κάποια ΦΔ; Με ποια/ ποιες;

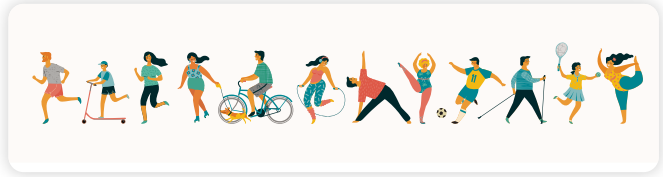
Συζήτησε ή γράψε παρακάτω πώς νιώθεις μετά τη ΦΔ.

Ασχολήσου με τη ΦΔ που σε ευχαριστεί, κάθε φορά που νιώθεις πιεσμένος/η.

Ενότητα 1 **Συναισθηματικές δεξιότητες**

2. Θετικός αυτοδιάλογος και ΦΔ

Γνωρίζεις να χρησιμοποιείς ψυχολογικές τεχνικές (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό 10.1 και 11.1). Μπορείς να εφαρμόσεις κάποια, όπως τον αυτοδιάλογο, για να αντιμετωπίσεις το άγχος.



Δοκίμασε! Πριν εκτελέσεις δεξιότητες, όπως ελεύθερες βολές στο μπάσκετ, πέναλτι στο ποδόσφαιρο κ.λπ., μπορείς να πεις στον εαυτό σου φράσεις όπως: «Μπορώ», «Χαλαρά-εκπνοή», «Είμαι μεγάλος/η σουτέρ», «Θα τα καταφέρω», «Δίχτυ μόνο». Εκτέλεσε 10 φορές τη δεξιότητα και χρησιμοποίησε κάποιες από τις παραπάνω φράσεις. Επανάλαβε και άλλες φορές. Σε βοηθά αυτή η τεχνική;

Στον παρακάτω πίνακα ζωγράφισε ή γράψε αθλητικές δραστηριότητες και σημείωσε τι λες στον εαυτό σου για να τα καταφέρεις.

Δραστηριότητα	Θετικός αυτοδιάλογος 

2.3 Συναισθάνομαι τους άλλους και το εκφράζω

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να μπορούμε να «μπούμε στη θέση του άλλου» και να κατανοούμε τα συναισθήματα και τις απόψεις του.

1. Είμαι καλός ακροατής;

Στη ΦΑ, στο σχολείο ή στη γειτονιά σου, όταν μιλάς σε κάποιον/α και δεν σε προσέχει:
Πώς αισθάνεσαι;
Πώς αντιδράς;
Τι θέλεις να κάνουν οι άλλοι όταν τους μιλάς;



Στη ΦΑ, στο σχολείο ή στη γειτονιά σου, όταν σου μιλάει κάποιο παιδί και δεν προσέχεις:
Πώς αντιδρά το άλλο παιδί;
Πώς νομίζεις ότι αισθάνεται;

2. Μπορώ να μπω στη θέση του άλλου;

Σκέψου και απάντησε:

Αναγνωρίζεις πώς νιώθουν οι άλλοι;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Μιλάς με τους άλλους για το πώς νιώθουν;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Καταλαβαίνεις πώς νιώθουν οι άλλοι;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Βλέπεις τα πράγματα από τη δική τους πλευρά;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

3. Καθιστό μπάσκετ

Στο μάθημα της ΦΑ εκτελείτε ντρίμπλα και σουτ στην καλαθοσφαίριση καθιστοί/ές σε καρέκλα, από διαφορετικές θέσεις.

Πόσο εύκολο είναι να κάνεις την ντρίμπλα και το σουτ; Πώς ένιωσες;

Σκέψου τα παιδιά σε αμαξίδιο. Συζήτησε τα συναισθήματά σου με όλη την τάξη ή με μέλη της οικογένειάς σου.

Ζητήστε από έναν/μία αθλητή/τρια με αναπηρία να σας δώσει συνέντευξη. Ρωτήστε για τις αθλητικές του/της εμπειρίες και τον τρόπο που προπονείται.



4. Συζητώ τις κινητικές δυσκολίες στις ΦΔ

Εντόπισε στη γειτονιά σου ένα παιδί που δεν συμμετέχει στο παιχνίδι σας. Σκέψου τι μπορεί να το εμποδίζει. Π.χ. έχει έρθει πρόσφατα στη γειτονιά ή δεν τα καταφέρνει καλά στο παιχνίδι ή αντιμετωπίζει κάποια κινητική δυσκολία. Συζήτησε μαζί του και δημιουργήστε μαζί τις συνθήκες που θα του επιτρέψουν να συμμετέχει.

Συζητήστε το θέμα της ενσυναίσθησης στην τάξη. Μπορείτε να επισκεφθείτε με τον/την εκπαιδευτικό: (α) το κοντινό ειδικό σχολείο ή να τους καλέσετε εσείς στο δικό σας και να κάνετε κοινές κινητικές/αθλητικές δράσεις, (β) το κοντινό ΚΑΠΗ ή γηροκομείο, (γ) μία κοντινή προσφυγική δομή, (δ) άλλο.

3.1 Εκφράζομαι με κινητικές προκλήσεις και χορογραφίες

1. Εφαρμόζουμε τις στρατηγικές μας

Σε ομαδικά παιχνίδια ή κινητικές προκλήσεις, εφαρμόζετε ποικίλες στρατηγικές ή κινήσεις, αντίστοιχα, που έχετε σχεδιάσει.

Όνομα δραστηριότητας/παιχνιδιού

Στρατηγικές

2. Η χορογραφία μας

Στο μάθημα ΦΑ σε ομάδες των 4-6 ατόμων, ενώνετε μικρές χορογραφίες που έχετε δημιουργήσει, σε μια ενιαία ακολουθία κινήσεων (χορογραφία), στον ρυθμό της μουσικής που επιλέξατε. Χρησιμοποιείτε κινήσεις σώματος, προσώπου, χεριών, ποδιών κ.λπ. Όλες οι ομάδες παρουσιάζετε τις χορογραφίες σας σε ολόκληρη την τάξη ή και σε άλλες τάξεις.



Πείτε πώς εκφραστήκατε μέσα από τη χορογραφία σας.

Μπορείτε να δοκιμάζετε εκ νέου με διαφορετική μουσική και κινητικές συνθέσεις.

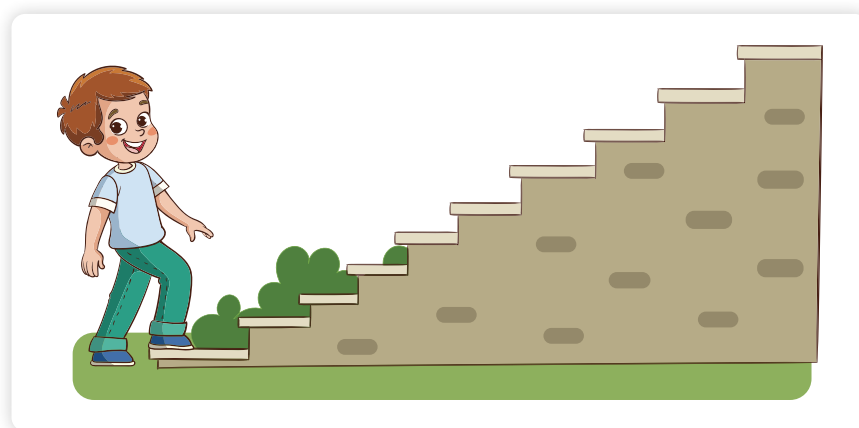
3.2 Συμμετέχω σε ΦΔ που με ευχαριστούν και με παρακινούν

Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες (εσωτερικοί ή εξωτερικοί) που μας παρακινούν να συμμετέχουμε σε ΦΔ για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής μας ευεξίας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, στο διάλειμμα, στη γειτονιά, στο πάρκο ή αλλού. Ένας παράγοντας εσωτερικής παρακίνησης μπορεί να είναι η απόκτηση νέων φίλων, ενώ ένας παράγοντας εξωτερικής παρακίνησης, η επιβράβευση για την απόδοση.

1. Λόγοι συμμετοχής στη ΦΔ

Η αγαπημένη μου ΦΔ είναι:

Συμπλήρωσε στην παρακάτω σκάλα παράγοντες που σε οδήγησαν να επιλέξεις τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ξεκίνα από την κορυφή της σκάλας με τον σημαντικότερο για εσένα παράγοντα.



Πες ή γράψε τις φυσικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχεις και για ποιους λόγους.

