



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**  
**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ**  
**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

## **ΘΕΜΑ**

**Σύγκριση του νέου με το παλαιό Αναλυτικό Πρόγραμμα  
Σπουδών Δημοτικού για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΤΟΥ**

**Αναστασίου Σπυρίδων Α.Μ. 5017**

**ΦΛΩΡΙΝΑ 2023**

## Φύλλο Εξέτασης

1.Επόπτες:ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΤΟΣΟΥΝΙΔΗΣ

Βαθμός: \_\_\_\_\_

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

2. Δεύτερος Βαθμολογητής: ΙΩΑΝΝΗΣ ΘΩΪΔΗΣ

Βαθμός: \_\_\_\_\_

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

Γενικός Βαθμός: - \_\_\_\_\_

Ο/η συγγραφέας .....

Βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, Σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Υπογραφή:

Ημερομηνία:

## Ευχαριστίες

Για την εκπόνηση και το σχεδιασμό της παρούσας εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον καθηγητή κ. Αντώνιο Τοσουνίδη για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε και την υπομονή του κατά τη διάρκεια της συγγραφής της. Η βοήθεια, οι υποδείξεις και καθοδήγηση του ήταν πολύτιμη.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τον κ. Ιωάννη Θωΐδη, ως επίσης επιβλέποντα στην συγκεκριμένη εργασία.

## **Περιεχόμενα**

Περίληψη7

ABSTRACT8

Πρόλογος9

Εισαγωγή10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο11

ΠΑΛΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ11

1.1 Προγράμματα σπουδών11

1.2 Δημοτικό & Γυμνάσιο12

1.3 Αναβάθμιση του μαθήματος της φυσικής αγωγής12

1.4 Η φυσική αγωγή στο υποχρεωτικό πρόγραμμα14

Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>16

ΝΕΟ ΚΑΙ ΠΑΛΑΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ16

2.1.1 Φυσιογνωμία του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών16

2.1.2 Φυσιογνωμία του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών17

2.1.3 Συμπεράσματα από την σύγκριση της φυσιογνωμίας νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών19

2.2.1 Σκοποθεσία του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών20

2.2.2 Σκοποθεσία του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών20

2.2.3 Συμπεράσματα από την σύγκριση της σκοποθεσίας νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών21

2.3.1 Περιεχόμενο - θεματικά πεδία του μαθήματος στο Νέο πρόγραμμα σπουδών21

2.3.2 Περιεχόμενο - θεματικά πεδία του μαθήματος στο παλαιο πρόγραμμα σπουδών24

2.3.3 Συμπεράσματα από τη σύγκριση του περιεχομένου – Θεματικά πεδία νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών27

2.3.3.1 Ειδικοί στόχοι (προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα) του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών28

2.3.3.2 Ειδικοί στόχοι (προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα) του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών33

2.3.3.3 Συμπεράσματα από την σύγκριση των Ειδικών στόχων (προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων) νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών34

2.4.1 Διδακτική πλαισίωση - σχεδιασμός μάθησης του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών35

2.4.2 Διδακτική πλαισίωση - σχεδιασμός μάθησης του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών36

- 2.5.1 Ετήσιος προγραμματισμός Φυσικής αγωγής στο νέο ΑΠΣ στο δημοτικό σχολείο37
- 2.5.2 Ετήσιος προγραμματισμός Φυσικής αγωγής στο παλαιο ΑΠΣ στο δημοτικό σχολείο40
- 2.5.3 Συμπεράσματα από την Σύγκριση του ετήσιου προγραμματισμού Φυσικής αγωγής στο νέο και παλαιό ΑΠΣ στο δημοτικό σχολείο42
- 2.6.1 Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο νέο ΑΠΣ του δημοτικού σχολείου.43
- 2.6.2. Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο παλαιό ΑΠΣ του δημοτικού σχολείου48
- 2.6.3. Συμπεράσματα από την σύγκριση των Μεθόδων Διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο νέο και παλαιό ΑΠΣ στο δημοτικό σχολείο60
- 2.7.1 Αξιολόγηση του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών61
- 2.7.2 Αξιολόγηση του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών63
- 2.7.3 Συμπεράσματα από την σύγκριση της αξιολόγησης νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών64

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 365

Γενικά Συμπεράσματα από την Σύγκριση65

ΣΥΖΗΤΗΣΗ68

Βιβλιογραφία69

## Περίληψη

Το πρόγραμμα σπουδών του μαθήματος της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο αποτελεί διαχρονικά την βάση πάνω στην οποία στηρίζεται η διδασκαλία του μαθήματος. Ανάλογα με τις απαιτήσεις της κάθε εποχής αλλάζουν και τα δεδομένα στο πρόγραμμα σπουδών. Στην παρούσα εργασία θα δούμε τις αλλαγές στο πρόγραμμα σπουδών του μαθήματος της Φυσικής αγωγής στο Δημοτικό σχολείο παλιότερα σε σχέση με την σημερινή εποχή.

Στο πρώτο κεφάλαιο θα παραθέσουμε τα γενικά στοιχεία για το παλιό πρόγραμμα σπουδών στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο. Στο δεύτερο κεφάλαιο θα δούμε αναλυτικά τα προγράμματα σπουδών της φυσικής αγωγής.

Στο τρίτο κεφάλαιο θα παραθέσουμε στοιχεία για τα προγράμματα σπουδών (παλιό και νέο) για την φυσιογνωμία τους τα θεματικά τους πεδία και δώσουμε και αναλυτικά συμπεράσματα από την σύγκριση των δύο προγραμμάτων.

Στο τέταρτο κεφάλαιο της εργασίας θα ασχοληθούμε με την σύγκριση των ειδικών στόχων των δύο προγραμμάτων στο πέμπτο κεφάλαιο της εργασίας θα δούμε τις σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις των προγραμμάτων σπουδών.

Στο έκτο κεφάλαιο της εργασίας που ακολουθεί γίνεται η σύγκριση μεταξύ των δύο προγραμμάτων παλαιού και νέου. Στο έβδομο κεφάλαιο της εργασίας θα δούμε αναλυτικά την αξιολόγηση ανάμεσα στα δυο προγράμματα, και η εργασία θα κλείσει με συμπεράσματα και θέματα προς συζήτηση που αφορούν το πρόγραμμα σπουδών του μαθήματος φυσικής αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο.

Λέξεις κλειδιά: Φυσική Αγωγή, πρόγραμμα σπουδών, Δημοτικό Σχολείο, Γυμναστική, Διδασκαλία

## **ABSTRACT**

The curriculum of the physical education course in the elementary school has always been the basis on which the teaching of the course is based. Depending on the requirements of each era, the data in the curriculum also changes. In this paper we will see the changes in the curriculum of the Physical Education course in the Primary school in the past compared to the present era.

In the first chapter we will list the general information about the old curriculum in the physical education course in primary school. In the second chapter we will look in detail at physical education curricula.

In the third chapter, we will list data on the study programs (old and new) for their characteristics, their thematic fields and give detailed conclusions from the comparison of the two programs.

In the fourth chapter of the work we will deal with the comparison of the specific objectives of the two programs in the fifth chapter of the work we will see the modern teaching approaches of the study programs.

In the sixth chapter of the work that follows, a comparison is made between the two old and new programs. In the seventh chapter of the paper we will look in detail at the evaluation between the two programs, and the paper will close with conclusions and topics for discussion regarding the curriculum of the physical education course in Primary School.

Keywords: Physical Education, curriculum, Primary School, Gymnastics, Teaching



## Πρόλογος

Η αποστολή του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι να συμβάλει στη δημιουργία των αυριανών πολιτών, οι οποίοι θα αγαπήσουν την άσκηση και θα την κάνουν καθημερινό τρόπο ζωής. Ο βασικός σκοπός του μαθήματος είναι να δώσει ίσες ευκαιρίες στα παιδιά και να τα αντιμετωπίσει ισότιμα έτσι ώστε να αναπτύξουν, να εφαρμόσουν και να βελτιώσουν κινητικές δεξιότητες σε ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες.

Ταυτόχρονα, ενισχύει τα παιδιά να διαμορφώσουν μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα, καλλιεργώντας και αναπτύσσοντας τη συλλογικότητα, την αλληλεγγύη, την ευγενή άμιλλα, την αγωνιστικότητα και το σεβασμό σε κανόνες, σε ηθικές και σε κοινωνικές αξίες. Τέλος βασική επιδίωξη αποτελεί η προσωπική ανάπτυξη του κάθε παιδιού, η προσωπική του επιτυχία καθώς και η ανάπτυξη και διατήρηση των σχέσεων με τα άλλα παιδιά.

## Εισαγωγή

Ο σημαντικότερος νόμος για την ιστορία του νεοελληνικού αθλητισμού, υπεγράφη την 10η Ιουλίου 1899, έλαβε τη γραμματαρίθμηση ΒΧΚΑ' και τον τίτλο «Περί γυμναστικής και αθλητικών αγώνων». Έθετε το σκοπό της γυμναστικής, τη διδασκαλία της γυμναστικής στα σχολεία, ένωσε όλους του γυμναστικούς συλλόγους υπό την αιγίδα του ΣΕΓΑΣ, ρύθμιζε τη λειτουργία, τη σύσταση, τους πόρους και τις υποχρεώσεις της Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων, προέβλεπε την ίδρυση “Ακαδημαϊκού Γυμναστηρίου” και “Σχολής Γυμναστών”. Με το ν. 4371/1929 θεσμοθετείται η Γυμναστική στο δημόσιο σχολείο με τον όρο “Σωματική Αγωγή”, ενώ με τον α.ν. 2057/1939 ιδρύεται η Εθνική Ακαδημία Σωματικής Αγωγής (ΕΑΣΑ)

Η Φυσική Αγωγή, ως έννοια και πρακτική, περιλαμβάνει όλες τις μορφές και τα είδη άσκησης του σώματος με στόχο την ισόρροπη ψυχοσωματική ανάπτυξη του ατόμου. Μετά τη μεταπολίτευση, το πρώτο Αναλυτικό πρόγραμμα για το Δημοτικό Σχολείο συντάσσεται το 1977. Το πρόγραμμα δεν διαφέρει ουσιαστικά από αυτά των προηγούμενων ετών και έχει ως κύριο περιεχόμενο αυτό του σουηδικού συστήματος. Η σοβαρότερη προσπάθεια που μπορεί να θεωρηθεί σταθμός για την αναμόρφωση του περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο έγινε το 1988. Αυτό το Αναλυτικό Πρόγραμμα κατήργησε τη Σουηδική Γυμναστική από το Δημοτικό Σχολείο και εισήγαγε ένα περιεχόμενο με πολλαπλές κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες. Το 1990 εκδίδονται τα αναλυτικά προγράμματα Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου και Λυκείου (Οδηγίες εφαρμογής στη διδασκαλία). Καταβλήθηκε και εδώ προσπάθεια από τους συντάκτες να δώσουν μια ενιαία φιλοσοφία στα Αναλυτικά Προγράμματα της Φυσικής Αγωγής.

Το 1995 συντάσσεται νέο αναλυτικό πρόγραμμα για το Δημοτικό Σχολείο και το 1997 κυκλοφορεί σε Α' έκδοση και σε 50.000 αντίτυπα με Αρ. Συμβ. 76/15-7-97 βιβλίο για τον διδάσκοντα «Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ».

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο**

### **ΠΑΛΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

#### **1.1 Προγράμματα σπουδών**

Τα έτη 2003-2008 εκπονήθηκαν για την υποχρεωτική εκπαίδευση συγγραφικά πακέτα και υποστηρικτικό υλικό. Το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) και τα νέα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (Α.Π.Σ.). Υπ. Απ. 21072α/Γ2/ΦΕΚ 303/13-3-2003 και 21072β/Γ2/ΦΕΚ 304/13-3-2003. Γ'Κ.Π.Σ./ΕΠΕΑΚ ΙΙ/ΕΝΕΡΓΕΙΑ 2.2.1/Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α: «Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων». Η αναμόρφωση των (Α.Π.Σ.) στη Φυσική Αγωγή έγινε με βάση τη φιλοσοφία των προηγούμενων Α.Π. υιοθετώντας όμως και τη διαθεματική προσέγγιση της γνώσης. Για πρώτη φορά δημιουργούνται διδακτικά πακέτα για το Μάθημα της Φ.Α. Τα νέα σχολικά βιβλία γράφτηκαν με βάση το Δ.Ε.Π.Π.Σ. και τα νέα Α.Π.Σ. και εισάγονται στα σχολεία το σχολικό έτος 2006-2007. Το έτος 2008 ολοκληρώθηκε η συγγραφής τους (βιβλίο για τον διδάσκοντα Β' γυμνασίου).

Το βιβλίο είναι ένα εργαλείο και για την αναζωογόνηση των καθηγητών Φυσικής Αγωγής, την αναβάθμιση του ρόλου τους μέσα στο σχολείο, και την αναβάθμιση της ποιότητας του μαθήματος. Η Ελλάδα κατατάσσεται μεταξύ των ελαχίστων χωρών που στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής έχει βιβλία για τον διδάσκοντα και για τον μαθητή. Για τη Φ.Α. γράφτηκαν: για το Δημοτικό 3 εκπαιδευτικά πακέτα βιβλίο εκπ/κού & βιβλίο μαθητή (1 βιβλίο ανά δύο τάξεις), για το Γυμνάσιο 3 βιβλία εκπαιδευτικού ένα για κάθε τάξη και 1 βιβλίο μαθητή και για τις τρεις Τάξεις του Γυμνασίου. Για πρώτη φορά στην εκπαίδευση υπάρχουν βιβλία για τον μαθητή.

Τα βιβλία γράφτηκαν για τους μαθητές και έρχονται να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους για τη φυσική δραστηριότητα και τα σπορ, να δώσουν νέες πληροφορίες και κυρίως να τους ευαισθητοποιήσουν για την αξία της άσκησης. Επίσης μπορούν να αξιοποιηθούν σε διαθεματικές δραστηριότητες, αλλά και στα προγράμματα των καινοτόμων δράσεων (Αγωγή Υγείας, Περιβαλλοντικής εκπαίδευσης).

## 1.2 Δημοτικό & Γυμνάσιο

Στο πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης «ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) με κωδικό MIS 295450 και ειδικότερα στο Υποέργο 1: «Εκπόνηση Προγραμμάτων Σπουδών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και οδηγών για τον εκπαιδευτικό» «Εργαλεία Διδακτικών Προσεγγίσεων», που έχει παραχθεί από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο στο Διδακτικό Πεδίο: Σχολική και Κοινωνική Ζωή εντάχθηκε το αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής (Δημοτικό και Γυμνάσιο) στο Επιστημονικό Πεδίο: Φύση και Άσκηση. Ταυτόχρονα στο πλαίσιο αυτό της ίδιας Πράξης εκπονήθηκαν αντίστοιχα και Οδηγοί Σπουδών για τους εκπαιδευτικούς.

Οι Οδηγοί για τους εκπαιδευτικούς περιέχουν διδακτικές-παιδαγωγικές προσεγγίσεις και πρακτικές υλοποίησης των νέων Προγραμμάτων Σπουδών (ΠΣ) στη σχολική πραγματικότητα. Τα νέα αυτά Προγράμματα Σπουδών έλαβαν έγκριση με αριθ. Πρωτ. 113726/Γ2/3-10- 2011, για πιλοτική εφαρμογή, σε ενενήντα εννέα (99) Πιλοτικά Ολοήμερα Δημοτικά Σχολεία, το σχολικό έτος 2011-2012, με το εξής Ωρολόγιο Πρόγραμμα. Στο μαθησιακό πεδίο της Φυσικής Αγωγής / Σωματικής Υγείας: α) Στις τάξεις Α', Β', Γ' και Δ', θα διατίθενται 4 ώρες στο γνωστικό αντικείμενο Φυσική Αγωγή Σωματική Υγεία – Υγιεινή και β) Στις τάξεις Ε' και ΣΤ', θα διατίθενται 2 ώρες στο γνωστικό αντικείμενο Φυσική Αγωγή/ Σωματική Υγεία - Υγιεινή. Στο μαθησιακό πεδίο των Βιωματικών Δράσεων: α) Στις τάξεις Α' και Β', θα διατίθενται 2 ώρες στο γνωστικό αντικείμενο Σχολική και Κοινωνική Ζωή, β) Στις τάξεις Γ' και Δ', θα διατίθεται 1,5 ώρα στο γνωστικό αντικείμενο Σχολική και Κοινωνική Ζωή, γ) Στις τάξεις Ε' και ΣΤ', θα διατίθεται 1 ώρα στο γνωστικό αντικείμενο Σχολική και Κοινωνική Ζωή εναλλακτικά με την Εκπαίδευση για το Περιβάλλον και την Αειφόρο Ανάπτυξη. Ακολουθούν το διδακτικό ωράριο των Ολοήμερων Δημοτικών Σχολείων με πρόγραμμα ΕΑΕΠ. Αυτά τα προγράμματα Σπουδών δεν προχώρησαν ποτέ στο στάδιο της εφαρμογής. Παρ' όλα αυτά αποτελούν ένα εξαιρετικό παραγόμενο εγκεκριμένο υλικό που μπορεί να αξιοποιηθεί, συμπληρωματικά προς τα ισχύοντα Δ.Ε.Π.Π.Σ. και Α.Π.Σ.

## 1.3 Αναβάθμιση του μαθήματος της φυσικής αγωγής

Με την με αριθμ. Φ.12/620/61531/Γ1/31-5-2010, (ΦΕΚ 804, τ. Β' /9-6-2010) απόφαση του Υπ. ΠΔΒΜΘ με θέμα: «Ωρολόγια Προγράμματα δημοτικών σχολείων

με ενιαίο αναμορφωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα» (ΕΑΕΠ) καθορίζεται το αναμορφωμένο διδακτικό ωράριο και ωρολόγιο πρόγραμμα των 800 πολυπληθέστερων, 12θέσιων σχολείων της χώρας (30% του μαθητικού πληθυσμού), στον αρχικό σχεδιασμό, τα οποία θα λειτουργήσουν από το σχολικό έτος 2010 - 2011 με ενιαίο αναμορφωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Τις 18/2010 και 19/2010 Πράξεις του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου, ορίζονται τα μέλη των επιτροπών για τη δημιουργία οδηγιών και ολοκληρώνονται οι οδηγίες. Την επιτροπή αποτέλεσαν οι: Τσόνιας Σταύρος ως πρόεδρος και υπεύθυνος του μαθήματος της Φ.Α. στο Π.Ι., Αυγερινός Ανδρέας, Ντάνης Απόστολος και Αγαλιανού Ολυμπία. 2. Για την υποστήριξη του προγράμματος οι εκπαιδευτικοί ειδικοτήτων δέχθηκαν επιμόρφωση στα νεοεισερχόμενα μαθήματα, φορέας ΟΕΠΕΚ, και στις Νέες Τεχνολογίες, Αξίζει να επισημανθεί ότι από την επιμόρφωση εξαιρέθηκαν οι εκπαιδευτικοί Φ.Α. με την αιτιολογία ότι δεν αποτελεί νεοεισερχόμενο μάθημα στις μικρές τάξεις. Οι οδηγίες δημοσιεύονται στο ΦΕΚ 1139/28-7-2010 ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ Αριθμ.: Φ. 12/879/88413 /Γ1. Η γενναία αύξηση των ωρών του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής κατά δυο (2) ώρες στα Ωρολόγια Προγράμματα των τάξεων Α', Β', Γ' και Δ' των Δημοτικών Σχολείων με ενιαίο αναμορφωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, δημιουργεί την ανάγκη αναδιάρθρωσης του περιεχομένου του μαθήματος αλλά και τον εμπλουτισμό του. Διατηρείται το βασικό πλαίσιο του μαθήματος όπως καθορίζεται στο Δ.Ε.Π.Π.Σ. και Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής στο γενικό σκοπό και τους στόχους ψυχοκινητικού, συναισθηματικού και γνωστικού τομέα. Τα βιβλία Φυσικής Αγωγής για το Δημοτικό Σχολείο αποτελούν το βασικό οδηγό διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής.

Α) Υποχρεωτικό πρόγραμμα (8.10 – 14.00) Στο αναμορφωμένο ενιαίο ωρολόγιο πρόγραμμα η κατανομή των ωρών της Φυσικής Αγωγής έχει ως εξής: ΤΑΞΕΙΣ Α' Β' Γ' Δ' Ε' ΣΤ' ΩΡΕΣ 4 4 4 4 2 2 Η κατανομή των ωρών στο ωρολόγιο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής ανά θεματική ενότητα στην Ε' και Στ' τάξη δεν αλλάζει. Στις τάξεις Α', Β', Γ' και Δ' η μια (1) διδακτική ώρα της Φυσικής Αγωγής στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα, θα διατίθεται στους Χορούς. ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕΕ Τσόνιας Α. Σταύρος Σελίδα 14 Ενδεικτική κατανομή ωρών ανά θεματική ενότητα Α' & Β' τάξη Γ' & Δ' τάξη Μουσικοκινητική Αγωγή 10 ώρες 7 Παραδοσιακοί Χοροί 10 ώρες 10 Λαϊκοί χοροί και παιχνίδια άλλων χωρών 4-6 ώρες 5-7 Σύγχρονες

μορφές χορευτικής έκφρασης 4 ώρες 4-6 Προετοιμασία εκδήλωσης – παράστασης μέχρι 4 ώρες μέχρι 5 Συνολικές ώρες Χορού 32.

#### **1.4 Η φυσική αγωγή στο υποχρεωτικό πρόγραμμα**

Η επιπλέον αύξηση της μιας (1) ώρας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, εκτός των Χορών, επιφέρει τροποποιήσεις και επεκτάσεις στο ΑΠΣ χωρίς όμως δομικές αλλαγές. Οι υπόλοιπες 3 ώρες Φυσικής Αγωγής του εβδομαδιαίου προγράμματος, στις τάξεις Α' - Β' & Γ' - Δ', καλύπτονται από τις παρακάτω θεματικές ενότητες: Α' και Β' τάξη (ενδεικτική κατανομή ωρών ανά θεματική ενότητα) Ψυχοκινητική Αγωγή Κινητικά Παιχνίδια Γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις ενόργανης γυμναστικής Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής Κολύμβηση Καταγραφή δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης Προετοιμασία εκδηλώσεων 28-30 ώρες 25-30 ώρες 10-12 ώρες 10-15 ώρες μέχρι 10 ώρες 6 ώρες μέχρι 4 ώρες ΣΥΝΟΛΟ: 93 ΩΡΕΣ Γ' και Δ' τάξη (ενδεικτική κατανομή ωρών ανά θεματική ενότητα) Ψυχοκινητική αγωγή 1. Εξάσκηση σε σύνθετες κινητές δεξιότητες (κινητικά παιχνίδια) 2. Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων (κινητικά παιχνίδια) Γυμναστική – Ενόργανη γυμναστική Μύηση στις Αθλοπαιδιές και το Στίβο Γνωριμία με νέα ή μη διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα ΑμΕΑ Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής Κολύμβηση Καταγραφή δεικτών κινητικής και σωματικής ανάπτυξης Εσωτερικές διοργανώσεις παιχνιδιών (Γ' τάξη) και προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (Δ' τάξη) 16-20 ώρες 8-10 ώρες 10-12 ώρες 20 ώρες 10-16 ώρες 8-12 ώρες μέχρι 10 ώρες 6 ώρες μέχρι 10 ώρες ΣΥΝΟΛΟ: 96 ΩΡΕΣ

Από τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία του αναμορφωμένου προγράμματος είναι η θεματική ενότητα Φυσικές δραστηριότητες & Σπορ υγείας και αναψυχής. Η ενότητα αυτή αποτελεί ουσιαστικά καινοτομία, αφού σ' αυτήν εμπεριέχονται ένα πλήθος φυσικών δραστηριοτήτων (Φ.Δ.) και σπορ που σχετίζονται άμεσα με την υγεία και την αναψυχή. Απώτερη επιδίωξη είναι οι μαθητές μέσα από την εμπλοκή τους στα περιεχόμενα του μαθήματος να αποκτήσουν προοδευτικά θετική στάση προς τις φυσικές δραστηριότητες αναψυχής που διεξάγονται στη φύση και να ευαισθητοποιηθούν στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος.