ΗΘΙΚΟ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ

Ενότητα 2

Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)

4.1 Πετυχαίνω στόχους ΦΚ-υγείας

Γνωρίζεις τη σημασία αλλά και τον τρόπο να θέτεις στόχους σε κάθε δραστηριότητα (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό, 13.1). Όταν θέτεις στόχους, αυτοσυγκεντρώνεσαι γρηγορότερα και καλύτερα, έχεις μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και προσπαθείς περισσότερο για να τους πετύχεις.

Γνωρίζεις (βλ. 2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό 13.1) ότι για τη βελτίωση της απόδοσης ή της επίδοσης ο στόχος σου πρέπει να είναι SMART, δηλαδή να είναι: συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός, ρεαλιστικός και χρονικά καθορισμένος.

1. Στόχοι και ΦΚ-υγεία

Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα ένα (ή περισσότερα) στοιχεία ΦΚ-υγείας στα οποία θέλεις να βελτιωθείς μέσα από δραστηριότητες και παιχνίδια. Βάλε τον μακροπρόθεσμο και αντίστοιχους βραχυπρόθεσμους στόχους που έχεις θέσει. Προσπάθησε να τους πετύχεις (π.χ. σε έναν μήνα).

Στοιχείο φυσικής κατάστασης-υγείας	Δραστηριότητα	Βραχυπρόθεσμος στόχος	Βραχυπρόθεσμος στόχος	Μακροπρόθεσμος στόχος	Δραστηριότητα

Εξασκήθηκες μόνος/η ή και με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού για έναν μήνα, όπως σχεδίασες; 1. Πέτυχες τους βραχυπρόθεσμους στόχους; 2. Πέτυχες τον μακροπρόθεσμο στόχο σου; Στο παρακάτω σχεδιάγραμμα τοποθέτησε τους στόχους που πέτυχες.

Βραχυπρόθεσμοι στόχοι

1ος 2ος 3ος

Μακροπρόθεσμος στόχος

1ος

Στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης, τοποθετήστε χαρτάκια με στόχους και ονομάστε τους «Ο προσωπικός μου στόχος» ή «Ο ομαδικός μας στόχος» (σε κάθε ομαδικό να υπάρχουν μικροί ατομικοί στόχοι). Όταν πετυχαίνετε τον στόχο, στον χρόνο που θέτετε, τοποθετείτε μία «καρφίτσα» στο κέντρο του. Προσπαθήστε να πετύχετε στόχους, και εκτός σχολείου, με φίλους ή την οικογένειά σας.

4.2 Αντιμετωπίζω τις προκλήσεις με θετικό τρόπο, επιμονή και βοήθεια

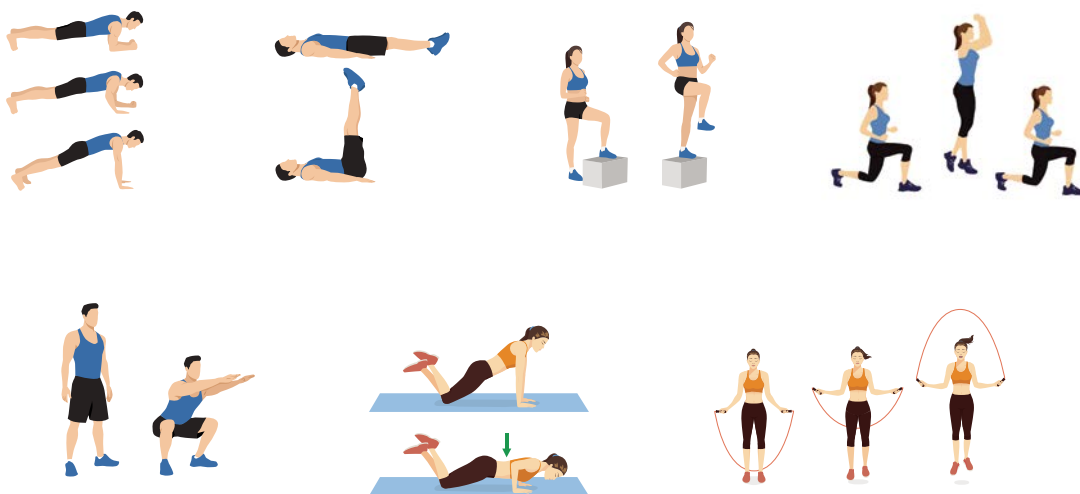
Γνωρίζεις ότι, για να μπορέσεις να πετύχεις έναν μακροπρόθεσμο στόχο και να βελτιωθείς σε μια δεξιότητα ή να μάθεις μια νέα, χρειάζεται:

- να επιμένεις, να μην τα παρατάς
- να προσπαθείς περισσότερο και για περισσότερο χρόνο
- να ζητάς τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού ή άλλων παιδιών του τμήματος
- να τροποποιείς/προσαρμόζεις τις ασκήσεις στις δυνατότητές σου
- να πιστεύεις ότι θα τα καταφέρεις.

1. Επιμένω και προσπαθώ

Σε δυάδες, δημιουργήστε τη δική σας σειρά από ασκήσεις που γνωρίζετε. Ορίστε με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού τον χρόνο άσκησης και ξεκούρασης.

Παράδειγμα: Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 7 ασκήσεις (δύσκολες για εσένα, αλλά με επιμονή και προσαρμογή μπορείς να τα καταφέρεις). Το ένα παιδί εκτελεί (20΄΄ άσκηση, 10΄΄ ξεκούραση). Το άλλο σημειώνει τις επιδόσεις, ανατροφοδοτεί το παιδί που εκτελεί και το εμπυχώνει με τους τρόπους που γνωρίζει. Μετά αλλάζετε ρόλους.



5.1 Παίζω σύμφωνα με τους κανόνες, δείχνω υπευθυνότητα

- Εκτέλεσες τις δύσκολες για εσένα ασκήσεις;
 - Τροποποίησες κάτι; Αν ναι, τι;
 - Τα κατάφερες (πέτυχες τους στόχους σου στον χρόνο που είχες σχεδιάσει);
 - Πήρες τη βοήθεια και την ανατροφοδότηση που χρειάζομαι από το άλλο παιδί;
 - Έδωσες τη βοήθεια και την ανατροφοδότηση που χρειαζόταν το άλλο παιδί;
- Ο/Η εκπαιδευτικός σου σε παρατηρεί και σε βοηθά να απαντήσεις στις ερωτήσεις.
Συμμετέχεις και σε άλλες δύσκολες (προκλητικές) δραστηριότητες;

5.1 Παίζω σύμφωνα με τους κανόνες, δείχνω υπευθυνότητα

Συμμετέχεις καθημερινά σε δραστηριότητες και παιχνίδια, εντός και εκτός σχολείου. Για την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού, ακολουθείς τους κανόνες και χρησιμοποιείς κατάλληλο εξοπλισμό για να είσαι ασφαλής.

1. Οργανώνω τη ΦΔ

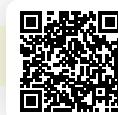
Επίλεξε μια ατομική ή ομαδική δραστηριότητα που μπορεί να γίνει εντός ή και εκτός σχολείου. Για να υλοποιηθεί με ασφάλεια για όλους, σημείωσε στον παρακάτω χώρο: (α) τη δραστηριότητα, (β) τους κανόνες, (γ) σε ποιο χώρο μπορεί να γίνει, (δ) ποιος εξοπλισμός είναι απαραίτητος ή και κατάλληλος. Επίσης, σημείωσε ό,τι άλλο θεωρείς απαραίτητο για την ασφαλή διεξαγωγή της.

5.2 Εφαρμόζω τις αρχές «ευ αγωνίζεσθαι» ως παίκτης και θεατής/φίλαθλος

Ιδέες για την αξιοποίηση του πρωτόκολλου:

1. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος είστε χωρισμένοι σε 4 ομάδες. 2 ομάδες παίζουν, 1 είναι θεατές και 1 ομάδα παρατηρητές. Οι παρατηρητές καταγράφουν τις συμπεριφορές στο πρωτόκολλο. Αλλαγή ρόλων για να γίνετε όλοι παίκτες, θεατές, παρατηρητές.
2. Κατά τη διάρκεια μιας σχολικής αθλητικής εκδήλωσης:
 - α) με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού μοιράζετε το πρωτόκολλο στους θεατές (μαθητές, γονείς κ.ά.) που παρακολουθούν, για να θυμηθούν πώς συμπεριφέρονται οι υπεύθυνοι θεατές
 - β) με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού παρατηρείτε τις συμπεριφορές των θεατών, συμπληρώνετε το πρωτόκολλο και συζητάτε στο επόμενο μάθημα.

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώσεις τα κενά.



2. Συμμετέχω με ρόλους σε ένα τίμιο παιχνίδι

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής επιλέγετε ένα παιχνίδι και παίζετε στην αυλή ή στο γυμναστήριο. Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού αναλαμβάνετε ρόλους παικτών, διαιτητών, κριτών έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς, θεατών.

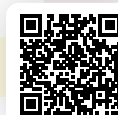
Οι «κριτές έντιμης αθλητικής συμπεριφοράς» καταγράφουν τις συμπεριφορές έντιμης ή ανέντιμης συμπεριφοράς, από λίστα που δίνει ο/η εκπαιδευτικός π.χ. όπως η παρακάτω. Μετά το τέλος της δραστηριότητας, συζητήστε όλοι/ες μαζί για τις καταγραμμένες συμπεριφορές.

Μετά αναλογίσου και εσύ, ως παίκτης/τρια, και κύκλωσε:



Εφάρμοσα τους κανόνες του παιχνιδιού;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ενθάρρυνα τους/τις συμπαίκτες/τριές μου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Παραδέχτηκα ότι ευθύνομαι και εγώ για την ήττα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Παραδέχτηκα ότι συνέβαλα και εγώ στη νίκη;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Επιβράβευσα τους/τις συμπαίκτες/τριές μου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Έδωσα συγχαρητήρια στους αντιπάλους;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Υποκρίθηκα (π.χ. για φάουλ) για να ωφεληθεί η ομάδα μου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πειθάρχησα στις αποφάσεις του/της διαιτητή/τριας;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να συμπληρώσεις τις προτάσεις.



3. Θέλω να γίνω φίλαθλος

Χωρίζετε σε δύο ομάδες με ένα χρώμα η καθεμία και παίζετε ένα ομαδικό παιχνίδι στην αυλή ή στο γυμναστήριο. Κάθε ομάδα, με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, έχει προετοιμάσει αντίστοιχα χρωματιστά μαντίλια. Οι παίκτες/τριες φορούν-δένουν τα μαντίλια (στο κεφάλι, στα χέρια, στον λαιμό). Τα παιδιά-φίλαθλοι χωρίζονται και φορούν τα μαντίλια σύμφωνα με τα χρώματα των ομάδων.



Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:
Όταν φορούσα το μαντίλι της ομάδας:

Χειροκροτούσα κάθε φορά που σκόραρε παίκτης/τρια από την ομάδα μου.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ενθάρρυνα με θετικά σχόλια μόνο τους/τις παίκτες/τριες της ομάδας μου.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Διαμαρτυρόμουν έντονα όταν ένιωθα ότι αδικείται η ομάδα μου.	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Μετά από 5΄ όλοι/ες οι φίλαθλοι βγάζουν τα μαντίλια και το παιχνίδι συνεχίζεται για άλλα 5΄.
Όταν δεν φορούσα κανένα μαντίλι:

Χειροκροτούσα κάθε πετυχημένη ενέργεια.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ενθάρρυνα με θετικά σχόλια τους/τις παίκτες/τριες και των δύο ομάδων.	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Δεν διαμαρτυρόμουν έντονα.	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Αλλαγή ρόλων: οι φίλαθλοι γίνονται παίκτες/τριες και οι παίκτες/τριες γίνονται φίλαθλοι. Επανάληψη της δραστηριότητας.

Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα:

Πώς αισθάνεσαι όταν η ομάδα σου νικά;
Πώς συμπεριφέρεσαι όταν είσαι χαρούμενος/η και ενθουσιασμένος/η;
Πώς αισθάνεσαι όταν η ομάδα σου χάνει;
Πώς συμπεριφέρεσαι όταν είσαι θυμωμένος/η ή απογοητευμένος/η;

4. Παρακολουθώ αγώνα και συζητώ συμπεριφορές

Παρακολούθησε ζωντανά ή βιντεοσκοπημένο αγώνα ποδοσφαίρου με μέλη της οικογένειάς σου. Παρατήρησε, κατάγραψε, συζήτησε και αξιολόγησε μαζί τους τις συμπεριφορές των θεατών/φίλαθλων σύμφωνα με το πρωτόκολλο (δραστηριότητα 1). Γράψε ένα ρεπορτάζ για το θέμα, παρουσίασέ το στην τάξη και δημοσίευσέ το στην ηλεκτρονική εφημερίδα του σχολείου.



5. Σχολικό πρωτάθλημα «ευ αγωνίζεσθαι»

Μια ιδέα για το «Δίπλωμα Τίμιου Παιχνιδιού». Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, δι-οργανώνετε σχολικό πρωτάθλημα ομαδικών αθλημάτων με τίτλο «ευ αγωνίζεσθαι». Οι ομάδες που θα αγωνιστούν θα επιβραβευτούν για την εφαρμογή των αρχών του τίμιου παιχνιδιού.

Χωριστείτε σε ομάδες για να οργανώσετε το πρωτάθλημα:

1η ομάδα: ετοιμάζει την αφίσα του πρωταθλήματος με τις αρχές του τίμιου παιχνιδιού.

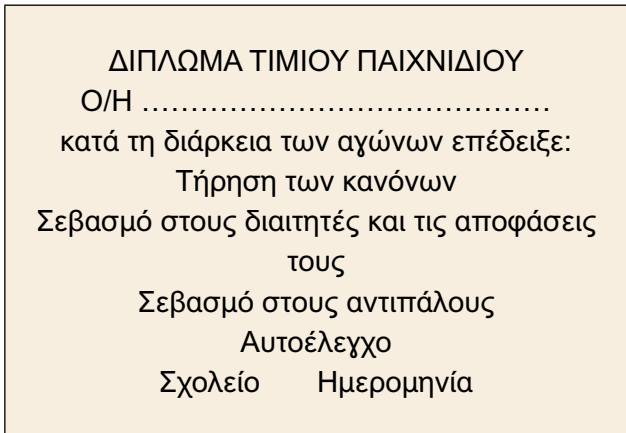
2η ομάδα: δημιουργεί τα διπλώματα τίμιου παιχνιδιού.

3η ομάδα: ασχολείται με τις συμμετοχές των ομάδων και το πρόγραμμα.

4η ομάδα: αναλαμβάνει την επικοινωνία με εκπαιδευτικούς, γονείς κ.λπ.

5η ομάδα: αναλαμβάνει την υποστήριξη στις συμπεριφορές παικτών και φιλάθλων.

Αναρτήστε το πρόγραμμα του πρωταθλήματος στην ιστοσελίδα του σχολείου σας.



5.3 Χρησιμοποιώ τακτικές επίλυσης σε διαφωνίες και συγκρούσεις

Στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 15.1) έμαθες τα σημεία-κλειδιά για την επίλυση των συγκρούσεων. Χρησιμοποίησέ τα στις παρακάτω δραστηριότητες.

1. Η γωνιά της διαπραγμάτευσης

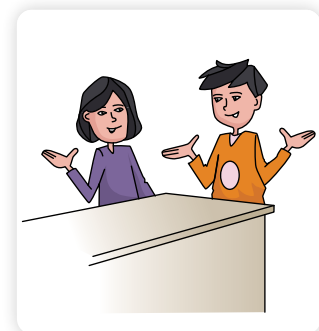
Σκηνοθετήστε με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, ή πάρτε ως αφορμή μια πραγματική «σύγκρουση-διαφωνία», μεταξύ των παικτών/τριών αντίπαλης ή και ίδιας ομάδας. Μπείτε στους ρόλους και παίξτε.

Σταματήστε το παιχνίδι και καθίστε στη «γωνιά της διαπραγμάτευσης» (προκαθορισμένος χώρος συζήτησης).

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

- ✓ Βρείτε το πρόβλημα και ποιες είναι οι αιτίες του.
- ✓ Ακούστε προσεκτικά τις απόψεις του καθένα.
- ✓ Βρείτε μαζί τις πιθανές λύσεις και σημειώστε τις παρακάτω:

- 1η
- 2η
- 3η



- ✓ Εξετάστε μαζί τις πιθανές επιπτώσεις της κάθε λύσης.
- ✓ Επιλέξτε την καλύτερη λύση για σας και εξηγήστε γιατί την επιλέξατε:

.....

.....

.....

Συμφωνήστε ότι θα εφαρμόζετε αυτή την πρακτική εντός και εκτός σχολείου όταν δημιουργούνται συγκρούσεις στα παιχνίδια που παίζετε.

2. Γίνε διαμεσολαβητής/τρια

Στη διάρκεια ενός αγώνα ή στο πάρκο, βλέπεις δύο παιδιά να μιλάνε άσχημα μεταξύ τους ή να διαφωνούν έντονα.

Ως διαμεσολαβητής/τρια, γράψε ποιες ενέργειες θα κάνεις για να λύσεις τη σύγκρουση.