Επίσης για πρώτη φορά δίνονται προϋποθέσεις υλοποίησης των μαθημάτων κολύμβησης (σ.15992.). Προτείνεται, όπου υπάρχει η δυνατότητα, και η υλοποίηση σχεδίου εργασίας για την κολύμβηση στο ολοήμερο πρόγραμμα καθώς και στην προαιρετική ζώνη παρακολούθησης του προγράμματος του ολοήμερου σχολείου. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η αυτονομία της σχολικής μονάδας μέσα από την υλοποίηση των προτάσεων μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών, ανάλογα με την εκάστοτε εκπαιδευτική περίσταση και τον αυτόνομο προγραμματισμό δράσης σε επίπεδο σχολείου. Η κολύμβηση ως θεματική ενότητα περιλαμβάνεται στο Α.Π.Σ./Δ.Ε.Π.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής με την επισήμανση «όπου υπάρχουν οι δυνατότητες». Με εισήγηση του Παρέδρου του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Τσόνια Σταύρου, ενσωματώνεται στο Πρόγραμμα Σπουδών των δημοτικών σχολείων που λειτουργούν με Ενιαίο Αναμορφωμένο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα (Ε.Α.Ε.Π.) και περιγράφονται οι προϋποθέσεις και οι διαδικασίες υλοποίησης της κολύμβησης ως διδακτική ενότητα της Φυσικής Αγωγής (Φ. 12/879/88413 /Γ1/28-7-2010 υπ. απόφαση), σελίδα 15992. Ήδη από το 2009 σε συνεργασία με το Π.Ι., Σχολικοί Σύμβουλοι από την Περιφέρεια άρχισαν να υλοποιούν δράσεις σε αυτή την ενότητα. Η Δ/ση Φυσικής Αγωγής του ΥΠ.Π.Ε.Θ. (Δ/ντής Αλεξίου Κώστας) σε συνεργασία με το Υπουργείο Εσωτερικών και Διοικητικής Ανασυγκρότησης και τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και μετά από την εφαρμογή πιλοτικού προγράμματος κολύμβησης στις σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Αττικής, κατά το τρίτο τρίμηνο του σχολικού έτους 2015-16, αποφασίζει την εφαρμογή της διδασκαλίας του αντικειμένου της κολύμβησης στις σχολικές μονάδες .

## **Κεφάλαιο 2°**

### **ΝΕΟ ΚΑΙ ΠΑΛΑΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

#### **2.1.1 Φυσιογνωμία του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών**

Το σχολείο αποτελεί τον πυρήνα για τη δημιουργία μιας πιο ενεργούς και υγιούς κοινωνίας. Η εκπαίδευση που παρέχει το σχολείο είναι μία συνεχής, δυναμική και εξελισσόμενη διαδικασία, η οποία σχετίζεται αμφίδρομα με τις εκάστοτε κοινωνικές αλλαγές (WHO, 2019). Σκοπός της εκπαίδευσης είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη και μάθηση, δηλαδή η απόκτηση γνώσεων, συμπεριφορών, δεξιοτήτων και στάσεων, με τις οποίες όλοι/-ες οι μαθητές/-τριες θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις του σχολικού και του κοινωνικού περιβάλλοντος. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO/ΠΟΥ) επισημαίνει τον σημαντικό ρόλο της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στην επίτευξη του παραπάνω σκοπού, μέσω της προαγωγής της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) εντός και εκτός σχολείου.

Ο ΠΟΥ, καθώς και η Γενική Διάσκεψη της UNESCO (2021) υπογράμμισαν επίσης ότι η παροχή ποιοτικής σχολικής ΦΑ μπορεί να μεταδώσει στα παιδιά την αντίληψη για έναν διά βίου υγιή, κινητικά ενεργό τρόπο ζωής, ώστε να επιτυγχάνεται η πρόληψη σοβαρών διαταραχών της υγείας αλλά και η ενίσχυση των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων τους. Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) της ΦΑ στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση (ΠΕ), ακολουθώντας τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα και τις απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας, επιδιώκει την προώθηση της διά βίου άσκησης για την υγεία και την ποιότητα ζωής. Έχει ως αφετηρία τα μαθησιακά αποτελέσματα, δηλαδή όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζει ο/η μαθητής/-τρια, να κατανοεί και να μπορεί να εφαρμόσει μετά την ολοκλήρωση κάθε μαθησιακής διαδικασίας.

Επίσης, βασίζεται στη γενική αρχή του μη αποκλεισμού και την αναγνώριση του δικαιώματος όλων των παιδιών στη μάθηση(κινητική, γνωστική, ηθική-συναισθηματική-κοινωνική) και κατ' επέκταση στη διά βίου ΦΔ για την υγεία (σωματική, πνευματική, συναισθηματική) και την ποιότητα ζωής. Τα παιδιά



εκπαιδεύονται και ενθαρρύνονται ώστε να σχεδιάζουν, να στοχεύουν και εντέλει να επιτυγχάνουν την προσωπική τους ανάπτυξη και βελτίωση στη ΦΑ και στο σχολικό περιβάλλον. Παράλληλα να αντεπεξέρχονται με επιτυχία στις προκλήσεις της καθημερινότητας, αλλά και να ενδυναμώνονται για να τα καταφέρουν σε πολλαπλά επίπεδα στην ενήλικη ζωή τους, σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον.

### **2.1.2 Φυσιογνωμία του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών**

Ο σκοπός της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική εκπαίδευση είναι να συμβάλλει κατά προτεραιότητα στη σωματική ανάπτυξη των μαθητών και παράλληλα να βοηθήσει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία.

Προτεραιότητα έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων και η ενίσχυση της υγείας τους.

Σκοπός της διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο δημοτικό σχολείο ως μάθημα υποχρεωτικό είναι σύμφωνα με το ΠΔ 377 και απόφαση του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (αριθμ. 29/1994) ο ακόλουθος: «μέσα από ποικίλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες να βοηθήσει κατά προτεραιότητα στην σωματική ανάπτυξη των μαθητών και να συμβάλει στην ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια καθώς και την αρμονική τους ένταξη στην κοινωνία».

Η Σωματική ανάπτυξη, η ψυχική και πνευματική καλλιέργεια καθώς και η αρμονική ένταξη στην κοινωνία είναι οι τομείς, που διαχρονικά αλλά και στα περισσότερα αναλυτικά προγράμματα αναφέρονται. Οι τομείς αυτοί ως στόχοι αναλύονται επίσης στους παρακάτω επτά επιμέρους σκοπούς: Ο τομέας της σωματικής ανάπτυξης μπορεί να χωριστεί σε δύο επιμέρους τομείς την κινητική ανάπτυξη και την βιολογική ανάπτυξη, οι οποίοι έχουν άμεση αλληλεξάρτηση. Ο πρώτος επιμέρους κινητικός στοχεύει στην ανάπτυξη των παρακάτω χαρακτηριστικών: Αίσθηση του σώματος στο χώρο και το χρόνο, συντονισμό του σώματος στην διάρκεια της κίνησης - ικανότητα σύζευξης, οπτικοκινητικό συγχρονισμό του σώματος και των μελών του, βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας, πλευρική κίνηση, αίσθησης και καλλιέργειας του ρυθμού και των

κινητικών δεξιοτήτων και τέλος στην εκμάθηση της βασικής τεχνικής ορισμένων δραστηριοτήτων. Επίσης στοχεύει στην βελτίωση του νευρικού ιστού, την καλλιέργεια της κιναισθητικής ευφυΐας και νευρομυϊκής συναρμογής. Ο δεύτερος επιμέρους τομέας της σωματικής ανάπτυξης ο βιολογικός (Υγιεινός) στοχεύει: στην φυσιολογική ανάπτυξη των βασικών σωματικών ικανοτήτων (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία και επιδεξιότητα) καθώς και στην πρόσληψη, βελτίωση και διόρθωση μορφολογικών και λειτουργικών παρεκκλίσεων. Ο επόμενος τομέας ο ψυχικός, στοχεύει στην ανάπτυξη κοινωνικών και ηθικών χαρακτηριστικών.

Οι κοινωνικοί σκοποί εξειδικεύονται στο αναλυτικό πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής ως εξής: ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως συνεργασία, αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, θέληση, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης μέσω της βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων και της εκμάθησης αθλητικών δραστηριοτήτων. Ανάπτυξη της αυτοεμπιστοσύνης του μαθητή με τη γνώση των ικανοτήτων και των ορίων του σε σύγκριση με τους άλλους και η καλλιέργεια της ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης. Βοηθάει επίσης στην γρήγορη, αβίαστη και ομαλή ένταξη του ατόμου στο κοινωνικό σύνολο (κοινωνικοποίηση). Οι δε ηθικοί σκοποί που τίθενται είναι: η ανάπτυξη ηθικών αρετών, όπως τιμιότητα, δικαιοσύνη, σεβασμός των αντιπάλων, μετριοφροσύνη, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας κ.ά.

Ο τρίτος τομέας που καλλιεργείται μέσω της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο είναι ο πνευματικός. Ο πνευματικός τομέας περιλαμβάνει: πνευματικούς, γνωστικούς, αισθητικούς, εκφραστικούς σκοπούς, αλλά επεκτείνεται ως τελικό αποτέλεσμα και σε βιωματικούς σκοπούς. Ειδικότερα οι πνευματικού σκοποί είναι: Η ανάπτυξη της ικανότητας για προσοχή, κινητικής και γενικής αντίληψης, εφευρετικότητας, δημιουργίας, οργάνωσης κ.τ.λ.

Οι γνωστικοί σκοποί είναι: Η κατανόηση εννοιών και γνώσεων σχετικών με τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Η Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Η γνώση στοιχείων που σχετίζονται με τον χορό, τη μουσική, το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο και τα λαϊκά παιχνίδια. Η απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών και η ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Ο επιμέρους σκοπός της πνευματικής ανάπτυξης, ο αισθητικός -

εκφραστικός σκοπός στοχεύει στα ακόλουθα: Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων. Καλλιέργεια της ρυθμικής κινητικής έκφρασης και του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Γνωριμία με την ελληνική κινητική αισθητική παράδοση. Η Φυσική Αγωγή ως υποχρεωτικό μάθημα περιορισμένης χρονικής διάρκειας στο δημοτικό θα πετύχει το γενικό και τους επιμέρους σκοπούς της αν ο μαθητής συνειδητοποιήσει κυρίως τους βιωματικούς σκοπούς: την ανάγκη για «δια βίου» άσκηση ή άθληση και την ωφέλεια που προκύπτει από αυτή καθώς και την απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση του με τον αθλητισμό (αθλητικά χόμπι). Η έμφαση στους βιωματικούς σκοπούς της Φυσικής Αγωγής είναι αποτέλεσμα και της ανάγκης του σύγχρονου ανθρώπου για δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του, αλλά και της νέας τάσης για άνοιγμα του σχολείου στην κοινωνία και καλλιέργεια της αγάπης για τη φύση και τη ζωή της υπαίθρου. Ο βιωματικοί σκοποί λοιπόν θα πρέπει να είναι το κύριο μέλημα του εκπαιδευτικού, αφού θα πρέπει να συνδεθεί και η Φυσική Αγωγή ως τμήμα της σχολικής Παιδαγωγικής με τον αθλητισμό του ελεύθερου χρόνου (οργανωμένο ή μη) ως τμήμα της Παιδαγωγική του ελεύθερου χρόνου.

### **2.1.3 Συμπεράσματα από την σύγκριση της φυσιογνωμίας νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών**

Προτεραιότητα των δυο προγραμμάτων είναι η σωματική ανάπτυξη των μαθητών μέσω της καλλιέργειας των κινητικών τους δεξιοτήτων και των φυσικών τους ικανοτήτων. Μέσω της εκτέλεσης ποικίλων κινητικών ασκήσεων και τη συμμετοχή των παιδιών σε διάφορες δραστηριότητες, αναπτύσσονται τομείς όπως αίσθηση του σώματος στο χώρο και τον χρόνο, βελτίωση της ισορροπίας, βελτίωση της αίσθησης του ρυθμού και ανάπτυξη βασικών σωματικών ικανοτήτων, όπως η δύναμη, η αντοχή, η ταχύτητα και η ευελιξία. Παράλληλα με τη σωματική υγεία αναπτύσσεται η ψυχική και συναισθηματική υγεία με την προαγωγή αρετών όπως η υπομονή, ο σεβασμός, η τιμιότητα, η αυτοπεποίθηση, η υπευθυνότητα, η αυτοπειθαρχία και η θέληση. Ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην προώθηση της αντίληψης ότι η ΦΑ μπορεί να προλάβει σοβαρές διαταραχές της υγείας και να βοηθήσει τα παιδιά σε μια δια βίου ενασχόλησή τους με την άσκηση και τον υγιή

τρόπο ζωής καθώς και τα δύο προγράμματα στοχεύουν στη ολιστική ενδυνάμωση των παιδιών, προετοιμάζοντάς τα, για την ενήλικη ζωή.

### **2.2.1 Σκοποθεσία του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών**

Τέσσερις (4) είναι οι σκοποί (και άρα τα Θεματικά Πεδία) του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής που θα οδηγήσουν στον φυσικό/σωματικό εγγραμματισμό:

- **Ο κινητικός** είναι ο κυρίαρχος, ο πυρήνας, και αναφέρεται στην ικανότητα που επιδεικνύουν οι μαθητές/-τριες σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων, χρήσιμων για την επίτευξη της διά βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.
- **Ο γνωστικός** αναφέρεται στις έννοιες επιστημών και τις γνώσεις που θα αποκτήσουν οι μαθητές/-τριες για όλους τους σκοπούς (κινητικό, συμπεριφορικό και ηθικό/συναισθηματικό/κοινωνικό) για να οδηγηθούν στη διά βίου άσκηση για υγεία και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.
- **Ο συμπεριφορικός** συνδυάζεται με όλους τους άλλους σκοπούς και αναφέρεται στην εκπαίδευση των μαθητών/-τριών για τη συστηματική συμμετοχή σε ΦΔ και την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία (ΦΚ Υγεία), διά βίου.
- **Ο ηθικός/συναισθηματικός/κοινωνικός** σχετίζεται με όλους τους προαναφερόμενους σκοπούς και αναφέρεται στην επίδειξη υπεύθυνης συμπεριφοράς και σεβασμού της διαφορετικότητας. Αναφέρεται, επίσης, στις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και αξίες των μαθητών/-τριών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.

### **2.2.2 Σκοποθεσία του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών**

Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

- Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες:
- κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική
- αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.
- Να κινούνται στο χώρο προς όλες κατευθύνσεις.
- Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.

Συναισθηματικός τομέας

- Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.
- Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.

#### Γνωστικός τομέας

- Να κατανοήσουν τις έννοιες του χώρου και του χρόνου.
- Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο.
- Να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες.
- Να εξερευνήσουν με το σώμα τους το χώρο

### **2.2.3 Συμπεράσματα από την σύγκριση της σκοποθεσίας νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών**

- Κοινή φιλοσοφία των δυο προγραμμάτων είναι η προτεραιότητα στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών ικανοτήτων και η προαγωγή της υγείας
- Ο γνωστικός τομέας και ο συναισθηματικός τομέας των δύο προγραμμάτων ενισχύουν τόσο τις γνώσεις που θα αποκτήσουν οι μαθητές για την υγεία τους, όσο και την απόκτηση ηθικών και συναισθηματικών ικανοτήτων όπως: υπευθυνότητα, σεβασμός και ομαδοσυνεργατικό πνεύμα
- Στη σκοποθεσία του νέου προγράμματος έχει προστεθεί ο συμπεριφορικός τομέας που επιπρόσθετα εκπαιδεύει τους μαθητές στη δια βίου προάσπιση της φυσικής κατάστασης και υγείας τους

### **2.3.1 Περιεχόμενο - θεματικά πεδία του μαθήματος στο Νέο πρόγραμμα σπουδών**

Όπως προαναφέρθηκε, το νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη ΦΑ στο Δημοτικό έχει ως αφετηρία τα μαθησιακά αποτελέσματα και δευτερευόντως το περιεχόμενο του γνωστικού αντικειμένου. Επιδιώκεται στην ουσία μια αντίστροφη πορεία σχεδιασμού, όπου η βάση είναι τα μαθησιακά αποτελέσματα και όλες οι υπόλοιπες παράμετροι εξαρτώνται από τον καθορισμό αυτών. Εφόσον το νέο ΠΣ αναμένεται να καταστήσει τους/τις μαθητές/-τριες

**φυσικά/σωματικά εγγράμματα άτομα (στο μάθημα της ΦΑ, στο σχολείο αλλά και στην καθημερινότητά τους, διά βίου), τα περιεχόμενα χρειάζεται:**

- Να σχετίζονται άμεσα με τα ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/ειδικούς στόχους.
- Να συμβάλλουν πολύπλευρα στην ανάπτυξη των μαθητών/-τριών, έχοντας την κίνηση ως *αυτοσκοπό*, αλλά και ως *μέσο*.
- Να οδηγούν στην επίτευξη πολλών ειδικών στόχων ταυτόχρονα.
- Να προωθούν την ενεργή συμμετοχή, την αυτονομία και τη συνεργασία όλων των μαθητών/-τριών.
- Να είναι συμπεριληπτικά, ανεξάρτητα από τις όποιες (πολλές) διαφορές υπάρχουν σε μία τάξη.
- Να παρουσιάζουν ποικιλία, με βάση τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών/-τριών και τις ιδιαιτερότητες της κάθε περιοχής.
- Να είναι αναπτυξιακά κατάλληλα.
- Να στηρίζονται σε μαθησιακή αλληλουχία.
- Να εμφανίζουν διαβαθμισμένη δυσκολία στην ίδια τάξη και από τάξη σε τάξη.
- Να ενθαρρύνουν όλους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες να αναστοχάζονται επί των ατομικών αλλά και ομαδικών μαθησιακών τους εμπειριών και πρακτικών.
- Να συνδέονται διαθεματικά με άλλα γνωστικά αντικείμενα (μαθήματα).
- Να εμπλέκουν τους/τις μαθητές/-τριες με τις νέες τεχνολογίες αλλά και τις συνεχείς κοινωνικές μεταβολές.- Να συνδέουν τα μαθησιακά αποτελέσματα με την ευρύτερη ζωή των μαθητών/-τριών, την τοπική και την ευρύτερη κοινότητα.

**Θεματικές Ενότητες (Γενικοί Στόχοι) ΦΕΚ Τεύχος Β' 6336/30.12.2021**

#### **Κινητικές δεξιότητες**

- Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες.
- Εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης.

- Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας.
- Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού.
- Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων.
- Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (κινητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
- Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (προαιρετικά).

### **Κινητική δημιουργικότητα**

- Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.
- Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα.
- Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).
- Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας, νερό ή/και χιόνι).
- Γνωρίζουν έννοιες/θέματα ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.
- Γνωρίζουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.
- Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν την ΦΚ – Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.
- Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ – Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας.
- Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές άσκησης.
- Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της.
- Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ανάπτυξης της αυτό-αντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.
- Γνωρίζουν τρόπους/ συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης, συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων.
- Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη.
- Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων.
- Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.

- Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης κοινωνικής υπευθυνότητας / αλληλεπίδρασης.
- Αναγνωρίζουν καταστάσεις ασθενειών/τραυματισμών/ κινδύνων.
- Γνωρίζουν θέματα σχετικά με τη χρήση φαρμάκων, την αποφυγή ουσιών, καπνίσματος και άλλων βλαβερών για την υγεία παραγόντων.
- Γνωρίζουν διαθεματικές έννοιες για την αειφορία, την οικολογία, και την προστασία των ζώων.

#### **Φυσικές Δραστηριότητες (ΦΔ) εντός και εκτός σχολείου**

- Συμμετέχουν στη ΦΑ και σε ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.

#### **Στοιχεία και συμπεριφορές ΦΚ – Υγείας**

- Αναπτύσσουν / διατηρούν τα στοιχεία ΦΚ – Υγείας και επιτυγχάνουν προσωπικούς στόχους υγείας, εντός και εκτός σχολείου.
- Καταγράφουν στοιχεία της ΦΚ και συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, με ή /και χωρίς την τεχνολογία.
- Υιοθετούν κατάλληλες διατροφικές συμπεριφορές.

#### **Συναισθηματικές δεξιότητες**

- Αναπτύσσουν αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσματικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.
- Ελέγχουν, εκφράζουν και εκτιμούν συναισθήματα και καταστάσεις (εαυτού / άλλων).
- Αυτοεκφράζονται, δημιουργούν κινητικά, διασκεδάζουν.

#### **Κοινωνικές δεξιότητες (και εφαρμογή αξιών)**

- Επιτυγχάνουν ατομικούς και ομαδικούς στόχους – προσωπικές προκλήσεις, εντός και εκτός σχολείου.
- Επιδεικνύουν ατομική υπευθυνότητα, εντός και εκτός σχολείου.
- Επιδεικνύουν κοινωνική υπευθυνότητα / αλληλεπίδραση, εντός και εκτός σχολείου.

### **2.3.2 Περιεχόμενο - θεματικά πεδία του μαθήματος στο παλαιο πρόγραμμα σπουδών**

- **A. ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**



## **A1. Η αίσθηση του χώρου και του χρόνου**

Επιδιώκεται οι μαθητές:

### **Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)**

- Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.
- Να κινούνται στο χώρο προς όλες κατευθύνσεις.
- Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.

### **Συναισθηματικός τομέας**

- Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.
- Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.

### **Γνωστικός τομέας**

- Να κατανοήσουν τις έννοιες του χώρου και του χρόνου.
- Να γνωρίσουν το σώμα τους και τη θέση του στο χώρο.
- Να αποκτήσουν κινητικές εμπειρίες.
- Να εξερευνήσουν με το σώμα τους το χώρο.

## **A2. Οπτικοκινητικός συγχρονισμός και συντονισμός**

### **Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)**

- Να αναπτύξουν την ικανότητα να συνεργάζονται και να κινούνται αρμονικά τα μέλη του σώματός τους.

### **Συναισθηματικός τομέας**

- Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως: συνεργασία, αυτοέλεγχο, αυτοπειθαρχία.

### **Γνωστικός τομέας**

- Να κατανοήσουν τη σημασία της έννοιας του συγχρονισμού και του συντονισμού

## **A3. Ισορροπία στατική – δυναμική**

### **Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)**

- Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες προσπαθώντας να ελέγξουν το σώμα τους.

#### **Συναισθηματικός τομέας**

- Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθησή τους.

#### **Γνωστικός τομέας**

- Να ανακαλύψουν πώς το σώμα τους μπορεί να ισορροπήσει μόνο του, ή σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους ή άλλα αντικείμενα

### **A4. Πλευρική κίνηση**

#### **Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)**

- Να αναπτύξουν τις αντιληπτικές τους ικανότητες: κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, ικανότητες συντονισμού. αντίληψη, ικανότητες συντονισμού.
- Να αναπτύξουν απλές κινητικές δεξιότητες.

#### **Συναισθηματικός τομέας**

- Να αναπτύξουν τη μη λεκτική επικοινωνία: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.
- Να χαρούν και να ψυχαγωγηθούν.

#### **Γνωστικός τομέας**

- Να αναπτύξουν τα παιδιά τις ικανότητες τους να κινούνται αποτελεσματικά στο χώρο.

### **A5. Ορθοσωματική Αγωγή**

#### **Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)**

- Να αναπτύξουν σωστά το σώμα τους.
- Να προληφθούν και να διορθωθούν προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.

#### **Συναισθηματικός τομέας**

- Να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τη θετική αυτοαντίληψη και την αυτοπεποίθησή τους.

#### **Γνωστικός τομέας**

- Να γνωρίσουν τη σωστή στάση των μελών του σώματός τους.
- Να κατανοήσουν τη σημασία της «διά βίου» άσκησης

#### A6. Αναπνευστική Αγωγή

##### Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

- Να αναπτύξουν συστηματικά τις αναπνευστικές ικανότητες του οργανισμού.

##### Συναισθηματικός τομέας

- Να αναπτύξουν αυτοέλεγχο και αυτοπειθαρχία.

##### Γνωστικός τομέας :

- Να γνωρίσουν και να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής.

#### A7. Φαντασία και δημιουργικότητα

##### Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός)

- Να αναπτύξουν δραστηριότητες που οι ίδιοι θέλουν.

##### Συναισθηματικός τομέας

- Να χαρούν και να χαλαρώσουν δημιουργικά.
- Να καλλιεργήσουν την αυτονομία, τη συνεργασία, την υπευθυνότητα, και την πρωτοβουλία.

##### Γνωστικός τομέας

- Να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.

### **2.3.3 Συμπεράσματα από τη σύγκριση του περιεχομένου – Θεματικά πεδία νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών**

- Επιδίωξη και των δύο ΑΠΣ αποτελεί η βελτίωση των μαθητών σε όλους τους τομείς( κινητικό-σωματικό, γνωστικό, συναισθηματικό).
- Στο νέο πρόγραμμα δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην διδασκαλία των παιδιών σε θέματα που αφορούν την διατήρηση και βελτίωση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας
- Στο νέο πρόγραμμα σπουδών αφετηρία αποτελούν τα μαθησιακά αποτελέσματα περισσότερο και λιγότερο το περιεχόμενο του γνωστικού αντικειμένου

- Βασική καινοτομία αποτελεί η προσπάθεια ενσωμάτωσης των σκοπών του μαθήματος της φυσικής αγωγής στη δια βίου καθημερινότητα των παιδιών σχετικά με την υγεία και τη φυσική τους κατάσταση
- Οι μαθητές αποκτούν γνώσεις από την αθλητική επιστήμη εφαρμόζοντας τες παράλληλα σε παρούσες και μελλοντικές φυσικές δραστηριότητες. Σημαντική είναι η ενσωμάτωση και συμβολή των νέων τεχνολογιών.
- Η διασύνδεση του μαθήματος της φυσικής αγωγής με τα υπόλοιπα γνωστικά αντικείμενα( μαθήματα).
- Σύνδεση των μαθητών ,μέσω της ΦΑ, με έννοιες όπως αειφορία, οικολογία, προστασία του περιβάλλοντος και των ζώων καθώς σύνδεσή τους με την κοινότητα, τοπική ή ευρύτερη.