.....

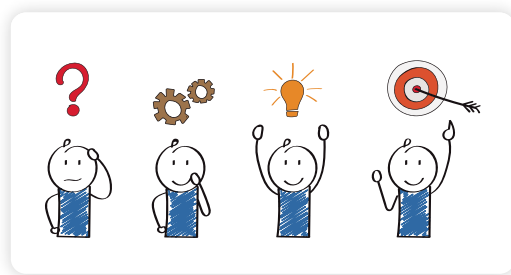
.....



5.4 Διαχειρίζομαι τα εμπόδια και προσαρμόζω τις ΦΔ στις δυνατότητές μου

Είναι πιθανόν να εντοπίζεις εμπόδια κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματός σου. Παρακάτω υπάρχει μια σειρά από βήματα που μπορείς να ακολουθήσεις για να ξεπεράσεις τα εμπόδια.

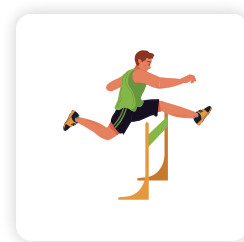
- ✓ Ανάλυσε τι εμπόδιο είναι.
- ✓ Διαχειρίσου τον χρόνο.
- ✓ Τροποποίησε τον χώρο ανάλογα με τις ανάγκες σου (π.χ. όρια, αντικείμενα, μέγεθος κ.λπ.).
- ✓ Διαχειρίσου κατάλληλα το υλικό, τότε και με ποια υλικά θα κάνεις τις δραστηριότητες.
- ✓ Εφάρμοσε μία λύση κάθε φορά.
- ✓ Προσπάθησε να δώσεις άλλη λύση αν δεν τα καταφέρεις.



1. Ξεπερνάω τα εμπόδια

Παραπάνω, στη δραστηριότητα 4.1 αυτού του κεφαλαίου, έθεσες μακροπρόθεσμο και βραχυπρόθεσμους στόχους και προσπάθησες να τους πετύχεις.

Σημείωσε τα εμπόδια που αντιμετώπισες και τι έκανες για να τα ξεπεράσεις. Θα σε βοηθήσουν τα παραπάνω βήματα.

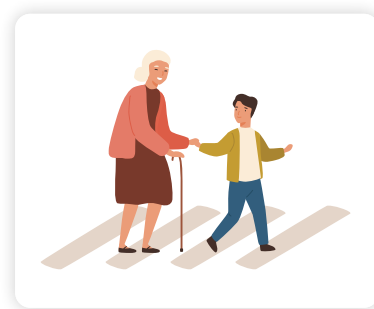


5.5 Δείχνω υπεύθυνη συμπεριφορά στη Φυσική Αγωγή και αλλού

ΕΜΠΟΔΙΑ	ΤΙ ΕΚΑΝΑ

5.5 Δείχνω υπεύθυνη συμπεριφορά στη Φυσική Αγωγή και αλλού

Είσαι μέλος της οικογένειας, της τάξης και του σχολείου σου. Πιθανώς συμμετέχεις σε αθλητικούς ή χορευτικούς συλλόγους. Είσαι μέλος της παρέας σου. Για να συμμετέχεις χωρίς προβλήματα σε όλες αυτές τις κοινωνικές ομάδες, θα πρέπει να δείχνεις υπεύθυνη συμπεριφορά. Να ακολουθείς δηλαδή κοινωνικούς κανόνες, συμπεριφορές και αξίες όπως σεβασμό, συνεργασία, τίμιο παιχνίδι, ενσυναίσθηση, αυτοέλεγχο, φιλία, αγάπη κ.λπ.



Παραδείγματα υπεύθυνης συμπεριφοράς:

- ✓ Συμμετέχω στην οργάνωση του σπιτιού τακτοποιώντας το δωμάτιό μου.
- ✓ Βοηθάω έναν μεγαλύτερο άνθρωπο.
- ✓ Δεν παίρνω πράγματα των άλλων χωρίς να ρωτήσω.
- ✓ Τηρώ τους κανόνες των παιχνιδιών.

1. Συμπεριφέρομαι με υπευθυνότητα

Στον παρακάτω πίνακα σημείωσε συμπεριφορές, σε διάφορα περιβάλλοντα, που δείχνουν πόσο υπεύθυνος/η είσαι.

Περιβάλλοντα	Συμπεριφορές προσωπικής υπευθυνότητας
Στη Φυσική Αγωγή	
Στο σχολείο	
Στο σπίτι	
Στον σύλλογο	
Άλλο	

2. Το «μετάλλιο της υπεύθυνης τάξης»

Στην παρακάτω καρτέλα θα συμπληρώνεις πόντους κάθε φορά που θα σου λέει ο/η εκπαιδευτικός κατά τη διάρκεια του μαθήματος, με βάση τα παρακάτω κριτήρια.

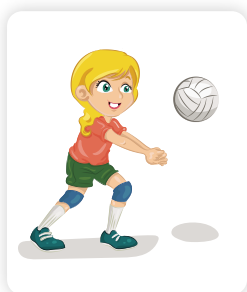


Ατομική καρτέλα κριτηρίων συμπεριφοράς

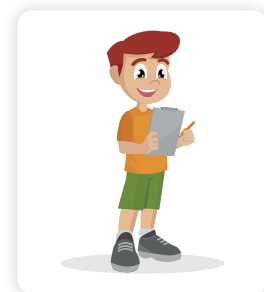
	Κριτήρια συμπεριφοράς	Πόντοι
1.	Μιλάς ήρεμα.	
2.	Προσέχεις το υλικό και τον εξοπλισμό.	
3.	Ολοκληρώνεις την εργασία σου.	
4.	Περιμένεις τη σειρά σου.	
5.	Παίζεις δίκαια.	
6.	Αποδέχεσαι την ήττα.	
7.	Αναλαμβάνεις την ευθύνη των πράξεών σου.	
8.	Συγχαίρεις τους συμπαίκτες.	
9.	Συγχαίρεις τους αντιπάλους.	
10.	Προσαρμόζεσαι σε διάφορους ρόλους.	
11.	Ζητάς συγγνώμη όταν κάνεις λάθος.	

Στο τέλος του μήνα ή όποτε σου ζητήσει ο/η εκπαιδευτικός, μετράς τους πόντους ανά κριτήριο αλλά και συνολικά. Τα σκορ σου αυτά τα συμπληρώνεις σε μια συγκεντρωτική κατάσταση που έχει αναρτηθεί στο γυμναστήριο ή στον πίνακα ανακοινώσεων της ΦΑ ή στην τάξη σου. Στην ολομέλεια της τάξης, μπορείτε να συζητήσετε τα αποτελέσματα με τον/την εκπαιδευτικό.

6.1 Παρέχω-αποδέχομαι την ανατροφοδότηση και επικοινωνώ κατάλληλα



Στο μάθημα της ΦΑ πολλές φορές δημιουργείτε δυάδες και αθλείστε χρησιμοποιώντας κάρτες, που ετοίμασε ο/η εκπαιδευτικός, με κριτήρια και οδηγίες και για το πώς να επικοινωνείτε. Το ένα παιδί εκτελεί και το άλλο παρατηρεί, ελέγχει τα κριτήρια, αξιολογεί, δίνει ανατροφοδότηση και σημειώνει στην κάρτα. Στη συνέχεια αλλάζετε ρόλους.



1. Επικοινωνούμε και συνεργαζόμαστε αρμονικά

Εργαστείτε σε δυάδες (αμοιβαίο στιλ) στο μάθημα της ΦΑ το ένα παιδί ως παρατηρητής και το άλλο ως ασκούμενος. Κατόπιν βάλτε ένα ✓ στα παρακάτω σημεία-κλειδιά παροχής ανατροφοδότησης, ανάλογα με αυτά που κάνετε:

Παρατηρητής.....	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
Επικοινωνούσα με ηρεμία.			
Ο τόνος της φωνής μου ήταν ευχάριστος.			
Χρησιμοποίησα κατάλληλες λέξεις όπως «μπράβο», «συνέχισε» κ.λπ.			
Έλεγα τι έκανε σωστά, σύμφωνα με τα σημεία-κλειδιά.			
Έλεγα τι δεν παρατήρησα, σύμφωνα με τα σημεία-κλειδιά ή πώς να διορθώσει κάτι.			
Χρησιμοποίησα και τη γλώσσα του σώματος (π.χ. χειροκρότημα, χαμόγελο, κίνηση του κεφαλιού).			

Σημεία-κλειδιά αποδοχής ανατροφοδότησης.