### 2.3.3.1 Ειδικοί στόχοι (προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα) του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών

Σύγκριση των ειδικών στόχων (προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα) του νέου προγράμματος σπουδών

		ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - Ε' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
Θεματικά Πεδία	Θεματικές Ενότητες ( Γενικοί στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα ( Ειδικοί στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα ( Ειδικοί Στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα ( Ειδικοί Στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα ( Ειδικοί Στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα ( Ειδικοί Στόχοι)	Προσδοκώμενα Μαθησιακά Αποτελέσματα ( Ειδικοί Στόχοι)
1. Κινητικό Σκοπός 1: Επιδεικνύουν ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων χρήσιμων για την επίτευξη της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	1. Κινητικές δεξιότητες • Εκτελούν εφαρμόζοντας κινητικές έννοιες.	Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση: • Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα.  • Να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση), με ανεπτυγμένα πρότυπα, ενώ εκτελούν σε αρχικό στάδιο π.χ. 2 στα 5 σημεία, την αναπήδηση, το οριζόντιο και το κάθετο άλμα, τον κελτασμό, την υπερπήδηση, την αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.	Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση: • Να χρησιμοποιούν κινητικές έννοιες - έννοιες σώματος, χώρου, προσπάθειας και σχέσεων με άτομα και αντικείμενα, χωρίς απώλεια ισορροπίας ή παρεμπόδιση της κίνησης άλλων.  • Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, (π.χ. 4 στα 5 σημεία) δεξιότητες μετακίνησης (βάδισμα, τζόκινγκ, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, υπερπήδηση, κελτασμό, άλμα οριζόντιο και κάθετο, αναπήδηση με εναλλαγή ποδιών.	Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση: • Να χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους απογείωσης και προσγείωσης (στο έδαφος και άλλες επιφάνειες) με διαφορετικές θέσεις σώματος και να εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης κ.λπ. χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις κινητικές έννοιες.  • Να εκτελούν με ώριμο πρότυπο, αναπήδησεις, κελτασμό, τρέξιμο, πλάγια μετατόπιση, με εναλλαγή ποδιών, υπερπήδηση, οριζόντιο και κάθετο άλμα και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.	Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση: • Να κινούνται σε διαφορετικές κατευθύνσεις, με αλλαγές στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή και να χρησιμοποιούν διαφορετικούς τρόπους απογείωσης/προσγείωσης (στο έδαφος και σε άλλες επιφάνειες), με διαφορετικές θέσεις σώματος. • Να εκτελούν ικανοποιητικά περιστροφικές δεξιότητες, δεξιότητες ανάστροφης στήριξης, χρησιμοποιώντας κατάλληλα τις κινητικές έννοιες, σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα κ.λπ.  • Να εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες μετακίνησης αλλάζοντας τις παραμέτρους εκτέλεσης, και συνδυασμούς αυτών με συντονισμό.	Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση: • Να κινούνται σε διαφορετικά επίπεδα, με διάφορες τροχιές και κατευθύνσεις και να εμφανίζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις στην ταχύτητα, τη δύναμη και τη ροή της κίνησής τους. • Να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες χρησιμοποιώντας τις κινητικές έννοιες σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.  • Να επιδεικνύουν ώριμο πρότυπο εκτέλεσης δεξιοτήτων μετακίνησης στη γυμναστική, τον χορό, τα αθλήματα, τα εκπαιδευτικά παιχνίδια, τις δραστηριότητες ΦΚ-Υγείας κ.λπ.	Οι μαθητές/-τριες είναι σε θέση: • Να εκτελούν συνδυασμούς ατομικών και ομαδικών αθλητικών δεξιοτήτων, χορών κ.λπ. εφαρμόζοντας διάφορους συνδυασμούς κινητικών εννοιών.  • Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες μετακίνησης ατομικών (π.χ. στίβου, γυμναστικής, χορού) και ομαδικών αθλημάτων/αιγιομαμάτων.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτελούν δεξιότητες ισορροπίας.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε διάφορα οργανα/αντικείμενα, με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, με ταχύτητα και συντονισμό δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν ικανοποιητικά δεξιότητες ισορροπίας σε διαφορετικές βάσεις στήριξης και σε διάφορα όργανα κινούμενοι-ες ομαλά από μια θέση ισορροπίας σε άλλη και μεταφέροντας το βάρος σε διαφορετικά μέρη του σώματος μέχρι τη λήξη της δραστηριότητας, επιδεικνύοντας μυϊκή ένταση και έκταση ελεύθερων μελών του σώματος.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα, με ταχύτητα και συντονισμό, αθλητικές δεξιότητες ισορροπίας στο έδαφος ή σε όργανα με διαφορετικές βάσεις στήριξης και διαφορετικά σχήματα και μέρη σώματος.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνδυάζουν δεξιότητες ισορροπίας, μεταφέροντας το βάρος (και με κινητικές έννοιες) σε μια ρουτίνα γυμναστικής, χορού, σε παιχνίδι, δραστηριότητες ΦΚ - Υγείας κ.λπ., με έναν/μία συμμεθητή/τρια ή με ομάδα, οι οποίες δίνονται από τον/την ΕΦΑ ή δημιουργούνται από τους ίδιους.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν με ανεπτυγμένα πρότυπα βασικές δεξιότητες ισορροπίας ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, χορού και άλλων συνθετων δραστηριοτήτων.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτελούν δεξιότητες χειρισμού.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν (βρίσκονται σε αρχικό στάδιο, π.χ. 1-2 στα 5 σημεία) δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα (λάκτισμα, σπατάσμα μπάλας, ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας) και με τα άνω άκρα (κύλιση μπάλας, ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή και χτύπημα με μικρό αντικειμενοειδώνομο χτύπημα με ρακέτα ή μπαστούνι κ.ά., ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω και δεξιότητες με σχιανάκι).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν ικανοποιητικά (βρίσκονται σε ενδιάμεσο στάδιο, π.χ. 3 στα 5 σημεία) το λάκτισμα με το κυρίαρχο και μη κυρίαρχο κάτω άκρο, χρησιμοποιώντας το εσωτερικό ή το άνω μέρος του πέλματος, την ντρίμπλα και το σπατάσμα της μπάλας, τη ρίψη ή κίνηση του χεριού από πάνω, την υποδοχή, το χτύπημα της μπάλας με μικρά και μεγάλα αντικείμενα και την ντρίμπλα με το άνω άκρο (δεξί και αριστερό) έχοντας τον έλεγχο της μπάλας με τα χέρια, χτύπημα βολέ με κίνηση χεριού από κάτω ή από πάνω και δεξιότητες με σχιανάκι, μεγάλο ή μικρό.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν (με ικανοποιητικό πρότυπο, π.χ. 4 ή 5 στα 5 σημεία) με τα κάτω άκρα ντρίμπλα και έλεγχο της μπάλας, σπατάσμα και λάκτισμα, όταν η μπάλα κινείται με μικρή ταχύτητα, και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση του χεριού από πάνω και από κάτω, υποδοχή, ντρίμπλα, χτύπημα της μπάλας προς τα εμπρός με μικρά και μεγάλα όργανα (π.χ. ρακέτα, μπαστούνι χόκεϊ, ρόπαλο, μπαστούνι του γκολφ), κύλιση μπάλας, και μέτρια δυσκολίας δεξιότητες με σχιανάκι, μεγάλο ή μικρό, ενώ παρουσιάζουν κατάλληλη λαβή και έλεγχο του εκάστοτε αντικειμένου.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• α. Να εκτελούν (αρχικό στάδιο) βασικές αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα άνω άκρα (επαναλαμβανόμενο χτύπημα της μπάλας, πάσα πάνω από το κεφάλι, στο στήθος ή στο επίπεδο της μέσης και κάτω από τη μέση, υποδοχή, ντρίμπλα και με τα δύο άκρα).</li> <li>• β. Να εκτελούν (αρχικό στάδιο) αθλητικές δεξιότητες χειρισμού με τα κάτω άκρα (λάκτισμα και υποδοχή σε συνδυασμό, ντρίμπλα και πάσα, μεταβάλλοντας την ταχύτητα, τη ροή και την κατεύθυνση).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν (παρουσιάζουν ώριμο πρότυπο) με τα κάτω άκρα λάκτισμα, ντρίμπλα, πάσα, και με τα άνω άκρα ρίψη με κίνηση χεριού από κάτω και από πάνω, με ακρίβεια, υποδοχή μπάλας πάνω από το κεφάλι, στο επίπεδο του στήθους ή της μέσης και κατά μήκος του εδφοφου, ντρίμπλα, χτύπημα μπάλας ή αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά, καθώς και ρουτίνα για σχιανάκι που έχουν δημιουργήσει, με συμμεθητή/τρια τους, χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχιάνι.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συμμετέχουν σε τροποποιημένες ή και πραγματικές συνθήκες ενός αθλήματος με κατάλληλη τεχνική στις δεξιότητες του και στους συνδυασμούς τους, π.χ. α) έχουν κατάλληλη τεχνική στην ντρίμπλα με τα άνω ή κάτω άκρα για συγκεκριμένη απόσπασ β) στην πάσα προς τα εμπρός, πίσω, κοντά, μακριά, με μεγαλύτερη ακρίβεια και έλεγχο σε στατικό στόχο, γ) στη ρίψη/σουτ μιας μπάλας αντικειμένου μεμονωμένα ή διαδοχικά. Επίσης, σε ρουτίνα με σχιανάκι που έχουν δημιουργήσει με συμμεθητή/τρια χρησιμοποιώντας ένα κοντό ή μακρύ σχιάνι.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτελούν εφαρμόζοντας έννοιες δραστηριοτήτων.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εφαρμόζουν κανονισμούς, στρατηγικές.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εφαρμόζουν σε αρχικό στάδιο κανόνες/ στρατηγικές σε ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιδεικνύουν/εφαρμόζουν βασικές τακτικές/στρατηγικές και αρχές κίνησης στο εκπαιδευτικό παιχνίδι, την εκπαιδευτική γυμναστική κ.λπ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο αθλητικό παιχνίδι, τη γυμναστική, τον χορό κ.λπ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης σε σύνθετες δραστηριότητες, αθλητικές, χορού, γυμναστικής κ.ά. και να εκτελούν (αρχικά στάδια) κινητικούς επιθετικούς και αμυντικούς συνδυασμούς σε ομαδικά αθλήματα (π.χ. 2 εναντίον 2, 3 εναντίον 3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν προχωρημένες τακτικές και αρχές κίνησης στον/στην εκπαιδευτικό ή το αθλητικό παιχνίδι (αμυντική τοποθέτηση μεταξύ στόχου και αντιπάλου ή παιχνίδι 2Χ2, 3Χ3), τη γυμναστική, τον χορό και σε άλλες σύνθετες δραστηριότητες.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συνδυάζουν βασικές δεξιότητες (κινητικές) και δεξιότητες ρυθμού με έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν ικανοποιητικά συνδυασμούς δεξιοτήτων ισορροπίας - μετακίνησης και ισορροπίας-χειρισμού, εφαρμόζοντας και έννοιες, σε εναλλακτικά περιβάλλον.</li> <li>• Να εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες σε χορούς (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.), με ποικιλία ερεθισμάτων.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συνδυάζουν και να εκτελούν δεξιότητες μετακίνησης-ισορροπίας και μετακίνησης-χειρισμού, με ανεπτυγμένα κινητικά πρότυπα και έννοιες, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</li> <li>• Να εφαρμόζουν δεξιότητες (στατικές και μετακίνησης) και κινητικές έννοιες στον χορό (δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο κ.λπ.) και σε δραστηριότητες ρυθμού που έχουν σχεδιαστεί από εκπαιδευτικούς σε ποικιλία ερεθισμάτων με κινητικές έννοιες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων σε εναλλακτικά περιβάλλον, με έννοιες και εξοπλισμό, ανάλογα με την περίπτωση.</li> <li>• Να εκτελούν, μετά από επιλογή, βασικά βήματα χορού και απλή ακολουθία βημάτων, χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου, μόνοι-ες τους ή με άλλους/ές.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συμμετέχουν, με μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας διαφορετικό εξοπλισμό ανάλογα με την περίπτωση, σε συνδυασμούς δεξιοτήτων με βασικές δεξιότητες ρυθμού και εννοιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.</li> <li>• Να εκτελούν βασικά βήματα χορού, μπίτσα και απλή ακολουθία βημάτων, καθώς και δραστηριότητες ρυθμού χρησιμοποιώντας στοιχεία αντίληψης και σχέσεων του σώματος και του χώρου, μόνοι-ες τους ή με άλλους/ές.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν, μετά από επιλογή, πιο σύνθετους συνδυασμούς δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα, συνδυάζοντας τις με έννοιες και χρησιμοποιώντας διάφορους εξοπλισμούς.</li> <li>• Να επιδεικνύουν ποικιλία χορών, π.χ. δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο, μόνοι-ες και με άλλους/ές σε απόκριση μουσικών, λακτικών και οπτικών ερεθισμάτων.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εκτελούν νέες δεξιότητες και συνδυασμό δεξιοτήτων, μέσω βίντεο και αυτοαξιολόγησης εντός και εκτός σχολείου.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εκτελούν ρυθμικές δεξιότητες, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από τον/την εκπαιδευτικό.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na ανταποκρίνονται σε ρυθμικές δραστηριότητες και στις αλλαγές ρυθμού μιας μουσικής με ανάλογες προσαρμογές της κίνησης τους. Na εκτελούν με ζευγάρι μια ρυθμική ακολουθία.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na κινούνται (παρουσιάζουν ανεπτυγμένο πρότυπο) σε διαφόρους ρυθμούς, συνδυάζοντας δεξιότητες ισορροπίας και μετακίνησης σε δραστηριότητες σχεδιασμένες από τον/την εκπαιδευτικό ή μαθητή/τρια.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na συμμετέχουν, σε ομάδες, σε δραστηριότητες προσανατολισμού.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na επιδεικνύουν ώριμο συνδυασμό ρυθμικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε δραστηριότητες, σχεδιασμένες από μαθητές/τριες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na επιδεικνύουν ποικιλία χορών π.χ. δημιουργικό, παραδοσιακό, μοντέρνο και δραστηριότητες ρυθμού, και να αναπτύξουν ακολουθίες χορού, στομικά και με άλλους, σε απόκριση μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε απλά εκπαιδευτικά παιχνίδια.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εκτελούν διάφορους συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε εκπαιδευτικά παιχνίδια.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε πιο σύνθετα εκπαιδευτικά παιχνίδια και παιχνίδια αναψυχής (τύπου μπόουλινγκ, τένις), επιδεικνύοντας έννοιες χώρου, προσπάθειας και σχέσεων.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εκτελούν συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην ενόργανη και τη ρυθμική γυμναστική (π.χ. να εκτελούν ακολουθία/ρουτίνα δεξιοτήτων) και σε ατομικές δραστηριότητες με τη χρήση διαφορετικών μελών του σώματος, εννοιών προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εφαρμόζουν συνδυασμούς βασικών δεξιοτήτων και εννοιών σε αθλητικά παιχνίδια και σύνθετες δραστηριότητες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εφαρμόζουν (σε αρχικά στάδια) δεξιότητες προσανατολισμού και χρησιμοποιώντας χάρτη για την ολοκλήρωση μίας αρχικής πορείας προσανατολισμού.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εκτελούν βασικές κινητικές δεξιότητες, με έννοιες, στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εκτελούν μετά από επιλογή, βασικές δεξιότητες στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες, με έννοιες σώματος, προσπάθειας, χώρου και σχέσεων.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εκτελούν, μετά από επιλογή, συνδυασμό βασικών δεξιοτήτων στην εκπαιδευτική γυμναστική και σε ατομικές δραστηριότητες με τη χρήση διαφορετικών μελών του σώματος και κινητικών εννοιών.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο (με άλμα ή βήμα από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), πηδώντας ή περπατώντας με ασφάλεια από το πλάι.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na συνδυάζουν τις βασικές αθλητικές δεξιότητες και τις κινητικές έννοιες και να τις εφαρμόζουν σε ποικιλία πιο απαιτητικών κινητικών ακολουθιών, μεμονωμένα, με συμμαθητή/τρια ή σε ομάδα, π.χ. δραστηριότητες περιπέτειας, ρυθμική γυμναστική και σε πιο απαιτητικές ατομικές δραστηριότητες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na συνδυάζουν τις κινητικές έννοιες και τις αθλητικές δεξιότητες και να τις εφαρμόζουν σε απαιτητικές δραστηριότητες και συνθήκες, π.χ. ενόργανη και ρυθμική γυμναστική κ.ά.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτελούν βασικές δεξιότητες στο νερό (προαιρετικά).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na φορούν μόνιμους τους το σωσίβιο με καθοδήγηση του/της εκπαιδευτικού και να επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο/έξοδο από το νερό, επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς και ύπτιας επίπλευσης, επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε απομονωμένο σημείο και συνδυασμό κίνησης χεριών και ποδιών για μετακίνηση στο νερό.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό και επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς και ύπτιας επίπλευσης και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη, σε καθορισμένο σημείο, και ποδιών για μετακίνηση στο νερό. • <b>Na φορούν μόνιμους τους το σωσίβιο και να μετακινούνται στο νερό με βοήθεια του/της εκπαιδευτικού.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Na επιδεικνύουν τον τρόπο που φορούν το σωσίβιο τους και πώς μετακινούνται με αυτό μέσα στο νερό.</b> • Na επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό. • Na επιδεικνύουν επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς και ύπτιας επίπλευσης και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε καθορισμένο σημείο, καθώς και κίνηση με ευχέρεια στο νερό. • Na κολυμπούν χρησιμοποιώντας συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό. • Na κολυμπούν σε ύπτια θέση χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού προς τα κάτω και εναλλασσόμενο χτύπημα των ποδιών στο νερό.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na επιδεικνύουν επιλεγμένα στοιχεία βασικών κολυμβητικών δεξιοτήτων πρηνούς, ύπτιας επίπλευσης, γλιστρήματος και επαναφορά με πλευστική υποστήριξη σε καθορισμένο σημείο. • Na επιδεικνύουν μετακίνηση μέσα στο νερό με συνδυασμό εναλλασσόμενης κίνησης χεριών και ποδιών με το κεφάλι μέσα στο νερό. • Na κολυμπούν σε ύπτια θέση, χρησιμοποιώντας εναλλακτική προωθητική κίνηση του βραχίονα του χεριού που κινείται προς τα κάτω και παράλληλη ώθηση και χτύπημα στο νερό. • Na επιδεικνύουν μετακίνηση σε ύπτια θέση με επαναφορά των χεριών έξω από το νερό, και εισαγωγή στο ύψος ή πάνω από το ύψος των ώμων, με συνεχές χτύπημα ποδιών, ώστε να κολυμπήσουν περίπου 14 μέτρα.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na επιδεικνύουν ασφαλή είσοδο και έξοδο από το νερό, χωρίς βοήθεια (αυτόνομα), και 1-2 στοιχεία ώριμου προτύπου εκτέλεσης στο ελεύθερο, πρόσθιο και ύπτιο στιλ, σε ελεγχόμενες συνθήκες, σε απόσταση 25 μέτρων.</li> </ul>
<p><b>2. Κινητική δημιουργικότητα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, που έχουν σχεδιάσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εκτελούν πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης ή χειρισμού που έχουν δημιουργήσει, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εκτελούν ποικίλες πρωτότυπες κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει συνδυάζοντας διάφορες κινητικές έννοιες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na παρουσιάζουν καλαισθησία και συντονισμό στην κινητική εκτέλεση, ολοκληρώνοντας πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, σε συνδυασμό με έννοιες, και χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na εκτελούν, σε προχωρημένο στάδιο, πρωτότυπες ρουτίνες με κινήσεις ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού που έχουν δημιουργήσει σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες, χρησιμοποιώντας την κίνηση ως μέσο έκφρασης.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Na παίζουν παραδοσιακά ομαδικά παιχνίδια που έχουν τροποποιήσει και νέα, εκπαιδευτικά, που έχουν σχεδιάσει. Na παρουσιάζουν πρωτότυπες χορογραφίες με ή χωρίς μουσική.</li> </ul>