Ασκούμενος.....	Ποτέ	Μερικές φορές	Πάντα
Ήμουν καλός/ή ακροατής/τρια.			
Κατανόησα τα σχόλιά του/της.			
Τα σχόλια με βοήθησαν να βελτιωθώ.			
Προσπάθησα να διορθώσω τα σημεία παρατήρησης.			
Μου άρεσε που με βοήθησε ένα άλλο παιδί από το τμήμα μου.			
Είχαμε καλή επικοινωνία.			
Κατανόησα και τη γλώσσα του σώματος.			

Σημεία-κλειδιά για την παροχή και την αποδοχή της ανατροφοδότησης μπορείς να δεις και στο 2ο Κεφάλαιο (Γνωστικό, 14.1).

Μπορείς να σκανάρεις το QR code και να κάνεις τη δραστηριότητα «σύρε και βάλε».



6.2 Σέβομαι τις διαφορές και συνεργάζομαι με όλους

1. Παίζω με όλα τα παιδιά

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού στο μάθημα της ΦΑ, οργανώστε παιχνίδια στην αυλή ή στο γυμναστήριο και παίξτε όλα τα παιδιά μαζί.

Σημείωσε τις συμπεριφορές σου όταν συνεργάζεσαι στο παιχνίδι με παιδιά από άλλες χώρες, διαφορετικού φύλου, κινητικής ικανότητας κ.λπ.



Συμπεριφορές	Πολλές φορές	Μερικές φορές	Σπάνια
Είμαι χαμογελαστός.			
Αποφεύγω τα παράπονα.			
Ακούω με προσοχή.			
Λέω την ιδέα μου και ακούω τις ιδέες των άλλων.			
Τροποποιώ κανόνες για να τα καταφέρουν όλοι/ες.			
Χρησιμοποιώ απλά λόγια ή παντομίμα για να καταλάβουν όσοι δεν μιλάνε τη γλώσσα.			
Αποφασίζουμε όλοι μαζί τι θα κάνουμε.			
Εφαρμόζουμε αυτά που αποφασίσαμε.			
Βοηθάω και με βοηθούν.			
Προσπαθώ να πετύχουμε τον στόχο μας.			
Άλλο			

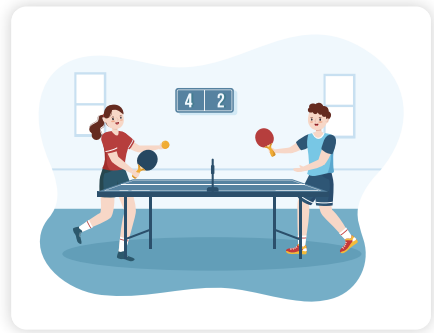
Αν θέλεις, σχολίασε τις απαντήσεις σου στη διπλανή καρτέλα και σημείωσε αν θα άλλαζες κάτι.

2. Όλοι ίσοι στο παιχνίδι

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού παίξτε σε μεικτές ομάδες (αγόρια και κορίτσια μαζί) μη διαδεδομένα αθλήματα (χόκεϊ, μπάντμιντον, πικ πογκ, μπέιζμπολ κ.ά.), ανάλογα με το αθλητικό υλικό και τις δυνατότητες του σχολείου σας.

Στο τέλος του μαθήματος συζητήστε πώς σας φάνηκε η συνεργασία με άλλα παιδιά, στις δραστηριότητες που συμμετείχατε.

Δυσκολεύτηκες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού στην επικοινωνία σου, π.χ. με παιδιά που δεν μιλούν καλά τη γλώσσα; Πώς το αντιμετώπισες;



6.3 Συνεργάζομαι και αλλάζω κανόνες για να παίξουμε όλοι μαζί

Παίζεις (1ο Κεφάλαιο - Κινητικό, 4.1 και 8.1) παραδοσιακά παιχνίδια, παιχνίδια κυνηγητού, εισβολής, φιλέ. Στο πάρκο ή στο σχολείο συνεργάσου για να τροποποιήσεις τα παιχνίδια αλλάζοντας τους κανόνες ώστε να συμμετέχετε όλοι.

1. Αλλάζουμε κανόνες, συμμετέχουμε όλοι

Όλα τα μέλη των ομάδων πρέπει να συμφωνούν στην αλλαγή των κανόνων για την ενεργή συμμετοχή όλων.

Παρακάτω σημειώστε τις αλλαγές που πρότεινε κάθε παιδί και συμφωνήσατε να εφαρμόσετε στο παιχνίδι σας.

Δραστηριότητα/Παιχνίδι.....

Όνομα παιδιού	Κανόνας παιχνιδιού	Τροποποιημένος κανόνας

Παίξτε το παιχνίδι με τους νέους κανόνες και σε συνεργασία με τους φίλους ή τους συμμαθητές/τριές σας απαντήστε:

- Συμμετείχε ενεργά στο νέο παιχνίδι;
- Τα υπόλοιπα παιδιά συμμετείχαν ενεργά στο νέο παιχνίδι;
- Ποιο από τα δύο παιχνίδια θα επέλεγες για να παίξεις με τους φίλους σου την επόμενη φορά; Γιατί;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6.4 Συμμετέχω σε χορούς και παιχνίδια διαφορετικής κουλτούρας

1. Χορευτική γιορτή του κόσμου

Διοργανώστε με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού μία γιορτή με παραδοσιακούς χορούς από διάφορες χώρες. Χωριστείτε σε ομάδες και αναλάβετε να παρουσιάσετε έναν χορό η καθεμία. Χορούς μπορούν να σας διδάξουν παιδιά της τάξης σας που είναι διαφορετικής εθνικότητας ή γνωστοί σας που προέρχονται από άλλες χώρες. Καλέστε γονείς και κηδεμόνες στη γιορτή και ζητήστε τους να βοηθήσουν και να αναλάβουν ενεργό ρόλο, όπως στη διαμόρφωση και οργάνωση του χώρου.



2. Παιχνίδια πέρα από τα σύνορα

Αν υπάρχουν στην τάξη παιδιά άλλων εθνικοτήτων, ζητήστε να σας δείξουν παιχνίδια του τόπου τους και να παίξετε όλοι/ες μαζί. Παίξτε τα παιχνίδια που παρουσίασαν οι συμμαθητές/τριές σας διαφορετικής εθνικότητας και με τους/τις φίλους/ες σας εκτός σχολείου.



6.5 Προλαμβάνω και αντιμετωπίζω την αντιαθλητική/ανάρμοστη συμπεριφορά

Στον παρακάτω πίνακα σημείωσε με (✓).

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Μου αρέσει να παίζω παιχνίδια από άλλες χώρες και να εφαρμόζω τους κανόνες τους.		
Μου αρέσει να παίζω παιχνίδια με παιδιά από διαφορετικές χώρες.		
Θα ήθελα να είμαι φίλος/η με ένα παιδί από άλλη χώρα.		
Έχω πολλούς/ές φίλους/ες διαφορετικών εθνικοτήτων.		

6.5 Προλαμβάνω και αντιμετωπίζω την αντιαθλητική/ανάρμοστη συμπεριφορά

Ξέρεις ότι το σώμα σου σου ανήκει και κανείς δεν μπορεί να το αγγίξει χωρίς την άδειά σου. Μπορείς να ξεχωρίσεις το «καλό» και το «κακό» άγγιγμα/επαφή. Όποιο άγγιγμα σου δημιουργεί δυσάρεστα συναισθήματα είναι «κακό», ενώ όποιο σου δημιουργεί όμορφα συναισθήματα είναι «καλό».

Στη ΦΑ, στο σχολείο και τη ζωή σου γενικότερα, όταν/αν αντιληφθείς ότι κάποιος άτομο επιδιώκει μαζί σου μία επαφή που δεν επιθυμείς, θα πρέπει να το σταματήσεις αμέσως. Προειδοποίησε ότι θα το αναφέρεις σε ενήλικο άτομο που εμπιστεύεσαι.

Αν νιώθεις οποιαδήποτε απειλή, παρενόχληση ή εκφοβισμό, πες «όχι» δυνατά, απομακρύνσου αμέσως και ζήτη βοήθεια.

Στη ΦΑ μέσω των παιχνιδιών και της ΦΔ δημιουργούνται πιο εύκολα οι προϋποθέσεις για κοινωνική επαφή, γι' αυτό όταν/αν κάτι σε δυσαρεστεί, ανάφερε το άμεσα για να μην επαναληφθεί. Δεν υπάρχουν «μυστικά» σε αυτές τις περιπτώσεις.

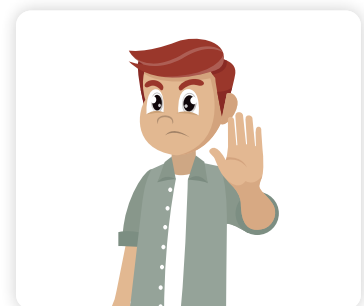
Το πιο σημαντικό είναι η ψυχική και σωματική σου ασφάλεια.