<p><b>2. Γνωστικό Σκοπός 2:</b> Κατανοούν και είναι σε θέση να εφαρμόζουν γνώσεις και έννοιες επιστημών που συμβάλλουν στη διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.</p>	<p><b>1. Κινητικές έννοιες και έννοιες επιδεξιότητας και δραστηριοτήτων</b> • Γνωρίζουν πώς μπορεί να κινείται το σώμα.</p>	<p>• Να γνωρίζουν τις κινητικές έννοιες (τα σχήματα και τις θέσεις σώματος, τις κατευθύνσεις, τα επίπεδα, τις τροχιές κίνησης στον χώρο, την ταχύτητα, τη ροή, τη δύναμη, τις σχέσεις (συμμετρήσιμες και αντικείμενα) και τις έννοιες ισορροπίας σε σχέση με τη βάση στήριξης.</p>	<p>• Να κατανοούν τις εναλλαγές διαφορετικών κατευθύνσεων, τροχιών, επιπέδων στον προσωπικό, γενικό, περιορισμένο/οριοθετημένο χώρο, τις έννοιες εναλλαγής της ταχύτητας, της δύναμης και της ροής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.</p>	<p>• Να γνωρίζουν την επίδραση της δύναμης και της ταχύτητας, σε δεξιότητες μετακίνησης, π.χ. αναπήδησης και συνδυασμούς τους, την έννοια της περιστροφής γύρω από έναν άξονα και τη σημασία του συγχρονισμού και της μυϊκής έντασης σε δεξιότητες ισορροπίας, π.χ. στη γυμναστική και στον χορό.</p>	<p>• Να κατανοούν και να διακρίνουν κινητικές έννοιες (δύναμη, ταχύτητα, ένταση, επίπεδο, χώρος) σε αθλητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).</p>	<p>• Να γνωρίζουν και να αναλύουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης των αθλητικών δεξιοτήτων σε συνδυασμό με τις κινητικές έννοιες και την επίδραση παραμετρών, όπως της δύναμης, της ταχύτητας και γωνίας ρίψης, στην κίνηση ενός αντικείμενου. Να κατανοούν έννοιες μηχανικής της κίνησης σε απλές αθλητικές δεξιότητες.</p>	<p>• Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση σύνθετων αθλητικών δεξιοτήτων με απλές δεξιότητες, π.χ. χορού, αναψυχής.</p>
		<p>• Να γνωρίζουν βασικά στοιχεία του ρυθμού, όπως τονισμός, πούση, ταχύτητα, ένταση, να συσχετίζουν/συνδέουν με αντίστοιχες κινήσεις και να κατανοούν ότι μπορούν να συνδυαστούν με δεξιότητες ισορροπίας, μετακίνησης.</p>	<p>• Να κατανοούν τα στοιχεία του ρυθμού (διάρκεια, ένταση, ταχύτητα, τονισμός, πούση) και να τα συνδέουν με κινητικές δεξιότητες (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού).</p>	<p>• Να διακρίνουν ένα απόδο από ένα πιο σύνθετο ρυθμικό μοτίβο και να προτείνουν κινητικές απαντήσεις. Να κατανοούν τον κυρίαρχο/δυνατό τόνο διάφορων ρυθμικών μοτίβων και να προτείνουν αντίστοιχες κινητικές απαντήσεις/απαντήσεις.</p>	<p>• Να κατανοούν και να προτείνουν τρόπους σύνδεσης ρυθμικών μοτίβων με αθλητικές δεξιότητες, π.χ. ντρίμπλα το δυνατό σημείο του ρυθμού, το συνδέουν με το χτύπημα της μπάλας και την υποδοχή της με το αδύναμο στοιχείο του ρυθμού.</p>	<p>• Να αναλύουν σύνθετα ρυθμικά μοτίβα στα επιμέρους βασικά στοιχεία τους (τονισμός, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και πάους) και να αναφέρουν διαφορές και ομοιότητες.</p>	<p>• Να αναλύουν βασικά στοιχεία ρυθμικών στοιχείων ή μοτίβων (τονισμός, ταχύτητα, εναλλαγή ήχου και πάους) σε σύνθετες αθλητικές δεξιότητες, κτ δεξιότητες χορού, π.χ. μπάσομο στο μπαλέτο.</p>
	<p>• Γνωρίζουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας νερό ή και χιόνι).</p>	<p>• Να γνωρίζουν σημαντικά σημεία για την εκτέλεση δεξιοτήτων ισορροπίας, μετακίνησης και χειρισμού, καθώς και συνδυασμούς αυτών, και να σχεδιάζουν κινητικές ρουτίνες με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.</p>	<p>• Να διακρίνουν (π.χ. 3/5) σημαντικά σημεία εκτέλεσης κινητικών δεξιοτήτων μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού ή συνδυασμού τους.</p>	<p>• Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης, χωρίς ή με διαφοροποιήσεις, δεξιοτήτων ισορροπίας (π.χ. διαφοροποιώντας τη θέση του κέντρου βάρους σώματος), μετακίνησης (π.χ. διαφοροποιώντας τη δύναμη, την ταχύτητα και τη ροή) και χειρισμού (π.χ. διαφοροποιώντας παραγόντες βάρους και χρόνου).</p>	<p>• Να διακρίνουν και να συγκρίνουν τα βασικά (3/5) σημεία αθλητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού) σε απλές συνθήκες.</p>	<p>• Να γνωρίζουν και να συγκρίνουν την κινητική εκτέλεση ατομικών αθλητικών δεξιοτήτων, διαφοροποιώντας μεταβλητές όπως δύναμη, ταχύτητα, ρυθμός και εύρος εκτέλεσης.</p>	<p>• Να γνωρίζουν μηχανικά πρότυπα στο λάκτισμα, τη βίη ή την υποδοχή ή άλλες δεξιότητες μετακίνησης και ισορροπίας, σε αθλητικές δεξιότητες ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και άλλων σύνθετων δραστηριοτήτων, π.χ. χορού, αναψυχής.</p>
	<p>• Γνωρίζουν κανόνες και στρατηγικές κίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, αέρας νερό ή και χιόνι).</p>	<p>• Να γνωρίζουν απλές στρατηγικές και κανονισμούς σε ατομικές δραστηριότητες, εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια.</p>	<p>• Να κατανοούν ποικίλες στρατηγικές και κανονισμούς σε εκπαιδευτικά και παραδοσιακά παιχνίδια, και σε ατομικές δραστηριότητες.</p>	<p>• Να γνωρίζουν ποικίλες επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές και αρχές κίνησης στο παιχνίδι και στη ΦΔ.</p>	<p>• Να γνωρίζουν και να κατανοούν απλούς κανόνες (κανονισμούς) ατομικών και ομαδικών αθλημάτων και ατομικές στρατηγικές ή στρατηγικές που εφαρμόζονται σε απλές συνθήκες.</p>	<p>• Να γνωρίζουν βασικούς κανονισμούς, απλές επιθετικές και αμυντικές στρατηγικές/τακτικές, με τις οποίες να βοηθούν συμπαίκτες ή να αποτρέπουν κινήσεις</p>	
		<p>• Να γνωρίζουν τρόπους μετακίνησης σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος με ή χωρίς κλίση, ή και χιόνι, πάγο), εισόδου-εξόδου από την πισίνα και τη θάλασσα, τη σημασία του βοηθητικού εξοπλισμού, π.χ. μπαστουινών σκι, σωσίβιου, σχοινιών, ειδικών πανιών κ.λπ.</p>	<p>• Να γνωρίζουν και να κατανοούν στρατηγικές και κανονισμούς δραστηριοτήτων που εκτελούνται σε διάφορα περιβάλλοντα (έδαφος, νερό, χιόνι, πάγο, αέρας) και τα είδη και τη λειτουργία του βοηθητικού εξοπλισμού, π.χ. σωσίβιο εξοπλισμού.</p>	<p>• Να γνωρίζουν σημειολογικά κινήσεων χειριών, ποδιών και κορμού σε διάφορα περιβάλλοντα (σε επικλίσεις και μη έδαφος, σε αναρίθμη, μέσα στο νερό) και σε εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες (π.χ. σκι, πατινάζ). Να γνωρίζουν τα είδη και τη λειτουργία του βοηθητικού εξοπλισμού.</p>	<p>• Να γνωρίζουν τρόπους σύνδεσης κινητικών δεξιοτήτων (μετακίνησης, ισορροπίας, χειρισμού) σε διάφορα περιβάλλοντα και σε εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες. Να γνωρίζουν τον κατάλληλο εξοπλισμό ανάλογα με το περιβάλλον άσκησης και το είδος της δραστηριότητας.</p>	<p>• Να γνωρίζουν διαφορετικούς τρόπους μετακίνησης και ισορροπίας σε διάφορα περιβάλλοντα (π.χ. έδαφος με ποικιλία στη μορφολογία του), σε σύνθετα περιβάλλοντα, π.χ. νερό και αέρας (απλές καταβάσεις από βαθύ/ρα, ή και στο χιόνι (κατεβασμα πλαγιάς με σκι) και την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού.</p>	<p>• Να ενισχύουν και να αναλύουν διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης δεξιοτήτων σε διάφορα περιβάλλοντα φυσικά ή και σύνθετα (π.χ. σε κεκλιμένο επίπεδο ή ασταθές έδαφος) και να γνωρίζουν την ορθή χρήση του απαραίτητου εξοπλισμού στα διάφορα περιβάλλοντα δραστηριότητας χωρίς την καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.</p>
	<p>• Γνωρίζουν έννοιες/θέματα ιστορίας ΦΑ και αθλητισμού.</p>	<p>• Να γνωρίζουν ότι η ΦΑ και ο αθλητισμός έχουν τη δική τους ιστορία, η οποία ξεκινά από την αρχαιότητα, π.χ. μέσα από τους άθλους των ημίθεων, τους Ολυμπιακούς Αγώνες.</p>	<p>• Να κατανοούν έννοιες ιστορίας για τους αρχαίους και τους σύγχρονους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες, τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα στην περιοχή τους σε παλαιότερες εποχές.</p>	<p>• Να κατανοούν τη σημασία του παιχνιδιού (κινητικό, παραδοσιακό και εκπαιδευτικό) από την αρχαιότητα έως σήμερα.</p>	<p>• Να κατανοούν τη σχέση των παραδοσιακών και των αθλητικών παιχνιδιών με την ιστορία και τα αθλητικά γεγονότα.</p>	<p>• Να γνωρίζουν ότι ο αθλητισμός έχει συνυφανθεί με σπουδαίες δράσεις και εκδηλώσεις, όπως π.χ. οι Ολυμπιακοί Αγώνες. • Να γνωρίζουν την ιστορία αθλητικών παιχνιδιών.</p>	
		<p>• Να γνωρίζουν τη σημασία του εκπαιδευτικού και παραδοσιακού παιχνιδιού.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν την αρνητική επίδραση της υποκινητικότητας στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης για υγεία.</p>	<p>• Να συνδέουν τη συμμετοχή στη ΦΔ με τα οφέλη στην υγεία τους, λαμβάνοντας υπόψη ορισμένες προϋποθέσεις (π.χ. συχνότητα άσκησης/εβδομάδα).</p>	<p>• Να κατανοούν ότι οι σχετικές με την υγεία αποφάσεις τους σε καταστάσεις εντός σχολείου (π.χ. βελτίωση της ΦΚ-Υγείας) και εκτός σχολείου (π.χ. παιχνίδι με φίλους 5/7 ημέρες της εβδομάδας) δημιουργούν μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα.</p>	<p>• Να κατανοούν τα οφέλη που προκύπτουν από την επίτευξη των στόχων για υγεία, να καθορίζουν μακροπρόθεσμους στόχους για την προσωπική τους βελτίωση σε στοιχεία ΦΚ-Υγείας.</p>	<p>• Να κατανοούν τα οφέλη που προκύπτουν από την επίτευξη των στόχων για υγεία, να καθορίζουν μακροπρόθεσμους στόχους για την προσωπική τους βελτίωση σε στοιχεία ΦΚ-Υγείας.</p>

<p><b>2. Έννοιες ΦΚ-Υγείας</b></p> <p>• Γνωρίζουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην υγεία.</p>	<p>• Να γνωρίζουν τα οφέλη της άσκησης και των παραμέτρων της (διάρκεια, συχνότητα) στη ΦΚ και την Υγεία (καρδιά και μύες του σώματος).</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες και παιχνίδια ου βελτιώνουν τα στοιχεία της φυσικής κατάστασης-υγείας, στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν και με την οικογένειά τους για να επιτύχουν προσωπικούς στόχους.</p>	<p>• Να κατανοούν ότι στοχευόμενες δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν τη ΦΚ-Υγεία και να ξεχωρίζουν δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον ή/και στον χώρο του σπιτιού που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.</p>	<p>• Να προτείνουν ή και να επιλέγουν τρόπους (είδη, μέσα, χώρους) με τους οποίους μπορούν να ασκηθούν εκτός σχολείου, ατομικά και ομαδικά για την προαγωγή της υγείας και να κατανοούν ότι η ΦΔ εντός και εκτός σχολείου αποτελεί ενιαίο σύνολο που μπορεί να αποφέρει συνδυαστικά οφέλη στην υγεία τους.</p>	<p>• Να κατανοούν και να αναλύουν τη σημασία που έχουν για τη βελτίωση της υγείας τους οι φυσικές δραστηριότητες με προσανατολισμό στη διά βίου άσκηση.</p>	<p>• Να γνωρίζουν τρόπους υπολογισμού της μέγιστης καρδιακής συχνότητας και την «ιδανική ζώνη». Να κατανοούν και να αναλύουν τις αρχές συχνότητας, έντασης, είδους άσκησης, χρόνος.</p>
<p>• Γνωρίζουν δραστηριότητες που προάγουν τη ΦΚ-Υγεία και συνδέουν τη φυσική δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας και να αναφέρουν δύο-τρεις στις οποίες μπορούν να συμμετέχουν εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>• Να γνωρίζουν πώς να αξιολογούν ικανότητες της ΦΚ-Υγείας με αλά ψηφιακά μέσα (π.χ. ρολόι, βηματόμετρο).</p>	<p>• Να γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με (ή χωρίς) τη βοήθεια της τεχνολογίας, π.χ. κρατώντας απλό ή ηλεκτρονικό ημερολόγιο/φάκελο με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.</p>	<p>• Να γνωρίζουν και να επιλέγουν ποικίλους τρόπους και εργαλεία για να πληροφωρούνται, να οργανώνουν και να καταγράφουν το επίπεδο των φυσικών τους ικανοτήτων, με ή χωρίς τη βοήθεια της τεχνολογίας.</p>	<p>• Να γνωρίζουν τρόπους σχεδιασμού και αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με (ή χωρίς) τη βοήθεια της τεχνολογίας.</p>	<p>• 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 ΤΠ Ε.</p>
<p>• Γνωρίζουν τρόπους αξιολόγησης της ΦΚ-Υγείας με και χωρίς τη χρήση της τεχνολογίας.</p>	<p>• Να γνωρίζουν τουλάχιστον έναν τρόπο αξιολόγησης ορισμένων στοιχείων της ΦΚ-Υγείας.</p>	<p>• Να κατανοούν σε γενικές γραμμές πώς συνεργάζονται τα κύρια μέρη του σώματος στη λειτουργία τους και πώς η άσκηση επδρά σε αυτές τις σχέσεις</p>	<p>• Να κατανοούν ποια είναι τα όργανα και τα μέρη του σώματος που σχετίζονται με κάθε στοιχείο ΦΚ-Υγείας.</p>	<p>• Να κατανοούν τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν τους κύριους μύς και να περιγράφουν τον ρόλο των διαφόρων συστημάτων του ανθρώπινου σώματος.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν μεγάλες (βασιικές) μυϊκές ομάδες, αρθρώσεις και οστά που μετέχουν σε συγκεκριμένες κινητικές/αθλητικές δεξιότητες.</p>
<p>• Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν τα κύρια μέρη του σώματος (καρδιά, πνεύμονες, μέρη του σκελετού), να περιγράφουν το μέγεθος, το σχήμα τους και τις βασικές λειτουργίες τους.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα, λόγω της συμμετοχής τους στη φυσική δραστηριότητα.</p>	<p>• Να συνδέουν τις φυσιολογικές μεταβολές του σώματος με τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν τα στοιχεία της ΦΚ-Υγείας.</p>	<p>• Να περιγράφουν πώς επηρεάζονται οι φυσιολογικές μεταβολές λόγω των παραμέτρων συχνότητας, έντασης, είδους και χρόνος της άσκησης.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν την επίδραση της «υπερφόρτισης» στις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης.</p>	<p>• Να αναλύουν και να συνθέτουν πώς επδρά η υπερφόρτιση στις μυϊκές ομάδες ή στις αρθρώσεις.</p>
<p>• Γνωρίζουν τη δομή και τη λειτουργία του σώματος και τις φυσιολογικές μεταβολές λόγω άσκησης.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν τις μεταβολές στο σώμα λόγω της άσκησης (π.χ. εφίδρωση, αύξηση της καρδιακής συχνότητας, της συχνότητας των αναπνοών), τη σωστή διαφραγματική αναπνοή και πώς να μετρούν τους</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν την πυραμίδα της διατροφής και τα οφέλη της στη ΦΚ-Υγεία και τη ΦΔ, καθώς και ποιες τροφές του καθημερινού τους διατολογίου είναι πιο υγιεινές.</p>	<p>• Να αναφέρουν κατάλληλες διατροφικές επιλογές ανάλογα με τις φυσικές δραστηριότητες και τις κλιματολογικές συνθήκες, π.χ. ζεστή/κρύο. Να γνωρίζουν τι είναι το ενεργειακό ισοζύγιο</p>	<p>• Να γνωρίζουν τρόπους να προσαρμόζουν το θερμιδικό ισοζύγιο πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας σε σχέση με τον σωματότυπο και τις ενεργειακές τους ανάγκες και δαπάνες.</p>	<p>• Να κατανοούν και να αναλύουν τη σημασία των υγιεινών συνθηκών, όπως διατροφή, άσκηση και του συνδυασμού τους, για τη βελτίωση της υγείας τους.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν τον ρόλο και τη σχέση διατροφής-ΦΔ για την υγεία κατά την εφηβεία (π.χ. για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους).</p>
<p>• Γνωρίζουν τη σημασία της διατροφής και τα στοιχεία της.</p>	<p>• Να κατανοούν ότι η τροφή είναι το καύσιμο για την κίνηση. • Να αποκτούν βασικές γνώσεις για την κατανάλωση των τροφών και νερού πριν και μετά την άσκηση, π.χ. κολύμπι, παιχνίδι.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν τουλάχιστον 2 τεχνικές που χρίζουν την αυτοαντίληψη, αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα (αναπνοές, θετικός αυτο-διάλογος).</p>	<p>κατανάλωσης ενέργειας. • Να συνδέουν τις εμπειρίες επιτυχίας σε ΦΔ, εντός και εκτός σχολείου, και τη χρησιμοποίηση τεχνικών (αυτοδιαλόγου ενεργών εδράσκησης, θετικής σκέψης) με την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητας.</p>	<p>• Να κατανοούν τη σημασία και τον ρόλο των τεχνικών ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας και της θετικής εικόνας τους, εντός και εκτός φυσικής αγωγής, για την προαγωγή της αυτοεκτίμησής τους.</p>	<p>• Να περιγράφουν και να αναλύουν τις εμπειρίες (επιτυχίας - αποτυχίας) μέσα από όλες τις εντός σχολείου δραστηριότητες και τις νέες φυσικές δραστηριότητες εκτός σχολείου.</p>	<p>• Να επιλέγουν, να συνθέτουν και να τροποποιούν στοιχεία (επιλεγμένες αθλητικές δραστηριότητες για να βιώσουν θετικές εμπειρίες. • Να γνωρίζουν πώς να συνδυάζουν τεχνικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας εντός κι εκτός φυσικής αγωγής, ενίσχυση της υγείας και της διά βίου άσκησης.</p>
<p><b>3. Συναισθηματικές έννοιες</b></p> <p>Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ανάπτυξης της αυτο-αντίληψης, αυτοαποτελεσματικότητας και εμπιστοσύνης στον εαυτό.</p>	<p>• Να κατανοούν ότι είναι σημαντικό να βιώνουν εμπειρίες επιτυχίας μέσα από κάποιες ΦΔ εντός και εκτός σχολείου και να γνωρίζουν ότι υπάρχουν απλές τεχνικές/τρόποι για να ενδυναμώσουν τον εαυτό τους και να το πετύχουν (π.χ. θετική σκέψη, θετικός αυτο-διάλογος).</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων (ενουσαίωση), και να τους ταξινομούν ως αποδοτικούς και μη (εγωκεντρικός τρόπος έκφρασης έως ενεργητική ακρόαση). • Να γνωρίζουν τουλάχιστον δύο αποδοτικούς τρόπους διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων με ελάχιστη καθοδήγηση του/της ΕΦΑ.</p>	<p>• Να κατανοούν την αναγκαιότητα να ελέγχουν τα συναισθημάτά τους (χαρά, λύπη) και να επιλέγουν έναν τουλάχιστον κατάλληλο τρόπο για να τα εκφράσουν (αυτοέλεγχος). • Να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα συναισθημάτων (π.χ. θυμός, φόβος) και καταστάσεων στο σώμα και να γνωρίζουν τρόπους διαχείρισης/αυτοελέγχου, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.</p>	<p>• Να κατανοούν ότι μπορούν και χαράζεται να μοιράζονται τα συναισθημάτά τους με τους/τις συμμεθητές/-τριες (σε μικρές ομάδες), αλλά και σε συνθήκες προσωπικής/ομαδικής επιτυχίας ή αποτυχίας. • Να γνωρίζουν κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς, όταν βιώνουν έντονα συναισθηματά άγχους και στρες κατά τη διάρκεια της συμμετοχής στη ΦΔ εντός και εκτός σχολείου.</p>	<p>• Να επιλέγουν κατάλληλους τρόπους διαχείρισης δυσκολιών καταστάσεων, με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, και να γνωρίζουν τρόπους για να υποστηρίξουν τους/τις άλλους/-ες.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν καταστάσεις με έντονη συναισθηματική φόρση 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.</p>
<p>• Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές ελέγχου, έκφρασης και εκτίμησης συναισθημάτων (εαυτού/άλλων) και καταστάσεων.</p>	<p>• Να αναγνωρίζουν τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων των ίδιων και των άλλων (ενουσαίωση), και να τους ταξινομούν ως αποδοτικούς και μη (εγωκεντρικός τρόπος έκφρασης έως ενεργητική ακρόαση). Να γνωρίζουν τουλάχιστον δύο αποδοτικούς τρόπους</p>	<p>• Να δημιουργούν πρωτότυπες κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας ή χειρισμού, σε συνδυασμό με κινητικές έννοιες.</p>	<p>• Να γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων στον παραδοσιακό και μοντέρνο χορό, στην ενόργανη, ρυθμική και σε άλλα είδη ή υμναστικής, με ελάχιστη βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.</p>	<p>• Να γνωρίζουν τρόπους δημιουργίας πρωτότυπων κινήσεων ατομικά, σε μικρές ή μεγάλες ομάδες σε διάφορες μορφές άσκησης και χορού, με ή χωρίς φορητά όργανα, χωρίς τη βοήθεια του/της ΕΦΑ.</p>	<p>• Να γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης παιχιδιών, ακολουθιών χορού, ατομικά ή με άλλους/-ες σε ποικιλία μουσικών, λεκτικών και οπτικών ερεθισμάτων. • Να τροποποιούν (π.χ. με καθοδήγηση ή χωρίς) παραδοσιακά</p>	<p>• Να γνωρίζουν τρόπους δημιουργούν πρωτότυπα παιχνίδια κ συνθέτες συνθέσεις-χορογραφίες με ή χωρίς μουσική, τραγούδι και φορητά όργανα, π.χ. σφρόνια, μαντίλια, ραβδούς.</p>



• Αναπτύσσουν δημιουργική σκέψη.	• Να ανακαλύπτουν νέους τρόπους κίνησης/ δημιουργούν δικές τους απλές κινήσεις μετακίνησης, ισορροπίας, χαρτισμού και ρουτίνες με βοήθεια από τον/την ΕΦΑ.	• Να αναφέρουν 1-2 σημαντικά σημεία για τον καθορισμό προσωπικών στόχων (π.χ. βάσει τρέχουσας επίδοσης).	• Να περιγράψουν τα σημαντικά σημεία για τον καθορισμό προσωπικών και ομαδικών στόχων.	• Να αναφέρουν προσωπικούς και ομαδικούς στόχους που ακολουθούν κριτήρια SMART (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι στόχοι).	μυστική. • Να επιλέγουν ατομικούς και ομαδικούς, βραχυπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας κριτήρια στοχοθεσίας SMART, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.	• Να επιλέγουν ατομικοί και ομαδικούς, μακροπρόθεσμους στόχους ακολουθώντας κριτήρια στοχοθεσίας SMART, σε δραστηριότητες εντός και εκτός σχολείου.
<b>4. Κοινωνικές έννοιες</b> • Γνωρίζουν τρόπους καθορισμού δύσκολων/προκλητικών αλλά εφικτών ατομικών και ομαδικών στόχων.	• Να κατανοούν τι είναι στόχοι και γιατί είναι σημαντικοί.	• Να γνωρίζουν ρουτίνες και βασικούς κανόνες οργάνωσης του μαθήματος και συμπεριφοράς, που έχουν καθοριστεί με τη βοήθεια του/της ΕΦΑ, καθώς και απλούς κανόνες παιχνιδιών και ασφαλείας στο σχολείο, στο νερό, πεζών και ποδηλατών κ.ά.	• Να γνωρίζουν τρόπους ανάπτυξης (π.χ. συνεργατικά) κανόνων ασφαλείας και ρουτινών στη ΦΑ και να τους σχεδιάζουν ανάλογα, για την αποφυγή επικίνδυνων συμπεριφορών στο μάθημα, στην παιδική χαρά, τον χώρο άσκησης κ.α., αναπτύσσοντας υπευθυνότητα.	• Να γνωρίζουν κανόνες για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων (χρήση εξοπλισμού) και να αναλύουν τις πιθανές συνέπειες της μη τήρησής τους.	• Να γνωρίζουν κανόνες ασφαλείας για τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν, τρόπους θέσπισής τους και είδη κανόνων στις φυσικές δραστηριότητες εντός/εκτός σχολείου.	• Να γνωρίζουν τρόπο χρήσης της διορθωτικής ανατροφοδότησης και να τους συνδέουν με επικοινωνιακές δεξιότητες (π.χ. επιλογή κατάλληλου λέξεων, τόνος φωνής, στάση σώματος) εντός και εκτός σχολείου.
• Γνωρίζουν τρόπους/συμπεριφορές επίδειξης ατομικής υπευθυνότητας.	• Να γνωρίζουν τη σημασία της ακολουθίας κανόνων και ρουτινών για την ασφαλή και αποτελεσματική υλοποίηση των κινήσεων δραστηριοτήτων, τη χρήση του χώρου και του εξοπλισμού χωρίς διαρκείς υπενθυμίσεις από τον/την ΕΦΑ.	• Να γνωρίζουν τρόπους επίλυσης διαφωνιών σε μικρή ομάδα (π.χ. παιχνιδιό ρόλων) εντός σχολείου με τη βοήθεια μελών της οικογένειάς τους.	• Να κατανοούν δεξιότητες και τεχνικές επίλυσης διαφορών και συγκρούσεων (π.χ. διαμεσολάβηση) και τη διαδικασία λήψης θετικών αποφάσεων (διατύπωση του προβλήματος, ανάλυση όλων των εναλλακτικών λύσεων, απόφαση).	• Να γνωρίζουν ότι η ηλικρινής επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση είναι χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής συνεργασίας μιας κοινωνικής ομάδας.	• Να σχεδιάζουν κατάλληλες στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.	• 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.
	• Να κατανοούν τον ρόλο τους σε παιχνίδι «επίλυσης διαφωνιών» που έχει τεθεί από τον/την ΕΦΑ και να εκφέρονται τρόπους για την επίλυση διαφωνίας με συμμαθητή/-τρια (ήρεμος τόνος φωνής, προσεκτική χρήση λέξιολογίου, ακρόαση	• Να συνδέουν το «ευ αγωνίζεσθε» με καταστάσεις στον αθλητισμό (αγωνιστικό ή αναμνηχικό) και τη φυσική αγωγή.	• Να γνωρίζουν τη σημασία και τη διαχρονικότητα των αξιών και των αρχών του «ευ αγωνίζεσθε» και να τις συνδέουν με τη ΦΑ και τη ΦΔ.	• Να γνωρίζουν ποιες διαφορετικές δυνατότητες/χαρακτηριστικά απαιτούνται για τις ΦΔ στις οποίες συμμετέχουν και να επιλέγουν, αντίστοιχα, άτομα με διαφορετικά χαρακτηριστικά ή δυνατότητες, για να	• Να αναλύουν τη σημασία και την εφαρμογή των ολυμπιακών ιδεωδών (επίδαξη σεβασμού προς τη διαίτησα, τον/την εκπαιδευτικό, τους/τις άλλους/-ες, τον εαυτό, αντιμετώπιση	• Να κατανοούν ότι η βίη και η επιθετικότητα δεν συνάδουν με το ήμισυ παιχνιδιού και το «ευ αγωνίζεσθε» και να προβαίνουν σε συζητήσεις με την καθημερινότητα.

### 2.3.3.2 Ειδικοί στόχοι (προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα) του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών

**Σωματικός τομέας (Ψυχοκινητικός) Ανάπτυξη των αντιληπτικών ικανοτήτων:** κιναισθητική αντίληψη, οπτική αντίληψη, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, ικανότητες συντονισμού. Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: απλές προσαρμοστικές δεξιότητες, σύνθετες προσαρμοστικές δεξιότητες, περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες. Ανάπτυξη των φυσικών σωματικών ικανοτήτων: ταχύτητα, ευλυγισία, ευκινησία. Η προαγωγή της υγείας και ευεξίας. Καλλιέργεια του ρυθμού. Ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας: εκφραστική κίνηση, δημιουργική κίνηση.

**Συναισθηματικός τομέας- Κοινωνικοί στόχοι:** Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών, όπως: συνεργασία, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση, υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της θετικής αυτοαντίληψης και αυτοπεποίθησης και καλλιέργεια ελεύθερης και δημοκρατικής έκφρασης.