1. Λέω «όχι» δυνατά

Κατά τη διάρκεια της ΦΔ και όχι μόνο, τι κάνεις όταν....

- Κάποιο παιδί φέρεται αντιαθλητικά στο παιχνίδι.
- Κάποιο παιδί ή άλλο άτομο σε φοβερίζει ή σε απειλεί.
- Κάποιο παιδί ή άλλο άτομο σε αγγίζει με τρόπο που σε κάνει να νιώθεις άσχημα.

Συζήτησε με μέλη της οικογένειάς σου αν βίωσες ή βιώνεις συναισθήματα λύπης ή φόβου λόγω απειλής, παρενόχλησης ή εκφοβισμού.



6.6 Συνεργάζομαι και συμβάλλω στο δέσιμο της ομάδας

Γνώρισε συμπεριφορές (2ο Κεφάλαιο - Γνωστικό 14.1 και 15.1) που σε βοηθούν να αναπτύξεις τις σχέσεις σου με άλλα παιδιά. Οι συμπεριφορές αυτές ενισχύουν τον αμοιβαίο σεβασμό και την καλή επικοινωνία και υποστηρίζουν το δέσιμο της ομάδας.

Δοκιμάστε να παίξετε τα παρακάτω παιχνίδια.



1. Το «ανθρώπινο δίκτυο»

Ένα παιχνίδι στρατηγικής, επικοινωνίας και συνεργασίας. Δημιουργήστε κύκλους των οκτώ ατόμων. Κάθε παιδί απλώνει το δεξί του χέρι στο κέντρο του κύκλου ώστε να πιάσει το χέρι κάποιου παιδιού (όχι του διπλανού). Στη συνέχεια απλώνει το αριστερό του χέρι στο κέντρο του κύκλου ώστε να πιάσει το χέρι ενός διαφορετικού παιδιού (όχι του διπλανού). Τώρα ο κάθε κύκλος είναι ένα ανθρώπινο δίκτυο. Στη συνέχεια, πρέπει να βρείτε τρόπο να ξεμπλεχτείτε ώστε να σχηματίσετε έναν κύκλο, χωρίς κανείς να αφήσει τα χέρια που κρατά. Στο παιχνίδι αυτό ακούγονται πολλές και διαφορετικές απόψεις από όλα τα παιδιά.



Προτείνονται διαφορετικές στρατηγικές και στο τέλος η ομάδα, μετά από συνεργασία, επιλέγει την πιο αποτελεσματική για την επίλυση του προβλήματος.

Συζητήστε στις ομάδες σας τα παρακάτω και καταγράψτε τις απόψεις σας:

Άκουγαν όλοι και όλες προσεκτικά τα παιδιά που πρότειναν λύσεις;

.....

Αποδέχονταν τις λύσεις/προτάσεις για την επίλυση του προβλήματος;

.....

2. Τα «ομαδικά» αγάλματα

Χωριστείτε σε ομάδες των 5-6 παιδιών και δημιουργήστε, με τα σώματά σας, ένα ομαδικό άγαλμα που θα αναπαριστά τη φιλία. Συζητήστε μεταξύ σας τι είναι φιλία για τον/την καθένα/καθεμία από εσάς και ακούστε προσεκτικά όλες τις απόψεις. Ακούστε επίσης προσεκτικά και όλες τις ιδέες που αφορούν στο ομαδικό άγαλμα της φιλίας και προσπαθήστε με κάποιον τρόπο να τις ενσωματώσετε όλες. Παρατηρήστε και συζητήστε τα αγάλματα και των άλλων ομάδων.

Επαναλάβετε το παιχνίδι χωρίζοντας νέες ομάδες για να αναπαραστήσετε με το ομαδικό σας άγαλμα τον σεβασμό.

6.7 Συμπεριφέρομαι κατάλληλα σε διάφορες καταστάσεις

1. Αθλητικές συμπεριφορές

Στο σχολείο ή και εκτός σχολείου πολλές φορές χρειάζεται να απαντήσεις με κατάλληλο τρόπο σε συμπαίκτες/τριες ή αντιπάλους, όταν σε ρωτούν ή και σε προκαλούν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά το παιχνίδι ή τον αγώνα.



Τι θα έκανες/κάνεις στις παρακάτω περιπτώσεις:

- ✓ Καθώς παίζετε ένα ομαδικό παιχνίδι, κάποιος/α κάνει αντιαθλητικό φάουλ όταν ο εκπαιδευτικός ή ο διαιτητής δεν βλέπει.

.....

- ✓ Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, κάποιο παιδί σου λέει να πείτε στον εκπαιδευτικό «ψεύτικο» σκορ.

.....

- ✓ Κάποιο παιδί θέλει να είναι πάντα «αρχηγός» στα παιχνίδια.

.....

- ✓ Κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού ή στο διάλειμμα κάποιο παιδί σε φοβερίζει ή σου μιλάει άσχημα.

.....

Τι κάνεις συνήθως; Κύκλωσε την απάντηση που σου ταιριάζει:

Όταν έχει νικήσει η ομάδα μου:
1. Δεν καυχιέμαι.
2. Δεν κοροϊδεύω την αντίπαλη ομάδα.
3. Είμαι σεμνός/ή.
4. Άλλο:
Όταν έχει χάσει η ομάδα μου:
1. Δίνω συγχαρητήρια στους/στις νικητές/ήτριες.
2. Δεν απογοητεύομαι.
3. Δεν διαμαρτύρομαι.
4. Άλλο

Με συμπαίκτες και αντιπάλους (βάλτε ✓):

Πώς συμπεριφέρομαι	Πάντα	Μερικές φορές	Ποτέ
Απαντώ με ευγένεια.			
Αποφεύγω τις συγκρούσεις.			
Παραμένω ήρεμος/η. Δεν εκνευρίζομαι.			
Αρχίζω συζήτηση/διάλογο.			
Προσπαθώ να βρω λύσεις.			

Συζητήστε σε ομάδες

Πώς νιώθετε όταν οι άλλοι/ες σας συμπεριφέρονται με λάθος τρόπο; Ποιο συναίσθημα κυριαρχεί; Πώς αντιδράτε; Διηγηθείτε μία τέτοια στιγμή.

Αν είστε εσείς που συμπεριφέρεστε με λάθος τρόπο, ποια νομίζετε ότι είναι τα συναισθήματα του άλλου παιδιού; Αναλογιστείτε αν και πότε συνέβη αυτό.

Πώς μιλάτε σε άτομα του άλλου φύλου;

Πώς μιλάτε σε παιδιά που ανήκουν σε μειονότητες;

Πώς συμπεριφέρεστε σε άτομα με αναπηρίες;

Να θυμάστε ότι κάθε παιδί, κάθε άνθρωπος, έχει το δικαίωμα να του φέρονται με σεβασμό και ευγένεια.

Γράψτε μηνύματα σε χαρτόνια (όπως τα παρακάτω) και τοιχοκολλήστε τα στην τάξη σας ή τους διαδρόμους του σχολείου.

«Όλοι διαφορετικοί - όλοι ίσοι»

«Όλοι έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι»

«Παίζουμε όλοι μαζί»



Σύνοψη κεφαλαίου

Στο κεφάλαιο αυτό έμαθα:

- ✓ να έχω θετικές εμπειρίες
- ✓ να χρησιμοποιώ ψυχολογικές τεχνικές για τη σωστή εκτέλεση δεξιοτήτων και τη διαχείριση του άγχους
- ✓ να επιδεικνύω αυτοέλεγχο και ενσυναίσθηση σε διάφορες καταστάσεις
- ✓ να συνθέτω νέες κινητικές δημιουργίες και να εκφράζομαι με αυτές
- ✓ να ασκώμαι συστηματικά, θέτοντας στόχους σε επιλεγμένες ΦΔ που προάγουν τη ΦΚ-υγεία και με ευχαριστούν
- ✓ να αντιμετωπίζω θετικά δύσκολες προκλήσεις, να επιμένω, να ζητώ βοήθεια και να τις προσαρμόζω στις δυνατότητές μου
- ✓ να επιδεικνύω υπευθυνότητα επιλέγοντας τον κατάλληλο χώρο και εξοπλισμό
- ✓ να αγωνίζομαι τίμια ως παίκτης/τρια και να συμπεριφέρομαι υπεύθυνα ως θεατής/φίλαθλος, αλλά και στην καθημερινότητα και σε όλες τις συνθήκες
- ✓ να διαχειρίζομαι και να ξεπερνάω τα εμπόδια και τις διαφωνίες
- ✓ να ανατροφοδοτώ και συνεργάζομαι με όλα τα παιδιά
- ✓ να τροποποιώ τους κανονισμούς των παιχνιδιών για να συμμετέχουν όλοι
- ✓ να αντιδρώ/σταματώ κάθε ανεπιθύμητη συμπεριφορά προς εμένα.