**Ηθικοί στόχοι.** Ανάπτυξη ηθικών αρετών όπως: τιμιότητα, δικαιοσύνη, αξιοκρατία, σεβασμός αντιπάλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη, συνετή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας.

**Γνωστικός τομέας-Γνωστικοί στόχοι.** Κατανόηση εννοιών και απόκτηση γνώσεων σχετικών με την Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό. Γνώση των κανονισμών των διαφόρων αθλημάτων και αγωνισμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με την

Ολυμπιακή ιδέα και κίνηση. Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με τον παραδοσιακό χορό, τη μουσική και το τραγούδι σε τοπικό και εθνικό επίπεδο. Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών. Ανάπτυξη της φαντασίας και της δημιουργικότητας. Συνειδητοποίηση της ανάγκης για "δια βίου" άσκηση ή άθληση και της ωφέλειας που προκύπτει από αυτή, καθώς και απόκτηση αθλητικών συνηθειών για ερασιτεχνική ενασχόληση με τον αθλητισμό (hobbies).

**Αισθητικοί στόχοι.** Εκτίμηση των αισθητικών στοιχείων των κινήσεων. Οι παραπάνω στόχοι πρέπει να καλλιεργούνται σε όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου. Προτεραιότητα όμως έχει η ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών τους ικανοτήτων, και η προαγωγή της υγείας τους.

### **2.3.3.3 Συμπεράσματα από την σύγκριση των Ειδικών στόχων (προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων) νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών**

Κατά την σύγκριση των ειδικών στόχων ανάμεσα στο παλαιό και το νέο πρόγραμμα σπουδών συμπεραίνουμε ότι: και τα δύο προγράμματα στοχεύουν στη σωματική ανάπτυξη και τις κινητικές δεξιότητες των μαθητών με σκοπό τη βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων, της ταχύτητας, του ρυθμού και της ευλυγισίας μέσω της εκτέλεσης ασκήσεων. Παράλληλα με το σωματικό τομέα αναπτύσσεται και ο συναισθηματικός καθώς και τα δύο προγράμματα στοχεύουν στην ψυχική ευεξία και στη συναισθηματική καλλιέργεια των παιδιών. Επιπρόσθετα στο νέο πρόγραμμα ιδιαίτερη προσοχή σε έννοιες που αφορούν την προαγωγή της υγείας των μαθητών μέσω της δια βίου εφαρμογής κανόνων υγιεινής και διατροφής.

#### **2.4.1 Διδακτική πλαισίωση - σχεδιασμός μάθησης του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών**

Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική αγωγή στο Δημοτικό έχει ως αφετηρία τα μαθησιακά αποτελέσματα και δευτερευόντως το περιεχόμενο του γνωστικού αντικειμένου. Επιδιώκεται στην ουσία μια αντίστροφη πορεία σχεδιασμού, όπου η βάση είναι τα μαθησιακά αποτελέσματα και όλες οι υπόλοιπες παράμετροι εξαρτώνται από τον καθορισμό αυτών. Εφόσον το νέο ΠΣ αναμένεται να καταστήσει τους/τις μαθητές/τριες φυσικά/σωματικά εγγράμματα άτομα, τόσο στο μάθημα της ΦΑ, όσο στο σχολείο αλλά και στην καθημερινότητά τους, διά βίου, τα περιεχόμενα χρειάζεται:

- Να σχετίζονται άμεσα με τα ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/ειδικούς στόχους.
- Να συμβάλλουν πολύπλευρα στην ανάπτυξη των μαθητών/-τριών, έχοντας την κίνηση ως αυτοσκοπό, αλλά και ως μέσο.
- Να οδηγούν στην επίτευξη πολλών ειδικών στόχων ταυτόχρονα.
- Να προωθούν την ενεργό συμμετοχή, την αυτονομία και τη συνεργασία όλων των μαθητών/-τριών.
- Να είναι συμπεριληπτικά, ανεξάρτητα από τις όποιες (πολλές) διαφορές υπάρχουν σε μία τάξη.

- Να παρουσιάζουν ποικιλία, με βάση τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών/-τριών και τις ιδιαιτερότητες της κάθε περιοχής.
- Να είναι αναπτυξιακά κατάλληλα.
- Να στηρίζονται σε μαθησιακή αλληλουχία.
- Να εμφανίζουν διαβαθμισμένη δυσκολία στην ίδια τάξη και από τάξη σε τάξη.
- Να ενθαρρύνουν όλους/-ες τους/τις μαθητές/-τριες να αναστοχάζονται επί των ατομικών αλλά και ομαδικών μαθησιακών τους εμπειριών και πρακτικών.
- Να συνδέονται διαθεματικά με άλλα γνωστικά αντικείμενα (μαθήματα).
- Να εμπλέκουν τους/τις μαθητές/-τριες με τις νέες τεχνολογίες αλλά και τις συνεχείς κοινωνικές μεταβολές.
- Να συνδέουν τα μαθησιακά αποτελέσματα με την ευρύτερη ζωή των μαθητών/-τριών, την τοπική και την ευρύτερη κοινότητα.

#### **2.4.2 Διδακτική πλαισίωση - σχεδιασμός μάθησης του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών**

Κάθε διδασκαλία είναι μια συνεχή σειρά από σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ δασκάλου και μαθητή και έχει ως στόχο να βοηθήσει το μαθητή να φτάσει στις μέγιστες πνευματικές, σωματικές και δημιουργικές δυνατότητες του μέσω ενός φιλικού διδακτικού κλίματος, όπου οι ευθύνες για μάθηση θα μοιράζονται από το Δάσκαλο και το μαθητή (Moston 1896, 4-11). Η διδακτική διαδικασία είναι ένα είδος διαχείρισης της σχέσης, η οποία στηρίζεται σε μια σειρά από αποφάσεις. Ο τρόπος που παίρνονται οι αποφάσεις καθώς και το πρόσωπο που αποφασίζει καθορίζει και την μορφή που έχει αυτή η σχέση. Ξεκινώντας από τους άμεσους πρωταγωνιστές της σχέσης αυτής, διακρίνονται καταρχήν δύο «καθαρές» καταστάσεις: η μία είναι όταν οι αποφάσεις λαμβάνονται στο σύνολό τους από τον

δάσκαλο, οπότε η μέθοδος διδασκαλίας είναι η δασκαλοκεντρική ή άμεση ή κάθετη, και όταν μέρος ή το σύνολο των αποφάσεων παίρνονται από τον μαθητή, οπότε η μέθοδος αυτή ονομάζεται παιδοκεντρική ή έμμεση ή οριζόντια.

Οι θεωρητικοί στον τρόπο διδασκαλία συμφωνούν ότι δεν υπάρχει κάποια μέθοδος καλύτερη από την άλλη (Εμμανουήλ 1990, 188), αλλά κάποια μέθοδος που είναι περισσότερο ή λιγότερο αποδοτική σε σχέση με τους στόχους ή τους διαθέσιμους πόρους ή και άλλους παράγοντες (χρόνος, συμπεριφορές, σύγχρονες νοοτροπίες κ.ά). Ξεκινώντας από την αρχή της αποτελεσματικότητας με σχέση με τις βασικές σταθερές τον χρόνου και τους εκπαιδευτικούς στόχους, που ήδη έχουν τεθεί στην εκπαιδευτική διαδικασία, με τον νόμο της μεγιστοποίησης μπορεί να συμβεί: επίτευξη στόχου στο μικρότερο δυνατό χρόνο ή σε καθορισμένο χρονικό διάστημα επίτευξη όσο των δυνατό περισσότερο στόχων). Βέβαια ο χρόνος είναι καθορισμένος και ανέρχεται μικτά σε 66 ώρες το διδακτικό έτος, αφού διδάσκεται δύο ώρες την εβδομάδα για 33 εβδομάδες το σχολικό έτος, ενώ σε 14 καθαρό ποσό κατά μέσο όρο είναι 26 με 27 εβδομάδες και 52 με 54 ώρες σχολικό έτος.

Ο γενικός στόχος (σωματική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη των μαθητών) και οι επιμέρους σκοποί ήδη έχουν τεθεί (κινητικός, βιολογικός, κοινωνικός, ηθικός, γνωστικός, αισθητικός, εκφραστικός και βιωματικός) εκείνο που μένει είναι αν θα πρέπει να ληφθεί υπόψη εκτός από τα βασικά χαρακτηριστικά των αναπτυξιακών ηλικιών, κυρίως οι ανάγκες, οι δυνατότητες και τα ενδιαφέροντα του μαθητή.

### **2.5.1 Ετήσιος προγραμματισμός Φυσικής αγωγής στο νέο ΑΠΣ στο δημοτικό σχολείο**

Ο ετήσιος προγραμματισμός κάθε τάξης είναι ενδεικτικός. Αποτελεί πρόταση των εκπονητών/τριών και των εποπτριών του παρόντος. Μπορούν να διαρθρωθούν με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με τις εκάστοτε ιδιαιτερότητες. Βασίζονται σε ενότητες μαθημάτων που αντιστοιχούν στα 4 θεματικά πεδία της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό Σχολείο. Κάθε ενότητα αποτελείται από 2 ή 3 ωριαία μαθήματα κάθε φορά και το σύνολο των ωρών των ενοτήτων ίδιας κατηγορίας αντιστοιχεί στο σύνολο των ωρών ανά θεματικό πεδίο/σκοπό, όπως φαίνονται στον Πίνακα 1, για κάθε τάξη. Στις τάξεις Γ' και Δ' που η κολύμβηση είναι υποχρεωτική έχουν σχεδιαστεί αντίστοιχες ενότητες μαθημάτων ενώ στις υπόλοιπες που η κολύμβηση είναι προαιρετική προτείνεται η αντικατάσταση με ενότητες που οι ΕΦΑ επιλέγουν κάθε φορά.

Οι ενότητες έχουν ως τίτλο έναν ή περισσότερους γενικούς στόχους και περιλαμβάνουν τους αντίστοιχους ειδικούς στόχους που αναμένεται να επιτευχθούν σε κάθε τριάδα ή δυάδα μαθημάτων.

Σε κάθε ενότητα επιλέγεται ένας (1) κύριος ειδικός στόχος και συνδυάζεται με δύο (2) ακόμη, από άλλα θεματικά πεδία. Υπάρχει η δυνατότητα να συνδυαστεί και με τρεις (3) επιμέρους στόχους από τα άλλα τρία θεματικά πεδία (βλ. ανάλογες ενότητες στην Στ' τάξη).

Η κύρια ενότητα μπορεί να είναι κινητική, γνωστική, συμπεριφορική, ή ηθικό-συναισθηματικό κοινωνική. Δεδομένου ότι όλοι οι σκοποί του μαθήματος επιτυγχάνονται με την κίνηση, σε κάθε ενότητα μαθημάτων υπάρχει οπωσδήποτε ειδικός κινητικός στόχος, είτε ως πρωτεύων είτε ως δευτερεύων.

Σε κάθε ενότητα μαθημάτων υπάρχει και η αντίστοιχη γνωστική της ενότητα. Αν για παράδειγμα ο κύριος ειδικός στόχος είναι συμπεριφορικός τότε ο γνωστικός θα είναι ο αντίστοιχός του. Εάν κάπου κριθεί απαραίτητο, η γνωστική ενότητα μπορεί να μην παρουσιάζεται πάντα ως δευτερεύουσα.

Σε κάθε ενότητα μαθημάτων γίνεται προσπάθεια να επιτευχθούν όλοι οι ειδικοί στόχοι, ταυτόχρονα, με έμφαση στον κύριο. Υπάρχουν γενικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα/γενικοί στόχοι που δεν φαίνονται στον ενδεικτικό προγραμματισμό αλλά διατρέχουν οριζόντια και κάθετα το ΠΣ και μπορούν να αξιοποιηθούν από τους/τις ΕΦΑ, μέσω των διαθεματικών εννοιών του γνωστικού πεδίου (π.χ. αειφορία, αποφυγή ουσιών, παροχή Α' βοηθειών, κ.λπ.), αφού επιλεγούν και εισαχθούν σε συγκεκριμένες ενότητες στον Προγραμματισμό. Παρόμοια, υπάρχουν αξίες, έννοιες και δεξιότητες που ενώ διδάσκονται στοχευμένα σε κύριες και δευτερεύουσες ενότητες μαθημάτων, η εφαρμογή τους είναι καθημερινή (π.χ. συμπερίληψη, ασφάλεια, υπευθυνότητα, ομαδικότητα, κ.λπ.).

Η Φυσική Δραστηριότητα εντός και εκτός σχολείου αντιμετωπίζεται συνδυαστικά για τη βελτίωση της Υγείας και της ποιότητας ζωής.

Η γνωριμία ή/και συμμετοχή σε αθλήματα ή δραστηριότητες που υπάρχουν σε τοπικό επίπεδο π.χ. χιονοδρομία, ιστιοπλοΐα, τοξοβολία, ξιφασκία κ.λπ. και επιτυγχάνουν τους ειδικούς στόχους μίας τάξης, μπορούν να συμπεριληφθούν στον προγραμματισμό.

Η επιτυχία κάθε εκπαιδευτικού προγράμματος βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στον προγραμματισμό/σχεδιασμό του. Για κάθε σκοπό της ΦΑ υπάρχουν γενικά

προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (γενικοί στόχοι) και ειδικά προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα (ειδικοί στόχοι). Μέσω του προγραμματισμού, καθορίζονται οι διαδικασίες επίτευξης των γενικών στόχων σε όλες τις τάξεις της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης αλλά και πιο συγκεκριμένα των ειδικών στόχων ανά τάξη.

Τα βήματα/είδη του προγραμματισμού είναι 1) Μακροχρόνιος, 2) Ετήσιος, 3) Τριμηνιαίος: συνδυασμός ενοτήτων, 4) Ενοτήτων, 5) Ωριαίος, και σχετίζονται στενά μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, κάθε ωριαίο μάθημα είναι μέρος μιας ενότητας, ενός τριμήνου, ενός ετήσιου και ενός μακροχρόνιου προγραμματισμού.

Η δυναμική της διδασκαλίας στην πράξη επηρεάζει και επηρεάζεται από τον προγραμματισμό/σχεδιασμό του μαθήματος.

Οι κατά προσέγγιση 96 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως, σύμφωνα με το νέο ΑΠΣ, για τις τάξεις Α΄-ΣΤ΄ του Δημοτικού προτείνεται να καλυφθούν όπως αναφέρεται παρακάτω:

1) Α΄ - Β΄ Δημοτικού ▪ Ψυχοκινητική αγωγή (32 ώρες) ▪ Μουσικοκινητική Αγωγή – Χοροί (26 ώρες) ▪ Παιχνίδια: Ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά (12 ώρες) ▪ Γυμναστικές κινήσεις και προασκήσεις Ενόργανης Γυμναστικής (10 ώρες) ▪ Προετοιμασία εκδηλώσεων (4 ώρες) ▪ Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες και спор υγείας και αναψυχής (8 ώρες) ▪ Καταγραφή δεικτών σωματικής και κινητικής ανάπτυξης (4 ώρες)

2) Γ΄ - Δ΄ Δημοτικού ▪ Ψυχοκινητική αγωγή (22 ώρες) ▪ Μουσικοκινητική αγωγή – Χοροί (20 ώρες) ▪ Παιχνίδια: Ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά (8 ώρες) ▪ Γυμναστική-Ενόργανη Γυμναστική (10 ώρες) ▪ Μύηση στις αθλοπαιδιές και τον στίβο (Ποδόσφαιρο, Πετοσφαίριση, Καλαθοσφαίριση, Χειροσφαίριση) (20 ώρες) ▪ Γνωριμία με μη διαδεδομένα αθλήματα και αθλήματα ΑμΕΑ (4 ώρες) ▪ Γνωριμία με φυσικές δραστηριότητες και спор υγείας και αναψυχής (4 ώρες) ▪ Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες) ▪ Καταγραφή δεικτών σωματικής και κινητικής ανάπτυξης (4 ώρες) ▪ Κολύμβηση (10 δίωρα στη Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού)\* \* Όταν υλοποιείται η κολύμβηση στη Γ΄ και Δ΄ τάξη του Δημοτικού, παραλείπονται ώρες από τις υπόλοιπες θεματικές ενότητες αναλογικά. Οι κατά

προσέγγιση 64 ώρες Φυσικής Αγωγής ετησίως για τις τάξεις Ε΄-ΣΤ΄ του Δημοτικού προτείνεται να καλυφθούν όπως αναφέρεται παρακάτω:

3) Ε΄- ΣΤ΄ Δημοτικού ▪ Καλαθοσφαίριση ( 8 ώρες) ▪ Πετοσφαίριση (8 ώρες) ▪ Ποδόσφαιρο (8 ώρες) ▪ Χειροσφαίριση (8 ώρες) ▪ Γυμναστική (8 ώρες) ▪ Κλασικός αθλητισμός (10 ώρες) ▪ Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί (10 ώρες) ▪ Ενδοσχολικές διοργανώσεις προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών (4 ώρες)

### 2.5.2 Ετήσιος προγραμματισμός Φυσικής αγωγής στο παλαιο ΑΠΣ στο δημοτικό σχολείο

ΤΜΗΜΑ	Α΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ		
<b>A</b>	Ψυχοκινητική Αγωγή	18	Ψυχοκινητική Αγωγή	14		Παιχνίδια	12
	Μουσικοκινητική αγωγή-Χοροί	11	Μουσικοκινητική Αγωγή-Χοροί	6		Μουσικοκινητική Αγωγή-Χοροί	9
	Σ.Ε.:Καταγραφή δεικτών Κιν. &Σωμ. ανάπτυξης	4	Γυμναστική-Ενόργανη Γυμν.	10		Σ.Ε. στις Φυσικές δραστηρ. Υγείας & Αναψυχής	8
						Προετοιμασία εκδήλωσης	4
<b>B</b>	Ψυχοκινητική Αγωγή	16	Ψυχοκινητική αγωγή	11		Ψυχοκινητική Αγωγή	5
	Μουσικοκινητική Αγωγή	10	Γυμναστική-Ενόργανη Γυμν.	10		Χοροί	16
	Παιχνίδια	3	Παιχνίδια	9		Προετοιμασία εκδήλωσης	4
	Σ.Ε.:Καταγραφή δεικτών Κιν.&Σωμ. ανάπτυξης	4	Σ.Ε.: Παίζω παραδοσιακά παιχνίδια	6		Σ.Ε. στις Φυσικές δραστηρ. Υγείας & Αναψυχής	8
<b>Γ</b>	Ψυχοκινητική Αγωγή	18	Ψυχοκινητική Αγωγή	4		Παιχνίδια	8
	Γνωριμία με μη διαδεδομένο άθλημα	4	Μουσικοκινητική Αγωγή - Χοροί	10		Χοροί	10
	Μπάσκετ, Στίβος	7	Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	6		Βόλει, Στίβος	7
	Σ.Ε.:Καταγραφή δεικτών Κιν. &Σωμ. ανάπτυξης	4	Γυμναστική-Ενόργανη Γυμναστική	10		Σ.Ε. στις Φυσικές δραστηρ. Υγείας & Αναψυχής	8
<b>Δ</b>	Ψυχοκινητική Αγωγή	18	Μουσικοκινητική Αγωγή-Χοροί	14		Ψυχοκιν. Αγωγή, Παιχνίδια	12



	Μπάσκετ, Στίβος	7		Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	6		Στίβος, Βόλεϊ	7
	Γνωριμία με μη διαδεδομένο άθλημα	4		Γυμναστική-Ενόργανη Γυμναστική	10		Χοροί	6
	Σ.Ε.:Καταγραφή δεικτών Κιν. &Σωμ. ανάπτυξης	4		Σ.Ε. Προσέχω το σώμα μου και τη διατροφή μου	6		Σ.Ε. στις Φυσικές δραστηρ. Υγείας & Αναψυχής	8
<b>Ε</b>	Μπάσκετ, Ποδόσφαιρο	14		Ποδόσφαιρο, Χάντμπολ	10		Βόλεϊ	8
	Γυμναστική	8		Παραδοσιακοί χοροί	10		Στίβος	12
				Σ.Ε.: Τοπικοί παρ/κοί χοροί	6		Σ.Ε.: Η αθλητική εκδήλωση	4
<b>ΣΤ</b>	Μπάσκετ, Χάντμπολ	16		Ποδόσφαιρο	8		Βόλεϊ	8
	Στίβος	6		Γυμναστική	8		Στίβος	6
				Παραδοσιακοί χοροί	4		Σ.Ε.: Η αθλητική εκδήλωση	8

ΩΡΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΑΛΑΙΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Θεματικές ενότητες	Ωρες
<b>Α και Β Τάξη</b>	
<b>ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b>	
Αίσθηση χώρου & χρόνου (12)	
Οπτικοκινητικός συγχρονισμός & συντονισμός (6)	
Ισορροπία στατική & δυναμική (4)	
Πλευρική κίνηση (3)	
Ορθοσωματική αγωγή (3)	
Αναπνευστική αγωγή (2)	
Φαντασία & Δημιουργικότητα (2)	32
<b>ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΧΟΡΟΙ</b>	
Μουσικοκινητική Αγωγή (10)	
Παραδοσιακοί Χοροί (8)	
Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης - άλλοι χοροί (8)	26
<b>ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ</b>	12
<b>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	10
<b>ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ &amp; ΑΝΑΨΥΧΗΣ</b>	8
Προετοιμασία Εκδηλώσεων	4
Καταγραφή Δεικτών Κινητικής και Σωματικής Ανάπτυξης	4^
<b>Γ και Δ Τάξη</b>	
<b>ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ</b>	
Κινητικές δεξιότητες (7)	
Φυσικές ικανότητες (7)	
Ορθοσωματική αγωγή (4)	18
<b>ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ -ΧΟΡΟΙ</b>	
Μουσικοκινητική Αγωγή (6)	20

Παραδοσιακοί Χοροί (8)	
Σύγχρονες μορφές χορευτικής έκφρασης - άλλοι χοροί (6)	
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	8
ΜΥΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΙΒΟ	
Καλαθοσφαίριση (3)	
Χειροσφαίριση (3)	
Πετοσφαίριση (3)	
Ποδόσφαιρο (3)	
Στίβος (8)	20
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	10
ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΠΟΡ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΝΑΨΥΧΗΣ	8
ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΜΗ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ & ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΑμΕΑ	4
Ενδοσχολικοί Αγώνες Προσαρμοσμένων Αθλοπαιδιών	4
Καταγραφή Δεικτών Κινητικής και Σωματικής Ανάπτυξης	4 <sup>^</sup>
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	20*
<b>Ε και Στ Τάξη</b>	
ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ	
Καλαθοσφαίριση (8)	
Χειροσφαίριση (8)	
Πετοσφαίριση (8)	
Ποδόσφαιρο (8)	32
ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	12
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	8
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ	12

(<https://blogs.sch.gr>)

### 2.5.3 Συμπεράσματα από την Σύγκριση του ετήσιου προγραμματισμού Φυσικής αγωγής στο νέο και παλαιό ΑΠΣ στο δημοτικό σχολείο

Κατά τη σύγκριση των ετήσιων προγραμματισμών παλαιού και νέου ΑΠ συμπεραίνουμε ότι και στα δύο προγράμματα για τις τάξεις Α' και Β' περιλαμβάνονται δραστηριότητες κινητικής αγωγής (μουσικοκινητική, ψυχοκινητική), γυμναστικές ασκήσεις, χοροί και γνωριμία με διάφορα σπορ. Στις τάξεις Γ' και Δ' προστίθενται η γνωριμία των παιδιών με ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και η χειροσφαίριση με τη μορφή παιχνιδιού. Επιπλέον στο νέο πρόγραμμα έχει προστεθεί η διοργάνωση ενδοσχολικών αθλοπαιδιών και η ενότητα της κολύμβησης. Τέλος στις Ε' και ΣΤ' τάξεις οι περισσότερες διδακτικές ώρες αφορούν την διδασκαλία και ενασχόληση των παιδιών με ομαδικά αθλήματα, παραδοσιακούς χορούς και διοργάνωση προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών.

### **2.6.1 Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο νέο ΑΠΣ του δημοτικού σχολείου.**

**Η μέθοδος με την οποία πραγματώνονται οι διδακτικοί στόχοι αναφέρεται ως διδακτική προσέγγιση.** Οι διδακτικές προσεγγίσεις, για να είναι αποτελεσματικές, ακολουθούν ένα σύνολο αρχών που είναι συνεπείς προς μια θεωρία μάθησης. Οι παλιότερες διδακτικές προσεγγίσεις, βασισμένες κύρια στις συμπεριφοριστικές θεωρίες, είχαν στο επίκεντρο τον/την εκπαιδευτικό, καθιστώντας τη μάθηση παθητική και αναπαραγωγική, σε αντίθεση με τις πιο σύγχρονες, που έχουν στο επίκεντρο τον/τη μαθητή/-τρια και καθιστούν τη μάθηση παραγωγική διαδικασία. Ο/Η ΕΦΑ, ανάλογα με τους στόχους του μαθήματος, τους/τις μαθητές/-τριες και την προσωπικότητά τους, μπορεί να χρησιμοποιήσει πληθώρα προσεγγίσεων, όπως για παράδειγμα:

**Επεξεργασίας εννοιών/πληροφοριών:** Δίνει έμφαση στην πορεία με την οποία αναπτύσσεται ένα Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ). Ένα καλά σχεδιασμένο ΠΣ επιδιώκει την επίτευξη στόχων που έχουν συγκεκριμένη σειρά και θέση Ο/Η μαθητής/-τρια αναζητά και αξιολογεί όλες τις πληροφορίες που του/της παρέχονται, δείχνοντας ενδιαφέρον σε οποιονδήποτε τρόπο-μέσο παροχής των πληροφοριών αυτών.

**Βιωματική:** Ενισχύει τη μάθηση μέσα από την εμπειρία, ακολουθώντας τον κύκλο της εμπειρικής μάθησης που πρότεινε ο Kolb (1984). Κάθε μαθητής/-τρια έχει εμπειρίες μέσω των οποίων καθοδηγείται στη νέα γνώση, κατακτώντας καινούριες εμπειρίες. Δίνεται μεγάλη βαρύτητα στην εμπειρία (βιώματα), στην ενίσχυση της κριτικής σκέψης, στην προαγωγή των σχέσεων και στη σημασία της καθημερινότητας και του κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο ζουν οι μαθητές/-τριες.

**Συνεργατική (ή ομαδοσυνεργατική):** Προσεγγίζει τη μάθηση μέσα από την επίτευξη ενός κοινού, ομαδικού στόχου. Οι ομάδες δρουν ανεξάρτητα από τον/την ΕΦΑ και

στόχος είναι η απόκτηση γνώσεων ή δεξιοτήτων, η υποστήριξη της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και η ενθάρρυνση της συμμετοχής των μαθητών/-τριών. Η ανομοιογένεια μεταξύ των μελών των ομάδων έχει παιδαγωγικό και διδακτικό χαρακτήρα.

**Πρότζεκτ:** Ομαδική διδασκαλία στην οποία συμμετέχουν αποφασιστικά όλα τα μέλη της ομάδας, και διαμορφώνεται και πραγματοποιείται από όλους όσοι συμμετέχουν, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους. Εξαρτάται άμεσα από τις επιλογές τους και έτσι δεν έχει μια σταθερή δομή με συγκεκριμένα όρια. Η μέθοδος πρότζεκτ έχει δομή και διακριτά στάδια, μπορεί να διαφοροποιείται ως προς τη διάρκεια (από λίγες διδακτικές ώρες μέχρι ένα ολόκληρο σχολικό έτος), ενώ ο/η ΕΦΑ συμβουλεύει, καθοδηγεί και εμπυχώνει.

**Διαθεματική:** Ενοποιούνται δύο ή περισσότερα ξεχωριστά αλλά αλληλένδετα γνωστικά αντικείμενα. Η διδασκαλία τροποποιείται, η μάθηση γίνεται πιο δημιουργική και η γνώση που κατακτιέται είναι βαθύτερη. Ο/Η ΕΦΑ επιλέγει αντικείμενο μελέτης που καλύπτει διαφορετικούς τομείς, υποδεικνύει πηγές άντλησης πληροφοριών, καθοδηγεί και ενθαρρύνει σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος ενώ οι μαθητές/-τριες μετέχουν ενεργά. Τα διαθεματικά προγράμματα ΦΑ μπορούν να περιλαμβάνουν εσωτερική ενοποίηση (ενιαίο Μοντέλο ΦΑ) ή εξωτερική ενοποίηση (σύνδεση με άλλα γνωστικά αντικείμενα).

**Παιχνιδοκεντρική:** π.χ. Teaching Games for Understanding, η οποία χρησιμοποιεί τροποποιημένα παιχνίδια για να διδαχθεί πρώτα η τακτική/στρατηγική και στη συνέχεια οι απαιτούμενες κινητικές δεξιότητες. Οι μαθητές/-τριες κατανοούν όλες τις πτυχές των παιχνιδιών, ενώ παράλληλα αυξάνονται η φυσική δραστηριότητα, η συνεργατικότητα, η παρακίνηση, αλλά και η ευχαρίστηση που βιώνουν από το μάθημα της ΦΑ. Προτείνεται κυρίως για μαθητές/-τριες Γυμνασίου, καθώς έχουν ανεπτυγμένες σε μεγάλο βαθμό ποικίλες βασικές δεξιότητες.

**Ανεστραμμένη τάξη:** Μεικτό μοντέλο μάθησης, στο οποίο η διδακτική διαδικασία μεταφέρεται και έξω από το πλαίσιο της τάξης και ενσωματώνει δραστηριότητες νέων τεχνολογιών (ΤΠΕ) στην παραδοσιακή διδασκαλία, οι οποίες χρησιμοποιούνται όχι μόνο ως συμπληρωματικό υλικό, αλλά και για τον μετασχηματισμό και τη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας.

### **Στρατηγικές μάθησης**

Οι στρατηγικές μάθησης σχετίζονται άμεσα με τις διδακτικές προσεγγίσεις που ακολουθεί ο/η ΕΦΑ. Για να προκύψει μάθηση, ο/η ΕΦΑ φέρνει σε επαφή τους/τις μαθητές/-τριες με τη γνώση, ακολουθώντας μια στρατηγική. Οι στρατηγικές μάθησης διακρίνονται στις α) Γνωστικές, β) Μεταγνωστικές, γ) Κοινωνικο-συναισθηματικές και δ) Επικοινωνιακές.

### **Διδακτικά μέσα (τεχνικές)**

Υπάρχουν ποικίλα διδακτικά μέσα (τεχνικές) τα οποία οι ΕΦΑ μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε διαφορετικές διδακτικές προσεγγίσεις, για να επιτύχουν τους μαθησιακούς στόχους, όπως στον φυσικό χώρο της Φυσικής Αγωγής (π.χ. αυλή, γυμναστήριο), στη σχολική αίθουσα ή/και στο σπίτι, εμπλέκοντας και άλλα μέλη της οικογένειας. Ενδεικτικά, διδακτικά μέσα είναι η διάλεξη, η συζήτηση, το παιχνίδι ρόλων, η διερεύνηση κ.ά.

### **Θεωρίες μάθησης στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής**

Η εκπαίδευση, και μέσα στο πλαίσιο αυτό και η Φυσική Αγωγή, έχει δεχτεί επιρροές από διαφορετικές θεωρίες μάθησης (π.χ. ανθρωπιστικές, συμπεριφοριστικές, γνωστικές, κοινωνικές). Οι ανθρωπιστικές θεωρίες αντιμετωπίζουν τη μάθηση μόνο μέσα από το πρίσμα της ανάπτυξης της προσωπικότητας του ατόμου και μελετούν την εξέλιξη και ανάπτυξη της μάθησης που λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο αξιοποίησης των δυνατοτήτων του και των εμπειριών που προκύπτουν). Σύμφωνα με τις συμπεριφοριστικές θεωρίες, η μάθηση καθορίζεται από το περιβάλλον και την επίδρασή του στην εξωτερική (παρατηρήσιμη) συμπεριφορά του ατόμου, χωρίς να δίνεται βαρύτητα στις εσωτερικές διεργασίες που πραγματοποιούνται.

Για τις γνωστικές θεωρίες η μάθηση είναι μια μόνιμη και μακροπρόθεσμη αλλαγή της γνώσης, που πραγματώνεται με τη βοήθεια των γνωστικών λειτουργιών του ατόμου (αντίληψη, προσοχή, μνήμη κ.ά.). Το άτομο ανακαλύπτει τη λύση ενός προβλήματος κατόπιν διερεύνησης και οργάνωσης όλων των πλευρών του, με ποικίλους τρόπους. Ο εποικοδομητισμός προέρχεται από τη διερευνητική θεωρία της μάθησης και συνδέεται με τις γνωστικές θεωρίες. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η μάθηση είναι μια διαδικασία με την οποία το άτομο δημιουργεί νέες έννοιες με

ενεργό τρόπο και αποκτά μοναδικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Οι κοινωνικές θεωρίες εστιάζουν στην επίδραση του περιβάλλοντος στη μάθηση και την αλλαγή της συμπεριφοράς, και ιδιαίτερα του περιβάλλοντος που δημιουργεί η συμπεριφορά των άλλων ατόμων. Στις επιδράσεις αυτές το άτομο δεν αντιδρά μηχανιστικά, αλλά τις επιλέγει, τις ερμηνεύει, τις οργανώνει και στη συνέχεια συμπεριφέρεται. Η γνώση αντιμετωπίζεται ως κατασκευή νοημάτων βασισμένη στην εμπειρία του ατόμου.

Στην εκπαίδευση κυρίαρχες είναι οι έννοιες της διδασκαλίας και της μάθησης, οι οποίες συνδέονται και εμφανίζονται με πολλαπλούς τρόπους και εκφάνσεις.

Η διδασκαλία στο πλαίσιο της εκπαίδευσης είναι τελικά ένα σύνολο γεγονότων έξω από τον/τη μαθητή/-τρια, το οποίο έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τις εσωτερικές διαδικασίες της μάθησής του/της

Η κατανόηση των θεωριών μάθησης βοηθά τον/την ΕΦΑ να αντιληφθεί τους μηχανισμούς μέσα από τους οποίους οι μαθητές/-τριες μαθαίνουν και έτσι να χρησιμοποιήσει στρατηγικές που ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα του έργου του.

### **Μέθοδοι (στιλ) διδασκαλίας**

Στο μάθημα της ΦΑ οι μαθητές/-τριες και ο/η ΕΦΑ αλληλεπιδρούν διαρκώς με στόχο τη διδασκαλία-μάθηση και η μεταξύ τους σχέση ποικίλλει ανάλογα με το ποιος/-α και σε ποιον βαθμό λαμβάνει τις αποφάσεις, που αφορούν: α) την προετοιμασία του μαθήματος πριν το μάθημα (άρα τον σχεδιασμό του), β) τη διάρκεια του μαθήματος και γ) μετά τη λήξη του μαθήματος.

Το Φάσμα των στιλ διδασκαλίας είναι μια αλληλουχία, στο ένα άκρο της οποίας βρίσκονται τα δασκαλοκεντρικά στιλ (ή αναπαραγωγής της γνώσης ή άμεσα), όπου τις περισσότερες αποφάσεις λαμβάνει ο/η ΕΦΑ, και στο άλλο τα μαθητοκεντρικά στιλ (ή παραγωγής της γνώσης ή έμμεσα) που τις περισσότερες αποφάσεις τις λαμβάνει ο/η ίδιος/-α ο/η μαθητής/-τρια, όπως τα ανέπτυξαν οι Mosston και Ashworth (1998, 2008). Τα στιλ είναι: Α-Παραγγέλματος, Β-Πρακτικό, Γ-Αμοιβαίο, Δ-Αυτοελέγχου, Ε-Αποκλεισμού, F- Καθοδηγούμενης ανακάλυψης, Γ- Συγκλίνουσας εφευρετικότητας, Η-Αποκλίνουσας παραγωγικότητας, Ι- Πρόγραμμα,

που σχεδιάζει ο/η μαθητής/-τρια, J-Πρωτοβουλίας του/της μαθητή/-τριας, Κ-Αυτοδιδασκαλίας. Κάποια στιλ επιδρούν κύρια στον κινητικό τομέα (π.χ. Α ή Β), άλλα στον γνωστικό τομέα και την κριτική σκέψη (π.χ. F), ενώ άλλα στον κοινωνικό τομέα (π.χ. C). Ο/Η ΕΦΑ λαμβάνει υπόψη διάφορα στοιχεία για να επιλέξει το/τα καταλληλότερα για κάθε μάθημα ή ακόμη και για κάθε δραστηριότητα.

### **Σχεδιασμός Μάθησης στη ΦΑ**

- Οργάνωση και Διαχείριση της τάξης. Ο ρόλος του/της ΕΦΑ

Ο/Η εκπαιδευτικός είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την υλοποίηση ενός ποιοτικού μαθήματος ΦΑ, αλλά και τη γενικότερη σχέση των μαθητών/-τριών με την άσκηση και τη ΦΔ. Σχεδιάζει το μάθημα ώστε να παρέχει ένα θετικό και δημιουργικό περιβάλλον μάθησης, το οποίο, μεταξύ άλλων, είναι: α) φυσικά/σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές, β) καλά οργανωμένο και ελεγχόμενο, γ) εστιασμένο στην προσωπική βελτίωση, την ατομική και κοινωνική υπευθυνότητα, την παρακίνηση (με δημιουργικότητα και στοχοθεσία), την αυτονομία και τη θετική αλληλεπίδραση.

- Ενίσχυση της αυτονομίας και της αλληλεπίδρασης των μαθητών/-τριών

Κάθε άτομο στη διάρκεια της ζωής του επιζητά να καλύπτει/ικανοποιεί τις βασικές του ανάγκες. Τρεις βασικές ανάγκες συμβάλλουν στην ευημερία και την υγεία: η ικανότητα (ανάγκη να ελέγχει το αποτέλεσμα και να βιώνει την επίτευξη), η σχετικότητα (ανάγκη να αλληλεπιδρά και να νιώθει ότι νοιάζεται για την ομάδα) και η αυτονομία (να νιώθει ότι οι πράξεις του καθορίζονται και επιλέγονται ατομικά, από το ίδιο).

Η διά βίου άσκηση των μαθητών/-τριών είναι ο απώτερος σκοπός της Φυσικής Αγωγής. Το Διαπλαισιακό Μοντέλο των κινήτρων είναι ένα σχετικά πρόσφατο θεωρητικό μοντέλο, το οποίο εξηγεί τη διαδικασία μέσα από την οποία τα κίνητρα στη ΦΑ επηρεάζουν την εξωσχολική ΦΔ. Στο μοντέλο συνεισφέρουν τρεις θεωρίες: του αυτοπροσδιορισμού (του ιεραρχικού μοντέλου κινήτρων , της θεωρίας της σχεδιασμένης συμπεριφοράς.

### **2.6.2. Μέθοδοι διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο παλαιό ΑΠΣ του Δημοτικού σχολείου**

Εκτός από την επίτευξη των επιμέρους σκοπών, το περιεχόμενο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, όπως και όλων των υπόλοιπων μαθημάτων, χρησιμοποιείται και ως μέσον για την επίτευξη των γενικών στόχων του σχολείου (π.χ. βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς, δημιουργικότητα, κ.τ.λ.). Αυτό το μεγάλο φάσμα στόχων της Φυσικής Αγωγής και του σχολείου γενικότερα, καθιστά απαραίτητη την εφαρμογή διαφόρων μεθόδων διδασκαλίας. Έτσι, η διδασκαλία του ίδιου αντικειμένου μπορεί να συντελέσει, ανάλογα με τη μέθοδο, στην επίτευξη διαφορετικών στόχων. Για παράδειγμα το άλμα σε ύψος μπορεί, ακολουθώντας μια συγκεκριμένη μέθοδο, να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της επίδοσης του μαθητή ενώ εφαρμόζοντας μια διαφορετική μέθοδο, το ίδιο άλμα θα μπορούσε να συμβάλει στη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς. Οι μέθοδοι διδασκαλίας μπορούν να ταξινομηθούν σε δυο μεγάλες κατηγορίες με βάση την προέλευσή τους:

Η μια κατηγορία αναφέρεται στον τρόπο παρουσίασης της τεχνικής (μερική – ολική).

Η άλλη στον τρόπο λήψης αποφάσεων κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Το ενδιαφέρον των μεθόδων διδασκαλίας οι οποίες αναφέρονται στον τρόπο παρουσίασης της τεχνικής, εστιάζεται αποκλειστικά και μόνο στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να διδαχτούν αποτελεσματικά οι δεξιότητες αυτές. Οι μέθοδοι μπορούν να τοποθετηθούν σε μια κλίμακα της οποίας τα δυο άκρα καταλαμβάνονται από την ολική και τη μερική μέθοδο. Οι μέθοδοι οι οποίες αναφέρονται στον τρόπο λήψης των αποφάσεων εστιάζονται κυρίως στην εξέλιξη της προσωπικότητας του μαθητή. Διακρίνονται με βάση τις δυνατότητες που παρέχουν στο μαθητή να συμμετέχει σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Οι μέθοδοι αυτές μπορούν να ταξινομηθούν σε μια κλίμακα όπου το ένα άκρο καταλαμβάνεται από τη δασκαλοκεντρική μέθοδο (οι αποφάσεις λαμβάνονται από τον εκπαιδευτικό) και το άλλο άκρο από τη μαθητοκεντρική μέθοδο (οι αποφάσεις λαμβάνονται από το μαθητή). Οι μέθοδοι που εφαρμόζονται στη Φυσική Αγωγή αποτελούν συνδυασμούς των μεθόδων των δυο κλιμάκων. Στον Σχήμα 1 περιγράφονται οι σχέσεις μεταξύ των τεσσάρων



μεθόδων που καταλαμβάνουν τα άκρα των δυο κλιμάκων. Ορισμένες μέθοδοι μπορούν να συνδυαστούν αρμονικά μεταξύ τους, κάποιες παρέχουν δυνατότητα μειωμένης συνεργασίας και κάποιες άλλες συνδυάζονται δύσκολα μεταξύ τους. Για παράδειγμα, μια μέθοδος δεν μπορεί να είναι ταυτόχρονα δασκαλοκεντρική και μαθητοκεντρική. Επίσης, η μαθητοκεντρική μέθοδος δύσκολα συνδυάζεται με τη μερική μέθοδο.

Για την κατάλληλη επιλογή των μεθόδων, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να λάβει υπόψη του την εξελικτική φάση των μαθητών (κινητική, πνευματική) τη δομή του περιεχομένου (σύνθεση, οργάνωση), τους σκοπούς του μαθήματος (π.χ. δημιουργικότητα, κοινωνική συμπεριφορά κ.τ.λ.) και το διαθέσιμο χρόνο καθώς επίσης και ζητήματα ασφάλειας κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Το “φάσμα” των στιλ διδασκαλίας είναι ίσως η πιο ολοκληρωμένη εργασία διδακτικής της Φυσικής Αγωγής η οποία εστιάζεται στο ρόλο της διαδικασίας της λήψης αποφάσεων στην Δασκαλοκεντρική Μερική Μαθητοκεντρική Ολική επίτευξη των στόχων της Φυσικής Αγωγής (Mosston & Ashworth, 1997). Η βασική αρχή του φάσματος των μεθόδων (στιλ) διδασκαλίας, είναι ότι κάθε μέθοδος αποτελεί μια αλυσίδα λήψης αποφάσεων. Οι αποφάσεις λαμβάνονται άλλοτε από τον εκπαιδευτικό, άλλοτε από το μαθητή και άλλοτε από κοινού. Το δεύτερο χαρακτηριστικό των μεθόδων είναι ότι μπορούν να διακριθούν σε δυο μεγάλες κατηγορίες ανάλογα με τις ικανότητες των μαθητών τις οποίες καλλιεργούν περισσότερο: α) την ικανότητα αναπαραγωγής συγκεκριμένων κινήσεων (π.χ. διδασκαλία μιας συγκεκριμένης τεχνικής) και γνώσεων και β) την ικανότητα της παραγωγής (ανακάλυψη και δημιουργία). Από την περιγραφή των μεθόδων των Mosston και Ashworth (1997) οι οποίες αναφέρονται παρακάτω αποκλείστηκαν η «μέθοδος του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής», η «μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή» και η «μέθοδος της αυτοδιδασκαλίας» διότι δύσκολα εφαρμόζονται στις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

#### **Μέθοδοι αναπαραγωγής: Η μέθοδος του παραγγέλματος (The command style A)**

Σύμφωνα με τη μέθοδο του παραγγέλματος, ο εκπαιδευτικός, δίνει το σύνθημα για την εκτέλεση μιας κίνησης και οι μαθητές την εκτελούν. Τίποτε δεν γίνεται εάν

προηγουμένως δεν έχει δοθεί κάποια εντολή. Η μέθοδος του παραγγέλματος χρησιμοποιείται συνήθως στην αρχή της διδασκαλίας μιας δεξιότητας ώστε οι μαθητές να αποκτούν εμπειρίες για τον τρόπο εκτέλεσής της. Επίσης, εφαρμόζεται συχνά σε τάξεις αερόμπικ, μπαλέτου και παραδοσιακών χορών. Ως προς τους στόχους της Φυσικής Αγωγής, η μέθοδος του παραγγέλματος θεωρείται κατάλληλη για τη διδασκαλία ομοιόμορφων και συγχρονισμένων δραστηριοτήτων. Αντίθετα, δεν συνεισφέρει ιδιαίτερα στην κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών. Έχει επίσης χαμηλή επίδραση στη γνωστική ανάπτυξη του μαθητή γιατί δεν απαιτεί παρά την άμεση ανάκληση της κίνησης στην εργαζόμενη μνήμη.

**Η μέθοδος της εξάσκησης σε σταθμούς (the practice style B).** Στη "μέθοδο εξάσκησης σε σταθμούς" οι μαθητές εξασκούνται μόνοι τους ή ανά ομάδες, στη δεξιότητα που παρουσιάζει ο εκπαιδευτικός. Για παράδειγμα, μετά την επίδειξη της δεξιότητας "λάκτισμα στο ποδόσφαιρο", οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες των τεσσάρων ατόμων, πηγαίνουν σε ένα συγκεκριμένο χώρο (σταθμός) και εκτελούν τη δεξιότητα. Κατά την εφαρμογή της μεθόδου εξάσκησης σε σταθμούς, θα πρέπει να δίνεται ο αριθμός των επαναλήψεων ή ο χρόνος τον οποίο οι μαθητές έχουν στη διάθεσή τους για να εξασκηθούν σε κάθε σταθμό. Δεδομένου ότι στα σχολεία σπάνια υπάρχει επαρκής υλικοτεχνική υποδομή ώστε όλα τα παιδιά να εξασκούν ταυτόχρονα την ίδια δεξιότητα (π.χ. λίγα σχολεία έχουν πάνω από δυο μπασκέτες), προτείνεται η εφαρμογή μιας παραλλαγής της μεθόδου. Συγκεκριμένα, εάν θέλουμε να διδάξουμε το σουτ στο μπάσκετ και διαθέτουμε μόνο δυο μπασκέτες, για να αποφύγουμε μεγάλες αναμονές στις δυο μπασκέτες (αν ένα τμήμα έχει 25-30 παιδιά τότε θα υπάρχουν 13-15 παιδιά σε κάθε μπασκέτα), δημιουργούμε και άλλους σταθμούς όπου τα παιδιά εκτελούν παρεμφερείς δεξιότητες (π.χ. σημαδεύουν ένα κουτί), ή εκτελούν σε κάποιους σταθμούς τελείως διαφορετικές δεξιότητες (π.χ. τρίπλα με το χέρι). Μετά από ένα χρονικό διάστημα εξάσκησης, τα παιδιά αλλάζουν σταθμούς. Με αυτή την παραλλαγή της μεθόδου (γνωστή και ως κυκλική άσκηση), μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η έλλειψη της υλικοτεχνικής υποδομής στα σχολεία. Κατά την εφαρμογή της μεθόδου, ενδέχεται κάποια παιδιά να μη θυμούνται την άσκηση που πρέπει να εκτελέσουν σε κάθε σταθμό. Αυτό μπορεί να αντιμετωπιστεί με την τοποθέτηση σε κάθε σταθμό, μιας καρτέλας, με την περιγραφή της άσκησης. Για τις μικρές τάξεις προτείνεται οι

καρτέλες να έχουν εικόνες ή σχέδια εκτέλεσης της δεξιότητας. Επίσης, προτείνεται να υπάρχει σε κάθε σταθμό και μια συμπληρωματική άσκηση. Έτσι, όταν κάποιος τελειώνει νωρίτερα σε ένα σταθμό, μπορούν να ασχοληθούν με τη συμπληρωματική άσκηση μέχρι και οι υπόλοιποι να ολοκληρώσουν την εξάσκησή τους. Η συμβολή της μεθόδου των σταθμών στην κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών είναι μικρή. Στην περίπτωση όμως κατά την οποία οι μαθητές εξασκούνται ανά ομάδες, απαιτείται να δείξουν κατανόηση και σεβασμό στις κινητικές ιδιαιτερότητες των συμμαθητών τους, οπότε ενισχύεται και η επίδραση της μεθόδου στην κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών.

**Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας (Reciprocal style C)** Κατά την εφαρμογή της μεθόδου "της αμοιβαίας διδασκαλίας" (ή αλληλοδιδασκτική) οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια. Ο ένας αναλαμβάνει το ρόλο του εκπαιδευτικού και ο άλλος το ρόλο του ασκούμενου. Με τη βοήθεια μιας καρτέλας κριτηρίων όπου περιγράφεται η άσκηση (ποιοτικά, ποσοτικά κριτήρια εκτέλεσης), ο μαθητής-εκπαιδευτικός δίνει ανατροφοδότηση στο μαθητή-ασκούμενο. Κατά τη διάρκεια εφαρμογής της μεθόδου, ο εκπαιδευτικός επικοινωνεί μόνο με αυτούς που έχουν το ρόλο του εκπαιδευτικού. Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας εφαρμόζεται, όταν οι μαθητές γνωρίζουν να εκτελούν τη δεξιότητα. Η εφαρμογή της μεθόδου της αμοιβαίας διδασκαλίας δεν είναι εύκολη στην πράξη ούτε για τον εκπαιδευτικό, ούτε για τους μαθητές. Υπάρχει κίνδυνος ο εκπαιδευτικός να χάσει τον έλεγχο ενώ πολλοί μαθητές δύσκολα δέχονται ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές τους. Για αυτό είναι σκόπιμο, τα ίδια τα παιδιά να επιλέγουν από την αρχή το ταίρι τους ώστε να αισθάνονται άνετα μεταξύ τους. Επίσης, οι λέξεις κλειδιά θα πρέπει να είναι κατανοητές από τα παιδιά, οι ασκήσεις να περιγράφονται με σχήματα/εικόνες και να υπάρχει η δυνατότητα ποιοτικής ή/και ποσοτικής ανατροφοδότησης για να διατηρείται το ενδιαφέρον των παιδιών ζωντανό. Προκειμένου ο εκπαιδευτικός να εξοικειωθεί με τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας, προτείνουμε να την εφαρμόσει χρησιμοποιώντας αρχικά ένα ζευγάρι μαθητών ενώ οι άλλοι εξασκούνται με τη μέθοδο εξάσκησης σε σταθμούς. Στη συνέχεια, τα δυο παιδιά μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μοντέλο ώστε και τα υπόλοιπα παιδιά να είναι σε θέση να εφαρμόσουν προοδευτικά τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας. Ιδιαίτερη σημασία να δοθεί στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές θα πρέπει να επικοινωνούν

μεταξύ τους. Οι μαθητές-εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αποφεύγουν τη διατύπωση αρνητικών σχολίων προς τους συμμαθητές τους. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση υποτιμητικών λέξεων ή μορφασμοί και κινήσεις που δηλώνουν μη αποδοχή της εκτέλεσης, διότι αυτοί προσβάλλουν τους ασκούμενους με αποτέλεσμα να χάνεται κάθε διάθεση συνεργασίας. Για να είναι σε θέση οι μαθητές να παρέχουν ανατροφοδότηση, θα πρέπει ο εκπαιδευτικός να αναφερθεί στις βασικές αρχές της ανατροφοδότησης που αναφέρονται στην αρχή του κεφαλαίου (βλ. ανατροφοδότηση). Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει επίσης να δοθεί στην οργάνωση. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει προμηθευτεί ένα κουτί με αρκετά μολύβια. Καθώς επίσης κι έναν ικανοποιητικό αριθμό υποστηριγμάτων για τα φύλλα κριτηρίων, ώστε τα παιδιά να μπορούν να σημειώνουν όπου αυτό απαιτείται. Για την εφαρμογή της αμοιβαίας διδασκαλίας, προτείνονται τα ακόλουθα βήματα: 1. Κάνουμε επίδειξη της άσκησης και παρουσιάζουμε με ακρίβεια τη δεξιότητα με ποιοτικά κριτήρια (είναι οι λέξεις κλειδιά για την εκτέλεση) ή/και ποσοτικά (π.χ. από τα 3μ να σημαδέψουν ένα στόχο 30x30 εκ.). 2. Περιγράφουμε τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές θα πρέπει να δώσουν ανατροφοδότηση με βάση τα ποιοτικά κριτήρια. 3. Περιγράφουμε την οργάνωση της άσκησης ώστε να υπάρχει ασφάλεια. 4. Δείχνουμε τον τρόπο με τον οποίο θα συμπληρωθεί η καρτέλα κριτηρίων. Η μέθοδος της αμοιβαίας διδασκαλίας είναι κατάλληλη για τη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς των μαθητών. Μειονέκτημα της μεθόδου της αμοιβαίας διδασκαλίας σε σχέση με τον κινητικό τομέα είναι ότι εξασκείται μόνο η μισή τάξη και με αυτό τον τρόπο μειώνεται ο χρόνος εξάσκησης σε σχέση με τη μέθοδο του παραγγέλματος. Ερευνητική εργασία έδειξε ότι οι μαθητές της ομάδας που ακολούθησαν τη μέθοδο της αμοιβαίας διδασκαλίας, αν και εκτέλεσαν λιγότερες προσπάθειες σε σχέση με τους μαθητές της ομάδας του παραγγέλματος ήταν καλύτεροι. Η άποψη επίσης ορισμένων εκπαιδευτικών ότι τα παιδιά δεν είναι σε θέση να δίνουν κατάλληλη ανατροφοδότηση δεν ευσταθεί. Τα αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι τα παιδιά της Γ' δημοτικού μπορούν να αναλύουν την εκτέλεση του ζευγαριού τους με ακρίβεια 90% ! Η δημιουργία φύλλων κριτηρίων είναι αναμφίβολα επίπονη διαδικασία. Σημαντική βοήθεια στο πρόβλημα αυτό μπορεί να δώσει η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή. Επίσης, μέσω ενός σαρωτή μπορούν να εισαχθούν

χρήσιμες εικόνες, σχήματα κτλ. στους υπολογιστές για τη δημιουργία κατάλληλων φύλων κριτηρίων. Αν τα φύλλα αυτά δημιουργηθούν μια φορά τότε θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στο μέλλον. Υποδείγματα φύλων κριτηρίων μπορούν να αναζητηθούν σε βιβλία (Mosston & Ashworth, 1997, Παπαϊωάννου, Γούδας & Θεοδωράκης, 2003), σε περιοδικά (teaching elementary physical education, sportunterricht) αλλά και στο διαδίκτυο ([www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com), [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)).

**Η μέθοδος του αυτοελέγχου (Self-Check Style, D).** Σύμφωνα με την μέθοδο του αυτοελέγχου, ο μαθητής αξιολογεί τον εαυτό του με τη βοήθεια μιας καρτέλας κριτηρίων. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί αν τα παιδιά εκτελούν τη δεξιότητα και κάνουν τον αυτοέλεγχο με βάση την καρτέλα κριτηρίων. Στην αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να επέμβει και να ρωτήσει για ποιο λόγο δεν εκτελείται σωστά η δεξιότητα. Δεδομένου ότι τα παιδιά δυσκολεύονται να συνειδητοποιήσουν τα λάθη τους ο εκπαιδευτικός οφείλει να κάνει τις κατάλληλες υποδείξεις ώστε να βοηθήσει τους μαθητές του. Όταν κάποιος μαθητής μαθαίνει μια νέα δεξιότητα, είναι δύσκολο και πολλές φορές αδύνατο (ιδιαίτερα στις μικρές τάξεις) να κάνει ακριβή αυτοεκτίμηση της εκτέλεσης. Γι αυτό, η μέθοδος αυτοελέγχου θα πρέπει να εφαρμόζεται όταν οι μαθητές έχουν κατακτήσει ένα ικανοποιητικό επίπεδο εκτέλεσης της δεξιότητας. Κατάλληλες δεξιότητες για διδασκαλία με τη μέθοδο αυτοελέγχου αποτελούν οι δεξιότητες στόχευσης (λάκτισμα, ρίψη μπάλας, διάφορες μορφές πάσας κ.τ.λ.). Η μέθοδος αυτοελέγχου συμβάλλει αποτελεσματικά στη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και ιδιαίτερα στην ικανότητα της αυτοαξιολόγησης. Επίσης, η επίδρασή της μεθόδου στην επίτευξη του κινητικού στόχου είναι εξίσου αποτελεσματική με την επίδραση που ασκούν οι μέθοδοι του παραγγέλματος και της εξάσκησης σε σταθμούς. Δεδομένου ότι στη μέθοδο αυτοελέγχου δεν υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών η συμβολή της στην κοινωνική ανάπτυξη του μαθητή είναι χαμηλή.

**Η μέθοδος της διαφοροποίησης του βαθμού δυσκολίας της άσκησης (Enclusion style, E).** Σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο, προσφέρονται στους μαθητές ασκήσεις με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας και αυτοί έχουν το δικαίωμα να επιλέξουν το βαθμό

δυσκολίας που θεωρούν ότι είναι ο καταλληλότερος για αυτούς. Στην ουσία η μέθοδος διαφοροποίησης αποτελεί μια μορφή εξατομίκευσης της άσκησης. Προκειμένου ο εκπαιδευτικός να αυξομειώσει τη δυσκολία μιας άσκησης μπορεί να αλλάξει την ταχύτητα εκτέλεσης της δεξιότητας, την απόσταση (π.χ. του σουτ), το ύψος, το μέγεθος/βάρος των οργάνων, τη θέση εκτέλεσης (γωνίες κ.τ.λ.), η εκτέλεσή μπορεί να γίνει εν στάση ή εν κινήσει, να δώσει διαφορετικό αριθμό επαναλήψεων (π.χ. στις κάμψεις) κ.τ.λ. Η μέθοδος αυτή, πέραν του ότι αυξάνει την παρακίνηση, δίνει στον εκπαιδευτικό τη δυνατότητα να τονίσει τη σπουδαιότητα της προσπάθειας για τη βελτίωση των μαθητών. Οι μαθητές διαπιστώνουν ότι με την προσπάθεια μπορούν να ανέβουν από ένα χαμηλό επίπεδο δυσκολίας σε κάποιο υψηλότερο και αυτό συμβάλλει θετικά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους. Επίσης, ενισχύει την κοινωνική μάθηση, δεδομένου ότι τα παιδιά μαθαίνουν να αποδέχονται το γεγονός ότι ο καθένας έχει τις δικές του ικανότητες και τους δικούς του ρυθμούς μάθησης. Γι αυτό, θα πρέπει να εξασκούνται και σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας. Τέλος, η μέθοδος αυτή δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να επιλέγουν μόνα τους το βαθμό δυσκολίας και με αυτό τον τρόπο μαθαίνουν να εκτιμούν τις ικανότητές τους.

#### **Μέθοδοι παραγωγής:**

**Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (Guided Discovery, Style F)**  
Σύμφωνα με τη μέθοδο της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας ο εκπαιδευτικός θέτει ένα πρόβλημα και, με ερωτήσεις, καθοδηγεί το μαθητή σε μια συγκεκριμένη λύση. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για να ανακαλύψουν οι μαθητές σχέσεις μεταξύ πραγμάτων, έννοιες, αρχές (κανόνες), τα αίτια εκτέλεσης μιας δεξιότητας με ένα συγκεκριμένο τρόπο κ.τ.λ. Στη μέθοδο αυτή θα πρέπει να δίνεται χρόνος στους μαθητές για να σκεφτούν (όχι πάνω από 8''-10'' ανά ερώτηση). Εάν η απάντηση των μαθητών δεν είναι η επιθυμητή ο εκπαιδευτικός οφείλει: | Να αποφεύγει τις λέξεις «λάθος», «όχι» κ.τ.λ. και να χρησιμοποιεί εκφράσεις της μορφής «έλεγξες την απάντησή σου;» ή «θα ήθελες να σκεφτείς περισσότερο;», ή «καλή σκέψη αλλά όχι ακριβώς αυτό που ζητάω». | Να επαναλαμβάνει την ερώτηση και να περιμένει. Σε περίπτωση σωστής απάντησης προχωρά στην επόμενη ερώτηση. Εάν η λανθασμένη απάντηση επαναλαμβάνεται, να θέτει άλλη ερώτηση, σε συνδυασμό ίσως με

κάποια υπόδειξη. Ένα παράδειγμα εφαρμογής της μεθόδου στο ποδόσφαιρο για τη διδασκαλία της συρτής πάσας: Ερώτηση 1: Τι είδους πάσα χρησιμοποιούμε για τη μεταβίβαση της μπάλας σε ένα παίκτη που είναι κοντά μας; Πιθανή απάντηση: συρτή πάσα Ερώτηση 2: Σε ποιο σημείο θα πρέπει να χτυπηθεί η μπάλα για την εκτέλεση της συρτής πάσας; Πιθανή απάντηση: στο κέντρο της («πολύ καλά, ας το δοκιμάσουμε»). Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέσει και άλλες ερωτήσεις π.χ. που τοποθετείται το πόδι στήριξης (δίπλα από τη μπάλα), ποια είναι η θέση του κορμού (ελαφρά μπροστά, διαφορετικά η μπάλα θα φύγει ψηλά), ποια η θέση των χεριών (λίγο ανοικτά για να βοηθούν στην ισορροπία) κ.τ.λ. Η μέθοδος της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας αυξάνει το ενδιαφέρον των μαθητών διότι τους κάνει να νιώθουν ότι συμμετέχουν στην ανακάλυψη καινούριων πραγμάτων. Επίσης, συμβάλλει θετικά στην κοινωνική συμπεριφορά των μαθητών, γιατί μαθαίνουν να σέβονται και να ακούν τις απόψεις των συμμαθητών τους, ακόμη και όταν διαφωνούν με αυτές, χωρίς ειρωνικά σχόλια. Ωστόσο, η σπουδαιότητα αυτής της μεθόδου έγκειται στο γεγονός ότι αυξάνει την κριτική ικανότητα των μαθητών. Η κριτική ικανότητα βελτιώνεται διότι τα ίδια τα παιδιά με ερέθισμα τις ερωτήσεις του εκπαιδευτικού σκέφτονται, συγκρίνουν και ανακαλύπτουν το λόγο για τον οποίο πρέπει να εκτελεστεί μια δεξιότητα με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο και όχι με κάποιο άλλο.

**Η μέθοδος της συγκλίνουσας εφευρετικότητας (Convergent discovery, style G).** Με τη μέθοδο αυτή ο μαθητής προσπαθεί να ανακαλύψει τη μοναδική απάντηση (την οποία βεβαίως γνωρίζει ο εκπαιδευτικός) σε μια ερώτηση ή ένα πρόβλημα χρησιμοποιώντας κανόνες λογικής και κριτική σκέψη. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα πρόβλημα και περιμένει τη λύση χωρίς να δώσει στους μαθητές ερωτήσεις ώστε να καθοδηγηθούν όπως γίνεται δηλαδή στη μέθοδο της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας. Οι μαθητές προσπαθούν, μόνοι τους μέσα από δοκιμές, να βρουν τη λύση. Για παράδειγμα, ο εκπαιδευτικός δίνει μπάλες διαφορετικών μεγεθών και βάρους και θέτει το πρόβλημα: ποια σχέση υπάρχει μεταξύ απορρόφησης της δύναμης κάποιου αντικειμένου και: 1. του μεγέθους του αντικειμένου; 2. του βάρους του αντικειμένου; 3. της ταχύτητας με την οποία κινείται το αντικείμενο;

### **Η μέθοδος της αποκλίνουσας παραγωγικότητας (divergent production, style H).**

Στις μεθόδους της καθοδηγούμενης και συγκλίνουσας εφευρετικότητας, ο μαθητής ψάχνει να βρει τη μοναδική σωστή απάντηση. Στη μέθοδο της αποκλίνουσας παραγωγικότητας δίνεται η δυνατότητα στο μαθητή να ανακαλύψει διάφορες εναλλακτικές λύσεις σε ένα πρόβλημα. Τη μέθοδο αυτή συνθέτουν κύρια δύο διαδικασίες, η εξερεύνηση και η ανακάλυψη! Οι μαθητές δηλαδή μπορούν να ανακαλύψουν πρωτότυπες λύσεις τις οποίες όχι μόνο δεν γνωρίζει ο εκπαιδευτικός αλλά κανείς ίσως δεν έχει σκεφτεί προηγουμένως. Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να εξερευνήσουν τις κινητικές ικανότητες του σώματός τους να αναπτύξουν ώριμα μοντέλα βασικών δεξιοτήτων, να βιώσουν την επιτυχία ή να εκφραστούν με δημιουργικό τρόπο. Η μέθοδος αυτή μπορεί να εφαρμοστεί σε όλο το περιεχόμενο της Φυσικής Αγωγής αλλά ιδιαίτερα στην Ψυχοκινητική ή τη Μουσικοκινητική αγωγή. Μερικές σκέψεις σχετικές με τις μεθόδους διδασκαλίας Δεδομένου ότι η δυνατότητα λήψης αποφάσεων κατά τη διαδικασία της μάθησης επηρεάζει τη διαμόρφωση του ανθρώπινου χαρακτήρα, κάθε μια από τις περιγραφόμενες μεθόδους επιδρά στον αναπτυσσόμενο μαθητή με μοναδικό τρόπο. Γί αυτό οι Mosston και Ashworth (1997) τονίζουν ότι το φάσμα των μεθόδων είναι βασισμένο στην αρχή της μη αντίθεσης. Κάθε μέθοδος δηλαδή μπορεί να επιτύχει μια συγκεκριμένη ομάδα στόχων την οποία μια άλλη δεν μπορεί στον ίδιο βαθμό. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να υποστηρίξουμε γενικά και αόριστα ότι μια μέθοδος είναι καλύτερη από μια άλλη. Κριτήριο για την καταλληλότητα μιας μεθόδου αποτελεί ο στόχος το οποίο θέλουμε να πετύχουμε. Για παράδειγμα, η αμοιβαία μέθοδος διδασκαλίας είναι μεν κατάλληλη για τη βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς δύσκολα όμως μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διδασκαλία κάποιου χορού, ιδιαίτερα στα αρχικά στάδια. Σε αυτή την περίπτωση καταλληλότερη θεωρείται η μέθοδος του παραγγέλματος. Ένα άλλο σημείο που θα πρέπει να τονιστεί είναι ότι όταν ένας εκπαιδευτικός θέλει να εφαρμόσει π.χ. την αμοιβαία μέθοδο διδασκαλίας δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να έχει καρτέλες κριτηρίων για όλες τις ασκήσεις και να ακολουθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ώρας μια μόνο συγκεκριμένη μέθοδο. Στην αρχή μπορεί να εφαρμόσει τη μέθοδο του παραγγέλματος, στη συνέχεια τη μέθοδο των σταθμών, σε κάποια άσκηση (επεισόδιο) μπορεί να εφαρμόσει την αμοιβαία μέθοδο διδασκαλίας κ.ο.κ. Επίσης,



θα πρέπει να τονιστεί ότι στην πράξη πολύ συχνά συναντάται και ο συνδυασμός των μεθόδων διδασκαλίας. Ένα παράδειγμα συνδυασμού των μεθόδων για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας περιγράφεται στην εργασία της Μπουρνέλλη (2002). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με παραδείγματα εφαρμογής των μεθόδων διδασκαλίας οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανατρέξουν στην εργασία των Mosston και Ashworth (1997) και στις ιστοσελίδες [www.sportquest.com](http://www.sportquest.com), [www.sportsteacher.co.uk](http://www.sportsteacher.co.uk) και [www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com).

#### **ΤΑΞΕΙΣ Α΄ και Β΄**

**Θέμα: Ελληνικά Παραδοσιακά Παιχνίδια.**

-Οργάνωση ατομικών εργασιών με καθήκον την εικαστική αποτύπωση παραδοσιακών παιχνιδιών, τις κατασκευές παραδοσιακών παιχνιδιών (μπάλας από χαρτί, κούκλας από ύφασμα ή από πηλό, κουδουνίστρας κ.ά.), τη συλλογή εικόνων, την παρουσίαση παιχνιδιών.

**Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός παράδοση, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), Εμείς και ο κόσμος.

#### **ΤΑΞΕΙΣ Γ΄ ΚΑΙ Δ΄**

**Θέμα: Ομαδικά παιχνίδια και αθλήματα.** Οργάνωση ομαδικών εργασιών με αντικείμενο τη συλλογή πληροφοριών για σύγχρονα παιχνίδια της Ελλάδας και άλλων χωρών, τη συλλογή πληροφοριών με θέμα τα γνωστότερα ομαδικά αθλήματα, το κολλάζ, της κατασκευής μμακέτας η οποία απεικονίζει το γήπεδο ενός ομαδικού αθλήματος, τη συλλογή φωτογραφιών με παιχνίδια ομαδικά που παίζονται στην αυλή του σχολείου ή στο πάρκο της γειτονιάς, την καταγραφή βασικών κανονισμών ομαδικών αθλημάτων, την παρουσίαση αθλημάτων και παιχνιδιών τα οποία έχουν μελετήσει οι μαθητές.

**Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, τήρηση κανόνων. **Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), Εμείς και ο κόσμος.

#### **ΤΑΞΕΙΣ Ε΄ ΚΑΙ ΣΤ΄**

**Θέμα: Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί.**

Εκπόνηση ομαδικών και ατομικών εργασιών με αντικείμενο, τη συλλογή πληροφοριών για τους χορούς και τα τραγούδια της Ελλάδας, Τη συγκέντρωση φωτογραφικού υλικού που απεικονίζουν παραδοσιακές ελληνικές φορεσιές, τις συνεντεύξεις από μεγαλύτερους συγγενείς ή φίλους με θέμα τους χορούς του τόπου τους, την εκμάθηση χορών από όλη την Ελλάδα, την παρουσίαση των χορών στην εκπαιδευτική κοινότητα και στην τοπική κοινωνία.

**Θεμελιώδεις διαθεματικές έννοιες:** Χώρος, χρόνος, πολιτισμός, παράδοση, ήχος, συμμετρία, ισορροπία, συνεργασία, επικοινωνία, ομαδικότητα, ισορροπία, συμβολισμός, ταξινόμηση, δομή, αλληλεπίδραση.

**Προεκτάσεις** στην Αισθητική Αγωγή (Εικαστικά, Μουσική), Μελέτη Περιβάλλοντος, Γεωγραφία, Γλώσσα.

#### **Α΄ και Β΄ ΤΑΞΕΙΣ**

Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου προγραμματίζουμε κινητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην ολόπλευρη κινητικότητα του παιδιού και προάγουν, τη σωματική, συναισθηματική και πνευματική του ανάπτυξη.

Δημιουργούμε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν μόνα τους, ανά δύο ή να συμμετέχουν σε μικρές ομάδες. Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, μαθαίνουν να τηρούν και να σέβονται κανόνες. Είναι ανάγκη το παιδί στις μικρές τάξεις του Δημοτικού Σχολείου να κινείται πολύ και ελεύθερα. Είναι απαραίτητο λοιπόν να προσφέρουμε στα παιδιά ευκαιρίες για κινητικές δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις δυνατότητες της ηλικίας τους.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

#### **Γ και Δ΄ΤΑΞΕΙΣ**

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι σωματικά, και πνευματικά ωριμότερα από τα παιδιά της προηγούμενης ηλικίας. Προγραμματίζουμε και εδώ κινητικές δραστηριότητες που στοχεύουν στην ολόπλευρη κινητικότητα του παιδιού και προάγουν, τη σωματική, συναισθηματική και πνευματική του ανάπτυξη, αλλά μπορούμε να αρχίσουμε να τα εισαγάγουμε περισσότερο συστηματικά σε κινητικές δεξιότητες που αποτελούν μέρος των καθιερωμένων αθλημάτων και αγωνισμάτων.

Δημιουργούμε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν μόνα τους, ανά δύο ή να συμμετέχουν σε μικρές ομάδες.

Το παιχνίδι γεμίζει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του παιδιού και αυτής της ηλικίας. Είναι το μέσο με το οποίο γνωρίζει τον εαυτό του, μαθαίνει για τους ανθρώπους και τον κόσμο γύρω του, αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες και τα όριά του και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή του. Τα παιδιά με το παιχνίδι μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αναλαμβάνουν ευθύνες και ρόλους, να τηρούν και να σέβονται κανόνες.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής.

#### **Ε΄ και ΣΤ΄ ΤΑΞΕΙΣ**

Ο καθηγητής Φ.Α. θα πρέπει στην αρχή του χρόνου να ετοιμάσει τον ετήσιο, τριμηνιαίο και εβδομαδιαίο προγραμματισμό του. Στον καθηγητή επαφίεται να αποφασίσει σε ποια περίοδο του έτους θα διδάξει το κάθε αντικείμενο λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του σχολείου (αθλητική υποδομή, αριθμός υπηρετούντων καθηγητών Φ.Α. κ.ά.). Όταν αρχίζει η διδασκαλία ενός αντικειμένου πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια να μην διακόπτεται μέχρι να τελειώσουν τα προγραμματισμένα γι' αυτό μαθήματα. Εάν ο καιρός είναι ακατάλληλος (βροχή, χιόνι κ.ά.) και δεν υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για άθληση, θα πρέπει να γίνονται θεωρητικά μαθήματα σχετικά με αθλητικά θέματα.

Η διδασκαλία των αθλημάτων και των αγωνισμάτων θα γίνεται τόσο στους μαθητές όσο και στις μαθήτριες χωρίς διάκριση. Όπου ενυπάρχει το στοιχείο του κινδύνου, πρέπει να τηρούνται όλοι οι κανόνες ασφαλείας για την αποφυγή ατυχημάτων.

Για τη διδασκαλία του χορού πρέπει να εξασφαλίζεται η δημιουργία κατάλληλου κλίματος καθώς και η δυνατότητα χρησιμοποίησης της κατάλληλης μουσικής .

Να διδάσκονται κατά προτεραιότητα οι τοπικοί χοροί και να ακολουθούν οι υπόλοιποι.

### **2.6.3. Συμπεράσματα από την σύγκριση των Μεθόδων Διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής στο νέο και παλαιό ΑΠΣ στο δημοτικό σχολείο**

Από τη σύγκριση των μεθόδων διδασκαλίας του παλαιού και του νέου ΑΠ συμπεραίνουμε ότι η παλαιά διδακτική προσέγγιση βασίζεται σε μεθόδους όπως: παραγγέλματα, συνεχής επανάληψη και ακρίβεια στην εκτέλεση των ασκήσεων, διδασκαλία τεχνικών σε διάφορα αθλήματα όπως ο στίβος, το μπάσκετ και η ενόργανη γυμναστική. Στο παλαιό ΑΠ παρατηρούμε ότι η εκπαιδευτική διαδικασία επικεντρώνεται στον κάθε ένα μαθητή ξεχωριστά και στην συνεργασία μαθητή με δάσκαλο ή μαθητή με συμμαθητή του. Ουσιαστικά ο εκπαιδευτικός αποτελεί το επίκεντρο της μαθησιακής διαδικασίας “εποπτεύοντας” τον μαθητή, ο οποίος έχει ένα πιο παθητικό ρόλο.