Δραστηριότητες

(προτάσεις για εμπέδωση και εφαρμογή)

- Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα κάποιες ΦΔ στις οποίες συμμετείχες εκτός σχολείου και βίωσες θετικές εμπειρίες καθώς και τους λόγους για τους οποίους συμμετείχες.

ΦΔ	Εντός σχολείου	Εκτός σχολείου	Θετικές εμπειρίες (συναισθήματα)	Λόγοι συμμετοχής

- Βάλε στη σωστή σειρά (αρίθμησε) τα βήματα που θα ακολουθήσεις για να επιλύσεις μία διαφωνία.
Εκθέτω τις απόψεις μου και τις πιθανές λύσεις.
Εντοπίζω το πρόβλημα.
Επιλέγουμε την καλύτερη λύση, εκείνη που ταιριάζει και στους δύο, και την ακολουθούμε.
Ακούω προσεκτικά το άλλο παιδί.

Συζητώ με το άλλο παιδί τις πιθανές επιπτώσεις.

- Αντιστοίχισε τις λέξεις που συμπληρώνουν σωστά την κάθε πρόταση:

1. Στη φυσική αγωγή βιώνω
2. Και μέσα από αυτήν μπορώ να βελτιωθώ
3. Μετά από έντονη αθλητική δραστηριότητα εφαρμόζω
4. Η χαρά, η λύπη, ο φόβος, η έκπληξη, ο θυμός είναι
5. Όταν χάνω την ψυχραιμία μου, χάνω τον
6. Όταν ακούω προσεκτικά τον άλλον, είμαι καλός/ή
7. Όταν ιδρώνω, έχω ταχυκαρδία, κοιλόπονο, πιθανόν να έχω
8. Η άσκηση βελτιώνει την ψυχική
9. Για να ενθαρρύνω τον εαυτό μου χρησιμοποιώ την τεχνική του
10. Όταν μπαίνω στη θέση του άλλου έχω
11. Για τη μη λεκτική επικοινωνία χρησιμοποιώ τη

- τεχνικές χαλάρωσης
- συναισθήματα
- θετικές εμπειρίες
- αποτυχία
- άγχος
- διάθεση
- ακροατής/τρια
- αυτοέλεγχό μου
- γλώσσα του σώματος
- θετικού αυτοδιαλόγου
- ενσυναίσθηση

- Στη Φυσική Αγωγή, όταν παίζουμε παιχνίδια, δημιουργούνται διάφορα συναισθήματα που σχετίζονται με τη νίκη, την ήττα, την προσπάθεια, τη συμμετοχή. Γράψε αν συμφωνείς ή διαφωνείς με τα παρακάτω:

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Όταν βλέπω το άλλο παιδί να χαίρεται, χαίρομαι και εγώ.		
Όταν βλέπω το άλλο παιδί να στενοχωριέται, στενοχωριέμαι και εγώ.		
Όταν βλέπω ένα παιδί να μη συμμετέχει, του μιλώ.		

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης (Αποτιμητές)

Κύκλωσε ποιες από τις παρακάτω τεχνικές χρησιμοποίησες για την επιτυχημένη εκτέλεση δεξιοτήτων ή και για την αντιμετώπιση του άγχους σε διάφορα περιβάλλοντα:

Συγκέντρωση

Ρουτίνα

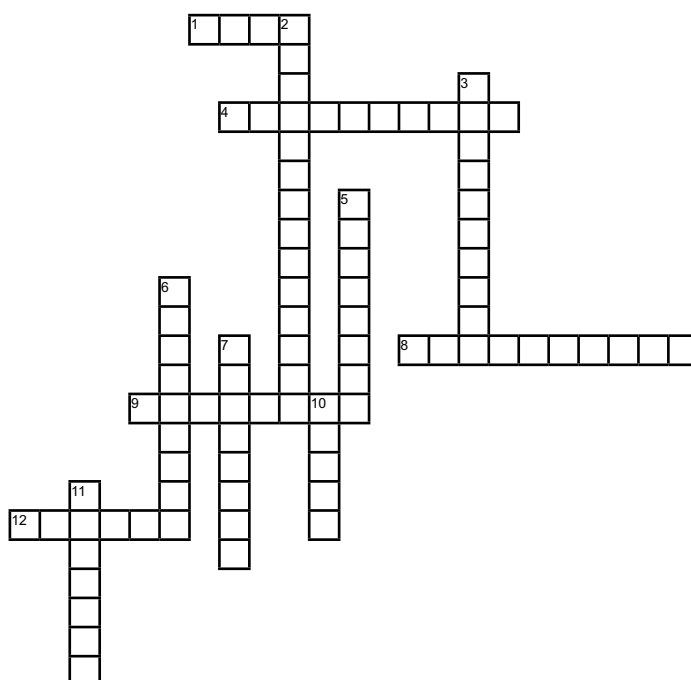
Θετικός αυτοδιάλογος

Διαφραγματική αναπνοή

Νοερή απεικόνιση

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Όταν συμμετείχες σε παιχνίδι:	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Προσπάθησες να αποφύγεις τη σύγκρουση;		
Μοιράστηκες τις ευθύνες για τη νίκη ή την ήττα στο παιχνίδι;		
Έπαιζες σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού;		
Χειροκρότησες την προσπάθεια των άλλων παιδιών;		
Ενθάρρυνες τα άλλα παιδιά στο παιχνίδι;		
Δέχτηκες χωρίς διαμαρτυρίες τις αποφάσεις του/της διαιτητή;		
Στο τέλος του παιχνιδιού ήσουν χαρούμενος/η;		



Οριζόντια

- Αποδέχομαι τη νίκη και την...
- Σέβομαι τους συμπαίκτες και τους...
- Στα αθλήματα για την ασφάλειά μας χρειάζεται κατάλληλος...
- Σέβομαι τις αποφάσεις του...
- Η κατάλληλη επικοινωνία και η συνεργασία ενισχύουν το δέσιμό της...

Κάθετα

- Χρησιμοποιώ κατάλληλες λέξεις και τόνο φωνής όταν την παρέχω στον άλλον.
- Φροντίζω στους αγώνες και τα παιχνίδια να τον διατηρώ.
- Φροντίζω να έχω τέτοια συμπεριφορά στην καθημερινότητά μου.
- Προσπαθώ να έχουν όλα τα παιδιά ίσες.
- Όταν προκύπτουν διαφωνίες χρησιμοποιώ τις τακτικές...
- Όταν εφαρμόζονται οι αρχές του fair play το παιχνίδι είναι...
- Τους τηρώ σε κάθε παιχνίδι.

Γλωσσάρι

Ενσυναίσθηση: είναι η ικανότητα του ατόμου να μπει στη θέση του άλλου και να κατανοήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Τα άτομα που μπορούν να μπουν «στα παπούτσια του άλλου» και να δουν μέσα «από τα μάτια του άλλου» καταφέρνουν να δημιουργούν πιο ισχυρές σχέσεις.

Παρενόχληση: είναι η συμπεριφορά η οποία είναι ανεπιθύμητη, επιθετική, κακόβουλη, επαναλαμβάνεται και προκαλεί διατάραξη ή αναστάτωση στο άτομο. Είναι μια ενοχλητική ή απειλητική συμπεριφορά.

Συνεργασία: σημαίνει να εργάζεται ένα άτομο αρμονικά με άλλο/άλλα άτομα και να προσπαθούν μαζί να πετύχουν έναν κοινό στόχο.

Εκφοβισμός (bullying): είναι μια επιθετική συμπεριφορά, σωματική, λεκτική, ψυχολογική ή/και κοινωνική που εκδηλώνεται σκόπιμα, απρόκλητα και επαναλαμβανόμενα. Λαμβάνει χώρα εντός ή/και εκτός σχολείου, καθώς και στο διαδίκτυο.

ΤΠΕ: Τεχνολογίες Πληροφοριών και Επικοινωνιών.