Στο νέο ΑΠΣ ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί σύγχρονες μεθόδους όπως η βιωματική, η ομαδοσυνεργατική, η επεξεργασία πληροφοριών, το πρότζεκτ, η διαθεματική και η παιχνιδοκεντρική. Παρατηρούμε την σταδιακή αύξηση του βαθμού δυσκολίας του μαθήματος ,ανάλογα με την τάξη και την προσωπικότητα του κάθε μαθητή ξεχωριστά. Σκοπός αυτών των μεθόδων είναι η ανάπτυξη σωματικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που θα προάγουν την ποιότητα ζωής του μαθητή. Το επίκεντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας γίνεται ο μαθητής και ο εκπαιδευτικός διδάσκει και παρακολουθεί την σωστή εφαρμογή των διδακτικών μεθόδων.

### **2.7.1 Αξιολόγηση του μαθήματος στο νέο πρόγραμμα σπουδών**

Αξιολόγηση μαθητή/-τριας: Η αξιολόγηση του/της μαθητή/-τριας απαντά στα εξής δύο ερωτήματα: α) Τι έχει μαθευτεί; β) ΠΟΣΟ καλά έχει μαθευτεί; Το πρώτο ερώτημα σχετίζεται με το περιεχόμενο, ενώ το δεύτερο με το επίπεδο των παιδιών και είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο που απεικονίζει την πορεία και τα αποτελέσματα της μάθησης, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Η αξιολόγηση μπορεί να είναι παραδοσιακή και αυθεντική/εναλλακτική.

Στη ΦΑ αξιολογούνται: α) κινητικές δεξιότητες, β) γνωστικές έννοιες και γνώσεις, γ) φυσική κατάσταση για υγεία, συμμετοχή στη ΦΔ και δ) κοινωνικές δεξιότητες και συναισθήματα. Σκοποί της αξιολόγησης είναι: α) η μάθηση, β) η βελτίωση της διδασκαλίας, γ) η παρακίνηση μαθητών/-τριών, δ) η επικοινωνία, ε) η αποτίμηση και στ) η υποστήριξη του προγράμματος. Η αποτελεσματική αξιολόγηση είναι αξιόπιστη, αντικειμενική, έγκυρη, εφικτή και χρήσιμη και πραγματοποιείται:

- στην αρχή της σχολικής χρονιάς, μιας ενότητας μαθημάτων ή ενός ωριαίου μαθήματος (διαγνωστική - αρχική αξιολόγηση).
- σε όλη τη διάρκεια ενός ωριαίου μαθήματος, μίας ενότητας μαθημάτων, ενός τριμήνου, ενός έτους (διαμορφωτική - αξιολόγηση διαδικασίας).
- στο τέλος κάθε διδακτικής ώρας, κάθε ενότητας μαθημάτων, κάθε τριμήνου, κάθε έτους (αθροιστική - αξιολόγηση αποτελέσματος). Τα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση των μαθητών/-τριών, από τον/την ΕΦΑ αλλά και σε ορισμένες περιπτώσεις και από τους/τις μαθητές/-τριες, προκειμένου να διαπιστωθεί η πρόοδος και τα επιτεύγματά τους ως προς τους ειδικούς στόχους, ανά τάξη, είναι: λίστες ελέγχου, κλίμακες διαβάθμισης και επίπεδα απόδοσης με κριτήρια, γραπτά τεστ, οργάνωση δραστηριοτήτων, κινητικά τεστ, ερωτηματολόγια, ομαδικές και ατομικές εργασίες, ημερολόγια, αναφορές γονέων, χαρτοφυλάκια κ.ά.

Αξιολόγηση της Διδακτικής Μαθησιακής Διαδικασίας (Διδασκαλίας). Αξιολόγηση της διδασκαλίας είναι η διαδικασία αποτίμησης της ποιότητας της παρεχόμενης διδακτικής μαθησιακής διαδικασίας και του βαθμού υλοποίησης των σκοπών και των στόχων της. Είναι η συλλογή στοιχείων και πληροφοριών, με σκοπό τη βελτίωση της διαδικασίας και των αποτελεσμάτων της βάσει κριτηρίων, που αποδείχθηκαν από την έρευνα σημαντικά για τη σύγχρονη διδασκαλία. Υπό αυτή την έννοια, η αξιολόγηση θεωρείται απαραίτητη για την εξέλιξη και την ολοκλήρωση οποιουδήποτε προγράμματος ή δραστηριότητας που στοχεύει σε μαθησιακά αποτελέσματα και εν προκειμένω του προγράμματος της ΦΑ ή και της ΦΔ γενικότερα. Ο/Η εκπαιδευτικός αποτελεί τον πυρήνα αυτής της διαδικασίας, αφού μέσω της αυτοαξιολόγησης της διδασκαλίας του/της και της αξιολόγησης της προόδου και των μαθησιακών αποτελεσμάτων των μαθητών/-τριών, μπορεί να τεκμηριώσει τον βαθμό αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας του/της. Η χρήση πολλαπλών πηγών πληροφορίας μπορεί να παρέχει ένα πιο ολοκληρωμένο και ρεαλιστικό πορτρέτο της επίδρασης των εκπαιδευτικών στους/στις μαθητές/-τριες και της συμβολής τους συνολικά στη σχολική ζωή. Τα σχέδια μαθημάτων, οι παρατηρήσεις στην τάξη (συμπεριλαμβανομένης και της συστηματικής παρατήρησης), η αυτοαξιολόγηση, οι απόψεις των μαθητών/-τριών, οι αξιολογήσεις με βάση χαρτοφύλακες-ντοσιέ εκπαιδευτικών αλλά και οι απόψεις τους για τη διδασκαλία αποτελούν δημοφιλή εργαλεία αξιολόγησης. Για την αυτοαξιολόγηση της διδασκαλίας στη ΦΑ αναπτύχθηκαν εργαλεία διεθνώς (π.χ. NASPE, 2007) αλλά και σε εθνικό επίπεδο (π.χ. Kyrgyridis, Derri, Emmanouilidou, Chlaroutaki&Κioumourtzoglou, 2014), τα οποία περικλείουν δεξιότητες και συμπεριφορές σημαντικές για μια επιτυχημένη διδασκαλία. Τα εργαλεία αυτοαξιολόγησης (ή/και ετεροαξιολόγησης) μπορούν να οδηγήσουν σε προσπάθεια αυτοβελτίωσης της διδασκαλίας, ακόμη και μέσω της κατανόησης των σημαντικών, για τη διδασκαλία της ΦΑ, στοιχείων/κριτηρίων που περιέχουν. Σε ευρύτερο πλαίσιο, σε ένα αξιόπιστο, διά βίου, σύστημα αλληλένδετης και επαναλαμβανόμενης αξιολόγησης-επιμόρφωσης-αξιολόγησης κ.ο.κ., οι εκπαιδευτικοί αποτελούν πρόσωπα-κλειδιά και εμπλέκονται ενεργά, δηλαδή εξοικειώνονται με τα εργαλεία και τις διαδικασίες αυτοελέγχου της διδασκαλίας τους και της αξιολόγησης των μαθητών/-τριών τους και διαχειρίζονται τα

αποτελέσματα όπως επιθυμούν. Επίσης, εμπλέκονται σε επιμορφωτικές δράσεις, με βάση τα εκπαιδευτικά τους ενδιαφέροντα και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση, στο πλαίσιο της επαγγελματικής τους ανάπτυξης.

### **2.7.2 Αξιολόγηση του μαθήματος στο παλαιό πρόγραμμα σπουδών**

Η αξιολόγηση αποτελεί βασικό στοιχείο της παιδαγωγικής διαδικασίας και δικαιολογείται παιδαγωγικά περισσότερο ως μέσο ανατροφοδότησης του μαθητή και λιγότερο ως μέσο επίτευξης των στόχων ή σύγκρισης των μαθητών μεταξύ τους.

Η αξιολόγηση στη Φυσική Αγωγή στοχεύει κύρια στον έλεγχο του επιπέδου εκμάθησης των κινητικών – αθλητικών δεξιοτήτων που απόκτησαν οι μαθητές και λιγότερο στην αθλητική επίδοση.

#### **A 'και B' ΤΑΞΕΙΣ**

Οι άξονες στους οποίους πρέπει να κινείται η αξιολόγηση σ' αυτήν την ηλικία είναι: η απόκτηση βασικών κινητικών δεξιοτήτων, η κατανόηση και αφομοίωση εννοιών σχετικών με τη Φυσική Αγωγή, το ενδιαφέρον, η προσπάθεια, η συνεργασία και η δημιουργικότητα των μαθητών. Όλα τα παραπάνω τα συνεκτιμά ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής κατά τη διάρκεια του μαθήματος, παρακολουθώντας τους μαθητές

#### **.Γ' και Δ' ΤΑΞΕΙΣ**

Οι άξονες στους οποίους πρέπει να κινείται η αξιολόγηση σ' αυτήν την ηλικία είναι οι ίδιοι με τους άξονες με των προηγούμενων τάξεων.

#### **Ε' και ΣΤ' ΤΑΞΕΙΣ**

Οι μαθητές σ' αυτή την ηλικία θα αξιολογούνται με βάση τα παρακάτω κριτήρια:

- Την αφομοίωση του περιεχόμενου, την εκμάθηση δηλαδή των αθλητικών δεξιοτήτων.
- Την προσπάθεια, το ενδιαφέρον και γενικά τη συμπεριφορά τους στο μάθημα.
- Τη φυσική τους κατάσταση.
- Τις γνώσεις τους γύρω από τα αθλητικά θέματα.

Όλα τα παραπάνω, τα αξιολογεί ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής είτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος, είτε κάνοντας αθλητικά τεστ μικρής διάρκειας, είτε υποβάλλοντας προφορικές ερωτήσεις. Ο χρόνος που αφιερώνεται στα τεστ και στις ερωτήσεις πρέπει να είναι ο μικρότερος δυνατός, για να μην υποκαθιστά η εξέταση τη διδασκαλία.

### **2.7.3 Συμπεράσματα από την σύγκριση της αξιολόγησης νέου και παλαιού προγράμματος σπουδών**

Διαβάζοντας και συγκρίνοντας τα δυο αναλυτικά προγράμματα, παρατηρούμε τις εξής διαφορές μεταξύ τους. Στο νέο υπάρχουν δυο μορφές αξιολόγησης ξεχωριστά οι οποίες αναφέρουν το πως πραγματοποιείται η αξιολόγηση του μαθήματος αλλά και πως αυτοξιολογείται ο εκπαιδευτικός. Το νέο αναλυτικό πρόγραμμα περιγράφει μια πιο λεπτομερή αξιολόγηση η οποία θα πραγματοποιείται με στόχο την εκπλήρωση ορισμένων σκοπών αλλά και μια προσπάθεια έτσι ώστε ο εκπαιδευτικός με κάθε αυτοξιολόγηση να γίνεται καλύτερος και να διορθώνει τα σφάλματά του. Στο παλιό πρόγραμμα έχουμε ξεχωριστά ποιοι στόχοι θα πρέπει να επιτυγχάνονται ανά 2 τάξεις και στο τέλος με ποια μορφή ο εκπαιδευτικός θα αξιολογεί τον μαθητή. Αξίζει να σημειωθεί ότι στο παλιό πρόγραμμα δεν γίνεται αναφορά για την αυτοξιολόγηση του ιδίου του εκπαιδευτικού, κάτι που αναφέρεται στο καινούργιο με ιδιαίτερο βάρος.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### Γενικά Συμπεράσματα από την Σύγκριση

Προτεραιότητα των δυο προγραμμάτων είναι η σωματική ανάπτυξη των μαθητών μέσω της καλλιέργειας των κινητικών τους δεξιοτήτων και των φυσικών τους ικανοτήτων. Μέσω της εκτέλεσης ποικίλων κινητικών ασκήσεων και τη συμμετοχή των παιδιών σε διάφορες δραστηριότητες, αναπτύσσονται τομείς όπως αίσθηση του σώματος στο χώρο και τον χρόνο, βελτίωση της ισορροπίας, βελτίωση της αίσθησης του ρυθμού και ανάπτυξη βασικών σωματικών ικανοτήτων, όπως η δύναμη, η αντοχή, η ταχύτητα και η ευελιξία. Παράλληλα με τη σωματική υγεία αναπτύσσεται η ψυχική και συναισθηματική υγεία με την προαγωγή αρετών όπως η υπομονή, ο σεβασμός, η τιμιότητα, η αυτοπεποίθηση, η υπευθυνότητα, η αυτοπειθαρχία και η θέληση. Ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην προώθηση της αντίληψης ότι η ΦΑ μπορεί να προλάβει σοβαρές διαταραχές της υγείας και να βοηθήσει τα παιδιά σε μια δια βίου ενασχόλησή τους με την άσκηση και τον υγιή τρόπο ζωής καθώς και τα δύο προγράμματα στοχεύουν στη ολιστική ενδυνάμωση των παιδιών, προετοιμάζοντάς τα, για την ενήλικη ζωή.

Κοινή φιλοσοφία των δυο προγραμμάτων είναι η προτεραιότητα στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και μέσω αυτών η καλλιέργεια των φυσικών ικανοτήτων και η προαγωγή της υγείας

Ο γνωστικός τομέας και ο συναισθηματικός τομέας των δύο προγραμμάτων ενισχύουν τόσο τις γνώσεις που θα αποκτήσουν οι μαθητές για την υγεία τους, όσο και την απόκτηση ηθικών και συναισθηματικών ικανοτήτων όπως: υπευθυνότητα, σεβασμός και ομαδοσυνεργατικό πνεύμα

Στη σκοποθεσία του νέου προγράμματος έχει προστεθεί ο συμπεριφορικός τομέας που επιπρόσθετα εκπαιδεύει τους μαθητές στη δια βίου προάσπιση της φυσικής κατάστασης και υγείας τους

Στο νέο πρόγραμμα σπουδών αφητηρία αποτελούν τα μαθησιακά αποτελέσματα περισσότερο και λιγότερο το περιεχόμενο του γνωστικού αντικειμένου

Βασική καινοτομία αποτελεί η προσπάθεια ενσωμάτωσης των σκοπών του μαθήματος της φυσικής αγωγής στη δια βίου καθημερινότητα των παιδιών σχετικά με την υγεία και τη φυσική τους κατάσταση

Οι μαθητές αποκτούν γνώσεις από την αθλητική επιστήμη εφαρμόζοντας τις παράλληλα σε παρούσες και μελλοντικές φυσικές δραστηριότητες. Σημαντική είναι η ενσωμάτωση και συμβολή των νέων τεχνολογιών.

Η διασύνδεση του μαθήματος της φυσικής αγωγής με τα υπόλοιπα γνωστικά αντικείμενα( μαθήματα).

Σύνδεση των μαθητών ,μέσω της ΦΑ, με έννοιες όπως αειφορία, οικολογία, προστασία του περιβάλλοντος και των ζώων καθώς σύνδεσή τους με την κοινότητα, τοπική ή ευρύτερη.

Κατά την σύγκριση των ειδικών στόχων ανάμεσα στο παλαιό και το νέο πρόγραμμα σπουδών συμπεραίνουμε ότι: και τα δύο προγράμματα στοχεύουν στη σωματική ανάπτυξη και τις κινητικές δεξιότητες των μαθητών με σκοπό τη βελτίωση των σωματικών ικανοτήτων, της ταχύτητας, του ρυθμού και της ευλυγισίας μέσω της εκτέλεσης ασκήσεων. Παράλληλα με το σωματικό τομέα αναπτύσσεται και ο συναισθηματικός καθώς και τα δύο προγράμματα στοχεύουν στην ψυχική ευεξία και στη συναισθηματική καλλιέργεια των παιδιών. Επιπρόσθετα στο νέο πρόγραμμα ιδιαίτερη προσοχή σε έννοιες που αφορούν την προαγωγή της υγείας των μαθητών μέσω της δια βίου εφαρμογής κανόνων υγιεινής και διατροφής.

Κατά τη σύγκριση των ετήσιων προγραμματισμών παλαιού και νέου ΑΠ συμπεραίνουμε ότι και στα δύο προγράμματα για τις τάξεις Α' και Β' περιλαμβάνονται δραστηριότητες κινητικής αγωγής (μουσικοκινητική, ψυχοκινητική),γυμναστικές ασκήσεις, χοροί και γνωριμία με διάφορα σπορ. Στις τάξεις Γ' και Δ' προστίθενται η γνωριμία των παιδιών με ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και η χειροσφαίριση με τη μορφή παιχνιδιού.

Επιπλέον στο νέο πρόγραμμα έχει προστεθεί η διοργάνωση ενδοσχολικών αθλοπαιδιών και η ενότητα της κολύμβησης. Τέλος στις Ε' και ΣΤ' τάξεις οι περισσότερες διδακτικές ώρες αφορούν την διδασκαλία και ενασχόληση των παιδιών με ομαδικά αθλήματα, παραδοσιακούς χορούς και διοργάνωση προσαρμοσμένων αθλοπαιδιών.

Από τη σύγκριση των μεθόδων διδασκαλίας του παλαιού και του νέου ΑΠ συμπεραίνουμε ότι η παλαιά διδακτική προσέγγιση βασίζεται σε μεθόδους όπως: παραγγέλματα, συνεχής επανάληψη και ακρίβεια στην εκτέλεση των ασκήσεων, διδασκαλία τεχνικών σε διάφορα αθλήματα όπως ο στίβος, το μπάσκετ και η ενόργανη γυμναστική. Στο παλιό ΑΠ παρατηρούμε ότι η εκπαιδευτική διαδικασία επικεντρώνεται στον κάθε ένα μαθητή ξεχωριστά και στην συνεργασία μαθητή με δάσκαλο ή μαθητή με συμμαθητή του. Ουσιαστικά ο εκπαιδευτικός αποτελεί το επίκεντρο της μαθησιακής διαδικασίας "εποπτεύοντας" τον μαθητή, ο οποίος έχει ένα πιο παθητικό ρόλο.

Στο νέο ΑΠΣ ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί σύγχρονες μεθόδους όπως η βιωματική, η ομαδοσυνεργατική, η επεξεργασία πληροφοριών, το πρότζεκτ, η διαθεματική και η παιχνιδοκεντρική. Σκοπός αυτών των μεθόδων είναι η ανάπτυξη σωματικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που θα προάγουν την ποιότητα ζωής του μαθητή. Το επίκεντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας γίνεται ο μαθητής και ο εκπαιδευτικός διδάσκει και παρακολουθεί την σωστή εφαρμογή των διδακτικών μεθόδων.

Διαβάζοντας και συγκρίνοντας τα δυο αναλυτικά προγράμματα, παρατηρούμε τις εξής διαφορές μεταξύ τους. Στο νέο υπάρχουν δυο μορφές αξιολόγησης ξεχωριστά οι οποίες αναφέρουν το πως πραγματοποιείται η αξιολόγηση του μαθήματος αλλά και πως αυτοξιολογείται ο εκπαιδευτικός. Το νέο αναλυτικό πρόγραμμα περιγράφει μια πιο λεπτομερή αξιολόγηση η οποία θα πραγματοποιείται με στόχο την εκπλήρωση ορισμένων σκοπών αλλά και μια προσπάθεια έτσι ώστε ο εκπαιδευτικός με κάθε αυτοξιολόγηση να γίνεται καλύτερος και να διορθώνει τα σφάλματα του. Στο παλιό πρόγραμμα έχουμε ξεχωριστά ποιοι στόχοι θα πρέπει να επιτυγχάνονται ανά 2 τάξεις και στο τέλος με ποια μορφή ο εκπαιδευτικός θα αξιολογεί τον μαθητή. Αξίζει να σημειωθεί ότι στο παλιό πρόγραμμα δεν γίνεται αναφορά για την

αυτοξιολόγηση του ιδίου του εκπαιδευτικού, κάτι που αναφέρεται στο καινούργιο με ιδιαίτερο βάρος.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το Ελληνικό Σύνταγμα ορίζει ξεκάθαρα πως η Φυσική Αγωγή αντιμετωπίζεται ως αναπόσπαστο κομμάτι της Εκπαιδευτικής Διαδικασίας (άρθρο 16 παρ. 2 «Η παιδεία αποτελεί βασική αποστολή του κράτους, έχει δε ως σκοπό την ηθική, πνευματική, επαγγελματική και Φυσική Αγωγή των Ελλήνων»). Σκοπός της Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης είναι να συμβάλουν στην ολόπλευρη αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των διανοητικών και ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών, ώστε να εξελιχθούν στο βαθμό που είναι δυνατό σε ολοκληρωμένες προσωπικότητες και ευτυχημένους ανθρώπους. Ο σύγχρονος τρόπο ζωής, θέλει τα νέα παιδιά στα διαμερίσματα μπροστά από οθόνες τηλεόρασης και ηλεκτρονικών υπολογιστών, να αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις των μαθημάτων του σχολείου και των φροντιστηρίων, χωρίς δυνατότητες για κίνηση, για παιχνίδι, για ψυχοκινητική εκτόνωση και με την υποκινητικότητα και το άγχος να κυριαρχούν. . Δεν υπάρχει κανείς σήμερα που να αγνοεί ή να μην αναγνωρίζει τη χρησιμότητα της άθλησης σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Αμέτρητες επιστημονικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι μέσω της φυσικής – αθλητικής δραστηριότητας, δημιουργείται σωματική και ψυχική ευφορία και οι ευεργετικές επιδράσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές όχι μόνο στον ψυχοσωματικό τομέα, αλλά και στην απόδοση των μαθητών στα μαθήματά τους. Κατά την συγγραφή της παρούσης εργασίας διαπιστώσαμε ότι ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός αναλυτικού προγράμματος σπουδών ΦΑ αποτελεί τη βάση της εκπαιδευτικής διαδικασίας στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Από τη σύγκριση του παλαιού με το νέο ΑΠΣ προκύπτει ότι και τα δύο αναλυτικά προγράμματα σαν κύριο στόχο έχουν την βελτίωση της σωματικής και ψυχικής-συναισθηματικής υγείας των μαθητών. Στο νέο ΑΠΣ επιπρόσθετα έχει δοθεί ιδιαίτερη σημασία στην ολιστική εκπαίδευση των παιδιών με στόχο την δια

βίου προάσπιση και προαγωγή της υγείας τους με τη χρήση νέων μεθόδων διδασκαλίας, την αξιοποίηση της τεχνολογίας και την τοποθέτηση του μαθητή στο επίκεντρο της μαθησιακής διαδικασίας.

## Βιβλιογραφία

- Από Βιβλία

Αναστασιάδης, Α., & Γιδάρης, Δ. (1993). Η γυμναστική στην εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Μαίανδρος

Γεροδήμος, Β., Πέρκος, Σ., Τσιμέας, Π., Κρομμύδας, Χ., Καρατράντου, Κ., & Ιωακειμίδης, Π. (2020). Η Διδασκαλία της Καλαθοσφαίρισης στις Αναπτυξιακές Ηλικίες. Θεσσαλονίκη : Εκδόσεις Κυριακίδη

Γούδας, Μ., Γεροδήμος, Β., Παπαχαρίσης, Β., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Φυσική Αγωγή Α΄ Γυμνασίου - Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων.

Διγγελίδης Ν., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). Για ένα ενδιαφέρον μάθημα Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Μπουρνέλλη, Π., Κουτσούκη, Δ., Ζωγράφου, Μ., Αγγελονίδης, Ι., Χατζόπουλος, Δ., & Αγαλιανού, Ο. (2007). Φυσική Αγωγή Γ΄ & Δ΄ Δημοτικού: Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.

Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολίτικής «Πρόγραμμα Σπουδών για το Μάθημα Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό, 2<sup>η</sup> έκδοση Αθήνα 2022

Βιβλίο Εκπαιδευτικού Α! και Β

Βιβλίο Εκπαιδευτικού Γ! και Δ! Μέθοδοι διδασκαλίας σελ. 22

Βιβλίο Εκπαιδευτικού Ε! και ΣΤ!

[ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ 2022-2023.pdf σελ 242](#)

[Odigos\\_FA\\_Dimotikou/ βιβλίο εκπαιδευτικού σελ 44](#)

- Από ιστοσελίδες

[http://www.fa3.gr/phys\\_educ\\_2/DEPS-APS/26deppsaps\\_FisikisAgogis.pdf](http://www.fa3.gr/phys_educ_2/DEPS-APS/26deppsaps_FisikisAgogis.pdf) σελ564

[www.pi-schools.gr](http://www.pi-schools.gr)

[Www. edu.klimaka.gr](http://www.edu.klimaka.gr)

<http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1892>

<https://www.minedu.gov.gr/publ>

<https://blogs.sch.gr>

<https://edu.klimaka.gr/mathimata/dhmotikou/3534-fysikh-agwgh-dhmotikou-sxoleiou>

<https://www.ionios.gr>