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

Βιβλιογραφία

- Αλμπανίδης, Ε., Αυγερινός, Α., Γούδας, Μ., Δέρρη, Β., Ζαχοπούλου, Έ., Ζήση, Β., Θεοδωράκης, Ι., Κοσμίδου, Ε., Κούλη, Ό., Κουρτέσης, Θ., Νικοπούλου, Μ. Χασάνδρα, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., & Χρόνη, Σ. (2006). *Εφαρμογή προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία- Καλλιπάτειρα. Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί όλοι ίσοι. Τετράδιο δραστηριοτήτων (Δ', Ε' & ΣΤ' δημοτικού)*. http://lab.pe.uth.gr/psych/images/vivlio-ekraideuttikou-kallipatira/vivlio_ekraideutikou/TEACHERS_BOOK_BODY_crop.pdf
- Αρβανίτη, Ν., Βασιλειάδης, Ν., Γεωργιάδης, Κ., Κέλλης, Η., Λιούμπη Ε., Μακρής, Α., & Μάστορα, Ι. (2002). *Ολυμπιακό 2004άδιο (Για μαθητές/τριες 10-12 ετών)*. ΥΠ..Ε.Π.Θ., Ο.Ε.Ο.Α. ΑΘΗΝΑ 2004: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Bailey, R., et al. (2023). *Olympic Values Education Program: The fundamentals of Olympic Education*. International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland.
- Belka, D. (1994). *Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Binder, L.D. (2004). *Γίνε Πρωταθλητής της Ζωής*. Αθήνα, Ελλάδα. Διεθνές Ίδρυμα Ολυμπιακής και Αθλητικής Παιδείας.
- Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ., Τιμέας, Π, Κρομμύδας Χ., Καρατράντου, Κ., & Ιωακείμης, Π. (2020). *Η διδασκαλία της καλαθοσφαίρισης*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Γκότσης, Κ., Καλαμπαλίκας, Σ. Ντάνης, Α. (2016). *Η διδασκαλία της κολύμβησης στο σχολείο*. <https://users.sch.gr/adanis/ebooks/SchoolSwimming.pdf>
- Γούργουλης, Β. (2019). *Κολύμβηση: Ανάλυση και διδασκαλία της τεχνικής*. Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Δέρρη, Β., Εμμανουηλίδου, Κ., & Βασιλειάδου, Ο. (2014). *Το Νέο Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό, Οδηγός για τον Εκπαιδευτικό*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1892>
- Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). *Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2η έκδ.)*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Δέρρη, Β., Χασάνδρα, Μ., Βασιλειάδου, Ό., Δημητρίου, Ε., Κοσμίδου, Ευ., Κυρχυρίδης, Π., Λεβεντάκης, Χ., & Παπαμίχου, Α. (2022). *Οδηγός Εκπαιδευτικού. Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό (2η έκδ.)*. Αθήνα: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής.
- Donnnelly, F.C., Mueller, S.S., & Gallahue, D.L. (2019). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για όλα τα παιδιά: Από τη θεωρία στην Πράξη (2η έκδ.)*. (Επιστ. Επιμ. Χ. Τζορμπατζούδης & Χ. Ευαγγελινού). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Ζέτου, Ε. (2018). *Το βόλεϊμπολ στο δημοτικό σχολείο. Εγχειρίδιο καθηγητών φυσικής αγωγής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Gallahue, D.L. (2002). *Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα Σημερινά Παιδιά (1η έκδ.)*. (Χ. Ευαγγελινού, & Α. Παππά, Μετ./Επιμ.) Θεσσαλονίκη: University Studio Press A.E. Lausanne, Switzerland.

- Germain, B. (2020). *Ανατομία της κίνησης- Εισαγωγή στην ανάλυση των κινήσεων του σώματος* (Επιστ. Επιμ. Τερζίδης Ι.). Θεσσαλονίκη: Σάλτο.
- Harris, J., Elbourn, J., & Αυγερινός, Α. (2005). *Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων «Άσκησης για Υγεία» Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές. Βιβλίο του δασκάλου*. Θεσσαλονίκη. Διαθέσιμο στο: https://users.sch.gr/akatsag/e_books/eidiki_agogi/biblio_efa_askhsh_ygeia/biblio_ekpraideytikou_askhsh_kai_ygeia.pdf
- Hopper, C., Fisher, B., & Munoz, K. (1999). *Fitness και υγεία – Για την 5η και 6η τάξη Δημοτικού* (Επιστ. Επιμέλεια Ε. Κιουμουρτζόγλου). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Θεοδωράκης, Ι., & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (2012). *Θέματα αξιοποίησης της ομάδας στη σχολική τάξη. Μείζον πρόγραμμα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών*. Διαθέσιμο στο: http://www.epimorfosi.edu.gr/images/stories/ebook-epimorfotes/sxeseis/sxeseis_sxolikh_taxh.pdf
- Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (2017). *Κώδικας Ηθικής Συμπεριφοράς στον αθλητισμό-όσο πιο τίμια τόσο πιο ψηλά*. Λευκωσία: Τυπογραφία ΚΩΝΟΣ.
- Κιουμουρτζόγλου, Ε., & Γούδας, Μ. (2003). *Το μπάσκετ πέρα από τα βασικά και συστήματα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Κλεισούρας, Β. (2011). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Κολοβελώνης, Α., & Γούδας, Μ. (2015). *Διδάσκοντας Αθλητικές δεξιότητες στα παιδιά*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Λιοντή, Α., & Λάιους, Ρ. (2021, Ιανουάριος). *Γνωσιακές - συμπεριφοριστικές τεχνικές και ασκήσεις για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών*. Παρουσίαση στην Διαδικτυακή Διημερίδα της Εταιρείας Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών. Διαθέσιμο στο: https://cbt.edu.gr/arxeia/dihmerida/6_Lionti.pdf
- Μασσού, Φ., & Κούκου, Π. (2014). *Οι βασικές κινητικές δεξιότητες στο Πρόγραμμα Σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο*. Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Mitchell, S.A. & Walton-Fosette, J.L. (2022). *Τα ουσιώδη στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής: Πρόγραμμα Σπουδών, Διδασκαλία και Αξιολόγηση* (2η έκδ.). (Επιστ. Επιμ. Β. Δέρρη). Αθήνα: Παρισιάνου.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Υπουργείο Παιδείας και Διά Βίου Μάθησης (2011). *ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ*. Οδηγός Εκπαιδευτικού. Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση <https://shorturl.at/aMTU8>
- Πολυμένου, Κ., Καραδήμου, Κ., & Πολλάτου, Ε. (2012). *Ρυθμικές Ασκήσεις στη Φυσική Αγωγή*. Αθήνα: Πατάκη.
- Πραντσιδης, Γ. (2004). *Ο χορός στην Ελληνική Παράδοση και η διδασκαλία του*. Αιγίνιο: Εκδοτική Αιγινίου.
- Plowman, S.A. & Meredith, M.D. (Eds.). (2013). *Fitnessgram/Activitygram. Reference Guide* (4th Edition). Dallas, TX: The Cooper Institute.
- Powers, S. & Howley, E. (2017). *Φυσιολογία της Άσκησης: Θεωρίες και εφαρμογές ευρωστίας και απόδοσης* (Επ. Επιμ. Γ. Βράμπας). Αθήνα: Broken Hill Publishers LTD.
- Raven, P.B., Wasserman, D.H., Squires, W.G., & Murray, T.D. (2016). *Φυσιολογία της Άσκη-*

σης: *Μια Ολιστική Προσέγγιση* (Επ. Επιμ. Τοκμακίδης Σ., Χριστούλας Κ., Σμήλιος Η.). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος.

Σκιαδάς, Ε. (2004). *Νεότερη Ελληνική Ολυμπιακή Ιστορία 1894-2004*. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή, Αθήνα.

Schultz, J. (2014). Going the Distance: The Road to the 1984 Olympic Women's Marathon. *The International Journal of the History of Sport*, 32(1), 72-88.

Τσιάντης, Γ., Ασημακόπουλος Χ., Βασιλάκη, Ε., Γιαννακοπούλου, Δ., Μπεράτης, Ι., Παπαδοπούλου, Κ., Φύσσας, Κ., & Χατζηπέμου, Θ. (2010). *Δραστηριότητες στην τάξη για την πρόληψη του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των μαθητών - εγχειρίδιο εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. <https://kesy.dra.sch.gr/images/pdfs/drasthriothtes.pdf>

Δικτυογραφία

Διεθνής Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης: <https://www.fiba.basketball/>

Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης: <https://www.fivb.com/>

Διεθνής Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου: <https://www.fifa.com/>

Διεθνής Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης: <https://www.ihf.info/>

Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης : <https://www.basket.gr/>

Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης: <https://www.volleyball.gr/>

Ελληνική Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου: <https://www.epo.gr/>

Ελληνική Ομοσπονδία Χειροσφαίρισης: <https://www.handball.org.gr/>

Stop Bullying: <https://www.stopbullying.gr/bullying/ti-einai-to-bullying>

